مجلة هلا كندا

العدد السابع والأربعون | أغسطس 2025



هيثم حمد: الهجرة إلى كندا الحلم الكبير والتحديات الخفية

ملك الأردن عبدالله الثاني يبحث مع كارني سبل التعاون ووقف الحرب في غزة

كارني يؤكد أن كندا تعترف بدولة فلسطين في الأمم المتحدة

بوليفير يواجه مصيرا غامضا في انتخابات ألبرتا...هل يفوت فرصته للعودة إلى البرلمان؟

هذه هي الأموال التي سيحصل عليها الكنديون من الحكومة خلال شهر أغسطس

أربعة طلاب من الثانوية في تورونتو يحققون معدل 100%

قانون جديد في تورونتو لحماية المستأجرين ومنع الإخلاءات

ارتفاع جديد في تراكم طلبات الهجرة في كندا

كندا تطلق برنامج PASS لدعم دمج الممرضين الدوليين

تصنيف جديد: جواز السفر الكندي يحافظ على مكانته بين الأقوى عالميا

دليل هلا كندا التجاري

بكبسة زر ابحث عن الخدمات التجارية في منطقتك

www.halacanada.biz

www.HalaCanada.ca

Download on the App Store

GET IT ON Google Play


هلا كندا
HALA CANADA
برنامج
عيشتها صح
مع الإعلامي
هيثم حمد
كل خميس الساعة الـ 5 مساء
في بث مباشر على راديو وقنوات هلا كندا



هيثم حمد
مؤسس ورئيس تحرير شبكة هلا كندا الإعلامية

الهجرة إلى كندا: الحلم الكبير والتحديات الخفية

يحلم الكثيرون بالهجرة إلى كندا بحثا عن مستقبل أفضل وفرص حياة كريمة. فالصورة التي ترسم في أذهان الناس عن كندا غالبا ما تكون مثالية: بلد جميل، نظام صحي وتعليمي متطور، وأمان مجتمعي. لكن الواقع عند الوصول يكشف عن تحديات خفية وصعوبات لم تكن بالحسبان، تجعل من رحلة الاستقرار بداية جديدة لا تخلو من العثرات والضغوط.

أحد أبرز التحديات التي تواجه المهاجرين الجدد هو ارتفاع تكاليف المعيشة. فمع الغلاء المستمر في أسعار المواد الغذائية، والخدمات الأساسية، يجد كثيرون أنفسهم مضطرين لتقليص احتياجاتهم اليومية. استئجار منزل يعد من أكبر العقبات، خاصة في المدن الكبرى مثل تورونتو وفانكوفر، حيث تتجاوز الإيجارات أحيانا دخل الأسرة الشهري، ما يدفع البعض للعيش في شقق صغيرة ومكتظة أو مشاركة السكن مع غرباء.

أما الحصول على عمل، فغالبا ما يقابل بخيبة أمل. العديد من المهاجرين يمتلكون شهادات جامعية وخبرات عملية من بلادهم، لكنهم يفاجأون بأن هذه المؤهلات لا تعترف بها بسهولة في السوق الكندي. أحد الأصدقاء روى لي كيف اضطر للعمل في وظيفة بدوام جزئي في مطعم رغم امتلاكه شهادة في الهندسة، فقط لتغطية مصاريفه الأساسية ريثما يعاد تقييم شهادته ويبدأ بإعادة بناء مساره المهني من الصفر.

التحدي الأكبر يبقى في الجانب النفسي والاجتماعي. فالتأقلم مع بيئة جديدة، لغة مختلفة، وعادات مجتمعية مغايرة يتطلب وقتا وجهدا. كثيرون يواجهون ما يعرف بـ"الصدمة الثقافية" والتي تاخذ بعض الوقت لتجاوزها للتأقلم مع الواقع الجديد!

بالرغم من كل التحديات، كثير من المهاجرين ينجحون في تجاوز هذه العقبات مع مرور الوقت. أحد الأصدقاء الذين التقيت بهم مؤخرا، أخبرني كيف بدأت رحلته في كندا قبل خمس سنوات بغرفة صغيرة استأجرها داخل شقة مشتركة، وكان يعمل في توصيل الطلبات رغم أنه كان مديرا لمشروع في بلده الأم. لكن اليوم، هو موظف مستقر في شركة تقنية، ويعيش مع أسرته في منزل خاص، ويقول إن أصعب ما واجهه لم يكن الجانب المادي، بل الإحساس المؤلم بأنه "بلا قيمة" في مجتمع جديد لا يعرفه بعد. هذا الشعور تغير عندما بدأ يندمج، يتطوع، ويحضر دورات تدريبية محلية.

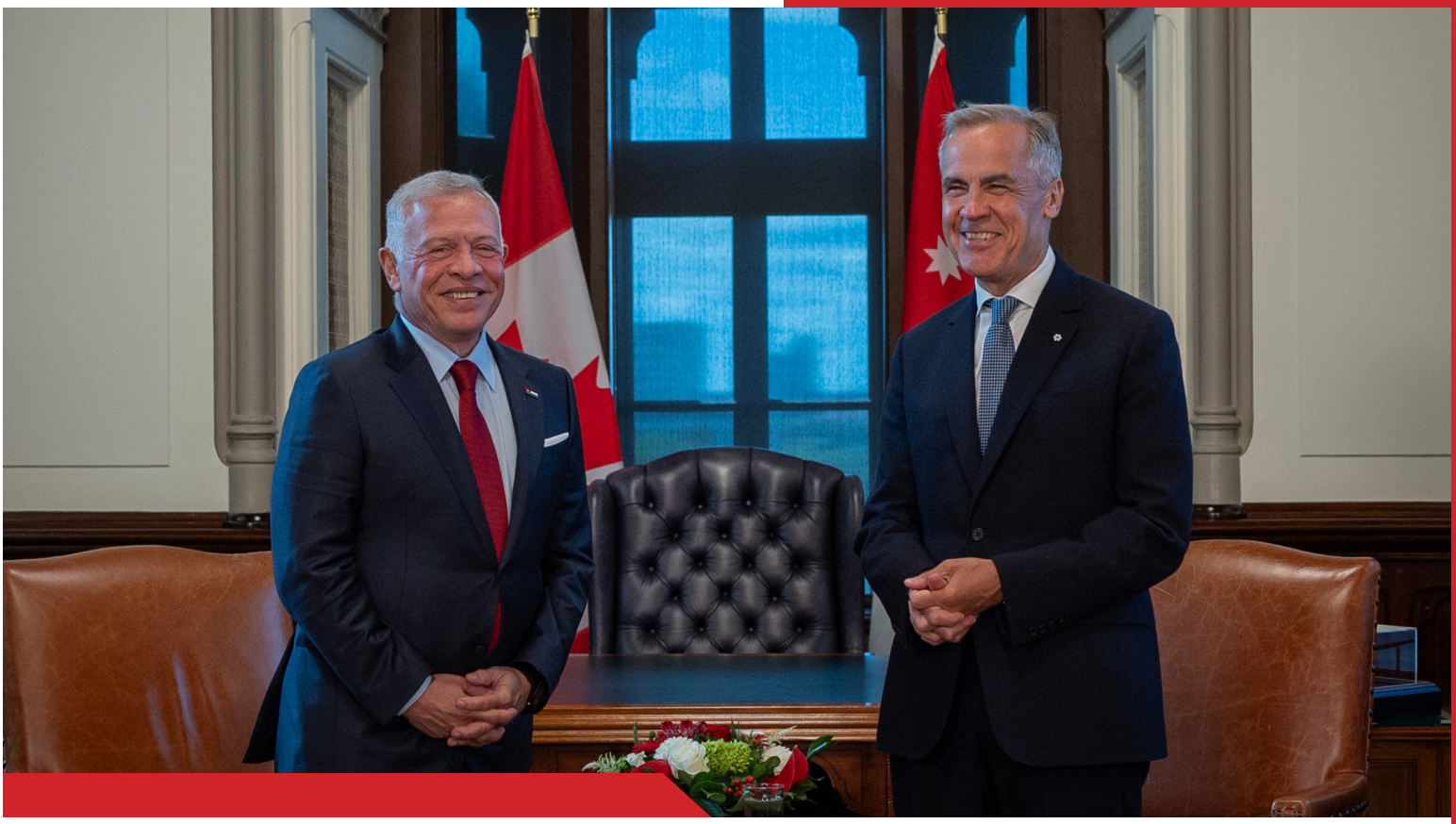
ومن الأمور التي قد لا ينتبه لها كثيرون قبل الهجرة، هي التغيير الجذري في العلاقات الاجتماعية. ففي كندا، الحياة أكثر فردية، وقد لا تجد الدعم الاجتماعي الفوري الذي تعودت عليه في بلادك. العلاقات تبنى ببطء، والصداقات تحتاج لوقت وثقة. كثيرون يشعرون بأنهم فقدوا ذلك "الدفء الاجتماعي" الذي كان يحيطهم في الوطن. بعض الأمهات مثلا يخبرنني أنهن يعانين من الشعور بالوحدة، خاصة في بداياتهن، نتيجة بعد العائلة وعدم وجود من يساعدهن في تربية الأطفال.

من المهم أن نذكر أن كندا توفر العديد من الموارد لمساعدة المهاجرين، ولكن المشكلة تكمن في أن كثيرين لا يعرفون كيف أو من أين يبدؤون. هناك برامج حكومية، ودورات تأهيلية، ومنظمات تدعم القادمين الجدد، لكن الحاجز اللغوي والخوف من الفشل يمنع البعض من الاستفادة منها. وهنا تأتي أهمية طرح القصص والتجارب، حتى لا يشعر المهاجر بأنه وحده في هذا الطريق.

وفي ختام هذا المقال، أود أن أقدم بعض النصائح لكل من يفكر في الهجرة إلى كندا أو بدأ رحلته حديثا:

- جهز نفسك نفسيا وماليا، فالبدايات ليست سهلة وقد تأخذ وقتا أطول مما تتوقع.
- لا تستهن بأهمية اللغة، فهي المفتاح لكل شيء: العمل، العلاقات، والدراسة.
- لا تخجل من البدء من الصفر، فكل خطوة صغيرة اليوم هي أساس لمستقبل أفضل غدا.
- ابحث عن الدعم الاجتماعي من خلال مراكز المجتمع، الجمعيات الثقافية، أو حتى الجيران.
- حافظ على صحتك النفسية، وخذ وقتك في التأقلم وتقبل مشاعرك.

الهجرة ليست هروبا من واقع، بل مواجهة لواقع جديد بكل شجاعة. ومن خلال الصبر، العمل، والتواصل، يمكن تحويل هذه التجربة إلى قصة نجاح حقيقية



ملك الأردن عبدالله الثاني يبحث مع كارني سبل التعاون ووقف الحرب في غزة

بحث ملك الأردن عبدالله الثاني، في أوتاوا، يوم الاثنين، مع رئيس الوزراء مارك كارني، سبل تعزيز الشراكة بين الأردن وكندا، إلى جانب تطورات الأوضاع في المنطقة.

وأكد عبد الله الثاني، خلال اللقاء الذي يعد الأول مع كارني منذ توليه رئاسة الحكومة، متانة علاقات الصداقة بين البلدين، مشيرا إلى تطلع الأردن لمواصلة البناء عليها، وتعزيز التعاون في مجالات التنمية، والتجارة، والتعليم، والرعاية الصحية.

كما بحث الجانبان فرص تعزيز الاستثمارات المشتركة، بما يخدم اقتصاد البلدين، وأكد الملك أهمية كندا كشريك محوري للأردن في ترسيخ السلام والاستقرار الإقليمي، مشيدا بدورها في دعم الجهود الإنسانية في غزة.

وجدد الملك ورئيس الوزراء الكندي الدعوة إلى وقف الحرب على غزة فورا، وضمان استمرار تدفق المساعدات الإنسانية والطبية إلى المدنيين، في ظل ما يشهده القطاع من أوضاع مأساوية.

ودعا الملك إلى وقف التصعيد الخطير في الضفة الغربية وسائر مناطق الإقليم، مشددا على أن احترام سيادة الدول ضرورة أساسية لتهيئة أفق سياسي يفضي إلى السلام والاستقرار الشامل.

كما أكد دعم الأردن لأمن سوريا واستقرارها ووحدة أراضيها.

من جانبه، رحب كارني بالملك عبدالله الثاني، وأشاد بجهود الأردن بقيادة جلالته في تحقيق الاستقرار الإقليمي، معلنا عن تخصيص كندا مبلغ 28.4 مليون دولار لدعم مشاريع التنمية والتعليم والصحة وفرص العمل في الأردن، إلى جانب دعم قطاعات الدفاع والأمن لمواجهة الإرهاب والجريمة المنظمة.

وأكد الملك، في ختام اللقاء، ضرورة تكثيف الجهود الدولية لدعم الحقوق المشروعة للشعب الفلسطيني، مشددا على أن حل الدولتين هو السبيل الوحيد لتحقيق السلام العادل والشامل.

وحضر اللقاء نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية أيمن الصفدي، ومدير مكتب الملك علاء البطاينة، وسفيرة الأردن لدى كندا صباح الرافعي، إلى جانب مسؤولين كنديين.



كندا والأردن يبحثان تعزيز الشراكة والاستقرار في الشرق الأوسط

اجتمعت وزيرة الدفاع الكندية أنيتا أناند، أمس، مع نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية الأردني أيمن الصفدي، لبحث سبل تعزيز الاستقرار الإقليمي في الشرق الأوسط، وتوطيد العلاقات التجارية والاستثمارية، وتعميق الشراكة الدبلوماسية بين البلدين.

وأكد الجانبان التزام كندا والأردن بشراكتهما الراسخة القائمة على التعاون والسلام، والعمل المشترك من أجل مواجهة التحديات الإقليمية وتعزيز المصالح المشتركة.



كارني يؤكد أن كندا تعتزم الاعتراف بدولة فلسطين في الأمم المتحدة

أعلن رئيس الوزراء مارك كارني، الجمعة، أن كندا تعتزم الاعتراف بدولة فلسطين في الأمم المتحدة، مؤكدا دعمه لحل الدولتين الذي يضمن الأمن والسلام لكل من الإسرائيليين والفلسطينيين.

وقال كارني في منشور عبر منصة "إكس": إن كندا "ستعمل بشكل مكثف في جميع المحافل لتحقيق هذا الهدف، بما في ذلك من خلال مشاركة وزير الخارجية الكندي في مؤتمر الأمم المتحدة رفيع المستوى حول حل الدولتين، الذي سيعقد الأسبوع المقبل في نيويورك".

وحمل كارني الحكومة الإسرائيلية مسؤولية التدهور السريع في الأوضاع الإنسانية بقطاع غزة، معتبرا ذلك "انتهاكا للقانون الدولي".

ويأتي هذا الموقف الكندي بعد إعلان الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون عزمه الاعتراف بدولة فلسطين في سبتمبر 2025، خلال اجتماعات الجمعية العامة للأمم المتحدة.

في المقابل، أدان رئيس الوزراء الإسرائيلي بنيامين نتنياهو هذه الخطوات بشدة، معتبرا أن قيام دولة فلسطينية يشكل "تهديدا لأمن إسرائيل".

من جانبها، رحبت حركة حماس بنية ماكرون الاعتراف بدولة فلسطين، ووصفت الخطوة بأنها إيجابية وفي الاتجاه الصحيح نحو تحقيق العدالة للشعب الفلسطيني المظلوم، ودعما لحقه المشروع في تقرير المصير وإقامة دولته المستقلة على كامل أراضيه المحتلة، وعاصمتها القدس.

بوليفير يواجه مصيرا غامضا في انتخابات ألبرتا ...هل يفوت فرصته للعودة إلى البرلمان؟



أبدت مرشحتان مستقلتان في الانتخابات الفرعية الفدرالية بدائرة Battle River–Crowfoot شرقي وسط ألبرتا، استياءهما من انسحاب النائب المحافظ السابق داميان كوريك لإتاحة الفرصة أمام زعيم المحافظين بيير بوليفر لدخول البرلمان، ووصفتا القرار بأنه "خذلان" للناخبين المحليين.

وقالت سارة سبانير، وهي مرشحة مستقلة: "لقد منحنا دعمنا الساحق لداميان، وتم انتزاع ذلك منا"، في إشارة إلى فوز كوريك السابق بنسبة 82٪ في الانتخابات العامة.

وأضافت: "إذا كان بويليفري يترشح في هذه الدائرة، التي توصف بأسهل دائرة انتخابية، فهذا يعني – في رأيي – أنه لا يشعر بالقدرة على الفوز في أي مكان آخر، فيلجأ للمكان الأسهل".

أما بوني كريتشلي، وهي مرشحة مستقلة أيضا وقد خدمت سابقا في الجيش، فرأت أن تنحي كوريك لصالح بويليفر يعد خيانة لثقة الناخبين، قائلة: "الناس صوتوا لداميان كشخص، وليس فقط للحزب المحافظ. والآن يطلب منا أن نصوت لرجل غاضب من أوتاوا؟"

وكان كوريك قد انضم في وقت سابق من هذا الشهر إلى شركة الضغط السياسي "Upstream Strategy Group" بمنصب مستشار رئيسي.

ورغم الحملة المكثفة التي تشهدها الدائرة، نفت كل من سبانير وكريتشلي علاقتهما بـ"لجنة أطول بطاقة اقتراع"، وهي حركة احتجاجية ترفض نظام الاقتراع الكندي الحالي من خلال ترشيح عدد كبير من المستقلين.

وقالت كريتشلي إنها واجهت ردود فعل متباينة خلال حملتها من باب إلى باب، وبعض السكان تساءلوا عن سبب معارضتها لزعيم الحزب المحافظ. أما سبانير، فكشفت عن تلقيها تهديدات بالقتل أثناء حملتها.

ورغم هذه التحديات، تعتقد كل من سبانير وكريتشلي أن لديهما فرصة جيدة في الانتخابات.

تجرى الانتخابات في 18 أغسطس، وتفتح صناديق الاقتراع المبكر بين 8 و11 أغسطس. وحتى ظهر يوم الإثنين، بلغ عدد المرشحين المسجلين 138، على أن يغلق باب الترشح في 28 يوليو.



بوليفير يحتج على مواجهة 152 مرشحا في انتخابات ألبرتا الفرعية

ندد زعيم حزب المحافظين، بيير بوليفير، بما وصفه بـ"العبث الصارخ" بالنظام الديمقراطي، داعيا الحكومة إلى التدخل الفوري لوضع حد لموجة تسجيل جماعي غير مسبوقة لمرشحين مستقلين في الانتخابات الفرعية المقبلة بدائرة Battle River—Crowfoot الريفية في مقاطعة ألبرتا، حيث يخوض بوليفير نفسه السباق الانتخابي لاستعادة مقعده في مجلس العموم.

ووجه بوليفير رسالة رسمية إلى زعيم الحكومة في مجلس العموم، ستيفن ماكينون، اتهم فيها مجموعة ضغط تعرف باسم "لجنة أطول ورقة اقتراع" بإساءة استخدام القوانين الانتخابية، وبتنفيذ محاولة ممنهجة لإرباك الناخبين وتقويض ثقتهم في العملية الانتخابية.

وأكد بوليفير أن ما يحدث "لا يمت بصلة إلى الديمقراطية"، بل يمثل "محاولة متعمدة لتخريب النظام الانتخابي عبر استغلال القوانين والتلاعب بالنتائج".

وسجلت اللجنة، التي تنشط في مجال الدعوة إلى إصلاح النظام الانتخابي الكندي، قرابة 150 مرشحا مستقلا حتى الآن، في محاولة منها لتجاوز حاجز 200 اسم على ورقة الاقتراع، وهو رقم غير مسبوق في تاريخ الانتخابات الكندية.

وأشار بوليفير إلى أن "هذا السلوك لا يعكس التعددية، بل يشكل تهديدا حقيقيا لنزاهة الانتخابات"، داعيا الحكومة إلى اتخاذ خطوات فورية لوقف ما وصفه بـ"خدعة أطول ورقة اقتراع"، مع عودة البرلمان إلى الانعقاد في سبتمبر المقبل.

وبحسب بيانات الانتخابات، بلغ عدد المرشحين المسجلين 152 مرشحا حتى الآن، خمسة منهم فقط يمثلون أحزابا سياسية، وهم:

- بيير بوليفير عن حزب المحافظين
- دارسي سبادي عن الحزب الليبرالي
- غرانت أبراهام عن حزب كندا المتحدة
- مايكل هاريس عن حزب الليبرتاريين
- جيف ويليرتون عن حزب التراث المسيحي

وأكد بوليفير في رسالته، التي نشرها أيضا على منصاته في وسائل التواصل الاجتماعي، أن استمرار هذا التوجه يهدد جوهر العملية الديمقراطية، ويستوجب تحركا عاجلا من الحكومة لحماية شفافية الانتخابات وحق الناخبين في اختيار واضح ومباشر.



اقتراب افتتاح جسر "غوردي هاو" العملاق بين كندا وأميركا

تقترب أعمال بناء جسر "غوردي هاو" الدولي العملاق من نهايتها، تمهيدا لافتتاحه الرسمي في خريف 2025 ليربط مدينة وندسور الكندية بمدينة ديترويت الأميركية.

في مشروع ضخم بلغت تكلفته 6.4 مليار دولار، ويعد الأطول من نوعه في أميركا الشمالية ضمن فئة الجسور المعلقة بالكابلات.

وأعلنت الشركة المشرفة على المشروع في بيان حديث أن الجسر بات مكتمل البناء من الناحية الهيكلية، وأنه دخل المرحلة النهائية من التجهيزات، استعدادا لاستقبال أول حركة عبور بين كندا والولايات المتحدة خلال الأشهر القليلة المقبلة.

وقد بدأت فرق العمل خلال فصل الربيع في تفكيك الرافعات العملاقة التي استخدمت طوال خمس سنوات لبناء أبراج الجسر على جانبي نهر ديترويت، حيث أزيلت الرافعة الكندية الحمراء في شهر مايو الماضي، فيما لا تزال عملية تفكيك الرافعة الأميركية الزرقاء جارية حتى الآن، رغم أن الجدول الزمني كان يخطط لإنهائها في يونيو.

وأوضحت إدارة المشروع أن تفكيك هذه الرافعات تم بطريقة معكوسة لآلية تركيبها، وذلك باستخدام رافعة زاحفة مؤقتة يبلغ طول ذراعها 165 مترا وتزن 600 طن، وقد تطلب تفكيك الرافعة الكندية نقل مكوناتها في أكثر من 40 رحلة إلى الجانب الأميركي لإتمام العملية ذاتها هناك.

وكانت هذه الرافعات ذاتية التسلق قد ركبت عام 2020 واستخدمت في بناء الأبراج الضخمة التي بلغ ارتفاعها 243 مترا فوق النهر، ما مكن من مد الكابلات الحاملة للجسر بطول قياسي.

ويذكر أن موعد الافتتاح الأولي للجسر كان مقررا في نهاية عام 2024، قبل أن يرجأ لاحقا إلى سبتمبر 2025، غير أن الموقع الرسمي للمشروع وصفحات التواصل الاجتماعي حذفت الإشارة إلى التاريخ المحدد، وأبقت فقط على موعد عام يتمثل في "خريف 2025".

ويتوقع أن يحدث هذا الجسر نقلة نوعية في حركة التجارة والتنقل بين كندا والولايات المتحدة، إذ سيخفف من الازدحام على المعابر الحالية، ويوفر طريقا حديثا بقدرة استيعابية كبيرة لعبور المركبات والشاحنات بين البلدين

كنـدا تمنـح 250 دولارا لملايـيـن المواطنين...وهذا ما يجب معرفته



أعلنت حكومة كندا عن صرف دفعة مالية استثنائية بقيمة 250 دولارا في أغسطس 2025، لدعم أصحاب الدخل المنخفض والمتوسط في مواجهة ارتفاع تكاليف المعيشة، بما في ذلك أسعار الغذاء والسكن والخدمات الأساسية.

وقالت وكالة الضرائب الكندية (CRA) إن هذه الدفعة ستصرف تلقائيا للمؤهلين دون الحاجة إلى تقديم طلب جديد، وذلك كإجراء استثنائي يضاف إلى دفعات ائتمان ضريبة المبيعات (GST/HST) التي تصرف بشكل ربع سنوي.

وتهدف الحكومة من خلال هذه الخطوة إلى التخفيف من آثار التضخم المستمر، وتوفير دعم مباشر وسريع للفئات الأكثر تضررا.

وقد استوحي هذا الإجراء من دفعات مماثلة صرفت خلال جائحة كوفيد19- وارتفاعات الأسعار السابقة.

من المؤهل للحصول على 250 دولارا؟

يعتبر مؤهلا للحصول على هذه الدفعة كل من:

- يقيم في كندا لأغراض ضريبية.
- يبلغ 19 عاما أو أكثر.
- قدم إقرارا ضريبيا عن عام 2024.
- دخله ضمن مستويات الدخل المنخفض أو المتوسط.

حدود الدخل

- الأفراد: أقل من 49,000 دولار سنويا.
- العائلات: حتى 65,000 دولار أو أكثر حسب عدد أفراد الأسرة.

وإذا كنت تتلقى حاليا ائتمان GST/HST، فستضاف هذه الدفعة تلقائيا دون أي إجراء منك.

من المتوقع صرف الدفعة في الأسبوع الأول أو الثاني من أغسطس 2025، ويرجح أن يتم تحويلها في نفس موعد صرف الائتمان الربع سنوي، أي في حدود 5 أغسطس. وسيصرف المبلغ عبر:

- التحويل المباشر لمن سجل حسابه البنكي لدى CRA.
- شيك بريدي لمن لم يسجل بياناته البنكية.

قد يظهر المبلغ في كشف حسابك البنكي تحت مسمى: "GSTC – One-Time Payment" أو "GSTC Relief August 2025"

إذا تأخرت في تقديم الإقرار الضريبي لعام 2024، فلا يزال بإمكانك الحصول على المبلغ في وقت لاحق من عام 2025، بعد معالجة ملفك.

والمبلغ الكامل يصرف للأفراد ذوي الدخل المنخفض. أما الأزواج أو الأسر فقد يتلقون ما يصل إلى 500 دولار، حسب عدد الأفراد والدخل المعدل.

خطوات لضمان استلام الدفعة

- تقديم إقرارك الضريبي لعام 2024 بأسرع وقت.
- التأكد من صحة بيانات التحويل البنكي لدى CRA.
- متابعة الإشعارات الرسمية من CRA بشأن موعد الصرف.

أشارت الحكومة إلى إمكانية إطلاق برامج دعم إضافية في خريف 2025، مثل خصم غذائي جديد أو توسيع نطاق "خصم الكربون".

يأتي صرف 250 دولارا في أغسطس كدعم عملي لملايين الكنديين في ظل غلاء مستمر، ويعد وسيلة لتخفيف الأعباء المالية وتحسين القدرة على تلبية الاحتياجات الأساسية.

ولن يحتاج المؤهلون لتقديم أي طلب، لكن عليهم التأكد من استيفاء الشروط وتحديث بياناتهم لدى CRA.

هذه هي الأموال التي سيحصل عليها الكنديون من الحكومة خلال شهر أغسطس

تنتظر العائلات الكندية المؤهلة دفعات مالية جديدة من الحكومة الفيدرالية وحكومات المقاطعات خلال شهر أغسطس، في وقت تشهد فيه البلاد ارتفاعا مستمرا في تكاليف المعيشة.

وأظهرت بيانات هيئة الإحصاء الكندية أن معدل التضخم بلغ 1.9 في المئة في يونيو، مقارنة بـ1.7 في المئة في مايو، بينما ارتفعت أسعار المواد الغذائية بنسبة 2.8 في المئة، مما زاد من الأعباء المالية على المواطنين.

وقد أعلنت الحكومة الكندية عن مواعيد صرف سلسلة من المساعدات الاجتماعية والمزايا الضريبية الموجهة للفئات المستحقة، وفي ما يلي تفاصيلها:

منحة أونتاريو تريليوم – يصرف في 8 أغسطس
أعلنت حكومة أونتاريو عن صرف دفعة من المخصص الشامل، الذي يدمج بين ائتمان ضريبة الطاقة والعقار، وائتمان الطاقة لشمال أونتاريو، وائتمان ضريبة المبيعات.

وقد يصل المبلغ الأقصى إلى 1283 دولارا للفئة العمرية من 18 إلى 64 عاما، و1461 دولارا لمن تجاوزوا 65 عاما، و285 دولارا للمقيمين في دور الرعاية أو المحميات، و25 دولارا لمن سكنوا مساكن جامعية أو مدرسية في عام 2004.

ويمنح ائتمان الطاقة لشمال أونتاريو ما يصل إلى 185 دولارا للأفراد و285 دولارا للعائلات، بينما يمنح ائتمان ضريبة المبيعات 371 دولارا للفرد المؤهل، مع إمكانية الحصول على 371 دولارا إضافية للزوج أو الشريك أو الطفل المعال دون 19 عاما.

إعانة الطفل الكندية – يصرف في 20 أغسطس
تواصل الحكومة صرف مخصصات الأطفال مع زيادة بنسبة 2.7 في المئة بداية من يوليو، حيث تمنح العائلات المؤهلة 666.41 دولارا شهريا لكل طفل دون سن السادسة، و562.33 دولارا شهريا للأطفال بين 6 و17 عاما، وذلك حتى يونيو 2026.

إعانة إعاقة الطفل – يصرف في 20 أغسطس
ويمنح هذا المخصص المعفى من الضرائب للعائلات التي ترعى طفلا دون 18 عاما يعاني من إعاقة جسدية أو ذهنية طويلة الأمد. ويشترط أن تكون الأسرة مؤهلة أيضا للحصول على مخصص الطفل الكندي والاعتماد الضريبي للإعاقة. وتبلغ قيمة المخصص 284.25 دولارا شهريا لكل طفل مؤهل.

إعانة العائلة في بريتيش كولومبيا – يصرف في 20 أغسطس
ويدمج هذا المخصص مع مخصص الطفل الكندي في دفعة واحدة. وتستفيد منه الأسر ذات الدخل المنخفض والمتوسط، حيث تمنح العائلات المؤهلة 145.83 دولارا شهريا للطفل الأول، و91.66 دولارا للطفل الثاني، و75 دولارا لكل طفل إضافي.

أما الأسر ذات العائل الواحد، فيضاف مبلغ 41.66 دولارا للطفل الأول. وتخصص مبالغ إضافية للعائلات التي يتراوح دخلها بين 29526 و94483 دولارا.

إعانة الطفل في أونتاريو – يصرف في 20 أغسطس
وتستفيد الأسر ذات الدخل المنخفض والمتوسط من هذا المخصص المعفى من الضرائب، والذي يدمج مع مخصص الطفل الكندي في دفعة واحدة. وتصل قيمته القصوى إلى 143.91 دولارا شهريا لكل طفل دون 18 عاما. وتحصل الأسر التي يتجاوز صافي دخلها السنوي 26364 دولارا على مبلغ جزئي.

منحة الإعاقة الكندية – يصرف في 21 أغسطس
ويعد هذا المخصص من البرامج الجديدة التي تقدم دعما ماليا للكنديين من ذوي الإعاقة. وتشرف عليه هيئة "Service Canada"، ويخصص للكنديين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و64 عاما وتتوفر فيهم شروط الأهلية.

وتصل قيمته القصوى إلى 200 دولار شهريا. وقد بدأت أولى دفعاته في يونيو، فيما تستمر الفرصة مفتوحة لتقديم الطلبات.

خطة معاش التقاعد الكندية – تصرف في 27 أغسطس
وتمثل هذه الخطة مصدر دخل شهري خاضع للضريبة، يمنح للمواطنين المؤهلين عند التقاعد، ويستمر مدى الحياة. ويشترط الحصول عليها تقديم مساهمة واحدة على الأقل في الخطة وبلوغ سن الستين. ويتوقف مبلغ المعاش على سن البدء في استلامه، وقيمة المساهمات، ومستوى الدخل طيلة سنوات العمل. ويحصل المستفيدون الجدد على متوسط شهري قدره 899.67 دولارا، بينما تصل القيمة القصوى إلى 1433 دولارا.

معاش الشيخوخة – يصرف في 27 أغسطس
ويمنح هذا المعاش الشهري للكنديين البالغين 65 عاما أو أكثر، بغض النظر عن سجلهم المهني. ويصل المعاش الشهري إلى 734.95 دولارا لمن تتراوح أعمارهم بين 65 و74 عاما بشرط أن يكون صافي الدخل السنوي أقل من 148541 دولارا، ويرتفع إلى 808.45 دولارا لمن تجاوزوا 75 عاما بدخل سنوي أقل من 154196 دولارا.

مخصص الطفل والأسرة في ألبرتا – يصرف في 27 أغسطس
ويوفر هذا البرنامج دعما ماليا للأسر ذات الدخل المنخفض والمتوسط في مقاطعة ألبرتا، والتي لديها أطفال دون 18 عاما. وتحتسب الأهلية تلقائيا عند تقديم الإقرار الضريبي السنوي. وتمنح الحكومة 124.91 دولارا شهريا للطفل الأول، و62.41 دولارا للطفل الثاني والثالث والرابع.

وتحصل الأسر ذات الدخل العامل الذي يتجاوز 2760 دولارا على مخصص إضافي، حيث يصرف 63.91 دولارا شهريا للطفل الأول، و58.16 دولارا للثاني، و34.83 دولارا للثالث، و11.50 دولارا للرابع.

معاش إعاقة قدامى المحاربين – يصرف في 28 أغسطس
ويمنح هذا المعاش المعفى من الضرائب لدعم قدامى المحاربين المتضررين صحيا جراء خدمتهم.

ويشمل الأهلية أفراد القوات المسلحة الكندية الحاليين والسابقين، وأعضاء الشرطة الملكية الكندية، ومحاربي الحرب العالمية الثانية أو الحرب الكورية، وبعض المدنيين الذين خدموا خلال الحرب.

ويشترط الحصول على تشخيص طبي لحالة صحية مرتبطة بالخدمة.

وتمنح إما دفعة شهرية مدى الحياة، أو تعويضا مقطوعا عن الألم والمعاناة، وتتراوح قيمة المبالغ بين 69.60 و1391.98 دولارا شهريا، حسب عدد المعالين ونوع التعويض.

كنـدا تبدأ إرسـال دعـوات كفالة الوالدين والأجداد ابتداء من 28 يوليو



أعلنت دائرة الهجرة واللاجئين والمواطنة الكندية (IRCC) أنها ستبدأ، ابتداء من 28 يوليو الجاري، إرسال 17,860 دعوة للأشخاص الذين سبق لهم تقديم استمارة "الرغبة في الكفالة" عام 2020، وذلك في إطار برنامج كفالة الوالدين والأجداد لعام 2025.

وتهدف الحكومة الكندية إلى قبول ما يصل إلى 10,000 طلب مكتمل ضمن هذا البرنامج، والذي يعد من المسارات المهمة في لم شمل الأسر.

ويمكن لمن يتلقى دعوة التقديم تقديم طلبه عبر الإنترنت من خلال:

بوابة الإقامة الدائمة (Permanent Residence Portal)

أو بوابة الممثل القانوني (Representative Permanent Residence Portal)

أوضحت IRCC أن الدعوات سترسل فقط لمن قدموا استماراتهم في عام 2020، ولن يتم فتح باب التقديم مجددا في هذه المرحلة.

لذلك، تنصح السلطات بمراجعة البريد الإلكتروني بعناية، بما في ذلك مجلدات الرسائل غير المرغوب فيها (Spam/Junk)، للتأكد من عدم تفويت الدعوة.

أما من لم يتلق دعوة، فيمكنه التقديم على "السوبر فيزا"، وهي تأشيرة دخول متعددة تتيح للوالدين والأجداد:

البقاء في كندا لمدة تصل إلى 5 سنوات متواصلة.

طلب تمديد إضافي لمدة عامين أثناء تواجدهم داخل البلاد.

وتبقى صالحة لمدة 10 سنوات.

إعلانك على منصات هلا كندا المختلفة يزيد من أرباحك
ويحقق تطلعاتك ويصل إلى الجمهور المستهدف
بطريقة علمية وذكية وأنيقة

هلا كندا HALA CANADA

الموقع
بمعدل
5 مليون
زيارة شهريا

الراديو
أكثر من
400 ألف
مستمع شهريا

المجلة
ما يزيد عن
100 ألف
متصفح شهريا

التطبيق
أكثر من
100 ألف
تحميل

مواقع التواصل الإجتماعي
أكثر من
6 مليون
تفاعل شهريا

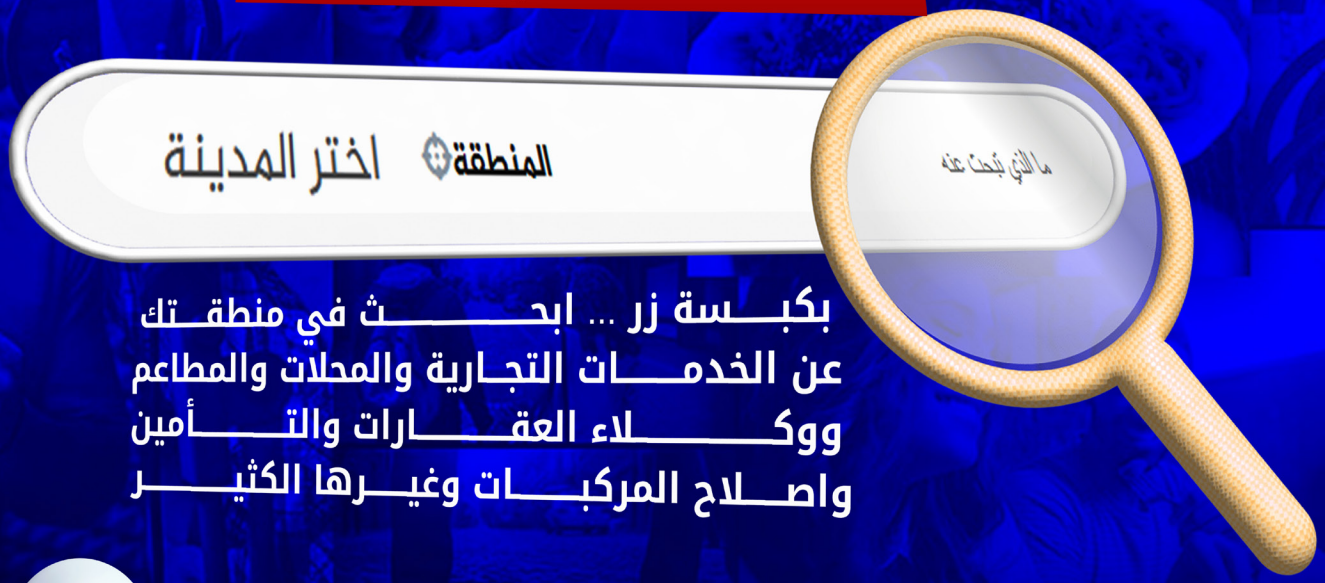
اتصل اليوم لتحصل على عروض مميزة وخطة إعلانية يتم تصميمها خصيصاً لك
647.504.43.02 info@halacanada.ca

لتصل إلى زبائنك بطريقة صحيحة

هلا كندا
HALA CANADA

دليل هـــلا كندا التجـــــاري

أكبر دليل تجاري في كندا



بكبـــسة زر ... ابحـــــــث في منطقـــتك
عن الخدمـــــات التجـارية والمحلات والمطاعم
ووكـــــــلاء العقـــــارات والتـــــأمين
واصـــلاح المركبـــات وغيـــرها الكثيـــر



إحدى الخدمات المقدمة من شبكة
هـــلا كنـــــدا الإعـــــلامية

للإشتراك يمكنكم التواصل معنا
6 4 7 5 0 4 4 3 0 2
info@halacanada.ca

كندا تواجه موسما قياسيا من حرائق الغابات وسط توقعات بمزيد من التصاعد



تواصل حرائق الغابات اشتعالها في مختلف أنحاء كندا، حيث التهمت النيران حتى الآن مساحة تعادل ضعف المعدل المسجل خلال السنوات العشر الماضية، وفقا لأحدث تقرير فني صادر عن الحكومة الفيدرالية.

وأكد التقرير أن الحرائق ستستمر على الأرجح حتى سبتمبر المقبل، نتيجة الارتفاع الكبير في درجات الحرارة وجفاف التربة، ما جعل موسم 2025 أحد أكثر مواسم الحرائق قسوة على الإطلاق.

وقال التقرير إن غرب كندا كان الأكثر تضررا، حيث سجلت هذه المنطقة أكبر مساحة محروقة حتى الآن، بالتزامن مع صدور العديد من تحذيرات جودة الهواء في مناطق مختلفة من البلاد.

وصرحت جولي دابروسين، وزيرة البيئة وتغير المناخ، خلال مؤتمر صحفي: "نحن نعلم أن تغير المناخ يلعب دورا كبيرا. فارتفاع درجات الحرارة العالمية يؤدي إلى مواسم جفاف أطول ودرجات حرارة أعلى، ما يزيد من خطر اندلاع الحرائق." وأضافت أن هذه التغيرات لا تهدد البيئة فحسب، بل تؤثر أيضا على صحة وسلامة ومعيشة المجتمعات في كندا.

الوضع الحالي في كندا

وحتى 18 يوليو، بلغ عدد الحرائق النشطة 561 حريقا، مقارنة بـ544 في اليوم السابق، بينها 69 حريقا خارج السيطرة، وفقا لوكالة الموارد الطبيعية الكندية.

ويشير "مستوى الاستعداد الوطني" – وهو مقياس يحدد مدى انشغال الموارد والطلب على الدعم – إلى المستوى الخامس، وهو الأعلى. وتتصدر كل من ساسكاتشوان ومانيتوبا هذا المستوى، بينما تقع معظم المقاطعات الأخرى عند المستوى الثالث.

ورغم أن مانيتوبا والأقاليم الشمالية ويوكون سجلت أكبر عدد من الحرائق منذ بداية العام، إلا أن بريتش كولومبيا وألبرتا تحتضنان حاليا أكبر عدد من الحرائق التي تخضع لـ"استجابة كاملة".

وقد احترقت أكثر من 5.5 ملايين هكتار منذ يناير حتى 18 يوليو، وهو رقم يتجاوز ضعف متوسط الحرائق لعشر سنوات والذي يبلغ 2.12 مليون هكتار.

ويرجح التقرير أن درجات الحرارة الأعلى من المعتاد ونقص الأمطار كانتا من العوامل الأساسية في تفاقم الوضع. فمن يوليو 2024 إلى يونيو 2025، كانت درجات الحرارة أعلى من المعدلات الطبيعية في معظم كندا، في حين سجلت بريتش كولومبيا قيما قريبة من المعدل.

وفي يونيو 2025، شهدت المناطق الحدودية مع الولايات المتحدة درجات حرارة أعلى من المعتاد، بينما عاشت البلاد ظروف جفاف ممتدة لأكثر من عامين.

ومن أبريل إلى يونيو، كانت معدلات الأمطار "أقل بكثير من الطبيعي" من بريتش كولومبيا حتى شمال غرب أونتاريو، بينما سجلت المناطق الشرقية هطولا أعلى من المعتاد خلال نفس الفترة.

وقال وزير الطاقة والموارد الطبيعية تيم هودجسون إن الحرائق لم تعد مجرد مشكلة بيئية، بل تحد اقتصادي خطير.

وأضاف: "في عام واحد فقط، تجاوزت قيمة الأضرار المؤمن عليها 8.5 مليار دولار. ووفقا للتقديرات، قد تتضاعف تكاليف مكافحة الحرائق بحلول عام 2040."

ماذا ينتظر كندا في الأشهر المقبلة؟

تتوقع وزارة البيئة الكندية درجات حرارة أعلى من المعدل في جميع أنحاء البلاد خلال الفترة من يوليو إلى سبتمبر، مع أمطار أقل من المعتاد في بريتش كولومبيا ومقاطعات البراري.

ويتوقع التقرير استمرار ارتفاع خطر اندلاع الحرائق في يوليو، خصوصا في جنوب الأقاليم الشمالية الغربية، بسبب الجفاف الحاد.

وفي أغسطس، يرجح أن تستمر الحرارة المرتفعة في معظم أنحاء كندا، مع تحسن نسبي في معدلات الأمطار بالمناطق الشرقية، ما قد يقلل من خطر الحرائق هناك. بالمقابل، يتوقع أن تكون بريتش كولومبيا الأكثر عرضة للحرائق خلال أغسطس.

كنديون خسروا 100 مليون دولار في احتيال العملات المشفرة



أعلن المركز الكندي لمكافحة الاحتيال أن الكنديين خسروا ما يزيد عن 224 مليون دولار في عام 2024 بسبب عمليات احتيال العملات المشفرة، بينما بلغت الخسائر حتى الآن في عام 2025 أكثر من 103 ملايين دولار.

والاحتيال غالبا ما يتم عبر فيديوهات مزيفة يتم إنتاجها باستخدام الذكاء الاصطناعي، تظهر فيها شخصيات سياسية بارزة أو مشاهير وهم يروجون لمنصات استثمار وهمية.

ومن بين الضحايا، زوجان من أوتاوا وامرأة من ويتبي خسروا معا ما يزيد عن 58 ألف دولار في عمليات منفصلة.

و قال دون بيركنز من منطقة ستتسفيل في أوتاوا إنه هو وزوجته غيلاين شاهدا في يناير فيديو يظهر فيه – بشكل يبدو واقعيا – وزيرة المالية السابقة كريستيا فريلاند وهي تروج لاستثمار مربح.

وقال بيركنز بهذا الصدد: "بدأنا بمبلغ بسيط، ثم وعدنا بأرباح كبيرة، إلى أن سلمنا كل مدخراتنا: 42,600 دولار"، مضيفا أن المحتالين طلبوا 10,000 دولار إضافية مقابل السماح لهم بسحب أموالهم، وهنا أدركا أن كل شيء كان خدعة.

برندا ديون من ويتبي تعرضت هي الأخرى للاحتيال بعد مشاهدتها فيديو زائف لرئيس الوزراء مارك كارني، يظهر فيه إلى جانب رئيسة وزراء إيطاليا، يدعوان الكنديين للاستثمار في العملات الرقمية.

وقالت: "أعطيتهم معلوماتي البنكية، ورأيتهم يسحبون أموالي. خسرنا 16,000 دولار، كل ما كنت أملكه".

وبحسب المركز الكندي لمكافحة الاحتيال (CAFC)، فإن أكثر من 70% من خسائر الاحتيال الاستثماري في 2024 كانت من خلال منصات عملات مشفرة وهمية، أغلبها مرتبط بفيديوهات معدلة عبر الذكاء الاصطناعي.

يحذر المركز من الانسياق وراء الفيديوهات التي تظهر شخصيات عامة تقول أشياء غير متوقعة أو تبدو "جيدة لدرجة يصعب تصديقها". وأكد أن هذه المقاطع "العميقة التزييف" مصممة خصيصا لإقناع الناس بمصداقية الاستثمار الوهمي.



تيك توك كندا تقاوم الإغلاق وسط مخاوف أمنية

يعد تيك توك من أكثر شبكات التواصل الاجتماعي شعبية حول العالم، لكنه يواجه معركة بقاء في كندا والولايات المتحدة، بعد قرارات حكومية تهدد وجوده، خاصة في ظل مخاوف تتعلق بملكيته الصينية.

وفي كندا، تتصاعد المواجهة بعد قرار الحكومة الفيدرالية إغلاق المكتب التجاري لتيك توك بسبب مخاوف أمنية وطنية.

إلا أن تيك توك كندا يبدو عازما على عدم الاستسلام، حتى لو تطلب الأمر إنفاق ملايين الدولارات على الحملات الإعلانية أو التخلي عن رعايات كبرى تحمل أسماء بارزة.

ورغم الغموض الذي يلف مستقبل المنصة في البلاد، لا تزال تحظى بشعبية واسعة، ما يطرح تساؤلات حول مصير المستخدمين الكنديين في حال تفاقم الأزمة.

وفي هذا السياق، تحدث الإعلامي مايك إيبيل مع مايكل غايست، أستاذ القانون في جامعة أوتاوا، ورئيس كرسي البحوث الكندية في قانون الإنترنت والتجارة الإلكترونية، لاستشراف ما قد يحمله المستقبل لفرع تيك توك في كندا، وسط تصاعد الضغوط السياسية والأمنية.

وأكد غايست أن مصير التطبيق في كندا بات مرتبطا بشكل مباشر بالتطورات السياسية، مشيرا إلى أن "المعركة لم تعد تقنية أو تجارية، بل تتعلق بالثقة والسيادة الرقمية".



فيسبوك تحذف 10 ملايين حساب..ما هو السبب؟

شنت شركة فيسبوك حملة تطهير واسعة خلال النصف الأول من عام 2025، أسفرت عن حذف أكثر من 10 ملايين حساب، في إطار سعيها لتحسين تجربة المستخدمين وتقليل انتشار المحتوى المكرر والمزعج.

وأكدت الشركة، المملوكة لـ"ميتا"، أن عمليات الحذف بلغت أكثر من مليون حساب شهريا، موضحة أن الحسابات المستهدفة إما تنتحل هوية منشئي محتوى أو تكرر منشورات بشكل يضر بجودة المنصة ويحد من ظهور المبدعين الحقيقيين.

وشددت فيسبوك على أن هذه الخطوة تأتي ضمن سياسة صارمة لتعزيز "الحسابات الأصلية" والحد من ظاهرة التكرار المضر بتجربة المستخدم، مشيرة إلى أن هذا النوع من المحتوى يقلل من فرص الأصوات الجديدة للظهور والتفاعل.

ورغم الأهداف المعلنة، أثارت الحملة موجة من الانتقادات، بعدما أبلغ عدد من المستخدمين عن حذف حساباتهم الشرعية عن طريق الخطأ.

وعزا كثيرون هذه الأخطاء إلى خلل في خوارزميات الذكاء الاصطناعي المستخدمة في تحديد الحسابات المخالفة.

وعلى منصة Reddit، روى مستخدم تجربته تحت عنوان "MetaLawsuits"، قائلا إن حذف حسابه أثر سلبا على عمله وعلاقاته المهنية، وقطع أيضا شبكة الدعم الخاصة بابنه المصاب بالتوحد، مما تسبب في شعور بالظلم والتجاهل.

وامتدت حملة الحذف لتشمل "إنستغرام" أيضا، ما دفع مراقبين إلى وصف الظاهرة بـ"موجة حظر ميتا". ولم تصدر الشركة حتى الآن توضيحات مفصلة حول حالات الحذف الخاطئ رغم محاولات الصحف الدولية التواصل معها.

وأوضحت "فيسبوك" أن المستخدمين الذين يتم حذف حساباتهم يتلقون بريدا إلكترونيا لإعلامهم بالإجراء، مع إمكانية تقديم استئناف خلال 180 يوما، وبعدها يصبح الحذف نهائيا.

achēv EMPLOYMENT SERVICES



FIND.HIRE.KEEP

YOUR STAFF THROUGH NO-COST RECRUITMENT SERVICES

Achēv will help you recruit and place skilled, motivated people who love what they do. We save you the time and expense of advertising, screening and onboarding your staff.

- Hiring Incentives
- Pre-Screened Applicants
- Hiring Events
- Job Postings
- Use Our Facilities
- Recruitment Support

Connect with our staffing experts: achev.ca/employer

Canada EMPLOYMENT ONTARIO Ontario

kabkeb
Kibbeh Creations

استمتع بأشهى كبة في كندا

كاب كب

ستّة نكهات متنوعة
لتجربة لذيذة وغنية



KABKEB
KABKEBKIBBEHCREATIONS

INFO@KABKEB.COM
WWW.KABKEB.COM



أربعة طلاب من الثانوية في تورونتو يحققون معدل 100%

كرم مجلس مدارس تورونتو (TDSB) أربعة طلاب من الصف الثاني عشر، بعد أن حققوا معدلا كاملا بنسبة 100% في أفضل ست مواد دراسية، ليصنفوا ضمن قائمة "أفضل المتفوقين" لهذا العام.

وشهد الحفل الذي أقيم يوم الثلاثاء، مشاركة ثلاثة طلاب من ثانوية "بلور كوليجيت" وسط تورونتو، وطالبة من ثانوية "سيدربراي كوليجيت" في سكاربورو. وقد عبر الطلاب خلال الحفل عن مشاعرهم تجاه هذا الإنجاز، وشاركوا تجاربهم حول ما تطلبه الوصول إلى هذه المرتبة.

وقالت صفية فوهرا-بانجي، الطالبة في ثانوية سيدربراي: "أعتقد أنه إذا كنت تستمتع بما تتعلمه وتجد فيه شغفا، فإن النجاح يأتي بشكل طبيعي. ستكون جيدا فيه إذا أحببته وبذلت جهدك فيه".

ورغم تحقيقها المعدل الكامل، أكدت فوهرا-بانجي أن هذا الإنجاز ليس كل شيء، مشددة على أن المرحلة الثانوية لا يجب أن تقتصر فقط على الدراسة.

وأضافت: "كثير من أصدقائي يعملون بجد، والبعض الآخر يساعدني في تحقيق التوازن بين الدراسة والرياضة والمرح. أعتقد أن وجود من حولك ممن يقدرون أشياء متنوعة هو ما يساعدك على أن تكون شخصا مميزا، وليس مجرد شخص يذاكر طوال الوقت. وهذا ما أراه أكثر أهمية".

ولم تكن صفية الوحيدة التي قللت من أهمية التفوق الأكاديمي، حيث عبرت شينا تشين، خريجة ثانوية بلور كوليجيت، عن شعور مشابه.

وقالت: "أنا فقط سعيدة بما حققته. لا أفكر بالأمر كثيرا".

وأوضحت تشين أن أولويتها خلال المرحلة الثانوية كانت العناية بصحتها النفسية، إلى جانب القيام بأنشطة خارج نطاق الدراسة.

وتابعت: "الاهتمام بالصحة النفسية أمر ضروري. فالحصول على علامات مرتفعة لا يعني شيئا إذا لم تكن سعيدا في النهاية".

أما زميلها في المدرسة، أندرو بينغ، الذي وصف نفسه بـ"المهووس" بالعلم، فقال إن استراتيجيته في التفوق كانت في تحويل مواعيد "تسليم" الواجبات إلى مواعيد "تنفيذ".

وأوضح: "أدائي يتحسن عندما أكون مضطرا لإنجاز شيء ما. أحيانا كنت أؤجل واجبات الأحياء، وأتفرغ للبرمجة، لأن هذا أحد اهتماماتي".

وأضاف ممازحا: "إنه نوع من التسويف الممجد. أنا أؤجل مهامي لصالح اهتماماتي، وليس لأمور بلا فائدة".

وعند سؤاله عن نصيحته لطلاب المستقبل، قال بينغ: "لا تسع إلى الكمال. فقط ابذل قصارى جهدك. فالسعي إلى الكمال قد يكون غير واقعي، وإذا لم تصل إلى الهدف، قد تحبط وتفقد الدافع. لكن عندما تبذل جهدك، ستكون راضيا عن نفسك مهما كانت النتيجة".

الكنديــة ماكنتــوش تحصد ذهبية ثالثة في بطولة العالم للســباحة



حصدت السباحة الكندية سمر ماكنتوش، البالغة من العمر 18 عاما، ثالث ميدالياتها الذهبية في بطولة العالم للسباحة بعد فوزها بسباق 200 متر فراشة، محققة رقما قياسيا للبطولة اقترب من الرقم العالمي.

وكانت ماكنتوش، المنحدرة من تورونتو، قد فازت سابقا في البطولة بذهبيتي 200 متر حرة و400 متر فردي متنوع، وتسعى لتحقيق إنجاز تاريخي بالفوز بخمس ميداليات فردية في نسخة واحدة، وهو إنجاز لم يسبق أن حققه سوى الأسطورة الأميركي مايكل فيلبس.

وبذلك، رفعت ماكنتوش رصيدها إلى 11 ميدالية في بطولات العالم للمسافات الطويلة، متجاوزة مواطنتها كايلي ماس من مدينة لاسال، التي حلت رابعة في نهائي سباق 50 متر ظهر بفارق ضئيل عن منصة التتويج.

وفاز بالسباق الأميركية كاثرين بيركوف بزمن 27.08 ثانية، تلتها مواطنتها ريغان سميث بزمن 27.25، ثم الصينية ليتان وان بزمن 27.30. واحتلت الكندية إنغريد ويلم من كالغاري المركز الثامن.

وكانت ماس قد أحرزت الأربعاء برونزية ضمن فريق كندا في سباق 4×100 متر تتابع متنوع.

وفي سباق 4×200 متر تتابع حر للسيدات، حل الفريق الكندي المكون من بروكلين دوثرايت، وسيينا أنغوف، وإيلا كوزغروف، وإيلا يانسن في المركز السادس بزمن 7:52.52 دقيقة، بينما حصدت أستراليا الذهب بزمن 7:39.35 دقيقة أمام الولايات المتحدة والصين.

وبذلك ارتفع رصيد كندا إلى ست ميداليات في بطولة العالم للألعاب المائية، خمس منها في السباحة وواحدة في الغطس.



هلا كندا
HALA CANADA

تابعـــوا البـــودكـــاست الجـديـد
عبـــر المنصـــات المختلـفة التـابعة
لمجمـــوعة هـــلا كنـــدا الإعـــلامية



بودكاست
مِن هُنـاك
مع الإعلامي هيثم حمد

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

حمّـل النسـخـة الجـديـدة
لتطبيق هلا كندا الإخباري

FOLLOW US ON
@halacanada1

تابـــعونا عبـــــر
مواقع التواصل الإجتماعي

achēv EMPLOYMENT SERVICES



NEED A JOB? WE CAN HELP!

Achēv Employment Services is the solution to your employment needs.

We offer a wide range of FREE employment services to help job seekers find and maintain meaningful employment in the Greater Toronto Area.

- Hiring events and job opportunities
- Employment-related financial supports
- Job search support
- One-on-one coaching
- Access to our employers

Contact us today! achev.ca/jobs

Canada EMPLOYMENT ONTARIO Ontario

ارتفاع حالات التخلف عن سداد الرهون العقارية في أونتاريو



سجلت حالات التخلف عن سداد الرهون العقارية في أونتاريو ومنطقة تورونتو الكبرى ارتفاعا ملحوظا خلال الربع الأول من عام 2025، في ظل تزايد الضغوط على أصحاب العقارات نتيجة ارتفاع معدلات الفائدة وتزايد حالة عدم اليقين الاقتصادي، وفق ما أفادت به بيانات حديثة أعدتها شركة Equifax لصالح مؤسسة الرهن العقاري والإسكان الكندية (CMHC).

وبلغ معدل التخلف عن السداد – الذي يقاس بتأخر الدفع لمدة 90 يوما أو أكثر – 0.22% في أونتاريو، مقارنة بـ0.15% في نفس الفترة من عام 2024، و0.09% في الربع الأول من 2023. أما في تورونتو، فوصلت النسبة إلى 0.23%، بعدما كانت 0.14% في 2024 و0.08% في 2023.

ورغم أن المعدلات لا تزال منخفضة مقارنة بالمعايير التاريخية، إلا أن تورونتو لم تشهد هذه النسبة منذ عام 2013، بينما تعود آخر مرة سجلت فيها أونتاريو هذه المعدلات إلى عام 2016.

وأشارت تقارير سابقة إلى أن أكثر من 11,000 قرض عقاري في أونتاريو شهد تأخيرات في الدفع في الربع الأخير من 2024.

وترى الخبيرة الاقتصادية في بنك TD، ماريا سولوفيفا، أن السبب الأول لهذا الارتفاع يعود إلى تجديد العديد من القروض العقارية بأسعار فائدة أعلى بكثير من تلك التي حصل عليها المشترون خلال فترة الجائحة.

وقالت سولوفيفا: "خلال الجائحة، كان الناس يتمتعون بمدخرات كبيرة بسبب الإغلاق وأسعار فائدة منخفضة. اليوم، هؤلاء يواجهون عبئا ماليا أكبر بعد تجديد قروضهم".

أما السبب الثاني، وفق كبير اقتصاديي CMHC في تورونتو، جوردان نانوفسكي، فهو تزايد حالة عدم اليقين الاقتصادي وتأثيرها في سوق العمل. وأشار إلى أن بعض الصناعات بدأت تسجل خسائر في الوظائف، ما قد ينعكس على قدرة أصحاب القروض على السداد.

وأوضح نانوفسكي أن ضعف سوق الشقق السكنية قد يؤدي إلى تفاقم حالات التخلف عن السداد، خاصة إذا فشل بعض الملاك في بيع عقاراتهم لتغطية الديون.

وقال: "إذا حاول شخص بيع شقته لتسديد القرض ولم يتمكن بسبب ضعف السوق، فقد تطول فترة التخلف عن الدفع".

وحذر نانوفسكي وسولوفيفا من أن تصعيد الحرب التجارية مع الولايات المتحدة قد يؤدي إلى المزيد من فقدان الوظائف في أونتاريو، ما قد يرفع حالات التخلف عن سداد القروض، خاصة في مدن صناعية مثل وينديسور وهاملتون وكيتشنر.

وفي حين بلغ معدل البطالة في أونتاريو 7.8% في يونيو، مقارنة بـ6.9% على المستوى الوطني، أكد نانوفسكي أن بعض المدن مثل أوشاوا – التي تعتمد على قطاع السيارات – قد تكون أكثر عرضة لهذا التأثير.



تراجع تدريجي في أسعار الإيجار في كندا..هذا هو السبب

أفاد تقرير منتصف العام الصادر عن المؤسسة الكندية للرهن العقاري والإسكان (CMHC) أن سوق الإيجار في كندا يشهد تحولا ملحوظا في منتصف عام 2025، بعد دخول عدد قياسي من الوحدات السكنية الجديدة، ما ساهم في خفض الطلب وتراجع الأسعار المعلنة للإيجارات في عدد من المدن الكبرى.

وأشارت المؤسسة إلى أن أسعار الإيجارات الجديدة انخفضت بين 2% و8% في الربع الأول من 2025 مقارنة بالفترة ذاتها من العام الماضي، في مدن فانكوفر وتورونتو وكالغاري وهاليفاكس، فيما استمرت الأسعار في الارتفاع في إدمونتون وأوتاوا ومونتريال ولكن بوتيرة أبطأ.

ورغم تراجع الإيجارات الجديدة، لا تزال القدرة على تحمل التكاليف تمثل تحديا كبيرا، إذ ارتفعت الإيجارات الفعلية للمستأجرين الحاليين بنسبة تتراوح بين 7% و17% خلال العام الماضي، خاصة في تورونتو وهاليفاكس. ويعزى ذلك إلى ارتفاع الإيجارات في الوحدات الجديدة، ما أدى إلى توسيع الفجوة بين الإيجارات القديمة والجديدة لتصل في تورونتو إلى 44%.

وتزامنا مع زيادة المعروض، يواجه ملاك المباني الجديدة صعوبة في تأجير وحداتهم بسرعة، ما دفعهم لتقديم حوافز مثل شهر مجاني أو مكافآت توقيع. وتوقعت المؤسسة أن تزداد هذه الحوافز مع استمرار نمو المعروض.

ويلعب التمويل الحكومي دورا أساسيا في دعم مشاريع البناء الجديدة، حيث استخدم تمويل CMHC عبر برامج مثل "تأمين القروض متعددة الوحدات" وبرنامج "قروض بناء الشقق" في 88% من المشاريع الجديدة في 2024، مقارنة بـ5% فقط في 2017.

وساهم انخفاض الهجرة الدولية، خاصة الطلبة والعمال المؤقتين، في كبح الطلب على الإيجارات في أونتاريو وكولومبيا البريطانية ونوفا سكوشا، مع استمرار ارتفاع معدلات بطالة الشباب والخريجين في كبرى المدن.

وتوقعت CMHC أن تستمر معدلات الشغور في الارتفاع خلال النصف الثاني من 2025، خاصة في المباني القريبة من الجامعات في أونتاريو، إلا أن الضغوط على القدرة على تحمل التكاليف ستدفع المزيد من المستأجرين نحو خيارات التشارك في السكن أو استئجار وحدات أكبر.

وأكدت المؤسسة في ختام تقريرها أن استمرار الاستثمار في مشاريع الإيجار المضمونة بدعم حكومي سيظل حيويا لمعالجة أزمة القدرة على تحمل تكاليف الإيجار وتحقيق استقرار السوق على المدى الطويل.

قانون جديد في تورونتو لحماية المستأجرين ومنع الإخلاءات

يدخل قانون البلدية الجديد في تورونتو الهادف إلى منع الإخلاءات غير المبررة بغرض رفع الإيجارات بحجة أعمال التجديد حيز التنفيذ الأسبوع المقبل، وذلك في إطار جهود المدينة لحماية المستأجرين والحفاظ على السكن الميسور.

وابتداء من 31 يوليو، سيلزم الملاك بالحصول على ترخيص خاص قبل البدء في أي أعمال صيانة أو تجديدات تتطلب إخلاء المستأجرين من وحداتهم السكنية.

وقالت تورونتو في بيان صحفي: "يهدف قانون ترخيص التجديدات السكنية إلى الحد من الإخلاءات بحسن نية الزائفة، وحماية المستأجرين من ممارسات الإخلاء بهدف التجديد، والحفاظ على المخزون السكني الميسور في المدينة، وفرض عملية شفافة ومنصفة تمكن الملاك من تنفيذ التجديدات الضرورية بشكل مسؤول."

وقد تم إقرار القانون في نوفمبر 2024 بعد ارتفاع ملحوظ في عدد حالات "الإخلاء بسبب التجديد"، والتي تؤثر

تغير المناخ يرفع أقساط التأمين على المنازل في كندا

مع تزايد الكوارث الطبيعية مثل الفيضانات والحرائق والعواصف بفعل تغير المناخ، باتت شركات التأمين في كندا والعالم تسدد مبالغ قياسية لتغطية الأضرار، ما أدى إلى ارتفاع ملحوظ في أقساط التأمين على المنازل، يثقل كاهل أصحاب العقارات.

ووفق تقرير حديث صادر عن مكتب التأمين الكندي، بلغت تعويضات شركات التأمين في كندا بسبب كوارث ناتجة عن تغير المناخ نحو 8 مليارات دولار كندي في 2024، أي ثلاثة أضعاف عام 2023 و12 ضعف المعدل السنوي في أوائل الألفية.

وقد انعكس ذلك على أقساط التأمين، حيث ارتفع متوسط القسط السنوي بنسبة 5.3% في 2025، فيما شهدت مقاطعة ألبرتا زيادة تتجاوز 9%.

كيف يمكن تقليل أقساط التأمين رغم تغير المناخ؟
رغم صعوبة تفادي تأثيرات الكوارث المناخية، هناك خطوات عملية يمكن لأصحاب المنازل اتباعها لتخفيف وطأة ارتفاع أقساط التأمين:

1. رفع قيمة التحمل (الخصم)
رفع مبلغ التحمل الذي تدفعه عند تقديم مطالبة، يخفض القسط الشهري لأنك تتحمل جزءا أكبر من المخاطر. لكن ينبغي التأكد من قدرتك على دفع هذا المبلغ عند الضرورة.



بشكل خاص على الفئات ذات الدخل المحدود والمجتمعات الهامشية، وتفاقم أزمة السكن وتقلص خيارات الإيجار الميسور.

ويؤكد مسؤولو المدينة أن القانون الجديد يهدف إلى وقف هذه الممارسات، وضمان عدم استغلال أعمال التجديد كذريعة لرفع الإيجارات أو طرد المستأجرين دون مبرر قانوني.

2. دمج التأمينات (التجميع)
شراء تأمين المنزل والسيارة من نفس الشركة يتيح خصومات كبيرة. يعرف هذا الأسلوب بـ"التجميع"، ويوفر تكلفة إجمالية أقل.

3. تحصين المنزل ضد الكوارث
يمكنك خفض قيمة التأمين بتركيب تجهيزات حماية، مثل:
- طلاء مقاوم للحريق.
- مضخات مياه لتصريف الفيضانات.
- زجاج مقاوم للرياح.
- أسقف مدعمة وأنظمة إنذار ضد السرقة.

إبلاغ شركة التأمين بهذه التحسينات قد يؤهلك لخصم خاص، كما قد تستفيد من إعفاءات ضريبية على هذه التحسينات.

4. طلب خصومات فردية
بعض شركات التأمين تقدم خصومات لفئات معينة، مثل:
- المتقاعدين وكبار السن.
- العسكريين.
- العملاء الملتزمين منذ سنوات.
- مالكي المنازل بدون رهن عقاري.

هذه الخصومات قد لا تعرض تلقائيا، لذا ينصح بالتواصل مع الشركة للاستفسار.

5. مقارنة الأسعار بين الشركات
الاستفادة من خدمات مقارنة التأمين عبر الإنترنت قد يكشف عن عروض أرخص. يكفي إدخال معلوماتك الأساسية للحصول على عروض تنافسية خلال 24 ساعة.

تقرير: الهجرة ساهمت في ارتفاع أسعار المنازل والإيجارات بكندا

كشفت دراسة جديدة صادرة عن وزارة الهجرة واللاجئين والمواطنة الكندية (IRCC) أن الهجرة ساهمت في ارتفاع أسعار شراء المنازل وإيجارات السكن في المدن الكندية خلال العقدين الماضيين.

لكنها أكدت أن هذا التأثير كان "محدودا" ويجب النظر إليه ضمن مجموعة واسعة من العوامل الأخرى المؤثرة.

ووفقا للدراسة التي شملت بيانات من أربعة تعدادات سكانية بين عامي 2006 و2021، فقد أسهم الوافدون الجدد في نحو 11% من الزيادة في متوسط أسعار المنازل والإيجارات في جميع البلديات التي يزيد عدد سكانها عن 1000 نسمة.

وكان تأثير الهجرة أكثر وضوحا في المدن الكبرى التي يزيد عدد سكانها عن 100 ألف نسمة، حيث ساهم الوافدون في 21% من الزيادة في القيمة المتوسطة للمنازل، و13% من ارتفاع متوسط الإيجارات خلال الفترة نفسها.

وأظهرت البيانات أن كل زيادة بنسبة 1% في عدد الوافدين الجدد كانت مرتبطة بزيادة بنسبة 0.376% في أسعار المنازل، و0.086% في الإيجارات، في المدن الكبرى.

ويرجع التقرير محدودية تأثير الهجرة على الإيجارات إلى وجود سياسات ضبط الإيجار في العديد من المقاطعات، رغم أن ارتفاع الطلب بسبب الهجرة قد يؤدي إلى نقص في المعروض السكني وزيادة الإيجارات في بعض المناطق.

وأشارت الوزارة إلى أن التأثير كان ملحوظا بشكل خاص في مقاطعتي أونتاريو وبريتيش كولومبيا، بينما لم يرصد أي تأثير ذي دلالة إحصائية في المقاطعات الصغيرة أو المناطق ذات معدلات الهجرة المنخفضة.

وأكد التقرير أن الهجرة ليست العامل الوحيد أو الحاسم في أزمة السكن، بل إن "القيود على العرض العقاري، وانخفاض معدلات الفائدة، والاستثمار العقاري المضاربي تلعب دورا محوريا في تشكيل ديناميكيات السوق."

وضربت الدراسة مثالا على تفاوت التأثير، حيث شهدت ألبرتا وساسكاتشوان نموا كبيرا في أعداد المهاجرين بين عامي 2011 و2016 دون ارتفاع يذكر في أسعار المنازل، بينما شهدت أونتاريو ارتفاعا كبيرا في الأسعار رغم استقطابها عددا أقل من المهاجرين في نفس الفترة.

وركزت الدراسة على أهمية قدرة البلديات على الاستجابة للزيادة السكانية عبر التوسع في البناء السكني، مع الإشارة إلى أن المهاجرين المهرة يلعبون أيضا دورا مهما



في سد النقص في قطاع البناء.

وأوضح التقرير أن الفترة التي تلت جائحة كورونا لم تكن ضمن نطاق الدراسة، لكنها سجلت زيادة سكانية غير مسبوقة نتيجة السياسات الطموحة للحكومة الليبرالية، حيث ارتفع عدد سكان كندا من 37 مليون نسمة منتصف 2018 إلى أكثر من 41 مليونا نهاية 2024، أي نموا بنسبة 8% خلال تلك الفترة.

ومع تصاعد الضغوط السياسية والشعبية، بدأت الحكومة الليبرالية بقيادة مارك كارني في عام 2024 في تقليص أهداف الهجرة، بعد أن أصبحت أزمة السكن وارتفاع تكاليف المعيشة محورا للنقاش الوطني.

وتسلط الدراسة الضوء على أهمية الهجرة في دعم الاقتصاد والخدمات العامة في ظل شيخوخة السكان وتراجع معدلات المواليد.

لكنها تعترف أيضا بأن وتيرة الهجرة المرتفعة في السنوات الأخيرة فاقت قدرة البلاد على توفير السكن والخدمات، مما زاد من مشكلات affordability خاصة للشباب في مناطق مثل تورونتو وفانكوفر.

وفي الختام، خلصت الدراسة إلى أن "النقاش حول تأثير الهجرة على أسعار السكن يفتقر غالبا إلى الأدلة الحاسمة، نظرا لتعدد العوامل المتداخلة، وتفاوت ظروف الأسواق الإقليمية بشكل كبير،" مؤكدة أن ارتفاع الأسعار قد يكون نتيجة انتعاش اقتصادي يجذب المهاجرين، وليس العكس.

ZAYOUNA
LAW FIRM

PERSONAL INJURY
COMMERCIAL LITIGATION



هل تعرضت

لإصابة جراء حادث سيارة؟
للسقوط؟
لخطأ طبي؟

نقدم لكم خدماتنا القانونية من اجل
الحصول على التعويض المناسب لكم

- نفقات العلاج الطبي
- الألم والمعاناة
- فقدان الدخل
- الخسائر الناجمة عن الإصابة

سنقوم بتمثيلكم
والدفاع عن حقوقكم
التي كفلها لكم القانون!

نحن نتحدث العربية ولن نتقاضى أجورنا لحين حصلوكم على تعويضاتكم

اتصلوا بنا اليوم
في مكتب المحاماة زيونا
للاستشارة المجانية

416.622.0003
www.zaylaw.com



ارتفاع جديد في تراكم طلبات الهجرة في كندا...وهذه التفاصيل

كشفت بيانات رسمية أن عدد الطلبات المتراكمة لدى وزارة الهجرة واللاجئين والمواطنة الكندية (IRCC) بلغ 842,800 طلبا حتى 30 يونيو 2025، مسجلا ارتفاعا بنسبة 5.02% مقارنة بنهاية مايو، حين بلغ العدد 802,000 طلب.

تراكم الطلبات خلال 6 أشهر:

يناير: 891,100
فبراير: 821,200
مارس: 779,900
أبريل: 760,200
مايو: 802,000
يونيو: 842,800

إجمالي الطلبات في النظام:

2,189,500 طلبا في جميع الفئات (دائمة ومؤقتة وجنسية)
1,346,700 طلبا منها ضمن المهل الزمنية الرسمية
842,800 طلبا في حالة تأخير (تصنف كـ"تراكم" لعدم معالجتها ضمن المعايير الزمنية)

أولا: طلبات الإقامة الدائمة

إجمالي الطلبات: 896,100
ضمن المهل الرسمية: 480,300 (54%)
تراكم/تأخير: 415,800 طلب (ارتفاع من 402,400 في مايو)
إكسبريس إنتري: 20% من الطلبات في حالة تراكم (ارتفاع عن 18% في مايو)

برنامج الترشيح الإقليمي (PNP) عبر إكسبريس إنتري: 48% في التراكم (مرتفع جدا رغم انخفاض طفيف من 49% في مايو)

رعاية العائلات: 14% في التراكم (أقل من الهدف المحدد 15%)

ثانيا: طلبات الإقامة المؤقتة

إجمالي الطلبات: 1,040,700
ضمن المهل الرسمية: 661,100 (64%)
تراكم/تأخير: 379,600 طلب

التفصيل حسب نوع التأشيرة:

تصاريح العمل: 40% من الطلبات في تراكم (ارتفاع من 38% في مايو)

تصاريح الدراسة: 18% في التراكم (تحسن واضح من 45% في فبراير، وأقل من الهدف 20%)

تأشيرات الزيارة: 53% في التراكم (انخفاض طفيف من 54% في مايو)

ثالثا: الجنسية الكندية (عن طريق المنح)

تراكم الطلبات: 19% (ثابت منذ مايو، ضمن الهدف المحدد)

وتستخدم IRCC تقنيات التحليلات المتقدمة والأتمتة منذ أواخر 2024 لتسريع معالجة الطلبات، من خلال فرز الطلبات آليا، وتحديد الحالات المعقدة، وتلخيص الملفات للمراجعة الأسرع.



كندا تطلق برنامج PASS لدعم دمج الممرضين الدوليين

أصبح بإمكان الممرضين المؤهلين الذين تلقوا تعليمهم خارج كندا الاستفادة من برنامج PASS (الدعم والخدمات قبل وبعد الوصول) الذي يوفر دعما مجانيا ومخصصا لتسهيل اندماجهم في سوق العمل الكندي.

ويتألف البرنامج من مرحلتين:

برنامج PASS قبل الوصول: مخصص للممرضين الذين لا يزالون خارج كندا، لكنهم حصلوا على تأكيد الإقامة الدائمة (COPR).

برنامج PASS بعد الوصول: مخصص للممرضين الذين وصلوا إلى كندا حديثا ويقيمون بها حاليا.

للاستفادة من البرنامج، يجب أن:

- تكون قد أكملت برنامجا معتمدا في التمريض في بلدك وتحمل شهادة رسمية (دبلوم، شهادة، أو درجة).
- تكون قد حصلت على موافقة للهجرة إلى كندا من وزارة الهجرة واللاجئين والمواطنة الكندية (IRCC).

ماذا يقدم لك البرنامج؟

دورات تواصل عبر الإنترنت (84 ساعة) تشمل:

- مفردات التمريض الكندية والتواصل المهني.
- التوثيق وإعداد التقارير.
- التواصل العلاجي وحل النزاعات.
- مهارات تقييم الحالة الصحية والتعليم الصحي.

دعم إرشادي فردي: ربطك بمشرفين متمرسين (خبرة لا تقل عن 3 سنوات) معتمدين من الجمعية الكندية للممرضين (CNA)، حسب تخصصك ومقاطعة وجهتك.

ندوات مباشرة ومسجلة حول:

- إجراءات التسجيل لمزاولة التمريض حسب المقاطعة.
- النظام الصحي الكندي.
- سوق العمل والوظائف البديلة غير المرخصة أثناء انتظار الترخيص.

إدارة حالة فردية: توجيه مخصص يشمل الموارد المتاحة، وربطك بممرضين دوليين آخرين، وإحالتك إلى خدمات الدعم في المقاطعة المناسبة حسب توقيت وصولك.

دعم بعد الوصول: يشمل المساعدة في التحضير لاجتياز امتحانات الترخيص، والحصول على إحالات وظيفية، وتدريب على المقابلات.

طريقة التسجيل:

- قم بزيارة pass4nurses.org واملأ نموذج التسجيل.
- أنشئ حسابا وحدد إذا كنت داخل أو خارج كندا.
- أرفق ما يثبت تعليمك التمريضي، وإثباتا لتأكيد الإقامة الدائمة (مثل: COPR، تأشيرة PR، رسالة دعوة لخدمات ما قبل الوصول من IRCC).

بعد مراجعة الطلب، سيتواصل معك مسؤول من البرنامج لتحديد الخطوات التالية.



الكنديون سيدفعون رسوما أكثر للسفر إلى أوروبا بدءا من العام المقبل

يتوقع أن ترتفع كلفة السفر إلى أوروبا بالنسبة للكنديين، بعد إعلان المفوضية الأوروبية عن زيادة رسوم نظام ترخيص السفر الأوروبي المعروف باسم ETIAS، والذي يعد شرطا للدخول إلى دول الاتحاد الأوروبي للمسافرين من الدول المعفاة من التأشيرة.

وقالت المفوضية الأوروبية إن رسوم النظام، الذي لم يطبق بعد، ستزداد من 7 يورو (نحو 11 دولارا كنديا) إلى 20 يورو (نحو 32 دولارا كنديا)، أي ما يقارب ثلاثة أضعاف الرسوم الأصلية.

وأرجعت المفوضية قرار الزيادة إلى "ارتفاع معدلات التضخم منذ عام 2018 وتكاليف التشغيل الإضافية"، مشيرة إلى أن هذه الخطوة تضع رسوم إتياس في مستوى مماثل لبرامج ترخيص السفر في دول أخرى، مثل برنامج ETA البريطاني الذي يكلف 16 جنيها إسترلينيا (نحو 29.5 دولارا كنديا) وبرنامج ESTA الأميركي الذي يكلف 21 دولارا أميركيا (نحو 28.65 دولارا كنديا).

متى يبدأ تطبيق الرسوم الجديدة؟

ورغم إعلان النظام في عام 2018 وتأجيله عدة مرات، تؤكد المفوضية الأوروبية أن العمل بالرسوم الجديدة سيبدأ بحلول أواخر عام 2026، بمجرد دخول إتياس حيز التنفيذ. وحتى ذلك الحين، لا يتعين على الكنديين دفع هذه الرسوم.

عند تطبيق النظام، سيكون المواطنون الكنديون الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و70 عاما ملزمين بدفع الرسوم الجديدة للحصول على إذن السفر الإلكتروني إلى أوروبا.

و عند إطلاق النظام، سيتعين على الكنديين الراغبين في السفر إلى أوروبا تقديم طلب للحصول على إتياس، عبر الإنترنت، وإرفاق معلومات تشمل:

البيانات الشخصية: الاسم الكامل، تاريخ ومكان الولادة، الجنسية، العنوان، أسماء الوالدين، البريد الإلكتروني، ورقم الهاتف.

معلومات جواز السفر.

تفاصيل حول التعليم والمهنة.

تفاصيل عن خطط السفر والإقامة في أوروبا.

إفصاح عن السجل الجنائي، السفر إلى مناطق نزاع، أو أي قرار سابق بترحيلهم من دولة ما.

تتم معالجة معظم الطلبات خلال دقائق، لكن في بعض الحالات قد يستغرق القرار حتى 4 أيام، وقد يطلب تقديم مستندات إضافية أو إجراء مقابلة، ما قد يمدد المهلة إلى 30 يوما. لذلك، توصي المفوضية الأوروبية بالتقديم مبكرا قبل موعد الرحلة.

يذكر أن تصريح إتياس سيكون صالحا لمدة 3 سنوات أو حتى انتهاء صلاحية جواز السفر المرتبط به، أيهما أقرب.

يشمل نظام إتياس كافة دول الاتحاد الأوروبي التي تشكل منطقة شنغن، بالإضافة إلى بعض الدول الأوروبية الأخرى غير المنضوية رسميا في الاتحاد، مثل:

ألمانيا - فرنسا - إيطاليا - إسبانيا - البرتغال - هولندا - بلجيكا سويسرا - النمسا - اليونان

وغيرهم ليصل المجموع إلى 30 دولة.

بالتالي، يتعين على الكنديين الراغبين في زيارة وجهات سياحية شهيرة مثل برشلونة، باريس، روما أو أمستردام، الاستعداد لدفع الرسوم الجديدة ابتداء من 2026، مع إمكانية الاستفادة من تصريح السفر لعدة رحلات خلال فترة سريانه.

لماذا تراجع سفر الكنديين إلى الولايات المتحدة هذا العام؟

في مثل هذه الأيام من كل عام، كانت الأجواء بين كندا والولايات المتحدة تعج بالرحلات الجوية للسياح، لقضاء إجازة فصل الصيف، لكن ولأول مرة منذ عقود عدة، تشهد هذه المسارات تراجعا غير مسبوق، بعدما شكلت هذه الرحلات شريان حياة اقتصادي وسياحي بين الجارتين.

وبدأت التوترات السياسية بين كندا والولايات المتحدة في فبراير من هذا العام، عندما صرح الرئيس الأميركي دونالد ترامب بضم كندا إلى الولايات الأميركية، ثم عندما فرضت إدارته رسوما جمركية على السلع الكندية مدعية مخاوف أمنية على الحدود.

وردت كندا بإجراءات مماثلة بفرض رسوم على المنتجات الأميركية، ما أثار حالة من الغضب والاستياء الشعبي، وأطلقت حملات مقاطعة واسعة ضد السلع الأميركية والسفر إلى الولايات المتحدة.

ووفقا لتقرير صادر هذا الشهر عن منظمة بيانات وتحليلات الطيران، فإن شركات الطيران، مثل "طيران كندا"، و"ويست جيت"، و"يونايتد إيرلاينز" قلصت رحلاتها إلى وجهات أميركية رئيسية مثل لوس أنجلوس وشيكاغو وأورلاندو، مع إعادة توجيه تركيزها نحو وجهات محلية ودولية تعتبر أكثر ربحية.

ورغم الاستقرار العام في سعة الرحلات خلال الصيف، إلا أن التحديثات الأسبوعية الأخيرة أظهرت اتجاها تنازليا واضحا في عدد المقاعد المتاحة.

كما انخفضت حجوزات الركاب على الخطوط الجوية بين كندا والولايات المتحدة بنسبة 70% مقارنة بالفترة نفسها من عام 2024، في مؤشر واضح على التراجع الكبير في الطلب على السفر عبر الحدود.

وقالت إيمي بوتشر، نائبة رئيس الشؤون العامة في جمعية صناعة السياحة الكندية، إن الكنديين اختاروا تجنب زيارة الولايات المتحدة هذا الصيف.

وأضافت أن السفر جوا تراجع بنسبة 22.1% في يونيو الماضي مقارنة بالعام السابق، بحسب بيانات هيئة الإحصاء الكندية، كما انخفضت رحلات العودة الكندية بالسيارة بنسبة 33.1%.

وأشارت بوتشر، في بيان نقلته شبكة "سي بي سي" الكندية، إلى أن السياحة تعد واحدة من أقوى المحركات الاقتصادية في كندا، حيث بلغت عائداتها 130 مليار دولار كندي (نحو 95 مليا دولار) في عام 2024، منها 75% من السفر المحلي.



كما أكدت هيئة الإحصاء، أن الإنفاق السياحي في كندا من المقيمين ارتفع بنسبة 0.8% في الربع الأول من عام 2025، مدفوعا بشكل أساسي بالإنفاق على الإقامة.

ويعزو الخبراء الانخفاض الحاد في الطلب إلى مزيج من العوامل السياسية والاقتصادية.

ويقول الدكتور زياد الغزالي، الخبير الاقتصادي من مقاطعة أونتاريو، إن تصريحات ضم كندا كولاية أميركية، أثارت موجة من السخط الوطني، وقد انعكست هذه الموجة في حملات مقاطعة السفر إلى الولايات المتحدة، خاصة بعد الرسوم الجمركية التي فرضها دونالد ترامب، ولغة التهديد والوعيد التي استخدمها في تصريحاته تجاه أوتاوا.

ويضيف الغزالي، في حديث للجزيرة نت، أن تراجع قيمة الدولار الكندي بنسبة 6% هذا العام، إلى جانب زيادة أسعار تذاكر السفر، وارتفاع تكاليف المعيشة في البلاد، جعل السفر إلى الولايات المتحدة أكثر تكلفة على المواطن الكندي.

ويستطرد: "إلى جانب تباطؤ سوق العمل وارتفاع معدلات البطالة إلى 7% في مايو/أيار الماضي، وهي الأعلى منذ عام 2016 باستثناء فترة جائحة كورونا، فقد ساهم هذا التدهور في تقليص ثقة المستهلك الكندي وقدرته على الإنفاق على السفر".

وانعكس هذا التراجع الكبير في سفر الكنديين إلى الولايات المتحدة مباشرة على شركات الطيران الكندية، ما دفعها إلى اتخاذ إجراءات عاجلة بتعديل جداول رحلاتها الصيفية، وتقليص سعة الرحلات المتجهة جنوبا، وإضافة المزيد من المقاعد والوجهات الجديدة، مع التركيز على "أسواق القوة" في أوروبا والوجهات السياحية المشمسة.

تقرير: كم يكسب المهاجرون في كندا؟

أطلقت هيئة الإحصاء الكندية أداة إلكترونية جديدة تسلط الضوء على مستويات الدخل والنتائج المالية للمهاجرين في كندا، بناء على بيانات عام 2021.

وتتيح الأداة تصفية المعلومات وفق متغيرات متعددة، منها الوضع الهجري والمؤهل العلمي، ما يسمح بفهم أعمق للفوارق الاقتصادية بين فئات المهاجرين.

وارتفع متوسط دخل العمل للمهاجرين في كندا عام 2021 إلى نحو 49 ألف دولار سنويا، بينما بلغ الدخل الوسيط 36 ألفا و800 دولار.

وتشمل هذه الأرقام جميع أنواع الدخل من الرواتب والعمل الحر للأفراد من عمر 15 سنة فما فوق.

وتشير البيانات إلى أن المقيمين الدائمين الذين دخلوا كندا قبل أكثر من عشر سنوات يحققون متوسط دخل أعلى من أولئك الذين وصلوا خلال السنوات العشر الأخيرة، بينما يسجل المقيمون غير الدائمين أدنى متوسط دخل سنوي.

أما من حيث التحصيل العلمي، فقد تبين أن المهاجرين



الحاصلين على درجات البكالوريوس أو أعلى يتقاضون في المتوسط أكثر من 65 ألف دولار سنويا، بينما لا يتجاوز متوسط دخل من لا يحملون شهادة تعليمية 27 ألفا و400 دولار.

ويؤكد التقرير أن هناك عوامل أخرى تلعب دورا مهما في تحسين دخل المهاجرين، منها اكتساب خبرة عمل في كندا قبل الإقامة الدائمة، والوصول في سن مبكر، وإتقان اللغة الإنجليزية أو الفرنسية.

وتوضح هيئة الإحصاء أن المهاجرين الذين يمتلكون مؤهلات تعليمية عالية، وخبرة كندية، وكفاءة لغوية، يحققون نتائج مالية أفضل بكثير، وأن تحسين هذه الجوانب يسهم بشكل واضح في رفع فرص النجاح والاستقرار الاقتصادي داخل كندا.

كندا تمنح هنديا فرصة طلب اللجوء رغم التشكيك في صحة روايته

منحت محكمة فيدرالية كندية شابا هنديا يدعى "سينغ" فرصة جديدة لتقديم طلب اللجوء، بعدما رفضت السلطات في السابق روايته باعتبارها مشابهة جدا لقصص قدمها مئات آخرون من طالبي اللجوء الهنود في كندا.

وكانت هيئة استئناف اللجوء الكندية (RAD) قد رفضت طلب سينغ، مشيرة إلى أن قصته بشأن "تلفيق تهمة قتل صديقه في الهند" تشبه بشكل "لافت" روايات قدمها أكثر من 200 طالب لجوء هندي آخر، كما أن هناك خيوطا مشتركة بين جميع هؤلاء المهاجرين، أبرزها أنهم تلقوا المساعدة من مستشار الهجرة نفسه، ديباك باور، بحسب تقرير لصحيفة National Post.

وغادر سينغ الهند عام 2019 عندما كان يبلغ 16 عاما، مدعيا أنه تعرض للاعتقال والضرب من قبل الشرطة في هاريانا بعد اتهامه زورا بقتل صديقه، بينما أشار إلى أن القتلة الحقيقيين مرتبطون بسياسي محلي نافذ. وقال إن والده دفع رشوة للإفراج عنه، وإنه فر إلى كندا بحجة المشاركة في بطولة للتايكواندو، خوفا من انتقام لاحق.

لكن هيئة الاستئناف رأت أن تشابه القصة مع عشرات القصص الأخرى يعد دليلا على التزوير أو الاحتيال.

تدخل المحكمة الفيدرالية

وانتقد القاضي غي ريجمبالد قرار الهيئة، مؤكدا أن "روايات اللجوء ليست تمارين في الكتابة الإبداعية"، وأن التشابه في السرد لا يعني بالضرورة الكذب أو الانتحال. وأضاف: "ما فعلته الهيئة هو إعطاء الأولوية للشكل على حساب الجوهر... واستنتاجها بأن الرواية غير حقيقية يعد غير معقول."

وبناء على هذا الحكم، أعيد ملف سينغ إلى هيئة الاستئناف لإعادة النظر فيه من قبل صانع قرار جديد.

في عام 2023، أضاف سينغ إلى طلبه سببا جديدا للاضطهاد، وهو دعمه لحركة "خليستان" الانفصالية، وهو ما قبلته مبدئيا هيئة حماية اللاجئين، قبل أن تسقطه لاحقا هيئة الاستئناف لنفس أسباب التشابه مع طلبات أخرى.

وبفضل قرار المحكمة، سيمنح سينغ الآن فرصة جديدة لتقديم قضيته أمام جهة محايدة، ما يعيد فتح النقاش حول معايير تقييم طلبات اللجوء ومدى تأثير وجود مستشاري هجرة مشتركين على مصداقية الروايات المقدمة.



تصنيف جديد: جواز السفر الكندي يحافظ على مكانته بين الأقوى عالميا

يواصل جواز السفر الكندي الحفاظ على مكانته ضمن قائمة أقوى جوازات السفر في العالم لعام 2025، وفقا لمؤشر "هينلي لجوازات السفر" الصادر هذا العام، والذي يستند إلى بيانات حصرية من الاتحاد الدولي للنقل الجوي (IATA).

ويصنف المؤشر جوازات السفر بناء على عدد الدول التي يمكن لحامليها دخولها دون تأشيرة، ويشمل 199 جواز سفر و227 وجهة سفر مختلفة حول العالم.

وتراجع جواز السفر الكندي هذا العام إلى المرتبة الثامنة، بعدما احتل المركز السابع في عام 2024، إلا أنه لا يزال يمنح المواطنين الكنديين إمكانية السفر إلى 184 دولة بدون تأشيرة.

ويشترك في المرتبة نفسها مع جوازي السفر التابعين لكل من إستونيا والإمارات العربية المتحدة.

وفي المقابل، جاء جواز السفر الأميركي في المرتبة العاشرة بعد أن تراجع مركزين مقارنة بالعام الماضي، ويوفر لحامليه دخول 182 دولة دون تأشيرة.

ورغم أن الكنديين يتمتعون بإمكانية دخول 184 دولة بدون تأشيرة، إلا أنهم ما زالوا يحتاجون إلى تأشيرة أو تأشيرة إلكترونية للسفر إلى دول مثل الجزائر والبرازيل والصين وكوبا والهند وباكستان وفنزويلا وفيتنام.

واحتفظت سنغافورة هذا العام بصدارة الترتيب العالمي، بعدما كانت قد احتلت المركز الأول أيضا في عام 2024، حيث يتيح جواز سفرها دخول 193 دولة دون تأشيرة.

وتقاسمت كل من اليابان وكوريا الجنوبية المركز الثاني، حيث يمنح جوازاهما إمكانية السفر إلى 190 دولة بدون تأشيرة. فيما جاءت دول الدنمارك وفنلندا وفرنسا وألمانيا وإيرلندا وإيطاليا وإسبانيا في المرتبة الثالثة، مع إمكانية الدخول إلى 189 دولة.

ورغم أن جواز السفر الكندي لم يعد ضمن أقوى خمسة جوازات سفر في العالم، إلا أنه لا يزال من بين الأفضل، مقارنة بما يعانيه مواطنو الدول ذات الترتيب الأدنى، والذين يواجهون صعوبات كبيرة في السفر الدولي.

وفي تعليقه على نتائج المؤشر، قال الدكتور كريستيان كايلن، مبتكر مفهوم مؤشر جوازات السفر: "يعكس التصنيف الحالي واقع المنافسة في مجال التنقل العالمي، ويظهر أن الوصول إلى الدول بدون تأشيرة يكتسب ويجب الحفاظ عليه عبر الدبلوماسية النشطة والاستراتيجية".

وأضاف كايلن: "الدول التي تسعى بفعالية لإبرام اتفاقيات إعفاء متبادل من التأشيرات، وتعمل على تعزيز علاقاتها الدبلوماسية، تشهد تحسنا في تصنيفاتها، فيما تتراجع الدول التي لا تولي هذه المساعي اهتماما كافيا".

مدن كندية ضمن أفضل 100 وجهة دراسية في العالم لعام 2026

أظهر تصنيف جديد أصدرته مؤسسة QS البريطانية أن أربع مدن كندية جاءت ضمن أفضل 100 وجهة عالمية للطلاب الدوليين الراغبين في متابعة تعليمهم العالي بالخارج، وذلك ضمن تصنيف "أفضل المدن الطلابية 2026".

ويستند التصنيف إلى ستة معايير رئيسية تشمل: ترتيب الجامعات، وتنوع الطلاب، والجاذبية المعيشية، ونشاط أصحاب العمل، والقدرة على تحمل التكاليف، ورأي الطلاب.

و رغم تراجعها 8 مراكز عن العام الماضي، جاءت مونتريال في المرتبة 18 عالميا، كأفضل مدينة كندية في التصنيف، متقدمة على تورنتو (22)، فانكوفر (29)، وأوتاوا (80).

وأرجع التقرير تفوق مونتريال إلى مستوى المعيشة المعقول مقارنة بمدن كندية أخرى، حيث حازت على درجة 30.5 في معيار القدرة على تحمل التكاليف، مقابل 17.4 لتورنتو و16.9 لفانكوفر. أما أوتاوا، فرغم تأخرها في الترتيب، فقد اقتربت من مونتريال في هذا المعيار، بحصولها على 22.1 نقطة.

انخفاض الترتيب العام لمدن أمريكا الشمالية

ورغم احتفاظ المدن الكندية بحضور قوي، أشار التقرير إلى أن مدن أمريكا الشمالية، وخاصة الأمريكية، شهدت تراجعا في معايير الجاذبية والقدرة على تحمل التكاليف، ما أدى إلى انخفاض تصنيفها العام.

وأكد التقرير أن الطلاب الدوليين باتوا يبحثون عن وجهات تعليمية أكثر توفيرا، وهو ما جعل مدن آسيا والمحيط الهادئ تتقدم في التصنيف، حيث احتلت سيول المرتبة الأولى عالميا بفضل انخفاض التكاليف وتوفر فرص العمل، تلتها طوكيو ولندن.

ترتيب المدن الكندية الأربعة في التصنيف

مونتريال (المرتبة 18)

- التقييم العام: 87.8
- رأي الطلاب: 94.4
- تنوع الطلاب: 91.5
- نشاط أصحاب العمل: 80
- الجاذبية: 74.8
- القدرة على تحمل التكاليف: 30.5
- ترتيب الجامعات: 69.4



تورنتو (المرتبة 22)

- التقييم العام: 87
- رأي الطلاب: 93.1
- تنوع الطلاب: 91.8
- نشاط أصحاب العمل: 85.6
- الجاذبية: 82.4
- القدرة على تحمل التكاليف: 17.4
- ترتيب الجامعات: 57.2

فانكوفر (المرتبة 29)

- التقييم العام: 83.4
- رأي الطلاب: 82.2
- تنوع الطلاب: 90.5
- نشاط أصحاب العمل: 81.6
- الجاذبية: 84.5
- القدرة على تحمل التكاليف: 16.9
- ترتيب الجامعات: 54.1

أوتاوا (المرتبة 80)

- التقييم العام: 65.4
- رأي الطلاب: 80.3
- تنوع الطلاب: 82.3
- نشاط أصحاب العمل: 35.6
- الجاذبية: 73.6
- القدرة على تحمل التكاليف: 22.1
- ترتيب الجامعات: 27.4



هذه هي المدن الأكثر سعادة في كندا ...تعرف عليها

أصدرت شركة الأبحاث "ليجيه" مؤشر السعادة لعام 2026، والذي يقدم نظرة شاملة عن مستوى السعادة كما يراها الكنديون، مستندا إلى استطلاع شمل 39,841 مواطنا من مختلف أنحاء كندا تجاوزت أعمارهم 18 عاما.

جاءت مدينة ميسيساجا في صدارة المدن الكندية، مسجلة أعلى مؤشر سعادة بلغ 70.3 نقطة من أصل 100، لتصبح المدينة التي يعيش فيها أسعد الكنديين. وتلتها مدينة مونتريال بـ 69.4 نقطة، ثم هاملتون بـ 67.5 نقطة. أما مدينة تورنتو فجاءت في المرتبة العاشرة بمؤشر سعادة بلغ 65.8 نقطة.

وفيما يلي ترتيب المدن العشر الكبرى في كندا من حيث السعادة:

ميسيساجا، أونتاريو: 70.3

مونتريال، كيبيك: 69.4

هاملتون، أونتاريو: 67.5

كالغاري، ألبرتا: 67.4

برامبتون، أونتاريو: 66.7

أوتاوا، أونتاريو: 66.4

إدمونتون، ألبرتا: 66.3

فانكوفر، كولومبيا البريطانية: 66.3

وينيبيغ، مانيتوبا: 65.9

تورنتو، أونتاريو: 65.8

رغم أن أونتاريو تضم عددا من المدن السعيدة، إلا أنها جاءت في المرتبة الثامنة بين المقاطعات. وتصدرت كيبيك القائمة بمؤشر سعادة بلغ 72.4، فيما جاءت نيو برونزويك ثانية بـ 70.2، ثم نيوفاوندلاند ولابرادور بـ 69.5.

ورغم التحديات الاقتصادية وارتفاع تكاليف المعيشة، أظهر التقرير أن مستوى السعادة العام في كندا لا يزال مستقرا نسبيا، لكنه يعكس أيضا بعض الهشاشة. وأشار 49 في المئة من المشاركين إلى أن مستوى سعادتهم لم يتغير خلال العام الماضي، بينما قال 28 في المئة إنهم أصبحوا أقل سعادة، مقابل 23 في المئة أفادوا بتحسن سعادتهم.

برج «سكاي تاور» في تورونتو يتجه لتحطيم الرقم القياسي كأعلى مبنى في كندا

توشك تورونتو على كتابة فصل جديد في سباقها المحموم نحو السماء، مع اقتراب برج «سكاي تاور» من انتزاع لقب أطول مبنى في كندا، متفوقا على كافة المشاريع الحالية والمخططة في البلاد.

ويشهد وسط المدينة حاليا تسارعا في أعمال البناء، حيث بلغ البرج 80 طابقا حتى يوليو 2025، ويواصل صعوده بثبات نحو الارتفاع المستهدف البالغ نحو 352 مترا، أي أعلى بـ8 أمتار من منصة المراقبة الرئيسية في برج «سي إن» الشهير.

وسبق لبرج «ون بلور ويست» الواقع عند تقاطع شارعي يونغ وبلور أن حقق إنجازا تاريخيا هذا الصيف بتجاوزه ارتفاع 300 متر، ليصبح أطول مبنى في كندا.

إلا أن هذا اللقب سيكون مؤقتا، بعدما تقلص عدد طوابق المشروع من 94 إلى 85 طابقا بسبب مشكلات مالية وانتقال المشروع إلى إشراف شركة «تريديل».

في المقابل، واصل برج «سكاي تاور» صعوده دون عوائق، ويجري تنفيذه من قبل شركة Pinnacle International ومكتب Hariri Pontarini للهندسة المعمارية، ومن المتوقع أن يتصدر



المشهد العقاري الكندي خلال أشهر قليلة.

وبانتهاء أعمال البناء، سيضم البرج 106 طوابق، منها طابق مخصص كمنصة مراقبة فاخرة للسكان والضيوف على ارتفاع 332 مترا، ما يجعله ثالث أعلى منصة مشاهدة في كندا بعد منصتي برج «سي إن».

وسيوفر البرج نمط حياة غير مسبوق، حيث سيكون بعض السكان على نفس مستوى الزوار الذين يدفعون قرابة 50 دولارا للدخول إلى برج «سي إن»، ما يثير فكاهة احتمال أن يفرض السكان رسوما على الزوار لاستعادة تكلفة الشقة!

و سيضم البرج أيضا فندق «لو ميريديان» التابع لمجموعة «ماريوت»، والذي سيكون أول موقع للعلامة التجارية في كندا منذ أكثر من ثلاثة عقود. وكان من المقرر افتتاح الفندق في خريف 2025، إلا أن أعمال البناء المتواصلة قد تتطلب استخدام مظلات مؤقتة تتيح افتتاح الفندق قبل استكمال البرج بأكمله.

ومع اقتراب اكتمال هذا البرج العملاق، الذي يمكن مشاهدته بسهولة من الجزر المقابلة ومختلف أرجاء المدينة، يبدو أن تورونتو تستعد لتحول جذري في أفقها العمراني، سيضاف إلى بطاقة تعريفها السياحية إلى جانب برج «سي إن» الشهير.



KeyNafeh

كنافة

بأجود أنواع المكونات من الجبن الفاخر و السمن البلدي الطبيعي

طعماً لا يُقاوم والتجربة اكبر برهان



عبوات فاخرة بأحجام مختلفة

1 كيلو و 200 جرام

قـــم بطلـــب عبوتـك

من متجرك المفضل اليوم

دراسة تكشف خطرا نفسيا كبيرا يهدد الرجال بعد الانفصال

كشفت دراسة علمية غير مسبوقة، تعد الأكبر من نوعها، عن ظاهرة نفسية مقلقة تهدد شريحة واسعة من الرجال حول العالم، تتمثل في الآثار النفسية المدمرة لانهيار العلاقات الزوجية.

ووفق نتائج الدراسة التي حللت بيانات أكثر من 106 ملايين رجل في 30 دولة من خلال 75 دراسة سابقة، فإن الرجال المنفصلين عن زوجاتهم معرضون لخطر الانتحار بنسبة تصل إلى 4.8 أضعاف مقارنة بالرجال المتزوجين، فيما ترتفع النسبة إلى 9 أضعاف بين من هم دون سن 35.

وأرجع الباحثون هذه النتائج الصادمة إلى مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية، أبرزها:

الصراع العاطفي الحاد بعد الانفصال، الشعور بالخجل والذنب، العزلة الاجتماعية الناتجة عن الاعتماد العاطفي الكامل على الشريكة أثناء العلاقة،

الثقافة الذكورية التي تشجع على كبت المشاعر عوضا عن



التعبير عنها.

وحذرت الدراسة من أن الأشهر الأولى بعد الانفصال تعد الفترة الأخطر، إذ يكون الرجل في ذروة الألم النفسي مع غياب شبكات الدعم المناسبة. وتسهم عبارات مثل "كن رجلا" أو "تجاوز الأمر" في تعميق العزلة والشعور بالعجز بدلا من التخفيف عنه.

في المقابل، شددت الدراسة على أن الدعم النفسي والاجتماعي البسيط قد يكون كافيا لإنقاذ الأرواح، داعية إلى إعادة النظر في نظم الدعم والرعاية النفسية المخصصة للرجال، خصوصا في حالات الانفصال.

تقرير كندي 90% من الأشخاص اكتشفوا مشاكل صحية رغم نمط حياتهم المثالي

كشف تقرير جديد بعنوان "نقطة عمياء: مفارقة بيانات الصحة في كندا"، صادر عن منصة NiaHealth الكندية للرعاية الصحية الاستباقية، أن 90% من الأشخاص الذين خضعوا لفحوصات بيومترية شاملة اكتشفوا مشاكل صحية لم يكونوا على علم بها.

والتقرير استند إلى بيانات سريرية لأكثر من 2200 كندي، وخلص إلى إحصاءات لافتة:

- 48% يعانون من نقص فيتامين D
- 47% أظهرت تحاليلهم علامات مبكرة على انخفاض وظائف الكلى
- 30% أظهروا مؤشرات ما قبل الإصابة بالسكري

المثير أن معظم هؤلاء الأشخاص كانوا يشعرون بأنهم بصحة جيدة، ويتبعون بالفعل نمط حياة صحي.

والخبر الجيد هو أن هذه المشكلات الصحية قابلة للعلاج – وغالبا للعكس – من خلال تغييرات بسيطة في نمط الحياة، بشرط أن يتم اكتشافها مبكرا.

في هذا السياق، تقدم منصة NiaHealth نموذجا مبتكرا للرعاية الوقائية، حيث تبدأ الخطة بتحليل دم بسيط، يجرى في المنزل أو في عيادة قريبة.

وتحلل العينة مع بيانات الجهاز القابل للارتداء (الساعة أو السوار الذكي) والعادات اليومية والتاريخ العائلي، ويتم تفسير النتائج من قبل ممرضة مرخصة في استشارة افتراضية شخصية، لوضع خطة صحية شاملة.

ومن بين المشتركين الأوائل الذين أجروا متابعة بعد عام:

- تحسن 45% منهم في مؤشرات القلب والأوعية الدموية
- تحسن 37% في وظائف الكلى
- تحسن 27% في مؤشرات الصحة الأيضية

وتوصي تانيا تير كورس، المديرة الطبية لـ NiaHealth، بعدد من العادات الصحية الفعالة:

- زيادة تناول الألياف
- الخروج اليومي لـ10 دقائق على الأقل لأشعة الشمس وفيتامين D
- عدم تجاهل الإرهاق المستمر، لأنه قد يشير إلى نقص الحديد أو فيتامين B12
- تقليل استهلاك الكحول بشكل ذكي



أطباء يحذرون من خطورة غسل الدجاج قبل الطهي

حذرت الدكتورة بولينا كولاش، الأستاذة المساعدة في قسم الخبرة البيطرية والصحية والسلامة البيولوجية بالجامعة الروسية للتكنولوجيا الحيوية، من خطورة غسل الدجاج النيء قبل الطهي، مؤكدة أن هذه العادة الشائعة قد تؤدي إلى مخاطر صحية جسيمة.

وأوضحت كولاش أن الكثيرين يظنون أن غسل الدجاج تحت الماء الجاري يساهم في تنظيفه، إلا أن هذا الاعتقاد خاطئ، بل قد يسهم في نشر البكتيريا الضارة مثل السالمونيلا والعطيفة، التي غالبا ما تكون موجودة على سطح الدجاج النيء.

وأضافت أن "الدراسات أثبتت أن البكتيريا يمكن أن تنتشر لمسافة تصل إلى 50–80 سنتيمترا من مكان غسل الدجاج"، مشيرة إلى أن الماء لا يقتل البكتيريا، بل إن القضاء عليها يتطلب معالجات حرارية تتجاوز 75 درجة مئوية. وأكدت أن غسل الدجاج لا يقلل فعليا من أعداد هذه الكائنات الدقيقة، بل يخلق وهما زائفا بالنظافة.

وحذرت من أن عدم تطهير الحوض أو أدوات المطبخ بعد غسل الدجاج قد يؤدي إلى انتقال البكتيريا إلى أطعمة أخرى مثل السلطات أو الفواكه، مما يزيد خطر الإصابة بالتسمم الغذائي.

ودعت كولاش إلى الامتناع تماما عن غسل الدجاج، والبدء مباشرة في طهيه على درجات حرارة مرتفعة — سواء عبر السلق أو القلي — حتى ينضج تماما ويصبح لون اللحم الداخلي أبيض وخاليا من أي بقع وردية.

كما شددت على ضرورة تنظيف السكاكين، وألواح التقطيع، والحوض بالماء الساخن مع مواد منظفة أو مطهرة بعد التعامل مع الدجاج النيء، بالإضافة إلى تجنب ملامسته لأي منتجات غذائية أخرى داخل الثلاجة.

واختتمت الطبيبة الروسية تحذيرها بالتأكيد على أن غسل الدجاج قبل الطهي لا يحقق أي فائدة صحية، بل يشكل خطرا حقيقيا على الصحة العامة.



دراسة: مواد غذائية بسيطة تقلل خطر السرطان

كشف دراسة لعلماء بريطانيون من جامعتي نيوكاسل وليدز أن تناول أطعمة بسيطة غنية بالنشا المقاوم قد يحدّ من خطر الإصابة بسرطانات الجهاز الهضمي العلوي بنسبة تقارب 60%.

وأوضح الباحثون، في دراسة نُشرت في مجلة Cancer Prevention Research، أن الأطعمة التي تحتوي على النشا المقاوم، مثل الموز غير الناضج، والشوفان، ورقائق الذرة، والبطاطس المسلوقة الباردة، والمعكرونة، والأرز، وخبز القمح الكامل، بالإضافة إلى الفاصوليا والعدس والبازلاء الخضراء، تسهم في تقليل احتمالات الإصابة بسرطانات مثل المريء، والمعدة، والقنوات الصفراوية، والبنكرياس، والاثني عشر.

ويُعد النشا المقاوم نوعاً من الكربوهيدرات لا يُهضم في الأمعاء الدقيقة، بل يصل إلى الأمعاء الغليظة، حيث يغذي البكتيريا النافعة، ما يعزز حماية الجهاز الهضمي بطريقة مشابهة للألياف.

وجاءت هذه النتائج بعد دراسة دولية شارك فيها نحو 1000 مريض من حول العالم ممن يعانون من متلازمة لينش، وهي اضطراب وراثي يزيد خطر الإصابة بسرطانات عدة، أبرزها سرطان الأمعاء قبل سن الخمسين.

وخلال الفترة من عام 1999 إلى 2005، وزّع الباحثون المشاركين إلى مجموعتين، حيث حصلت الأولى على 30 غرامًا يوميًا من مسحوق النشا المقاوم – ما يعادل موزة خضراء واحدة تقريبًا – بينما تلقت المجموعة الثانية دواءً وهميًا، دون معرفة أي من الأطراف لأي مجموعة ينتمي.

وأظهرت المتابعة التي استمرت بين 10 إلى 20 عامًا بعد انتهاء التجربة، أن تناول النشا المقاوم لم يؤثر على معدلات الإصابة بسرطان الأمعاء، لكنه خفّض احتمال الإصابة بسرطانات الجهاز الهضمي العلوي بنسبة وصلت إلى 60%.

والأبرز أن هذا التأثير الوقائي استمر لعقد كامل بعد توقف تناول النشا المقاوم.

ويرجح العلماء أن النشا المقاوم يؤثر في أيض الأحماض الصفراوية داخل الأمعاء، ما يقلل من إنتاج مركبات ضارة بالحمض النووي قد تحفّز نشوء الخلايا السرطانية، إلا أنهم شددوا على الحاجة إلى دراسات إضافية لفهم آلية هذا التأثير بشكل أدق.



دراسة: 3 عناصر سامة في غرفة النوم تهدد صحتك

حذر طبيب متخصص في أمراض الجهاز الهضمي من جامعة هارفارد من وجود 3 عناصر «سامة» في غرفة النوم قد تهدد الصحة وتسبب أضرارا جسيمة، داعياً إلى التخلص منها فوراً حفاظاً على سلامة الجهاز التنفسي وجودة النوم.

وأوضح الدكتور سوراب سيثي، المقيم في كاليفورنيا، أن هذه العناصر تشمل الوسائد القديمة، ومعطرات الجو الصناعية، والفراش أو المراتب التي تجاوز عمرها الافتراضي.

الوسائد القديمة

وأكد الطبيب، في مقطع فيديو نشره عبر حسابه على منصة «إنستغرام»، أن الوسائد المستخدمة لأكثر من عامين قد تتحول إلى بيئة خصبة لعث الغبار، والعرق، ومسببات الحساسية. ولفت إلى أن الدراسات أظهرت أن عث الغبار، رغم صغره، يعد محفزاً رئيسياً للإصابة بالربو واضطرابات التنفس.

وشدد سيثي على ضرورة استبدال الوسادة كل سنة إلى سنتين، لضمان سلامة الجهاز التنفسي وتحسين جودة النوم.

معطرات الجو الصناعية

كما حذر الطبيب من استخدام معطرات الجو الصناعية داخل غرف النوم، موضحاً أنها تطلق مركبات كيميائية متطايرة تصل إلى الرئتين، وتسبب مشاكل تنفسية واضطرابات هرمونية.

وأضاف أن هذه المركبات، بحسب وكالة حماية البيئة الأميركية، قد تنتقل إلى الدماغ وتتسبب بأعراض فورية مثل الدوخة، والصداع، واضطرابات التركيز والرؤية، وقد يؤدي التعرض الطويل لها إلى مشاكل خطيرة في القلب والرئة، إضافة إلى التأثير على الخصوبة وزيادة خطر الإصابة بالسرطان.

الفراش والمراتب القديمة

وفيما يتعلق بالفراش والمراتب، شدد سيثي على أهمية استبدالها كل 7 إلى 10 سنوات، محذراً من أن الفراش القديم قد يؤدي إلى تدهور جودة النوم ويزيد من خطر الإصابة بآلام مزمنة في الظهر.

وأشار إلى دراسة حديثة نُشرت عام 2023، كشفت أن المراتب المرتخية بفعل الاستخدام الطويل تسهم بشكل كبير في آلام أسفل الظهر، ما يؤثر سلباً على نمط الحياة والصحة العامة.

واختتم الطبيب تحذيراته بالدعوة إلى اتخاذ خطوات عملية لحماية الصحة داخل غرف النوم، من خلال التخلص من هذه العناصر السامة واعتماد بدائل صحية وآمنة.



اكتشاف علمي مذهل حول أصل الحياة على الأرض

قال علماء إن اللبنات الأساسية للحياة على الأرض قد تكون جاءت من الفضاء، وربما تكون موجودة في كل مكان في الكون، وذلك في اكتشاف علمي يعيد رسم تصورنا لنشأة الحياة.

وذكر الباحثون في دراسة حديثة أنهم رصدوا جزيئات عضوية معقدة داخل قرص من الغاز والغبار المحيط بـ نجم أولي حديث الولادة، مشيرين إلى أن هذه الجزيئات تعد أساسا لتكوين السكريات والأحماض الأمينية التي تشكل الكائنات الحية والنباتات.

وأوضح العلماء أن هذا الاكتشاف يعد حلقة مفقودة في فهم تطور الحياة، وقد يثبت أن الحياة ليست حكرا على الأرض، بل قد تكون منتشرة في الكون أكثر مما كان يعتقد. وبين الباحثون أن عملية تحول النجم الأولي إلى نجم شاب عادة ما تكون عنيفة جدا، وتشهد انبعاثات إشعاعية قوية وطردا للغازات، وهو ما كان يثير مخاوف من أن هذه الظروف تؤدي إلى تدمير المركبات الكيميائية المحيطة، ما يستدعي إعادة تشكيل هذه الجزيئات لاحقا داخل الأقراص الكوكبية.

لكن، بحسب نتائج الدراسة، فإن الجزيئات العضوية المعقدة تبقى صامدة خلال هذه المراحل العنيفة، مما يتيح انتقالها من النجم الأولي إلى الأقراص التي تتكون فيها الكواكب، وهذا يعني أن الكواكب قد تنشأ وفي محيطها بالفعل مواد أولية للحياة.

ونشرت الدراسة في مجلة The Astrophysical Journal Letters، تحت عنوان: "البحث العميق عن الجزيئات العضوية المعقدة في القرص الكوكبي الأولي لـ V883 Ori"، في إشارة إلى النجم الذي رصدت حوله هذه الجزيئات.

ويعزز هذا الاكتشاف نظرية أن الحياة على الأرض ربما بدأت من مواد جاءت من الفضاء، وقد يكون ذلك حدث في مناطق أخرى من الكون، ما يفتح آفاقا جديدة أمام البحث عن الحياة خارج كوكبنا.

digitalgy









شركة digitalgy
للخدمات الإلكترونية

عروض وخصومات خاصة وأسعار 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 وطباعة المواد الترويجية للشركات
- إنتاج و إخراج الفيديو

647.504.43.02 Info@digitalgy.com www.digitalgy.com



دليـــل هـــلا كندا التجـــاري

شركة IPG



شركة A&J



شركة DIGITALGY



الوكيل العقاري عبد الله العيادة





الشركة العقارية CRIMSON ROSE

الوكيل العقاري فراس ريال



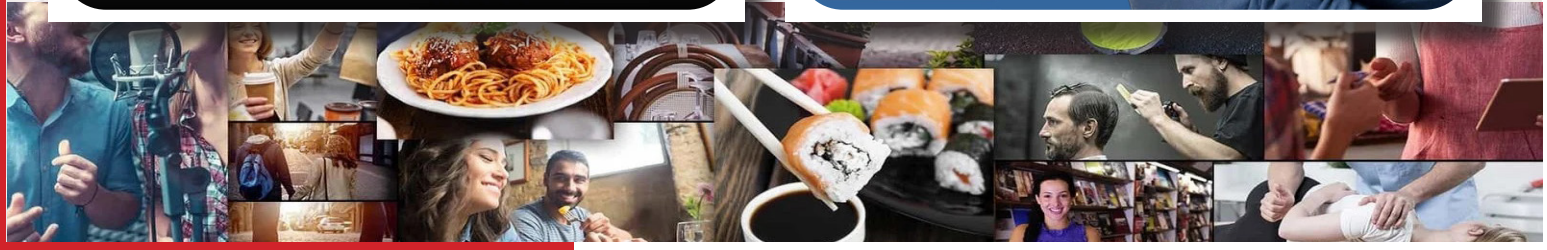


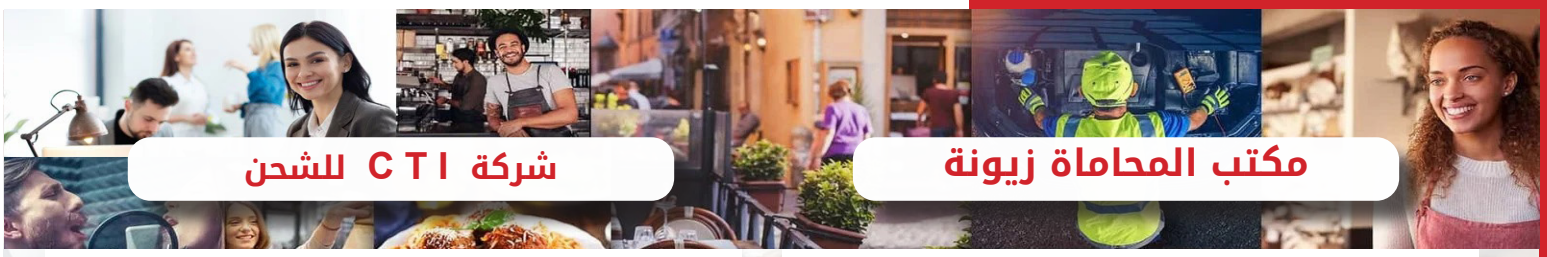
الوكيل العقاري سامر خلف

الوكيل العقاري حسام أبو الغد









شركة C T I للشحن

مكتب المحاماة زيونة





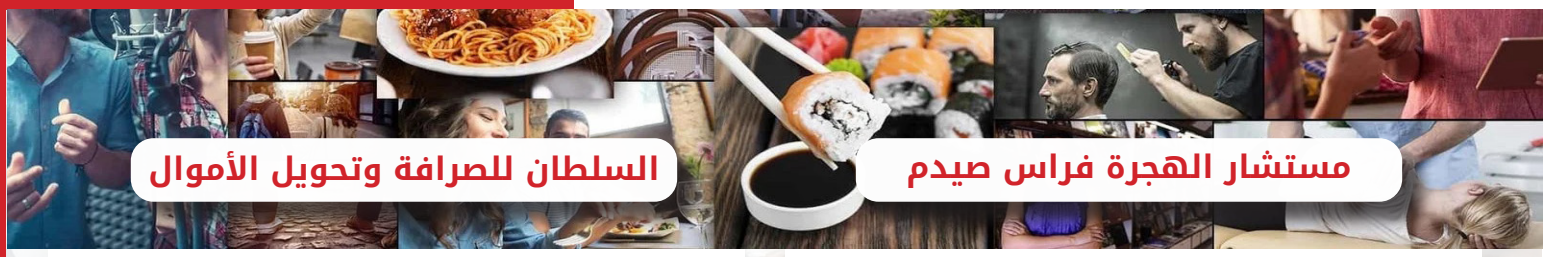
وكيل التأمين نعيم عثمان

وكيل التأمين سيف مجيد









السلطان للصرافة وتحويل الأموال

مستشار الهجرة فراس صيدم



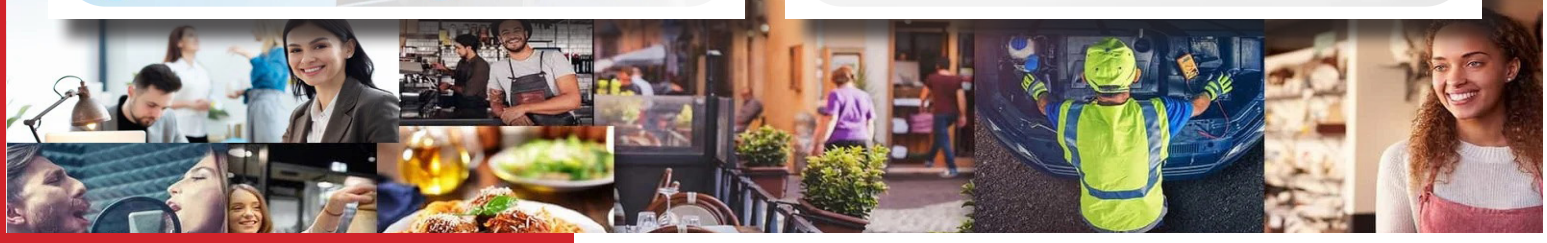


عيادات ABA

مفروشات مارون









صيدلية وعيادات Wellness Wave

عيادة طبيب الأسنان ابو دقة





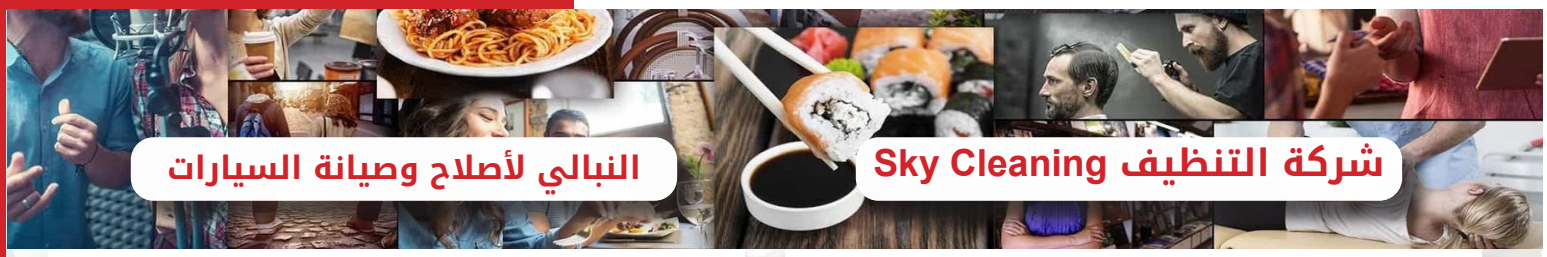
عيادة د. حسن العاوور لطب الأسنان

مركز Mount Joy Rehab









شركة التنظيف Sky Cleaning

النبالي لأصلاح وصيانة السيارات



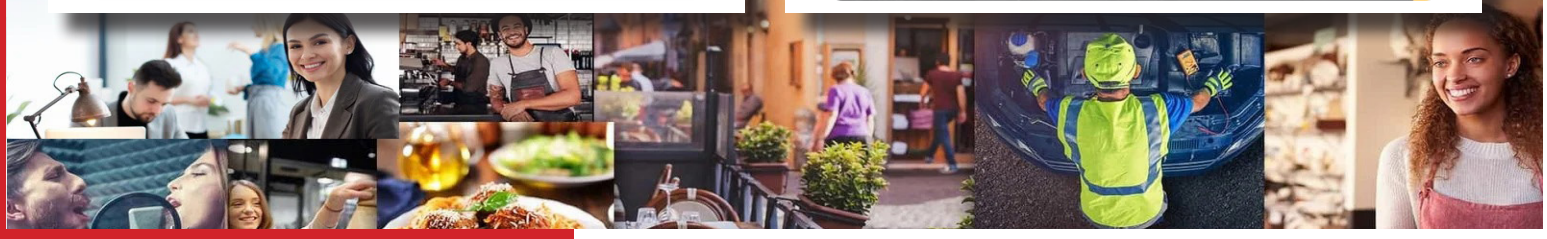


مركز Tiger لإصلاح السيارات

شركة Ottawa لإصلاح السيارات







وكيل التأمين عبدالله عبد الجبار



قاعة ومطعم ناي في بيرلينجتون



كافيه ومطعم هاشتاغ في اوكفيل

مطعم غل غل للمأكولات اللبنانية والتركية






تابعونا عبر تطبيق تيكتوك
هلا كندا
HALA CANADA
NOW ON TIKTOK
hala.canada.media
إمسح الكود
Scan me

هلا كندا
HALA CANADA

موقع هلا كندا

تصفح موقع هلا كندا الإخباري
وتابــع آخـر الأخبـار حـال بثها
www.halacanada.ca

5
ملايين
زيارة شهريا



حمّـل النسخـة الجديـدة
لتطبيق هلا كندا الإخباري

GET IT ON Google Play
Download on the App Store

FOLLOW US ON
@halacanada1

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 الإجتماعي

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:
690 Dorval Dr, Suite 200
Oakville, ON L6K 3X9
Canada

هلا كندا
HALA CANADA

FOLLOW - WWW.HALACANADA.CA

@HALACANADA1

هلا كندا
HALA CANADA









راديو هلا كندا...
كندا هوانا

آخر الأخبار و أجمل البرامج و أحلى الأغاني

"للإستماع
لراديو هلا كندا"

www.halacanada.ca/radio