



DAYS Canadian

التنوع الكندي



Canadian Citizenship
Test Preparation



Canadian Citizenship
Test Preparation



Canadian Citizenship
Test Preparation

CAIDA



CANADIAN CITIZENSHIP
Test Preparation

كورس امتحان الجنسية الكندية

Canadian Citizenship Test Class in English and French

نعلن عن بدء التسجيل في دورة جديدة لاجتياز امتحان الجنسية الكندية باللغتين: الإنكليزية أو الفرنسية

الكورس مخصص للمقبلين على امتحان الجنسية الكندية، وأيضاً للراغبين الحضور بدافع الثقافة العامة، لمعرفة نشأة كندا وتاريخها وتقسيماتها الجغرافية، وكيف تطورت الحياة السياسية والاجتماعية والاقتصادية فيها.

مع شرح مبسط بالعربية حسب الحاجة

لمزيد من المعلومات ولمعرفة رسم الدورة.. يمكنكم التواصل مع:

For more information, feel free to contact:

Moutaz Abu Kalam OCELT/ICTEAL

TESL Certified/Ontario Canada

Founder and Principal of FLC Learning Center

+1 647 296 3590

ZOOMLINECLASS@GMAIL.COM



6

بيان رئيس وزراء كندا في
أسبوع... خدمات المسعفين



5

رئيس وزراء كندا يعلن عن تقديم
٢٥ مليون دولار مساعدة الفلسطينيين
المتضررين من أعمال العنف
الأخيرة في غزة والضفة الغربية



10

هل أحصل على الجنسية الكندية
عندما أتزوج من كندية؟



6

كيف يمكنك زيارة كندا
بدواعي البزنس والأعمال
التجارية، حكومة كندا

أيام كندية DAYS Canadian

Canadian Diversity

ISSN 2563-8483

Issue 44 JUNE 2021



"This year more than ever, paramedics have been putting themselves at risk to keep us safe and healthy. For that, and for always having our backs and showing incredible strength, we say thank you. This week and every week, know that we are so grateful."

Justin Trudeau



**MAKING LIFE MORE
AFFORDABLE FOR
CANADIAN PARENTS**



**PRIME MINISTER
ANNOUNCES ASSISTANCE
FOR PALESTINIANS
AFFECTED BY THE RECENT
VIOLENCE IN GAZA AND THE
WEST BANK**



**HOW TO VISIT
CANADA ON
BUSINESS**



**STATEMENT BY THE
PRIME MINISTER ON
PARAMEDIC SERVICES
WEEK**

ARNIK JEWELLERS
Established Since 2001
SPECIALISTS IN 18K, 21K & 22K FINE GOLD JEWELLERY AND WATCHES
Exclusive Jewellery of HIGH Quality at COMPETITIVE Prices Guaranteed

متخصصون بالذهب
عبر 18 و 21 و 22 قيراط
تسليمات عالية الجودة
من المجوهرات لجميع
الانواع بأفضل جودة
وأسعار تنافسية

ARNIK JEWELLERS

905.766.0202 | BOSS | RAYMOND WEIL | GUCCI | MOVADO |
Confederation Plaza | 488 Eglinton Ave West | Mississauga | ON L5R 0G2 | www.arnikjewellers.com



بقلم رئيس التحرير معتز أبو كلام

من كل ما علق بها عبر القرون من موروث ثقيل، وأن يقدموا للباحثين عن الهداية الحقيقية النسخة الإيمانية الأصيلة بعد فرزها عن كل ما علق بها من حشو وتضليل وتدليس وفتاوى بائدة، وعسى بذلك أن لا تضل الأجيال القادمة الطريق.



أوقات المحن وأبواب السماء

لعل للمحن والصعاب محاسن كثيرة يغفل الكثيرون منا عنها ونحن في خضم معركة الحياة.

بقدر ما نفرح بأوقات الرخاء والصحة، بمقدر ما نكون عرضة لتقلب الأحوال والأمزجة وكل يوم تعلمنا الحياة درساً أن بقاء الحال من المحال.

أجتاح فايروس كورونا العالم بأسره ولم يسلم من هواجسه أحد على أرض البسيطة.

نصيحة إيمانية..

من الآثار الإيجابية لجائحة كورونا عودة الكثيرون لطرق أبواب السماء للتعرف على الديانات السمحة من جديد ومنها الإسلام، وهنا يتوجب على رجال الدين نخل شرائعهم السمحة



A monthly independent diverse, socio, informative, economic, artistic and varied magazine. Electronically published in Canada in both Arabic and English

ISSN 2563-8483

Canadian Days

Āyām kanadīyah



Founder and Editor-in-Chief
Moutaz Abu Kalam

Writers

Sabah Hawasli

Fares Badr

Rana Toumeh

Faysal Otri

Fatima Khuja

Amer Fouad Amer

Historian

Sami Moubayed

Graphic Production

Canadian Days Graphic Team



سارع لحجز مقعدك.. تيتانيك تبهر من جديد في نفس الرحلة!

السفينة الجديدة لحوالي ٢٤٠٠ راكب و٩٠٠ من أفراد طاقم الرحلة. وستزود السفينة بأحدث نظم الأمن والملاحة.

ومن المفترض أن تبهر السفينة بداية من سنغافورة إلى دبي ومن هناك ستنتقل إلى ساوثامبتون بإنجلترا، لتكرر مسار رحلة تيتانيك الأسطورة إلى مدينة نيويورك الأمريكية عام ٢٠٢٢.

يذكر أن الرحلة الوحيدة قامت بها تيتانيك الأسطورية، في ١٠ أبريل ١٩١٢، وكان على متنها ٢٢٠٨ أشخاص، وانطلقت من ساوثامبتون إلى نيويورك، لكنها اصطدمت بجبل جليدي ليلا وغرقت، ومات ١٤٩٦ من ركابها آنذاك.

المصدر: لايف.رو

تنوي سفينة "تيتانيك-٢" تكرار رحلة تيتانيك الأسطورية الوحيدة، التي غرقت عام ١٩١٢، واعتبرت في ذلك الوقت أكبر سفينة ركاب في العالم.

ويسمى المشروع الجديد "تيتانيك-٢"، وستشبه السفينة في تصميمها وشكلها سفينة تيتانيك الأولى التي لقيت مصيراً مأساوياً وغرقت في البحر.

ويقود المشروع رجل الأعمال الأسترالي، كليف بالمر، رئيس شركة بلو ستار لاين، الذي أعلن عن إطلاق مشروع "تيتانيك-٢" عام ٢٠١٢، لكنه توقف بسبب أزمة مالية.

وستبلغ تكلفة إنشاء السفينة حوالي ٥٠٠ مليون دولار. وستستع

Visit us

www.canadiandays.ca

www.canadiandays.net

Facebook

أيام كندية Canadian Days

E-mail us:

Canadiandays1@gmail.com

Call us: +1 647 296 3590

Mississauga, ON, Canada,
L5B 0J8

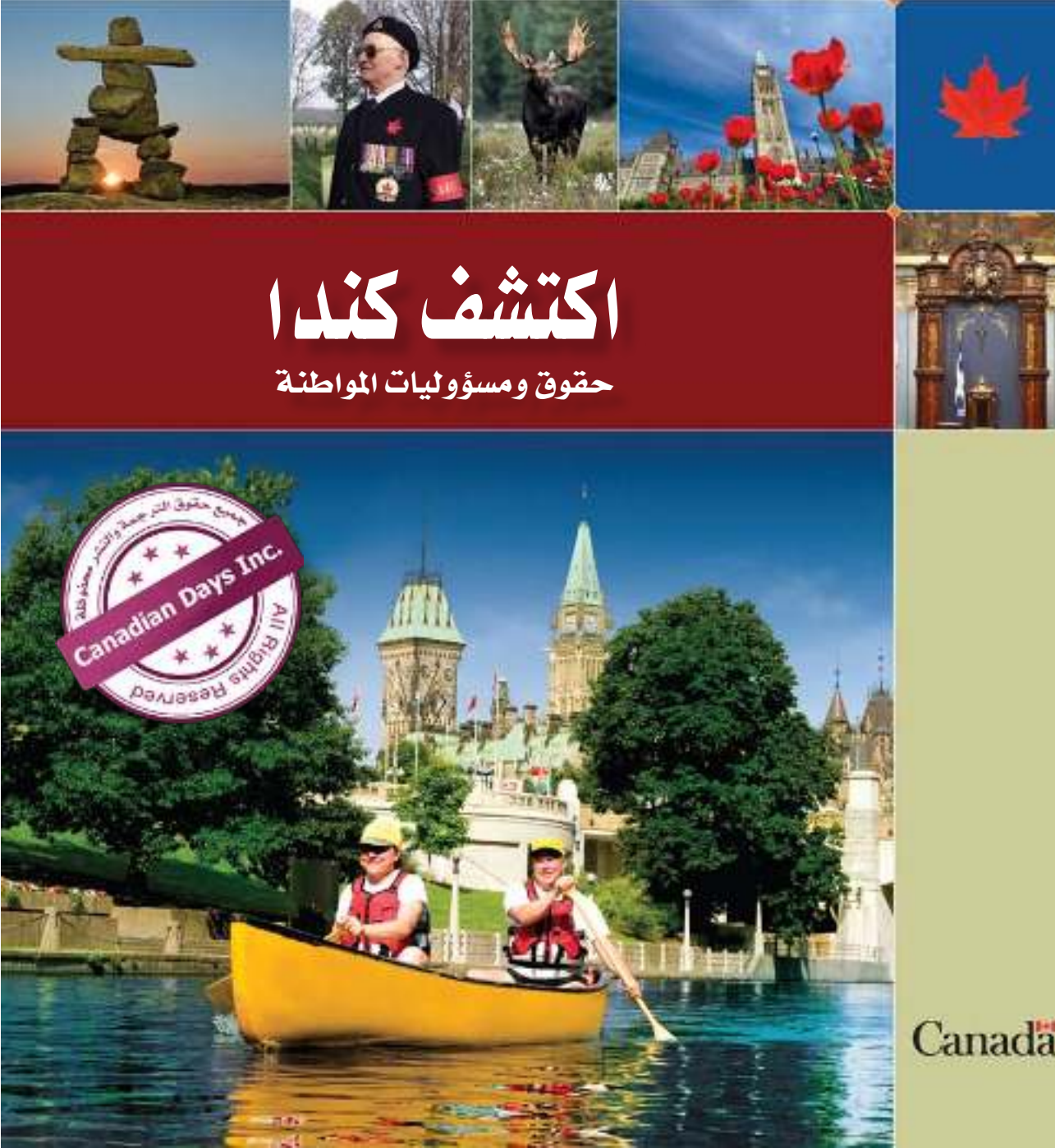
Statements and opinions written by the various authors, analysts and forum participants do not reflect opinions, beliefs of Canadian Days nor the publishers. Canadian Days is not responsible for claims, statements, opinions nor contributing writers, including products or service information that is advertised.

اكتشف كندا بالعربية

Citizenship and Immigration Canada / Citoyenneté et Immigration Canada

Discover Canada in Arabic

دليل الدراسة



اكتشف كندا حقوق ومسؤوليات المواطنة

كلمة المترجم ...

كتاب "اكتشف كندا بالعربية"، هو أول كتاب يصدر (باللغة العربية) مطابق شكلاً ومضموناً ١٠٠٪ لكتاب DISCOVER CANADA الرسمي المعتمد لدى الحكومة الكندية.

تُفيد هذه النسخة الفريدة المقبلين على إجراء اختبار الجنسية الكندية من الناطقين بالعربية، كما وتعتبر مرجعاً مهماً لجميع المهتمين بالتعرف على كندا والحالمين بالهجرة إلى أراضيها.

ارشادات عامة

نهدف من خلال النسخة العربية هذه، إلى تذليل العقبات اللغوية أمام المقبلين على اختبار الجنسية الكندية من الناطقين باللغة العربية، لفهم مضمون كتاب DISCOVER CANADA وخاصة ممن مقدرتهم اللغوية بالإنكليزية أو الفرنسية لا تمكنهم من استيعاب مضمون الكتاب بشكل كافٍ، أو ممن يرغبون بمطالعة كتاب DISCOVER CANADA باللغة العربية.

من الأهمية بمكان التأكيد هنا أن النسخة العربية لا تُغني إطلاقاً عن دراسة الكتاب بنسخته الأصلية؛ الإنكليزية أو الفرنسية، بل هي مجرد وسيلة مساعدة إضافية لاستيعاب كتاب DISCOVER CANADA، ولا ندعي أن هذه الترجمة العربية ستضمن لك اجتياز اختبار الجنسية الكندية.

• يرجى الانتباه إلى أن اختبار الجنسية الكندية يجري حصراً باللغة الإنكليزية أو الفرنسية (وليس باللغة العربية).

• تذكر.. أن من ضمن شروط التقديم لاختبار الجنسية، أن تثبت كفاءتك اللغوية بالإنكليزية أو الفرنسية، والترجمة العربية إنما تأتي تلبية لطلب الكثيرين من الناطقين بالعربية لفهم واستيعاب كتاب DISCOVER CANADA.

عزيزي القارئ.. إليك الطريقة المثلى لدراسة الكتاب مع الترجمة العربية:

١. ضع أمامك كتاب DISCOVER CANADA بالإنكليزية أو الفرنسية، (بنسخته الورقية أو الإلكترونية)، وضع بجانبه كتاب "اكتشف كندا بالعربية" بنسخته الإلكترونية.

٢. اقرأ فقرة بالإنكليزية أو الفرنسية بإمعان، ثم اتبعها بقراءة الفقرة المقابلة لها بالعربية وهكذا حتى نهاية كل صفحة.

٣. أعد القراءة بإمعان مرات عدة حتى تثبت المعلومة في ذهنك، اتبع نفس الطريقة في جميع صفحات الكتاب.

٤. خصص كل يوم معدل ١ - ٤ صفحات حسب سعة وقتك، وحسب اقتراب موعد اختبارك.

• لمزيد من الفائدة، أرفق بنهاية هذا الكتاب مجموعة من الأسئلة المهمة باللغتين الإنكليزية والفرنسية مع الإجابات الصحيحة.

خالص الأمنيات لكم بالنجاح والتوفيق

معتز أبوكلام

MOUTAZ ABU KALAM

BLIT - OCELT/ICTEAL

TESL CERTIFIED/ONTARIO CANADA

• كتاب "اكتشف كندا بالعربية" مسجل أيضاً لدى دائرة المكتبات والمحفوظات الكندية - حكومة كندا، تحت الرقم:

ISBN 978-1-7776362-1-0

TITLE: DISCOVER CANADA IN ARABIC

• اقتنائك كتاب "اكتشف كندا بالعربية"، هو حصرياً للقراءة والدراسة الشخصية، وأي نشر أو توزيع أو تعديل فيه، يعتبر مخالفاً بموجب القانون وتعدياً على حقوق وجهود المترجم والناشر.

MOUTAZ ABU KALAM

CANADIAN DAYS INC.

CANADIAN CITIZENSHIP TEST PREPARATION

WWW.CANADIANDAYS.CA

© (ALL RIGHTS RESERVED)

FOUNDER AND PRINCIPAL OF FLC LEARNING CENTRE

MISSISSAUGA, TORONTO, CANADA

HTTPS://CANADIANDAYS.CA

• تنويه

تم أخذ موافقة دائرة الهجرة والمواطنة الكندية لترجمة كتاب DISCOVER CANADA باللغة العربية.

• تنبيه ©

جميع حقوق الترجمة والنشر محفوظة وحصرية للمترجم والناشر، وكتاب "اكتشف كندا بالعربية" مسجل رسمياً ومحمي قانونياً لدى الحكومة الكندية: CANADIAN INTELLECTUAL PROPERTY OFFICE برقم تسجيل حماية الملكية الفكرية: 1180439



بيان رئيس وزراء كندا في يوم إفريقيا

أصدر رئيس الوزراء جاستن ترودو، اليوم، البيان التالي في يوم إفريقيا:

"اليوم، ننضم إلى الاتحاد الأفريقي في الاحتفال بيوم إفريقيا. كما نلتزم بمواصلة العمل لتعميق علاقاتنا مع البلدان الديناميكية والمتنوعة في إفريقيا.

"يوم إفريقيا يصادف الذكرى السنوية لإنشاء منظمة الوحدة الأفريقية، التي خلفها الاتحاد الأفريقي في عام ٢٠٠٢. هذا اليوم هو فرصة للاعتراف بالتقدم المحرز في جميع أنحاء القارة، ودور الاتحاد الأفريقي في تعزيز السلام والأمن والتنمية الاقتصادية والتعاون العالمي.

"خلال زيارتي لإثيوبيا والسنگال في العام الماضي، عززنا شراكات كندا مع البلدان في جميع أنحاء القارة والتزمنا بتحقيق النمو الاقتصادي، وزيادة التجارة والاستثمار، وتعزيز الديمقراطية، وتعزيز المساواة بين الجنسين، ومكافحة تغير المناخ. لقد أعلنت الأسبوع الماضي عن دعم إضافي للاقتصادات الأفريقية المتضررة بشدة كجزء من التزام كندا المستمر بالنمو والفرص في إفريقيا.

ستواصل كندا والدول الأفريقية العمل معًا لإيجاد حلول للتحديات العالمية اليوم والاستعداد لتحديات الغد. لا يمكننا هزيمة COVID-19 ما لم نمتلك جميع البلدان الموارد اللازمة للاستجابة لهذه الأزمة والتعافي منها. ستواصل حكومة كندا العمل مع الشركاء الدوليين لدعم الوصول العادل إلى اختبارات COVID-19 والعلاجات واللقاحات، وتحقيق انتعاش اقتصادي عالمي قوي يفيد الجميع، بما في ذلك من خلال الاعتراف بالاحتياجات المحددة للبلدان الأفريقية.

"بالنيابة عن حكومة كندا، أتمنى للجميع الاحتفال بيوم إفريقيا السعيد. من خلال العمل معًا، يمكننا التغلب على التحديات الحالية والمستقبلية، وبناء مستقبل أفضل وأكثر عدلاً وازدهارًا."

مكتب رئيس وزراء كندا

الترجمة العربية أيام كندية



بيان كندا عقب جلسة مجلس الأمن الدولي حول العنف المدمر في إسرائيل والضفة الغربية وغزة

أصدرت منظمة الشؤون العالمية الكندية اليوم البيان التالي:

"إن كندا فرحة من أعمال العنف المستمرة والتوترات المتصاعدة والخسائر الفادحة في الأرواح. إن الخسائر - لا سيما على المدنيين، بمن فيهم النساء والأطفال - كانت بالفعل كبيرة للغاية. تواصل كندا الإعراب عن قلقها البالغ إزاء تصاعد العنف في إسرائيل والضفة الغربية وغزة. كما وتتضمن كندا إلى حلفائها وأصدقائها في حث جميع الأطراف على اتخاذ خطوات لإنهاء جميع أشكال العنف على الفور، ومنع المزيد من الخسائر في الأرواح، وحماية جميع المدنيين، وتهديد التوترات. يجب على جميع الأطراف التمسك بالقانون الدولي.

تؤكد كندا على الأهمية الأساسية لحماية الصحفيين وحرية الصحافة. الصحفيون والعاملون في مجال الإعلام هم حجر الزاوية في أي مجتمع عادل وقوي وحيوي ويجب أن يكونوا أحرارًا في أداء عملهم دون خوف. أي عنف ضد الصحفيين غير مقبول على الإطلاق، لا سيما في السياقات المتقلبة حيث يخاطرون بحياتهم لأداء وظائفهم. علاوة على ذلك، من غير المقبول على الإطلاق رؤية العاملين في المجال الإنساني والمرافق الإنسانية يتعرضون لإطلاق النار. يجب ضمان سلامتهم وأمنهم دائمًا.

إن استمرار الهجمات الصاروخية العشوائية التي أطلقتها حماس والجهاد الإسلامي على إسرائيل ضد المدنيين أمر غير مقبول على الإطلاق ويجب أن يتوقف على الفور. على الكيانات الأجنبية التي تدعم منظمي حماس والجهاد الإسلامية الفلسطينية أن تكف عن دعمها المادي والمالي لهذه الجماعات. تدعم كندا حق إسرائيل في العيش بسلام مع جيرانها ضمن حدود آمنة وتدعم بشكل كامل حق إسرائيل في ضمان أمنها. يأتي هذا الحق أيضًا مصحوبًا بمسؤولية والتزام جسيمين للعمل وفقًا للقانون الدولي. لقد أدى استخدام القوة إلى خسائر كبيرة في أرواح المدنيين ونحن نحث على أقصى درجات ضبط النفس.

"لا تزال كندا تشعر بقلق بالغ إزاء التوسع المستمر في المستوطنات وعمليات الهدم والإخلاء، بما في ذلك القضايا الجارية في الشيخ جراح وسلوان. تؤثر هذه الإجراءات على العائلات وسبل العيش، ولا تخدم السلام وتشكل انتهاكًا للقانون الدولي. يجب تجنب الإجراءات الأحادية الجانب التي تحكم مسبقًا على نتيجة المفاوضات المباشرة وتعرض للخطر آفاق حل الدولتين.

كندا قلقة من الاشتباكات والعنف بين الجاليات العربية واليهودية في أجزاء من إسرائيل. نناشد جميع السلطات والمواطنين على حد سواء للمساعدة في الحفاظ على الهدوء، وتخفيف التوترات، والمساعدة في الحفاظ على السلام مع احترام حقوق الإنسان. إننا نقف بحزم مع الشعبين الإسرائيلي والفلسطيني في حقهما في العيش بسلام وأمن وكرامة وبدون خوف مع احترام حقوق الإنسان الخاصة بهما.

لاحظت كندا زيادة في الكراهية، بما في ذلك معاداة السامية وكراهية الإسلام، في الداخل وحول العالم. إن مسؤوليتنا الجماعية هي محاربة الكراهية وإدانتها بأشد العبارات الممكنة. تلتزم كندا بالوقوف ضد الكراهية والتمييز بجميع أشكالهما وهي ملتزمة بالعمل مع شركائنا المحليين والدوليين لتعزيز التعددية والإدماج وحقوق الإنسان في الداخل والخارج والدفاع عنها.

إن كندا ملتزمة بهدف تحقيق سلام شامل وعادل ودائم في الشرق الأوسط، بما في ذلك إقامة دولة فلسطينية تعيش جنبًا إلى جنب بسلام وأمن مع إسرائيل. سنقف دائمًا على أهبة الاستعداد لدعم جهود حل الدولتين.

"فقدان الأرواح في هذا الصراع مفرح. لعقود من الزمان، تسبب هذا الصراع في الكثير من الألم للعائلات الفلسطينية والإسرائيلية وأثر على النسيج الاجتماعي في المنطقة. وهذا سبب إضافي يدفع الأطراف إلى إيجاد حل مستدام للنزاع على وجه السرعة. يجب أن تتوقف دوامة العنف والكراهية على الفور. الاعتراف والاحترام المتبادلان هما الأساس الحاسم لسلام دائم.

"وسط جائحة COVID-19، ومع وجود الشباب الإسرائيلي والفلسطيني والأجيال القادمة على رأس اهتمامنا، نحث جميع الأطراف على تجديد التزامهم بالسلام والأمن وتشجيع مجلس الأمن على الاستمرار في المشاركة في الجهود الرامية إلى إنهاء العنف."

الشؤون العالمية بكندا

الترجمة العربية أيام كندية



Canadian Citizenship
Test Preparation

تفاصيل مهمة تحتاج لمعرفتها حول اختبار الجنسية الكندية عبر الإنترنت



حكومة كندا

الترجمة العربية أيام كندية

- يمكن الإجابة على الاختبار باللغتين الإنجليزية أو الفرنسية.

- سيستمر مؤقت ٣٠ دقيقة في حالة قطع الاتصال.

- يمكنك إعادة الاتصال في أي وقت خلال ٣٠ دقيقة.

- إذا لم ترسل الاختبار يدويًا ، فسيتم إرسال الاختبار تلقائيًا بعد انتهاء ٣٠ دقيقة.

- يجب أن تكون مرئيًا في جميع الأوقات أمام كاميرا الويب الخاصة بك وذلك أثناء إكمال الاختبار.

- لا يُسمح لك بفتح أي نوافذ على الكمبيوتر أو تطبيقات أخرى.

- تحتاج للحصول على ١٥ إجابة صحيحة لاجتياز الاختبار.

- سيتم إنشاء نتائج اختبارك تلقائيًا عند إرسال الاختبار عبر الإنترنت.

- وفقًا للشروط والأحكام التي ستوافق عليها عند إجراء الاختبار عبر الإنترنت، يمكن اعتبار أي نشاط مشتببه به من هذا النوع انتهاكًا للسرية و/ أو السلوك الاحتيالي. قد يؤدي ذلك إلى رفض طلبك للجنسية و/ أو اعتبار ذلك تزوير.

•• تفاصيل الاختبار

بمجرد أن تكون مستعدًا لإجراء الاختبار ، يرجى النقر (أو نسخ في متصفح Chrome أو Safari) الرابط التالي، واتباع التعليمات لبدء عملية تسجيل الدخول:

- لديك ٣٠ دقيقة لإكمال الاختبار ؛ لن تكون قادرًا على إيقافه أو إيقافه مؤقتًا.

- هناك ٢٠ سؤال متعدد الاختيارات.



كندا تقدم دعم مالي جديد لمساعدة الأسر الكندية

جعل جائحة COVID-19 العالمي الحياة أكثر صعوبة على الأسر الكندية. لهذا السبب اتخذت حكومة كندا إجراءات لدعم الوالدين خلال هذه الأزمة وساعدت في جعل الحياة ميسورة التكلفة لجميع العائلات، بما في ذلك من خلال إعانة الطفل الكندية (CCB). منذ تنفيذه في عام ٢٠١٦، قدم برنامج CCB مزيدًا من الأموال لحوالي تسعة من كل عشر أسر كندية ، ونمت الطبقة الوسطى ، وساعدت في انتشار ما يقرب من ٤٣٥٠٠٠ طفل من الفقر.

أعلن رئيس الوزراء ، جاستن ترودو ، اليوم أن العائلات التي يحق لها الحصول على دعم CCB ستلقى دعمًا إضافيًا يصل إلى ١٢٠٠ دولار لكل طفل دون سن السادسة. سيضع هذا الإجراء المؤقت الأموال مباشرة في جيوب العائلات الكندية لمساعدتهم بشكل أفضل على التعامل مع ضغوط الوباء.

ستلقى العائلات التي يبلغ صافي دخلها ١٢٠ ألف دولار أو أقل ما يصل إلى أربع دفعات معفاة من الضرائب بقيمة ٣٠٠ دولار. كما وستلقى العائلات التي يزيد دخلها الصافي عن ١٢٠,٠٠٠ دولار ما يصل إلى أربع دفعات معفاة من الضرائب بقيمة ١٥٠ دولارًا ، بمزايا إجمالية تصل إلى ٦٠٠ دولار. لضمان أن المزيد من الأموال تذهب إلى العائلات التي هي في أمس الحاجة إليها ، فإن الأسر ذات الدخل الصافي المرتفع للغاية بحيث لا يحق لها الحصول على دعم CCB لن تتلقى هذه المدفوعات الإضافية.

سيتم إصدار الدفعة الأولى والثانية اليوم ، مع دفعات لاحقة في ٣٠ يوليو و ٢٩ أكتوبر ٢٠٢١. وسيفيد هذا الإجراء ما يقرب من ١,٦ مليون أسرة كندية وحوالي ٢,١ مليون طفل دون سن السادسة.

تكافح العديد من العائلات التي لديها أطفال صغار مع مجموعة واسعة من النفقات خلال الوباء. ستجعل هذه المدفوعات الحياة أسهل بالنسبة لهم للحصول على طعام صحي ورعاية أطفال قصيرة الأجل وأنشطة التعلم في المنزل. بينما ننتهي من الكفاح ضد COVID-19 ونعيد البناء بشكل أفضل للجميع، ستواصل حكومة كندا جعل الحياة ميسورة التكلفة للعائلات الكندية وتنمية الطبقة الوسطى.

مكتب رئيس وزراء كندا الترجمة العربية أيام كندية

رئيس وزراء كندا يعلن عن تقديم ٢٥ مليون دولار مساعدة الفلسطينيين المتضررين من أعمال العنف الأخيرة في غزة والضفة الغربية

تؤمن كندا إيمانًا راسخًا بأن الشعبين الفلسطيني والإسرائيلي لهما الحق في العيش في سلام وأمن وكرامة - دون خوف مع احترام حقوق الإنسان الخاصة بهما. تدعم حكومة كندا الجهود المبذولة لضمان وصول الإغاثة الطارئة بسرعة إلى المدنيين الفلسطينيين الذين يواجهون احتياجات إنسانية عاجلة في غزة ، وكذلك المتضررين من العنف في الضفة الغربية.

أعلن رئيس الوزراء جاستن ترودو ، اليوم ، عن تمويل ٢٥ مليون دولار لدعم المدنيين الفلسطينيين في المنطقة. سيتم توفير هذه الأموال لوكالات الأمم المتحدة والمنظمات الأخرى التي لديها سجلات متابعة مثبتة لتقديم المساعدة بفعالية ووفقًا للمتطلبات الكندية.

ستشمل المساعدة الكندية ١٠ ملايين دولار على الفور للمساعدة الغذائية العاجلة والمأوى والمياه والصرف الصحي والنظافة ، فضلاً عن الدعم النفسي والاجتماعي للفئات الأكثر ضعفًا ، بما في ذلك الأطفال. يشمل التمويل مبلغًا إضافيًا قدره ١٠ ملايين دولار لدعم الجهود الإنسانية وإعادة البناء لإرساء الأساس للتعافي المستدام ، مثل البنية التحتية الطبية الحيوية والتدابير لمساعدة العائلات على كسب لقمة العيش. ستخصص حكومة كندا أيضًا ما يصل إلى ٥ ملايين دولار لمبادرات بناء السلام التي تعزز هدف تحقيق سلام شامل وعادل ودائم في الشرق الأوسط.

يعتمد هذا الدعم على التزامات كندا السابقة في المنطقة. يشمل الدعم المستمر المساعدة الإنسانية للمساعدة في تلبية الاحتياجات الأساسية ، فضلاً عن المساعدة الإنمائية لتحسين الظروف الاجتماعية والاقتصادية للفلسطينيين. تساهم كندا أيضًا في مبادرات تعزيز السلام والاستقرار ودعم الحوار والتعاون بين الإسرائيليين والفلسطينيين.

مكتب رئيس وزراء كندا الترجمة العربية أيام كندية



بيان رئيس وزراء كندا في أسبوع... خدمات المسعفين

المخاطر التي يواجهونها ، يستمر المسعفون في خدمة الكنديين وخدمة مجتمعاتهم بأقصى قدر من الرعاية والرحمة والاحتراف.

"يمكننا جميعًا القيام بدورنا للمساعدة في الحفاظ على سلامة المسعفين وعاملي الرعاية الصحية في الخطوط الأمامية إذا واصلنا اتباع نصائح الصحة العامة. يتضمن ذلك البقاء في المنزل قدر الإمكان ، وارتداء القناع ، وغسل أيدينا بانتظام ، والحفاظ على أكبر مسافة مادية ممكنة من الآخرين ، وتزليل تطبيق COVID Alert واستخدامه. ويشمل أيضًا الحصول على لقاح COVID19 عندما يحين دورنا للتطعيم. معًا ، يمكننا الحفاظ على أحبائنا والعاملين في مجال الرعاية الصحية ومجتمعاتنا في مأمن من الفيروس.

أصدر رئيس الوزراء جاستن ترودو ، اليوم ، البيان التالي في أسبوع خدمات المسعفين ، والذي يمتد من ٢٢ إلى ٢٩ مايو:

"اليوم ، وفي اليوم الأول من أسبوع خدمات المسعفين ، نكرم الأفراد الشجعان في الخطوط الأمامية لنظام الرعاية الصحية لدينا.

لقد كرس عشرات الآلاف من المسعفين وموظفي الاتصالات في جميع أنحاء كندا أنفسهم لإنقاذ الأرواح ومساعدة المحتاجين. في ظل الظروف العادية ، يكون عملهم رائعًا ؛ ووسط الوباء ، إنه أمر غير عادي.

"على مدار العام الماضي ، كان المسعفون في طليعة الكفاح ضد COVID19. في النهار والليل ، يضع أخصائيو الرعاية الصحية المجتهدون صحتهم العقلية والبدنية على المحك. على الرغم من

"إلى جميع المسعفين: شكرًا.. شكرًا لكم لأنكم تخاطرون بسلامتكم ، وتضحكون بالوقت مع أحبائك ، والذهاب إلى أبعد الحدود كل يوم للمساعدة في الحفاظ على سلامتنا وصحتنا. جميع الكنديين ممتنون لتفانيكم وخدمتكم الرائعة."

مكتب رئيس وزراء كندا الترجمة العربية أيام كندية



كيف يمكنك زيارة كندا بدواعي البرنس والأعمال التجارية، حكومة كندا

• ما تحتاجه لدخول كندا

إذا كنت زائرًا تجاريًا، فأنت بحاجة إما إلى تأشيرة زائر أو تصريح سفر إلكتروني (eTA) للقدوم إلى كندا. قد تحتاج أيضًا إلى تقديم بصمات أصابعك وصورتك (القياسات الحيوية) إذا تقدمت بطلب للحصول على تأشيرة زائر.

زوار الأعمال ورجال الأعمال ليسوا متماثلين. يأتي رجال الأعمال للعمل في كندا بموجب اتفاقية التجارة الحرة.

• ماذا يجب أن تحضر معك إلى كندا

تأكد من أن لديك المستندات التالية عند وصولك إلى الحدود (لا تحزمها في حقبتك):

- جواز سفر أو وثيقة سفر صالحة طوال فترة إقامتك
- تأشيرة زائر سارية المفعول، إن وجدت
- إذا كنت بحاجة إلى تصريح إلكتروني للسفر (eTA)، فيجب عليك السفر باستخدام نفس جواز السفر الذي استخدمته في طلبك
- خطابات داعمة من الشركة الأم وخطاب دعوة من الشركة المضيفة الكندية أو خطاب تقدير من وكالة خدمات الحدود الكندية
- مستندات أخرى مثل اتفاقيات الضمان أو الخدمة ، أو العقود ، إذا كانت ذات صلة بزيارتك

- تفاصيل الاتصال على مدار ٢٤ ساعة لمضيف عملك في كندا
- إثبات أن لديك ما يكفي من المال للإقامة في كندا والعودة إلى بلدك

حكومة كندا

الترجمة العربية أيام كندية

- لديك ما يكفي من المال لإقامتك والعودة إلى بلدك

- تخطط لمغادرة كندا في نهاية زيارتك

- لا تشكل خطراً جنائياً أو أمنياً أو صحياً على الكنديين

- **ملاحظة:** إذا كنت تخطط للبقاء لأكثر من ٦ أشهر ، أو تخطط للعمل في كندا ، فقد يتم اعتبارك عاملاً مؤقتاً وعليك التقدم للحصول على تصريح عمل.

• أنواع الأنشطة

تشمل الأنشطة التي يمكنك إجراؤها كزائر بصفة رجل أعمال ما يلي:

- شراء سلع أو خدمات كندية لصالح شركة أو حكومة أجنبية

- تلقي طلبات على السلع أو الخدمات

- حضور الاجتماعات والمؤتمرات والاتفاقيات أو المعارض التجارية

- تقديم خدمة ما بعد البيع كجزء من الضمان أو اتفاقية البيع

- تُدرّب من قبل شركة أم كندية تعمل بها خارج كندا

- تدريب موظفي فرع كندي لشركة أجنبية

- تُدرّب من قبل شركة كندية باعت لك معدات أو خدمات

بموجب اتفاقية كندا والولايات المتحدة والمكسيك ، يجوز لمواطن أمريكي أو مكسيكي المشاركة في أنشطة أخرى ، مثل البحث والتسويق والخدمات العامة. لمزيد من المعلومات ، راجع موقع Global Affairs Canada.

إذا كنت ترغب بزيارة كندا بهدف البرنس والأعمال ، فستحتاج إلى فهم ماهية الزائر التجاري ، وما يمكنك القيام به كزائر تجاري ، وما عليك القيام به وإحضاره لدخول كندا.

• ماذا يعني زائر بصفة رجل أعمال

ستصبح زائرًا بصفة رجل أعمال إذا كنت:

- تزور كندا للمشاركة في أنشطة الأعمال الدولية دون أن تكون جزءًا من سوق العمل الكندي

- تزور كندا مؤقتًا بهدف:

- البحث عن طرق لتنمية أعمالك

- الاستثمار

- تعزيز علاقاتك التجارية

عادة ما يبقى الزوار من رجال الأعمال في كندا لبضعة أيام أو بضعة أسابيع ، لكن يمكنهم البقاء لمدة تصل إلى ٦ أشهر.

• كيف تُظهر أنك زائر كرجل أعمال

للتأهل لتكون زائرًا بصفة رجل أعمال إلى كندا ، يجب عليك أن تبين بأنك:

- تخطط للبقاء لمدة تقل عن ٦ أشهر

- لا تخطط لدخول سوق العمل الكندي

- مكان عملك الرئيسي ومصدر الدخل والأرباح خارج كندا

- لديك مستندات تدعم طلبك

- تفي بمتطلبات الدخول الأساسية لكندا ، لأن:

- لديك وثيقة سفر صالحة ، مثل جواز السفر

Choose a training to earn more than \$25/hr* (* depending on the program) - ask us how



Citi College of Canadian Careers **CAREER TRAINING DIPLOMAS**

Now - evening & weekend Diploma programs available.



Technology

Network Engineering
Enterprise Desktop Specialist
Enterprise Network Engineering
Inter Network Specialist
E-Business Dev. Eng. (Web Development) and more...



Business

Accounting & Payroll Administration
Office Administration & Accounting Specialist
Business Administration
Business Management
Microsoft Office Training and more ...



CompTIA

Microsoft



Exchange



sage

300



Office

Financial assistance may be available for those who qualify
more info : visit www.osap.gov.on.ca



Engineering

Chemical Process Engineering
Paint & Coating Technology



Healthcare

Medical Office Assistant
Community Service Worker

Employer connections via career services at Diploma completion

Citi College of Canadian Careers

Lawrence Ave East/ Suite 305 / Toronto, ON. /M4A 2V6 1448

Mississauga campus

Unit 702, 50 Burnhamthorpe Road West

Mississauga, ON – L5B 3C2/ 905-281-1414 / info@citicollege.ca

Nafisa Shamsuddin 905.231.1423

Manjura Rehman 416.619.5958

citicollege.ca

Registered as a Private Career College under the Private Career Colleges Act, 2005



ARNIK JEWELLERS

متخصصون بالذهب
عيار ١٨ و ٢١ و ٢٢ قيراط

تشكيلة واسعة من المجوهرات
لجميع الأذواق بأفضل جودة وأنسب الأسعار

ESTABLISHED SINCE 2001

SPECIALISTS IN 18K , 21K & 22K

FINE GOLDEN JEWELLERY AND WATCHES

EXCLUSIVE JEWELLERY OF HIGH QUALITY

COMPETTIVE PRICES GUARANTEED

TEL: 905.766.0202

<https://www.arnikjewellers.com/>

Confederation Plaza/ 488 Eglinton Ave West / Mississauga / ON L5R 0G2



هل أحصل على الجنسية الكندية عندما أتزوج من كندية؟

الجواب.. لا، إن الزواج من مواطن أو مواطنة كندية لا يمنحك الجنسية بشكل تلقائي.

إذا كنت ترغب في الحصول على الجنسية الكندية، فيجب عليك اتباع نفس الخطوات التي يتبعها أي شخص آخر. لا توجد إجراءات خاصة لأزواج المواطنين الكنديين.

يجب عليك أن تستوفي العديد من المتطلبات للتقدم بطلب للحصول على الجنسية. أنت بحاجة لأن تكون مقيم فعلياً في كندا لمدة ١٠٩٥ يوماً على الأقل خلال السنوات الخمس السابقة لتاريخ تقديمك. وتتضمن الفترة الوقت الذي يقضيه الشخص في كندا على النحو التالي:

• مقيم دائم؛

• مقيم مؤقت (مخول قانوناً بالبقاء في كندا)؛

• شخص محمي.

زوجتك الكندية قد تكفلك بغرض الحصول على الإقامة الدائمة إذا كنت:

• لا تعيش في كندا؛

• ليس لديك وضع الإقامة الدائمة.

□□ يمكنك التقدم بطلب للحصول على الجنسية إذا:

• كان لديك وضع المقيم الدائم؛

• كنت في كندا لفترة طويلة بما فيه الكفاية؛

• كنت مستوفي المتطلبات الأخرى.

توجد قواعد مختلفة لتحديد ما إذا كان أطفال الكنديين المولودين في الخارج مواطنين كنديين.

حكومة كندا

الترجمة العربية أيام كندية

عواقب الغش في اختبار الجنسية الكندية، وكيف ومتى تعرف نتيجة اختبارك أون لاين؟

• معرفة نتيجة الاختبار

بمجرد إرسالك الاختبار، ستعرض صفحة النتائج على الفور علامتك. حيث تحتاج إلى الحصول على ١٥ سؤالاً على الأقل من أصل ٢٠ سؤالاً صحيحاً لاجتياز الاختبار.

النتيجة التي تظهر أمامك على الصفحة تكون مؤقتة وليست نتيجة اختبارك الرسمية، ففي الأشهر التالية، سنعمل على مراجعة وتأكيده نتيجة اختبارك الرسمية. ثم يتم الاتصال بك لإبلاغك بالخطوات التالية.

ملاحظة: إذا وجدنا أو اشتبهنا بوجود غش بالاختبار،

فقد تصبح نتيجة اختبارك لاغية، وسيتابع مسؤولونا الأمر معك.

• اطبع نتيجة الاختبار أو أرسلها لنفسك عبر البريد الإلكتروني.

في الجزء السفلي من صفحة نتائج الاختبار، توجد أزرار لطباعة النتيجة وإرسالها بالبريد الإلكتروني. ينبغي عليك طباعة النتيجة أو إرسالها لنفسك بالبريد الإلكتروني لتحتفظ بها في سجلاتك. حيث لا يمكنك تسجيل الدخول لعرض النتائج مرة أخرى.

• إرسال نتيجة الاختبار إلى نفسك بالبريد الإلكتروني

بعد نقر زر "البريد الإلكتروني"، سيظهر حالة إخلاء مسؤولية على شاشتك. تحتاج إلى الموافقة على إخلاء المسؤولية للحصول على نتيجة الاختبار عبر البريد الإلكتروني.

سنرسل النتيجة بالبريد الإلكتروني إلى عنوان البريد الإلكتروني الخاص بك أو بممتلكك. ويكون نفس البريد الإلكتروني الذي قدمته إلينا على استمارة طلب الجنسية الخاصة بك مؤخراً من خلال نموذج الويب أو عبر مركز الاتصال، أو إذا قمت بتغيير عنوان البريد الإلكتروني للحصول على رابط الاختبار

• خطوات ما بعد الاختبار

إذا نجحت في الاختبار، فقد تضطر إلى إجراء مقابلة مع مسؤول الجنسية.

• إذا تقرر إجراء مقابلة لك، فسنقوم بالاتصال بك وتحديد موعد للمقابلة.

• إذا لم يقرر إجراء مقابلة لك، يرجى الانتظار ريثما ندعوك إلى حفل الجنسية الخاص بك.

• في حال لم تنجح في الاختبار

• إن لم تنجح في المرة الأولى، سنصل بك لتحديد موعد إعادة اختبار شخصياً

• إن لم تنجح في المرة الثانية، سنحدد موعد جلسة استماع مع مسؤول الجنسية (انتظر حتى نرسل لك بريداً إلكترونياً)

• إن لم تنجح في المرة الثالثة (أي في جلسة الاستماع)، سنصل بك عبر البريد الإلكتروني لإخبارك بالخطوات التالية.

• ماذا تفعل إن لم تنجح في الاختبار بسبب مشكلة فنية أو حالة طارئة

إذا فاتك الاختبار، يتعين عليك إجراء الاختبار في غضون ٢١ يوماً من يوم تلقيك للدعوة.

إذا فاتك الاختبار، أرسل بريداً إلكترونياً إلى المكتب الذي أرسل إليك دعوة الاختبار لتقديم تفسير معقول (البريد الإلكتروني موجود في قسم إعادة الجدولة في دعوتك)

• قد نعيد جدولة موعدك لاختبار آخر (ويعتمد ذلك على توضيح ما منعك من إجراء الاختبار).

حكومة كندا / الترجمة العربية أيام كندية

ماذا يجب أن أحضر معي يوم إمتحان الجنسية الكندية

من المترجم affidavit. وأحضر أيضاً:

• جميع جوازات السفر ووثائق السفر الخاصة بك، السارية الصلاحية والمنتبهة الصلاحية، التي

قمت بإدراجها في نموذج طلب الجنسية

• أي شهادة أو دبلوم أو درجة علمية أو كشف علامات يثبت مهاراتك في اللغة الإنكليزية أو الفرنسية،

وهذا تحديداً (إذا كان عمرك من ١٨ إلى ٥٤ عاماً عند توقيعك على طلبك)

ملاحظة: لا يحتاج المتقدم إثبات اللغة في حال كان عمره دون ١٨ عاماً يوم تقديم طلب الجنسية.

• أي مستندات أخرى قد نطلبها منك في خطاب "إشعار الحضور" "Notice to Appear" letter

المصدر: حكومة كندا / ترجمة وإعداد: معتز أبوكلام

سواء كان إختبارك أون لاين أو حضورياً، عندما تحضر الإمتحان، أحضر معك: - الإشعار الذي يطلب منك إجراء الاختبار «إشعار لحضور الإمتحان» «Notice to Appear»

• بطاقة الإقامة الدائمة الخاصة بك «إذا كان لديك واحدة» حتى لو كانت منتبهة الصلاحية

• إثبات هوية شخصية (ID) عدد ٢

• بطاقة هوية واحدة تظهر صورتك وتوقيعك، مثل رخصة القيادة أو البطاقة الصحية

• يجب أن تكون مستندات الهوية الأجنبية صادرة عن جهة حكومية (لا يلزم أن تكون المستندات

الكندية صادرة عن جهة حكومية)

• إذا لم تكن المستندات باللغة الإنكليزية أو الفرنسية، عليك تقديم ترجمة مصحوبة بإفادة خطية

Learn Online in CANADA and



أينما كنت.. سواء كنت مقيماً في كندا أو في أي بلد حول العالم، أصبح بمقدورك الآن التعلم مع الطلاب المحليين في كندا (100% أون لاين) E-learning وبشكل تفاعلي في أهم الكليات الكندية المعتمدة، وذلك في إحدى البرامج التالية

- Business Administration
- Accounting & Payroll
- Logistics & Supply Chain Operations
- Medical Office Administration
- Law Enforcement / Police Foundations



بالإضافة لعشرات التخصصات الأخرى التي يمكن تعلمها أيضاً أون لاين ولكن تتطلب حضوراً عملياً داخل حرم الكلية «مخصصة للطلاب المحليين»
منح OSAP للطلاب المقيمين في كندا

لمزيد من المعلومات.. يمكنكم التواصل مع الوكيل التعليمي في كندا

Moutaz Abu Kalam :

OCELT / ICTEAL - TESL Certified / Ontario Canada
Founder and Principal of FLC Learning Center
+1 647 296 3590 zoomlineclass@gmail.com

Learn Online in CANADA and



Wherever you are.. whether in Canada or overseas, you can log in now from anywhere around the world and learn virtually with domestic students located in Canada

100 percent E-learning is available for the following programs:

- Business Administration
- Accounting & Payroll
- Logistics & Supply Chain Operations
- Medical Office Administration
- Law Enforcement / Police Foundations



In addition to so many other E-learning programs that can be delivered online but not a 100 percent virtually as some programs require hands on training at the campuses. (applicable for domestic students)
OSAP grants available for domestic students

For more information, feel free to contact the educational agent:

Moutaz Abu Kalam :

OCELT / ICTEAL - TESL Certified / Ontario Canada
Founder and Principal of FLC Learning Center
+1 647 296 3590 zoomlineclass@gmail.com

Learn Online in CANADA and

Fix Your Broken English & French!

أينما كنت.. سواء كنت في كندا أو في أي بلد حول العالم
أصبح بمقدورك الآن الانضمام لكورسات اللغة التفاعلية أون لاين

كورسات محادثة وتقوية المهارات اللغوية، واكتساب مهارات العمل المرنة Soft Skills

كورسات Business English

كورسات ترجمة (إنكليزي - عربي) ، (عربي - إنكليزي)

كورسات مخصصة للتعرف على واقع الحياة في كندا (عربي - إنكليزي - فرنسي)

كورسات اجتياز امتحان الجنسية الكندية بالفتين الإنكليزية والفرنسية مع شرح مبسط بالعربية حسب الحاجة

وسائل إيضاح مواكبة لأحدث وسائل التعليم عن بعد

كورسات (إنكليزي - فرنسي) لجميع الأعمار والمستويات اللغوية

كورسات تعليم اللغة العربية

جميع البرامج والكورسات أون لاين **تفاعلية مباشرة** وليست مسجلة مسبقاً

لزيد من المعلومات.. يمكنكم التواصل مع الوكيل التعليمي في كندا:

Moutaz Abu Kalam

OCELT / ICTEAL - TESL Certified / Ontario Canada

Founder and Principal of FLC Learning Center

+1 647 296 3590 zoomlineclass@gmail.com

Learn Online in CANADA and

Fix Your Broken English & French!

*Wherever you are, log in now and improve your
ENGLISH and FRENCH communication skills*

-  Interactive online courses
-  Flexible schedule
-  Conversation courses
-  Strengthening language skills, and work soft skills
-  English Business Courses
-  Exploring Canada Courses
-  Canadian Citizenship Test Course in English and French
-  Simplified illustrations that keep up with the latest methods of E-learning
-  English and French courses for all ages and language levels
-  Arabic Language Courses
-  All courses are interactively conducted online

For more information, feel free to contact the educational agent:

Moutaz Abu Kalam

OCELT / ICTEAL - TESL Certified / Ontario Canada

Founder and Principal of FLC Learning Center

+1 647 296 3590 zoomlineclass@gmail.com



كورس امتحان الجنسية الكندية

Canadian Citizenship
Test Class in English or French

نعلن عن بدء التسجيل في دورة
جديدة لاجتياز امتحان الجنسية
الكندية باللغتين: الإنكليزية أو الفرنسية

ONLINE COURSE

الكورس تفاعلي اون لاين

مع شرح مبسط بالعربية حسب الحاجة

الكورس مخصص للمقبلين
على امتحان الجنسية الكندية، وأيضاً
للمرغبين بالحضور بدافع الثقافة العامة،
لمعرفة نشأة كندا وتاريخها وتقسيماتها
الجغرافية، وكيف تطورت الحياة السياسية
والاجتماعية والاقتصادية فيها.

لمزيد من المعلومات ولمعرفة رسم الدورة.. يمكنكم التواصل مع:

For more information, feel free to contact:

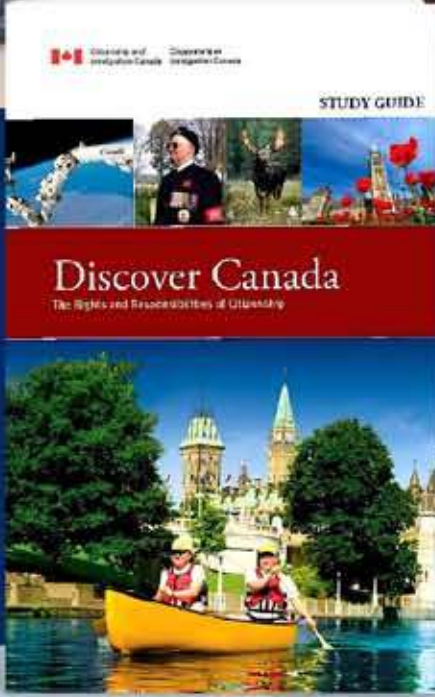
Moutaz Abu Kalam OCELT/ICTEAL

TESL Certified/Ontario Canada

Founder and Principal of FLC Learning Center

+1 647 296 3590

ZOOMLINECLASS@GMAIL.COM





تستثمر أونتاريو وكندا ومدينة تورونتو بشكل مشترك أكثر من ٥٠٠ مليون دولار في حافلات ترام جديدة

• سيشتري التمويل أسطولاً جديداً مصنوعاً في أونتاريو
من مصنع ثاندر باي وسيدعم الوظائف

تورنتو - أعلنت حكومة أونتاريو عن استثمار بقيمة ١٨٠ مليون دولار لشراء ٦٠ عربة ترام جديدة لصالح لجنة تورونتو ترانزيت (TTC). ستقابل الحكومة الكندية مبلغ ١٨٠ مليون دولار ، مع استثمار مدينة تورنتو ٢٠٨ ملايين دولار إضافية. سيتم إنتاج عربات الترام في Thunder Bay ، مع بدء تسليم المركبات في عام ٢٠٢٣.

"يعد اليوم يوماً مثيراً لمدينة تورنتو ومدينة ثاندر باي ، حيث سيساعد استثمار أونتاريو في توفير خيارات عبور جديدة وحديثة للمقيمين الدؤوبين في تورنتو والمنطقة المحيطة ، مع دعم الوظائف الجيدة في شمال أونتاريو ،" قال الوزير مولروني. "تدرك حكومتنا أهمية العمل بشكل تعاوني مع الشركاء الفيدراليين والبلديات لدعم مشاريع البنية التحتية العامة - تلك التي تدعم صحة ونمو مجتمعاتنا المحلية."

ستضمن عربات الترام الجديدة هذه قدرة TTC على تلبية احتياجات أسطول سيارات الترام الفورية ، ومواءمة سعة طلب العملاء ، وإعادة تخصيص ٥٠ حافلة تكمل حالياً خدمة الترام للعودة إلى العمل على خطوط الحافلات المحلية.

سيوفر هذا الاستثمار ضعف القيمة لسكان أونتاريو ؛ قال الوزير ريكفورد: "تزويد سكان تورنتو ببنية تحتية متطورة للنقل وتوفير الوظائف الجيدة والعمل للناس الدؤوبين في مصنع أوستوم في ثاندر باي". "تتخذ حكومتنا إجراءات قوية لدعم الوظائف الجيدة في Thunder Bay وتقوية قطاع التصنيع في شمال أونتاريو."

بالإضافة إلى ذلك ، ستواصل Metrolinx أيضاً المناقشات مع Alstom بموجب عقدها الحالي لتجديد سيارات GO إضافية ثنائية المستوى.

تجديد سيارات GO Rail سيحافظ على أداء المزيد من القطارات في أعلى مستويات الخدمة لعملاء GO. توفر هذه الحافلات الأمانة والموثوقة والمريحة للركاب رحلات أفضل وأكثر متعة عبر شبكة GO.

حكومة أونتاريو / الترجمة العربية أيام كندية



بيان رئيس وزراء كندا في يوم أوروبا

أصدر رئيس الوزراء جاستن ترودو اليوم البيان التالي في يوم أوروبا :

"اليوم ، في يوم أوروبا ، ننضم إلى شركائنا الدوليين للاحتفال جنباً إلى جنب مع أصدقائنا وحلفائنا في أوروبا. الاتحاد الأوروبي هو مثال حقيقي للتعاون بين الدول ، ويمثل الأمل في الديمقراطية والتعددية السلمية.

"هذا العام ، نحتفل أيضاً بالذكرى السنوية الخامسة والأربعين للوجود الدبلوماسي للاتحاد الأوروبي في كندا ، ونحتفل بتاريخنا الطويل كشركاء استراتيجيين. تستند العلاقة بين كندا والاتحاد الأوروبي على القيم المشتركة والتعاون الوثيق والروابط القوية بين الشعوب. كندا هي واحدة من أقدم الشركاء الدوليين للاتحاد الأوروبي ، واليوم ، هناك حوالي ٢٥ مليون شخص يتشاركون بعض الأصول الأوروبية يسمون بلدنا وطنهم. من فانكوفر وتورنتو ، إلى مونتريال وهاليفاكس ، يواصلون تشكيل مجتمعاتنا النابضة بالحياة والمتنوعة ، ويمثلون واحدة من أكبر الجاليات الأوروبية في العالم.

"الاتحاد الأوروبي هو أيضاً ثاني أكبر شريك تجاري لنا. من خلال الاتفاقية الاقتصادية والتجارية الشاملة بين كندا والاتحاد الأوروبي ، نقوم ببناء التجارة والاستثمار ، وخلق الفرص والوظائف للأشخاص على جانبي المحيط الأطلسي. تمثل اتفاقية الشراكة الاستراتيجية بين كندا والاتحاد الأوروبي أيضاً فضلاً مهماً في علاقتنا ، حيث تعمل على تعميق تعاوننا في نطاق أوسع من القضايا ، وإقامة اجتماعات منتظمة بين القادة والوزراء وكبار المسؤولين.

ستواصل كندا العمل مع الاتحاد الأوروبي لمواجهة أكبر تحديات عصرنا. معاً ، نتخذ خطوات لمكافحة جائحة COVID-19 العالمي ، بما في ذلك طرح لقاحات آمنة وفعالة ودعم البلدان الأكثر ضعفاً ، ودفع النمو الاقتصادي والتعافي. سنواصل أيضاً تعزيز أولوياتنا المشتركة ، من مكافحة تغير المناخ وحماية حقوق الإنسان إلى تعزيز السلام والأمن والديمقراطية وسيادة القانون.

"اليوم هو الوقت المناسب للاحتفال بالشراكة الوثيقة والروابط القوية التي توحد بلدنا والاتحاد الأوروبي. بالنيابة عن حكومة كندا ، أقدم أطيب تمنياتي لكل شخص يحتفل بيوم أوروبا ، هنا في كندا وحول العالم."

مكتب رئيس وزراء كندا الترجمة العربية أيام كندية



كندا قلقة من تصعيد التوترات في القدس

أصدر السيد مارك غارنو وزير الخارجية اليوم البيان التالي :

كندا تتابع الوضع في القدس عن كثب. ندعو إلى وقف التصعيد الفوري للتوترات ، وندعو جميع الأطراف إلى تجنب أي إجراءات أحادية الجانب.

إن كندا ملتزمة بهدف تحقيق سلام شامل وعادل ودائم في الشرق الأوسط ، بما في ذلك إقامة دولة فلسطينية تعيش جنباً إلى جنب بسلام وأمن مع إسرائيل.

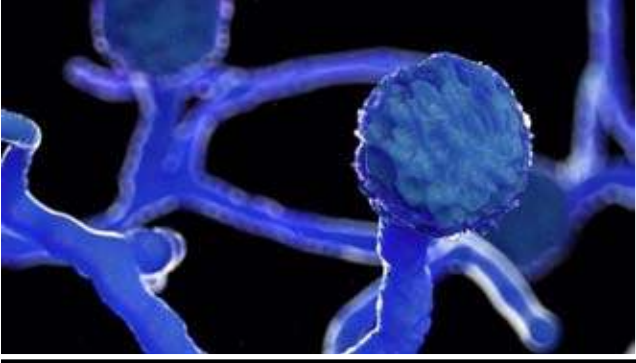
"كصديق مقرب وحليف لإسرائيل ، تشعر كندا بقلق عميق

من أن القرارات الأخيرة بشأن المستوطنات وعمليات الهدم والإخلاء ، بما في ذلك في الشيخ جراح ، ستؤثر سلباً على سبل العيش وتقوض آفاق حل الدولتين على أساس الاحترام المتبادل لحقوق الإنسان والقانون الدولي من قبل جميع الأطراف.

"كندا تدعو إلى تجديد الالتزام بالسلام والأمن ، وكالعادة ، تقف على أهبة الاستعداد لدعم الجهود من أجل حل الدولتين."

الشؤون العالمية بكندا

الترجمة العربية أيام كندية



ما هو الفطر الأسود الذي أصاب سمير غانم قبل وفاته؟

مع الإصابات السطحية مثل جرح أو حرق . يسري هذا الداء النادر وغير المعدى والمميت في نفس الوقت عبر الجسم مسببا تشوهات شديدة و نخر وموت الأنسجة التي تصبح سوداء في النهاية وفي سبيل الحيلولة دون وصوله للمخ قد يلجأ الجراحون لاستئصال الأنسجة الميتة في الأنف والعين والفك العلوي..

ولكن لماذا يصاب مصابي كوفيد ١٩ بهذا الداء المميت؟؟ ذلك أن الأطباء كانوا يصفون مضادات الالتهاب (الستيرويدات) لكبح الاستجابة المناعية المفرطة التي يسببها كوفيد والمسماة بعاصفة السيتوكين مما أدى إلى ضعف دفاعات الجسم وجعلها عرضة لغزو

ونمو الفطريات. ثمة سبب آخر محتمل لهذه الإصابة الفطرية وهو أجهزة ترطيب الهواء في وحدات العناية المركزة لمرضى كوفيد الخاضعين للعلاج بالأكسجين.

أكثر المعرضين للإصابة بهذا الخطر هم مرضى السكري فارتفاع السكر لديهم وعدم انتظامه هو بيئة مناسبة لنمو هذه الفطريات علاوة على مرضى السرطان والمرضى المحتاجين لزراعة الأعضاء.

وغزو محتمل للفطريات البيضاء الأكثر فتكا وأشد وطأة

بعد ما تردد في مصر بشأن وفاة الفنان الكوميدي الكبير سمير غانم بمرض الفطر الأسود كأحد المضاعفات التي صاحبته إصابته مؤخرا وزوجته الفنانة دلال عبد العزيز بكوفيد ١٩ ساد الخوف الأوساط الشعبية في مصر من تفشي السلالة الهندية الجديدة بمصر والتي يتربع على عرش أعراضها الخطيرة والمميتة الفطر الأسود.

والفطر الأسود مرض ليس بجديد فهو يصاحب ضعف المناعة ويهاجم الجهاز التنفسي بضراوة مسببا ارتفاع معدل الوفيات لدى المصابين به ويحدث بسبب العفن الموجود بالتربة وعبر المواد العضوية المتحللة من الأوراق المتعفنة ومصادر المياه الملوثة ويمثل فصل الصيف المناخ المناسب له حيث الحرارة والرطوبة ويغزو جسم الإنسان عبر الأنف من خلال استنشاق الخلايا أو الجراثيم الفطرية (الأبواغ) و عبر الجلد

من اعراض هذا المرض تورم الوجه وصداع وألم حول العينين و انسداد او احتقان او سيلان الأنف مع تغير لونها نحو السواد وافرازات انفية سوداء او دموية مع ألم في الصدر وعدم وضوح الرؤية وازدواجها. أما علاجه فيكون عبر مضاد الفطريات الامفوتريسين بي والجدير بالذكر أن الكشف والعلاج المبكر يقيان من تعقد هذه الحالات بشكل كبير.

الخشية حاليا من غزو محتمل للفطريات البيضاء والتي قد تصبح أكثر فتكا وأشد وطأة.

د. محمد فتحي عبد العال

كاتب وباحث

لقاحات كوفيد وأسئلة مفتوحة

EDTA التي تدخل في صناعة اللقاح وتساعده البروتينات على الانتشار في مجرى الدم يمكنها أن تتفاعل مع PF4 فيخلط الأمر على الجهاز المناعي بأن إصابة بكتيرية بالجسم فيطلق الأجسام المناعية بشكل كبير فينتج عنها الجلطات. فيما يرى آخرون مسؤولية الفيروسات الغدية الحاملة للمادة الوراثية لفيروس كوفيد عن الجلطات وهي الفيروسات التي تقوم عليها فكرة اللقاحين سالف الذكر.

مصير واحد جمع أيضا لقاحي فايزر وموديرنا هما الآخرين ولكن هذه المرة لدى فئات عمرية صغيرة حيث تم رصد حالات التهاب عضلة القلب لديهم. وما زالت هذه الأعراض قيد الدراسة لمعرفة مدى مسؤولية اللقاحات المتهمة عنها بين مؤيد ومعارض.

ومع ندرة هذه الأعراض وغيرها في ضوء الإحصائيات الحالية إلا أن لدي رأي أهمس به همسا مع الحملات التي تملأ الإذاعات والتلفزيونات حول أمان اللقاحات جميعها بأن الوقت مبكر للحكم على ذلك وأنتا تعلمنا في علم الميكروبيولوجي وتحت عنوان رئيسي فيها أن الأعراض الجانبية للقاحات قد تظهر في التو وربما بعد وقت قصير منها هذا بالطبع في حالة اللقاحات التقليدية أما في حالة لقاحات mRNA القائمة على شفرة جينية وهي تكنولوجيا جديدة تختبر للمرة الأولى على نطاق واسع فلا بد وأن نضع احتمالية ولو ضئيلة لتحول هذه الشفرة لجزء من الجينوم البشري مع الوقت ومصدرا للطفرات مستقبلا. ربما نعم وربما لا.

لذا نحتاج سنوات للحكم على مدى أمان وسلامة هذه اللقاحات كما أن البيانات الحالية عن نسب الأعراض الجانبية تخرج من دول متقدمة لديها مراكز رصد ومراقبة وإبلاغ متقدمة وعلى مستوى مفترض من الشفافية فماذا عن الدول النامية والتي لا تمتلك الحد الأدنى للمكانيات للإعلان عن أرقام إصابات كوفيد الحالية لديها بشكل صحيح؟ وبعضها لازال يعتبر كوفيد ١٩ مؤامرة هل نستطيع أن نخرج بنتائج حقيقية عن الأعراض

مع انتشار هذه اللقاحات في أصقاع العالم على تنوعها راحت تتور بعض الأسئلة بين الفينة والفينة فكان التساؤل عن حاجة المتعالي من كوفيد - ١٩ للقاح وقد اعتمدت الدول جرعة واحدة فقط له بعد ٩٠ يوما فأكثر من التعالي ذلك أن الاستجابة المناعية ونسبة الأجسام المضادة التي ترتبط بالفيروس أو المحيدة في هذه الحالة مع جرعة واحدة تعلق تلك التي لدى الأشخاص الذين أخذوا جرعتين ولم يصابوا سابقا بالفيروس بنحو ١٢ ضعفا وذلك بحسب دراسة هولندية. أيضا السؤال عن خلط اللقاحات نظرا للنقص في الإمداد العالمي للقاحات وذلك بأن تكون الجرعة الأولى من فايزر والثانية من استرازينكا على سبيل المثال وقد أثبتت الدراسات الكفاءة المناعية الأعلى لهذا الخلط لكن يبقى التساؤل مفتوحا عن الأعراض الجانبية المحتملة لهذا الخلط وستعرض لشق الأعراض الجانبية في نهاية هذا المقال.

المفاجأة في مسألة المناعة ضد كوفيد كانت من نصيب المعمرين والذين عاصر بعضهم الانفلونزا الإسبانية واجتازوها بسلام كما اجتازوا أيضا كوفيد ويرجع البعض ذلك إلى أن أجسادهم قادرة على تنظيم درجة الالتهاب وتقادي ردود الفعل المناعي المفرط الذي يسببه كوفيد ١٩.

لكن أصبح حديث الناس سؤالا مهما عن مدى أمان هذه اللقاحات وأعراضها الجانبية.

من الأعراض الجانبية ذائفة الشيع: الشعور بالصداع والتعب والألم في موضع الحقن وآلام بالعضلات وارتفاع درجة الحرارة وهي أعراض هيئة تزول بعد فترة وجيزة.

أما الأعراض الجانبية النادرة فحتى الآن تم رصد حالات نادرة من جلطات الدم (التخثر) مع استخدام لقاحي جونسون اند جونسون الأمريكي واسترازينكا البريطاني ويجري تحرى وجود هذه الخثرات عبر الكشف عن الأجسام المضادة ضد (PF4 platelet factor 4) حيث تزعم بعض النظريات أن مادة

الجانبية في ظل غياب الإحصائيات والشفافية في الإبلاغ وعدم وجود آلية واضحة للإبلاغ في كثير من هذه البلدان وفي ظل ارتفاع مستوى الجهل أيضا بكثير منها؟

هذه ليست دعوة مني أبدا لعدم أخذ اللقاحات بل صيحة لاعداد خطة صحية دولية لإدارة المخاطر طويلة المدى تشمل الجميع لمواجهة الأعراض الجانبية التي تم رصدها بإصابة شخص واحد كإصابة ألف لا يمكن التنصل منها فالبشر سواء وكذلك الأعراض المتوقعة على المدى الطويل عبر بحث جاد ومحاذي والتحلي بالشجاعة الكافية لمواجهة أعراض قد تظهر على المدى البعيد وهي مسألة أخلاقية في الأساس وإن كانت تثير الهلع لدى الكثير من الشركات العالمية التي تخشى من توقف لقاحاتها دون تحقيق العائد المنتظر مع حجم الإنفاق الهائل في الأبحاث والتصنيع أو الدفع بها في قضايا تعويضات مستقبلا.. بالطبع شئ نبيل أن ننقذ البشرية في هذه اللحظة الراهنة من التاريخ الإنساني وأن نضحي بكل غال ونفيس لكن ما العائد من هذه اللقاحات في جملتها في هذه اللحظة؟ العائد هو حماية مؤقتة تضمن أعراضا أقل شدة عند الإصابة بالفيروس ولا تحول دون انتقال العدوى وهو عائد يتضائل حينما يتعلق الأمر بأجيال حالية أو قادمة ربما تصب لعناتها يوما على من تساهل في الحماية لأخذي اللقاح إننا نتحرك اليوم في ملعب الجينات وهو ملعب لا تحكمه قواعد لعبة ثابتة وكل السيناريوهات فيه محتملة فلنكن على استعداد لكافة السيناريوهات بشفافية ووضوح.

د. محمد فتحي عبد العال

كاتب وباحث



Stand out from the *Crowd* & Get on the Path to *Success*

★ LIMITED SPECIAL ★
**FREE
EVALUATION
+ 2 FREE LESSONS**
with enrollment*

CALL NOW
905-279-0308

* some restrictions apply



Academy for Mathematics & English

www.tutoringacademy.ca

UNLOCK YOUR CHILD'S FULL POTENTIAL

K to Grade 12 Math English Physics Chemistry

NOW Offering Two LIL' PROGRAMS

Tutorial and Enrichment Programs

- ✓ Custom Tailored Programs
- ✓ Private Learning Workstations
- ✓ Individual Attention
- ✓ Daily Progress Reports
- ✓ Unique Learning Environment
- ✓ Qualified & Experienced Tutors



LIL' MATH WHIZ

The "Small Steps Design" system will allow your pre-K+ child to quickly accelerate 1-3 math grade levels ahead.

SUPER READERS

This powerful and remarkable system can take a non-reader, as young as 4 years old, to a beginning grade 3 reading level.



Tutoring That Works!!

FOR MORE INFORMATION

CALL NOW

905-279-0308

Parkways West Shopping Centre

325 Central Parkway W., Unit 34, Mississauga, ON L5B 3X9



Academy for Mathematics & English

www.tutoringacademy.ca

(Central Pkwy W / Confederation Pkwy)

مسيرات حاشدة مؤيدة للفلسطينيين أقيمت في أنحاء كندا



المركبات الآلية. وقالت الشرطة في بيان "تم تقييد موارد كبيرة للشرطة لتصفية التراكم المروري" مضيفة أنه تم تنفيذ اعتقالات. نشر منظمو رالي السيارات تحذيرات على وسائل التواصل الاجتماعي مفادها أنه يجب على المشاركين البقاء في سياراتهم لتجنب انتهاك إرشادات السلامة الخاصة بـ COVID-19. كما نظم المتظاهرون المؤيدون للفلسطينيين في إدمونتون قافلة سيارات يوم السبت. وشارك في الحدث حوالي ١٢٠٠ مركبة.

- حدث افتراضي مؤيد لإسرائيل مقرر عقده يوم الأحد يوم الخميس، نشرت مجموعات الجالية اليهودية الكندية - بما في ذلك بني بريث كندا، ومركز أصدقاء سيمون ويزنتال لدراسات الهولوكوست ومركز الشؤون الإسرائيلية واليهودية (CIJA) بياناً مشتركاً لدعم إسرائيل وإدانة الهجمات الصاروخية من قبل المسلحين في غزة.

تستضيف CIJA أيضاً حدث تضامن افتراضي يوم الأحد ظهرًا بتوقيت شرق الولايات المتحدة.

أصدرت Bnai Brith Canada بياناً يوم الأربعاء يدعو المسؤولين إلى إنفاذ أوامر الصحة العامة باستمرار بعد تجمع في وسط مدينة تورونتو يوم الاثنين.

وجاء في البيان أن "بني بريث تتصل بالشرطة في السلطات القضائية ذات الصلة، وتحثها على تحذير منظمي التجمعات وفرض غرامات إذا سارت التجمعات في انتهاك للأوامر الصحية الإقليمية".

بعد خمسة أيام من العنف، وهو أسوأ قتال بين الإسرائيليين والفلسطينيين منذ عام ٢٠١٤، قُتل ما لا يقل عن ١٤٥ فلسطينياً في غزة - بينهم ٤١ طفلاً و ٢٣ امرأة. قُتل ثمانية في الجانب الإسرائيلي، جميعهم من المدنيين باستثناء واحد، بينهم طفل في السادسة من عمره.

وكان من بين الأعلام الفلسطينية التي لا تعد ولا تحصى عشرات الأعلام الإسرائيلية التي رفعها متظاهرون مناهضون في الميدان. بدا أن الشرطة أقامت حاجزاً للفصل بين المتظاهرين المعارضين. وحتى ليلة السبت، لم يكن لدى الشرطة أي معلومات عن أي اعتقالات تتعلق بالمسيرة. "أنا على حافة الهاوية طوال الوقت"

في أوتاوا، احتشدت المنظمات التي تمثل الجالية الفلسطينية في المدينة خارج نصب حقوق الإنسان لإدانة الهجمات الإسرائيلية على غزة والأراضي الفلسطينية الأخرى. قدرت الشرطة أن ما بين ٢٠٠٠ و ٢٠٠٠ شخص قد حضروا.

وقالت جنان عرفة، أحد المنظمين، لمراسل قناة سي بي سي، كريستال راملاخان، "إنه لأمر مدمر أن أرى تأثير ذلك على عائلتي". "أنا في حالة تأهب طوال الوقت. لا أعرف ما الذي سيحدث."

قالت عرفة، نائب رئيس رابطة العرب الفلسطينيين الكنديين (APAC) في أوتاوا: "أشعر بالعجز، لذا فإن أقل ما يمكنني فعله هو تذكير كندا، والمجتمع الدولي، بأن حقوق الإنسان للفلسطينيين يجب أن تكون مهمة".

في مونتريال، تظاهر الآلاف في وسط المدينة وسط الأبواق المشتعلة والمفرقات النارية. وردد المشاركون هتافات مؤيدة للفلسطينيين وحثوا الحكومة الكندية على مساعدة الفلسطينيين.

كما دعا حشد مونتريال إلى مقاطعة البضائع من إسرائيل وإنهاء احتلال الأراضي الفلسطينية. كانت هناك أيضاً العديد من التجمعات الصغيرة الأخرى التي جرت في أجزاء مختلفة من المدينة.

في فانكوفر، تجمع حوالي ١٠٠٠ متظاهر مؤيد للفلسطينيين في وسط المدينة أمام مركز بث CBC قبل السير إلى القنصلية الأمريكية. ودعا المتحدثون إلى إنهاء الاحتلال للأراضي الفلسطينية ووقف أعمال العنف والتفجيرات في غزة.

يخطط أعضاء الجالية اليهودية في كولومبيا البريطانية يوم الأحد للقيام بمسيرة دعماً لإسرائيل.

في هاليفاكس، نظم المتظاهرون المؤيدون للفلسطينيين مسيرة بالسيارات خارج جامعة سانت ماري. رداً على هذا التجمع وحدث غير ذي صلة في Citadel Hill، قالت الشرطة إنه تم إصدار ٢١ تذكرة مخالفة.

وقالت الشرطة إن ٢٠٠ مركبة شاركت في المسيرة، وتم فرض رسوم بموجب قانون حماية الصحة وقانون إدارة الطوارئ وقانون

• مواجهة متوترة في وينيبغ بين الجماعات المعارضة والتجمعات الكبيرة المؤيدة للفلسطينيين في تورنتو وأوتاوا ومونتريال.

نظمت مظاهرات في جميع أنحاء كندا أمس السبت وسط تصاعد العنف في الشرق الأوسط، مع تجمعات الجماعات المؤيدة للفلسطينيين في مدن من الساحل إلى الساحل وحدث افتراضي مؤيد لإسرائيل مقرر يوم الأحد.

وشهدت آخر التطورات في المواجهة بين القوات الإسرائيلية والمسلحين الفلسطينيين المزيد من الضربات الجوية القاتلة من إسرائيل على غزة يوم السبت. دمرت القوات الإسرائيلية مبنى شاحق يضم وسائل إعلام، بما في ذلك وكالة أسوشيتد برس وقناة الجزيرة، وقصفت منزل أحد كبار قادة حماس. واصلت حماس تدفق الصواريخ على إسرائيل، بما في ذلك وابل في وقت متأخر من الليل على تل أبيب.

في وينيبغ، تم فصل المتظاهرين المؤيدين للفلسطينيين والمؤيدين لإسرائيل من قبل أكثر من عشرة ضباط شرطة خارج مجلس مانيتوبا التشريعي. على الرغم من التوترات بين الجماعات، قالت شرطة وينيبغ إنه لم يتم إجراء أي اعتقالات فيما يتعلق بالمسيرات حتى بعد ظهر يوم السبت.

ودعا إدريس البكري، وهو فلسطيني كندي من القدس حضر المسيرة، الحكومة الفيدرالية إلى "اتخاذ نهج أكثر توازناً ومبادئ" إزاء الوضع الحالي في المنطقة. وقال "سوء الحظ في الوقت الحالي، لا أعتقد أن هذا هو الحال".

قام المتظاهرون على جانبي خط الشرطة في مسيرة وينيبغ بخرق أوامر الصحة العامة الإقليمية؛ بموجب قيود مانيتوبا الحالية، لا يُفترض أن تتجاوز التجمعات في الأماكن العامة في الهواء الطلق خمسة أشخاص.

قال الاتحاد اليهودي في وينيبغ في منشور على وسائل التواصل الاجتماعي يوم الجمعة إن الحدث لم يتم بالتشاور مع الجالية اليهودية المنظمة في المدينة وأنه لم يشجع الناس على حضور المسيرة يوم السبت - يوم السبت اليهودي.

في تورنتو، احتشد آلاف المتظاهرين في ميدان ناثن فيليبس بالقرب من مبنى البلدية للتدبير بالعنف ضد الفلسطينيين في غزة. قدرت شرطة تورنتو ما بين ٢٥٠٠ و ٥٠٠٠ شخص حضروا الاحتجاج.

قالت وجيهة بركات، التي حضرت مع ابنها للتضامن معها: "لدي عائلة في غزة وأشعر بسوء شديد. أتحدث معهم كل دقيقة فقط لأتأكد من أنهم ما زالوا بخير وأنهم ما زالوا على قيد الحياة".

لا تفوتكم.. قصيدة مؤثرة للسير روبيندرا نات طاغور، الحائز على جائزة نوبل



اجعلوهم يشعرون بأنهم مميزون لأنكم لا تعلمون أبداً متى سيفي بهم الزمان بعيداً عنكم إلى الأبد. يمكنني أن أقول أي شيء بمفردتي ولكننا معاً يمكننا «التحدث». يمكنني الاستمتاع بمفردتي لكننا معاً يمكننا أن نحتفل يمكنني بمفردتي أن "ابتسم" لكننا معاً يمكننا أن نضحك هذا هو جمال العلاقات الإنسانية. نحن لا شيء دون بعضنا البعض

الترجمة العربية أيام كندية

ستفتقدني بعد موتي، لكنني لن أشعر بذلك. لنلتقي الآن، بدلاً من ذلك. سوف تتمنى لوقضيت المزيد من الوقت حينها معي، امضي ذلك الوقت معي الآن بدلاً من ذلك عندما تسمع بأنني رحلت، ستسلك طريقك إلى بيتي لتقديم العزاء، لكننا لم نتحدث معاً منذ سنوات. انظر إلي، واسمعني، ورد علي الآن. افضوا الوقت مع كل شخص من حولكم، واعملا ما تستطيعون لإسعادهم. عائلتكم وأصدقائكم ومعارفكم

عندما أموت. سوف تنهمر دموعك لكنني لن أعلم ذلك ابكي معي الآن بدلاً من ذلك سوف ترسل لي الورود، لكنني لن أرى منها شيئاً أرسل الورود الآن بدلاً من ذلك ستقول كلمات المديح لكنني لن أسمع منها شيئاً. امدحني الآن بدلاً من ذلك سوف تغفر أخطائي، لكنني لن أعرف ذلك... لذا اغفرهم لي الآن بدلاً من ذلك.



رحيل الفنان سمير غانم متأثراً بإصابته بفيروس كورونا

توفي الفنان المصري عن عمر يناهز الـ ٨٤ عاماً، بعد مروره بأزمة صحية دخل على إثرها العناية المركزة بأحد المستشفيات قبل أسبوعين.

غيب الموت الفنان المصري سمير غانم، ظهر الخميس، عن عمر يناهز الـ ٨٤ عاماً، بعد مروره بأزمة صحية دخل على إثرها العناية المركزة بأحد المستشفيات قبل أسبوعين.

وعانى غانم من أزمة قلبية في البداية إنها عدوى فيروس كورونا المستجد، قبل أن يتم الكشف عن كونه أصيب بالفيروس المستجد قبل فترة وتعافى منه، إلا أن وظائف الكلى تأثرت بسبب الفيروس.

وتدهورت الوظائف الحيوية للكلى خلال الأيام الماضية، ما تسبب في دخوله العناية المركزة في حالة خطيرة، وتم وضعه على أجهزة التنفس الاصطناعي بسبب تدهور حالته وتقدمه في العمر.

ومن المقرر أن يتم تشييع الجثمان إلى مثواه الأخير خلال الساعات المقبلة، وسط إجراءات احترازية خاصة بسبب جائحة كورونا، ولن يكون هناك عزاء بعد إعلان الحكومة المصرية منع التجمعات.

ويغادر سمير غانم إلى مثواه الأخير، دون أن تودعه زوجته دلال عبد العزيز، بسبب تواجدها في مستشفى العزل إثر إصابتها بفيروس كورونا قبل أكثر من أسبوعين، وتدهور حالتها في العزل المنزلي، ما استدعى نقلها للمستشفى ووضعها على جهاز الأكسجين.

سمير غانم من مواليد يناير عام ١٩٣٧، تخرج في كلية الزراعة بجامعة القاهرة، وفي بداية مشواره الفني التقى جورج سيدهم والضيف أحمد، وكونوا معا فرقة "ثلاثي أضواء المسرح".

تلك الفرقة التي لمعت بشدة وتمكنت من جذب الانتباه، وقدمت العديد من الأعمال المسرحية والسينمائية الناجحة للغاية، ومازال الجمهور مرتبطاً بها حتى اللحظة.

وبعد رحيل الضيف أحمد استمر سمير غانم بصحبة جورج سيدهم، حيث قدما معا عددا من المسرحيات كان أبرزها مسرحية "المتزوجون"، ولم يتوقف سمير غانم عن العطاء، حيث استمر وحده نجما من نجوم الكوميديا، وقدم الفوازير والاستعراضات، والشخصيات التي لاقت استحسان الجمهور.

وقدم الراحل أكثر من ٣٠٠ عمل فني آخرها ظهوره في مسلسل "بدل الحدوتة ثلاثة" بصحبة ابنته دنيا سمير غانم، فيما كان ظهوره الأخير على الشاشة خلال شهر رمضان من خلال حملة إعلانية شارك فيها إلى جوار زوجته دلال عبد العزيز وابنته إيمي سمير غانم.



من الروائع: رجل في الوسط

د.د. أحمد خالد توفيق

قضيت عمري أحاول جمع المال .. ثم صار لديّ ما يسمح بأن أطلب يد (هيام) .. بحثت عنها فوجدتها قد صارت امرأة بدينة مرعبة ولديها خمسة أطفال لا تكف عن صفعهم .. هنا وجدت فتاة تشبه (هيام) الشابة تماماً .. لها نفس الطباع ونفس اللمسة الرقيقة الحزينة. طلبت أن أتقدم لها لكنها نظرت لي في تأمل طويل، ثم قالت:

أنت في وضع مادي لا بأس به، لكن معذرة .. لا توجد شعرة واحدة سوداء في رأسك .. ألم يخطر لك أنك لو تزوجت في سن العشرين لكنت عندك ابنة في سني؟

ثم راحت تمتحنني:

هل تعرف آخر أغنية لـ (تامر حسني) ؟ .. ماذا تعرف عن (جورج وسوف) ؟ .. ما هو تشكيل خط الوسط للفريق الأهلي ؟ .. ما هو آخر فيلم لليوناردو دي كابريو ؟

طبعاً لم أنطق ..

معها حق ..

أنا في معسكر الوسط .. السن الوسطى حيث لم يعد بوسعك الظفر بهيام، ولا تريد واحدة أخرى تصنع أطفالها ثلاث مرات يومياً ..

حتى لو قررت الزواج بلا حب ... أنت لن تتزوج (عطيات) الفتاة الفقيرة الجميلة حارة العواطف فهي ليست من طبقتك، ولن تتزوج (إنجي) الفتاة الأرستقراطية المدللة التي تلعب التنس وتساfer لأوروبا مرتين كل عام .. سوف تتزوج عروساً من الطبقة الوسطى هي (إلهام) ابنة الأستاذ عبد الجواد معلم الجغرافيا، وهي تؤمن أن الارتباط بك ثمن باهظ لابد من دفعه مقابل الظفر ببيت وأطفال .. توطئة لأن تصوير أمّا لخمس أطفال تصفعهم طيلة اليوم ..

نعم .. مشكلة أن تكون رجلاً في الوسط مشكلة عويصة في علم الاجتماع، تحتاج إلى مقال أطول. لكنني لن أستطيع المرور عليها من الكرام كما يفعل الرجل العادي، ولن أستطيع كتابة دراسة أكاديمية متخصصة عنها، لأنني في الوسط بالضبط بين الجاهل والأكاديمي!

ذات مرة اضطررتي الظروف واضطرتني النحس إلى المشي في حي عشوائي مرعب على أطراف المدينة، فلاحظت أن سكان الحي الفقراء ينظرون لي نظرة شرسة متوقعة .. النساء يرمقنني في شك وكراهية، والأطفال يركضون خلفي لكن على مسافة معقولة لأنهم خائفون مني، والفضول يمنهم من الابتعاد. هنا فطنت إلى أنني أبدو أنيقاً متغطرساً أكثر من اللازم .. أكثر مما يستريحون له. ولا أعرف كيف نجوت من هذه المغامرة على كل حال.

بعد أسبوع كان علي أن أقابل رجلاً في أحد الأحياء شديدة الرقي والثراء .. سيارات فاخرة من أحدث موديل، بحيث بدت سيارتي جوارها أقرب إلى صندوق قمامة ألقاه أحدهم هناك. لاحظت نظرات الدهشة والعدائية التي يصوبها لي كل من ألقاه هناك، وعندما أردت دخول تلك البناية استوقفني حارس الأمن ليعرف من أنا بالتفصيل. نظرت لنفسني في المرأة العملاقة خلف الحارس فعرفت السبب .. أنا أبدو رث الثياب مريباً وفقيراً أكثر من اللازم ..

هكذا عرفت أنني أنتمي لمعسكر الوسط في كل شيء .. ليس لي مكان في مجتمع الأثرياء لكن مجتمع المعدمين لا يقبلني كذلك ..

لو تهددك واحد وأنت في معسكر الأثرياء فلا مشكلة لأن البودي جارد الخاص بك من الرجال صلع الرؤوس ذوي السترات السوداء سوف يحيطون بك لحمايتك، ولو تهددك واحد وأنت في معسكر الفقراء فلسوف يحيط بك أفراد عصابتك المدججون بالعصي الثقيلة والجنائزير وزجاجات الحمض .. أما عندما تكون في الوسط فأنت تُضرب في جميع الحالات ..

في أيام الكلية كنت أحب (هيام) زميلتي، وكانت تعجب بحيويتي وشبابي لكنها لا تعجب بفقري وإفلاسي، وترى أنه من الشجاعة الخارقة التي تدنو من الوقاحة أن أتقدم طالباً يدها من أهلها. أبي قال لي إن هذا مستحيل .. وهكذا قررت أن ألعب دور الفتى الذي تحطم قلبه، وسهرت أياماً أكتب الشعر الرديء جداً وأشرب أكواباً من الشاي الثقيل الأسود .. تؤلني معدتي من الشاي فأحسب هذه آلام الجوى وقروح الفؤاد التي يتكلمون عنها.





رئيس وزراء كندا يتقدم بالتهنئة بمناسبة عيد الفطر



"في هذه الأوقات الصعبة، وضعت الجاليات المسلمة في كندا القيم في صميم الإسلام - الامتنان والرحمة والكرم - موضع التنفيذ من خلال دعم الجمعيات الخيرية المحلية، وتقديم المساعدة لكبار السن ممن هم في عزلة، وتقديم وجبات الطعام للمحتاجين. اليوم، أدعو جميع الكنديين لأخذ الوقت الكافي للتعرف على المساهمات العديدة التي قدمتها المجتمعات المسلمة في كندا - وما زالت تقدمها - لبلدنا.

نيابة عن عائلتنا، نقدم أنا وصوفي تمنياتنا القلبية بالصحة والسعادة لجميع من يحتفلون بعيد الفطر.

"عيد مبارك!"

مكتب رئيس وزراء كندا الترجمة العربية أيام كندية

أصدر رئيس الوزراء جاستن ترودو، اليوم، البيان التالي في عيد الفطر:

"الليلة عند غروب الشمس، يحتفل المسلمون في كندا وحول العالم بعيد الفطر ويحتفلون بنهاية شهر رمضان المبارك.

"كان الشهر الماضي وقتاً للصلاة والتأمل والتضحية. في كندا، عادة ما يكون هذا اليوم هو الوقت المناسب للعائلة والأحباء للالتقاء معاً لحضور صلاة العيد الخاصة، ومشاركة الوجبات، وإظهار التعاطف والكرم للآخرين من خلال الأعمال الخيرية. هذا العام، ستبدو العديد من تقاليد العيد مختلفة مرة أخرى مع استمرارنا في مكافحة جائحة COVID-19 العالمي وإيجاد طرق بديلة للاحتفال مع الحفاظ على سلامة بعضنا البعض ومجتمعاتنا.



طيار أمريكي سابق يقر بالقيام بفعل بذيء أمام مساعدته والطائرة محقة

أقر طيار سابق في شركة طيران أمريكية بارتكاب "عمل بذيء أو غير لائق أو فاحش" خلال رحلة طيران العام الماضي وقال الادعاء إن مايكل هاك، ٦٠ سنة، كشف عورته أمام مساعدته في قمرة القيادة وشاهد مقاطع إباحية عبر جهاز كمبيوتر محمول ثم استمر هاك في ممارسة "سلوك غير لائق" في قمرة القيادة أثناء الرحلة التابعة لخطوط ساوث ويست الجوية وأصدر قاض في ماريلاند حكماً بالسجن على هاك لمدة عام وأمره بدفع غرامة قدرها ٥٠٠٠ دولار ووقع الحادث أثناء رحلة من مطار فيلادلفيا الدولي إلى مطار أورلاندو الدولي في يوم ١٠ أغسطس/ آب ٢٠٢٠

وعلمت المحكمة أنه أثناء تحليق الطائرة، نهض هاك من مقعد الطيار و"خلع ملابسه متعمداً" وشاهد مقاطع إباحية عبر جهاز كمبيوتر محمول وقال الادعاء في بيان إن: "هاك انخرط في سلوك غير لائق في قمرة القيادة بينما واصلت مساعدته أداء واجباتها" وأضاف الادعاء أن هاك لم يلتق قط بمساعدته قبل الرحلة وذكرت وكالة أسوشيتد برس للأنباء أن مساعد المدعي العام الأمريكي مايكل كننغهام قال إن مساعدة الطيار "لها الحق في عدم التعرض لهذا النوع من السلوك، بغض النظر عما قد يكون قد حفزه أو دفعه" ووجه الاتهام لهاك في ولاية ماريلاند لأنها الولاية التي كانت الطائرة تحلق فوقها في ذلك الوقت. وأقر هاك بأنه ارتكب فعلاً فاضحاً أو بذيئاً أو فاحشاً عن عمد في مكان عام وفي بيان مصور، اعتذر هاك عن سلوكه، مضيفاً: "لقد بدأت كمزحة بالتراضي بيني وبين الطيارة الأخرى. لم أتخيل قط أنها ستتحول إلى هذا" وقال القاضي جيه مارك كولسون لهاك إن سلوكه كان له تأثير صادم على مساعدته وربما أثر على سلامة الركاب وعمل هاك، وهو من لونغوود بولاية فلوريدا، طياراً في شركة ساوث ويست إيرلاينز لمدة ٢٧ عاماً قبل أن يتقاعد في نهاية أغسطس/ آب من العام الماضي وقالت شركة الطيران في بيان إنها لا تتسامح مع "سلوك من هذا القبيل وستتخذ إجراءات فورية إذا ثبت هذا السلوك". وقال المتحدث إن الشركة علمت بالحادث فقط بعد أن غادر هاك شركة الطيران طواعية وقالت إنه نتيجة لذلك، توقفت عن دفع أي استحقاقات له بعد تقاعده

فيروس كورونا: كندا أول دولة تجيز استخدام لقاح فايزر للأطفال بين ١٢ و ١٥ عاماً

المشاركين في هذه المرحلة العمرية، أظهرت نجاحاً كاملاً، بنسبة ١٠٠ في المئة، ودعمًا تاماً لنظام المناعة.

ولا زالت الهيئات الصحية في الولايات المتحدة وأوروبا، تبحث إمكانية السماح باستخدام لقاح فايزر لتلقيح الشباب والمراهقين، لكن القرار يبدو قريباً.

وطرح الرئيس الأمريكي، جو بايدن، خطة الأسبوع الجاري لتلقيح المواطنين، في المرحلة العمرية بين ١٢ و ١٥ عاماً في أقرب فرصة.

ماذا عن اللقاحات الأخرى؟

هناك شركات أخرى تجرب لقاحاتها على الأطفال والمراهقين، للتمكن من تلقيح هذه الفئة العمرية، خاصة المراهقين بهدف الحفاظ على استمرار الدراسة في المدارس والجامعات، وفي الوقت نفسه، حماية الأطفال الذين يعانون من مشاكل صحية.

وتجري شركتا، مودرنا وجونسون آند جونسون تجارب صحية على الأشخاص الذين يتراوح عمرهم بين ١٢ و ١٨ عاماً، ومنتظر إعلان نتائج تجارب لقاح شركة جونسون آند جونسون قريباً.

وفي الوقت نفسه تجري شركتا مودرنا وفايزر تجارب على آثار وفعالية لقاح كل منهما على الأطفال، بين سن ٦ أشهر و ١١ عاماً.

BBC

سمحت كندا باستخدام لقاح فايزر المضاد لفيروس كورونا، لتلقيح الأطفال بين ١٢ و ١٥ عاماً، لتكون بذلك أول دولة في العالم تقدم على هذه الخطوة.

واتخذت وزارة الصحة الكندية قرارها، بعد حصولها على نتائج التجارب للمرحلة الثالثة للقاح، والتي أجريت على أطفال ينتمون لهذه المرحلة العمرية.

وقال مستشار في وزارة الصحة الكندية "الوزارة قررت أن اللقاح آمن وفعال لاستخدامه للأطفال في هذه المرحلة العمرية".

وتعتبر شركة فايزر منذ إطلاق اللقاح أنه آمن وفعال، لجميع المراحل العمرية.

وكانت كندا قد صرحت سابقاً باستخدام لقاح فايزر، لتلقيح مواطنيها من الشباب الذين يتعدى عمرهم ١٦ عاماً.

وسجلت كندا نحو ١,٢ مليون حالة إصابة بفيروس كورونا، نحو ٢٠ في المئة، منهم من الشباب والأطفال تحت سن ١٩ عاماً.

وتعد احتمالات مرض الأطفال بشكل قوي، أو موتهم بسبب الإصابة بالفيروس، ضعيفة، ومنذ ظهور الوباء كان من النادر أن يحتاج مصاب في هذه المرحلة العمرية للنقل إلى المستشفى.

وكجزء من الاتفاق، ستكون شركة فايزر ملتزمة بتوفير جميع البيانات والإحصاءات الخاصة بتجارب اللقاح المستقبلية، والجارية على مشاركين في المرحلة العمرية، بين ١٢ و ١٥ عاماً.

وقبل شهرين قالت فايزر إن التجارب الصحية للقاحها على

اقرأ عن فوائد المكسرات . .

تحمي قلبك وتمنحك فوائد صحية مذهلة



فإن عين الجمل قد يأتي في المقدمة، حيث يُعتبر الجوز "غذاء للطاقة" نظرًا لأنه يُعتقد أنه يحسن قدرة الجسم على التحمل، وتشمل فوائد الجوز الصحية:

تحسين صحة القلب. إدارة الوزن. تعزيز صحة العظام. تعزيز صحة الدماغ. خصائص مضادة للأكسدة. تحسين الأيض. السيطرة على مرض السكري. الوقاية من السرطان. تطهير الجهاز الهضمي. تحسين خصوبة الذكور. تقليل الالتهاب. تعزيز صحة النساء الحوامل. تنظيم النوم. يعدل المزاج. العناية بالبشرة. خصائص الدواء القابض. تعزيز المناعة. العناية بالشعر. مكافحة الالتهابات الفطرية.

• فوائد الفول السوداني: لا يمكن بالطبع إغفال فوائد الفول السوداني عند ذكر فوائد المكسرات المختلفة، فالفول السوداني من أرخص وأشهر المكسرات، وتشمل فوائد الفول السوداني: الحماية من أمراض القلب. يحمي من الإصابة بالسرطان. الحماية من مرض ألزهايمر. الحماية من العدوى الفيروسية والفطرية. حماية المخ من الأمراض. مفيد ومغذٍ للجسم.

• فوائد اللوز: لصحة الجسم ومع الاستمرار في ذكر فوائد المكسرات المختلفة، لا يمكن أن ننسى فوائد اللوز الرائعة، وتشمل فوائد اللوز: يحمي تناول اللوز من أمراض القلب. تعزيز القدرات الذهنية. تناول اللوز أيضاً من ضمن أفضل الأطعمة التي تمي من القدرات الذهنية. يساعد اللوز على التحكم في ضغط الدم، وتنظيم الضغط في الجسم. يحتوي اللوز على نسبة عالية من البيتا كاروتين والتي تساعد على تحسين الرؤية. اللوز له فائدة عظيمة للمعدة والقولون والجهاز الهضمي عموماً. اللوز وحليب اللوز مهم فهو من المكسرات المهمة والتي تساعد على بناء الكتل العضلية. يحتوي اللوز على كمية عالية من البروتينات التي تحمي من تلف الأنسجة والخلايا بسبب العلاج الكيميائي، كما يحتوي على نسبة عالية من فيتامين E الذي يحتوي على مواد مضادة للأكسدة مما يحمي من انقسام الخلية والإصابة بالسرطان.

• فوائد الصنوبر الصحية: يحتوي الصنوبر على العديد من المركبات المفيدة لتعزيز صحة القلب. يحتوي الصنوبر على حمض البينوليك الذي يساعد على التحكم في الشهية ويمنح الشعور بالشبع لذلك فهو يدخل في أنظمة الرجيم لأنه يساعد على التخسيس. يحتوي الصنوبر على عنصر الحديد الذي يساعد على وقاية الجسم من الإصابة بالأنيميا. العناية بصحة البشرة والشعر.

تعد المكسرات من بين الأطعمة الصحية التي توفر الكثير من الفوائد الصحية المذهلة، وهي شهية ومتنوعة في الشكل والطعم، في المقال التالي نذكر لك فوائد المكسرات المختلفة.

فوائد المكسرات بشكل عام على الرغم من كون المكسرات غنية بالدهون، إلا أنها تتمتع أيضاً بعدد من الفوائد الرائعة لصحتك، وتعتبر المكسرات من الثمار، ومع ذلك وعلى عكس معظم أنواع الفاكهة، فهي ليست حلوة المذاق وغنية بالدهون.

وتشمل فوائد المكسرات الصحية ما يلي: المكسرات غنية بالدهون، وقليلة الكربوهيدرات وتعد مصدراً كبيراً للعديد من المغذيات، بما في ذلك فيتامين E، والمغنيسيوم، والسيلينيوم. المكسرات تحتوي على مضادات الأكسدة المعروفة باسم البوليفينول، والتي قد تحمي الخلايا من التلف. وقد ثبت أن للمكسرات دور في المساعدة في تعزيز فقدان الوزن بدلاً من المساهمة في زيادة الوزن، وقد وجدت العديد من الدراسات أن الجسم لا يمتص كل السعرات الحرارية في المكسرات. المكسرات قد تساعد على خفض الكوليسترول الكلي، والدهون الثلاثية بينما تعزز مستويات الكوليسترول الجيد. وقد أظهرت العديد من الدراسات أن السكر في الدم وضغط الدم والعلامات الصحية الأخرى، تتحسن عندما يتم تضمين المكسرات في الوجبات الغذائية للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري من النوع ٢، ومتلازمة التمثيل الغذائي. تشير الأبحاث إلى أن المكسرات قد تكون مفيدة في الحد من الالتهاب، خاصة في مرضى السكري، وأمراض الكلى وغيرها من الحالات الصحية الخطيرة. قد تقلل المكسرات بشكل كبير من خطر الإصابة بنوبة قلبية وسكتة دماغية، وذلك لأن المكسرات تزيد من معدل الكوليسترول الجيد، وتحسن وظيفة الشرايين ولها فوائد أخرى مختلفة لصحة القلب. فيما يلي نذكر لك فوائد المكسرات الأكثر استهلاكاً..

• فوائد الكاجو: عند ذكر فوائد المكسرات فقد يتبادر لذهنك الكاجو اللذيذ، فالكاجو مغذي جداً وهي مصدر غني للبروتينات والمعادن الأساسية، بما في ذلك النحاس والكالسيوم والمغنيسيوم والحديد والفوسفور والبوتاسيوم والزنك. وتشمل فوائد الكاجو الصحية: منع أمراض القلب. الحفاظ على صحة العضلات والأعصاب. تقليل مخاطر مرض السكري. يكافح السرطان. تعزيز تشكيل خلايا الدم الحمراء. تعزيز العظام وصحة الفم. تقليل مخاطر فقر الدم. منع حصوات المرارة. تعزيز نظام المناعة.

• فوائد الجوز أو عين الجمل: الصحية عند ذكر فوائد المكسرات

اكتشفوا فوائد الكمون للبطن

وعلاج المشكلات الهضمية والقولون العصبي :

الكمون من التوابل المشهور حول العالم، ولا تقتصر فوائده على النكهة الطيبة التي يضيفها للطعام، بل يشتهر الكمون بفوائده للبطن والجهاز الهضمي وتخفيف أعراض القولون العصبي،

فوائد الكمون للبطن

• الكمون ينظم عملية الهضم، حيث أن الكمون جيد جداً لعلاج مشاكل الهضم، فهو طارد للريح، ويخفف من مشكلة الغازات الزائدة، وبالتالي يحسن الهضم والشهية

الكمون يوفر الراحة من آلام المعدة

وبسبب محتوى الكمون من الزيوت الأساسية والمغنيسيوم والصوديوم، يعزز الكمون الهضم ويوفر أيضاً الراحة من آلام المعدة عند تناوله كمشروب ممتزج بالماء الساخن

• فوائد الفستق الحلبي: الفستق الحلبي يُزين العديد من أطباق الحلويات، لذا عند ذكر فوائد المكسرات فلا يجب أن ننسى الفستق الحلبي الذي تشمل فوائده: يضبط نسبة الكوليسترول في الدم، فيخفض من الكوليسترول الضار ويحسن مستوى الكوليسترول النافع. يقي من أمراض القلب وتصلب الشرايين والسكتة القلبية. يمنع التجلط، فالفستق الحلبي يساعد على تدفق الدم. يقي الأشخاص الذين يعانون من السمّة المفرطة من الإصابة بـ السكتة الدماغية والسكري وارتفاع ضغط الدم. يساعد الفستق على تحسين وظائف الدماغ في أداء الأنشطة اليومية. يقي الفستق الحلبي من الأمراض التي تصيب الجهاز الهضمي مثل انتفاخات البطن والإمساك. ينمي القدرات الجنسية عند المرأة والرجل.

• فوائد المكاديميا: ونختتم فوائد المكسرات بفوائد المكاديميا، حيث تعزز المكاديميا من الصحة العامة، حيث تربط العديد من الدراسات والأبحاث المختلفة بين استهلاك مكسرات المكاديميا وتحسين نسبة الدهون في الدم، والحد من مخاطر الشرايين التاجية. كما أن المكاديميا لها أثر كبير في نقص نسبة الكوليسترول الضار LDL والكوليسترول الكلي، مما يعزز صحة القلب ويقي من أمراض القلب الخطيرة. المكاديميا من بين أكثر أنواع المكسرات غنى بالدهون، ولكنها غنية بالدهون الصحية، فبالغالبية العظمى من الدهون في المكاديميا تكون في شكل أحماض دهنية أحادية غير مشبعة. ف ٨٢,٦٪ من الدهون في المكاديميا تكون دهون أحادية غير مشبعة، وهذه الأنواع من الأحماض الدهنية تفيد نظام القلب والأوعية الدموية.

في النهاية وبعد معرفتك فوائد المكسرات ، إذا كان لديك المزيد من التساؤلات أو الاستفسارات، يمكنك استشارة أحد أطبائنا من .

مصادر صحية



فوائد الكمون للقولون

متلازمة القولون العصبي هي واحدة من الاضطرابات المعدية المعوية الأكثر شيوعاً، وقد أثبتت الأبحاث عن فعالية مستخلص الكمون في علاج الاضطرابات المعدية المعوية مثل الانتفاخ، والأعراض الهضمية الأخرى للقولون العصبي

المصدر: نبض



الكمون يسهل عملية الهضم

إن الرائحة التي تأتي من مركب عضوي يدعى الكمانالديهيد cuminaldehyde، وهو المكون الرئيسي لزيت الكمون الأساسي ينشط الغدد

للغابية في الفم، مما يسهل عملية الهضم الأولية للغذاء

أما الثيمول thymol، وهو مركب موجود في الكمون يحفز الغدد التي تفرز الأحماض، والصفراء، والإنزيمات المسؤولة عن الهضم الكامل للغذاء في المعدة والأمعاء، مما يسهل ويساعد في عملية الهضم أيضاً

استخدامات السماق الصحية والعلاجية والمنزلية، وتحذير مهم.

 İstanbul / **Türkiye**



inci
ORAL AND DENTAL HEALTH CENTER



Oral and Dental Health Center

**FOR INFORMATION
AND BOOKING
APPOINTMENTS**

CALL NOW

+1 647 296 3590

  /incidismerkezi

www.incidismerkezi.com.tr



سلطة الجرجير بالفطر والبصل للرجيم

المقادير

- الجرجير : ٢ كوب (بيبي)
- الفطر : كوب (طازج ومفروم شرائح)
- البصل : ١ حبة (مفروم شرائح رفيعة)
- ملح : نصف ملعقة صغيرة
- فلفل أسود : ربع ملعقة صغيرة
- دبس الرمان : ملعقة كبيرة
- عصير الليمون : ملعقة كبيرة
- زيت الزيتون : ٢ ملعقة كبيرة

طريقة التحضير

١. اخلطي الجرجير مع الفطر والبصل في طبق.
٢. أضيفي الملح والفلفل الأسود.
٣. أضيفي الزيت وعصير الليمون ودبس الرمان وقلبي السلطة وقدميها.

المصدر : مجلة سيدتي

ساندويش التيركي بالخضار دايت

المقادير

- توست : ٤ شرائح
- بودرة الثوم : ربع ملعقة صغيرة
- المايونيز : ٢ ملعقة كبيرة
- التيركي المدخن : ٨ شرائح
- صلصة الرانش الجاهزة : ٢ ملعقة كبيرة
- خس : نصف كوب
- طماطم : ١ حبة
- البصل : ١ حبة

طريقة التحضير

١. اخلطي المايونيز مع صلصة الرانش وبودرة الثوم في طبق.
٢. وزعي المزيج على شرائح التوست.
٣. وزعي التيركي والخس والطماطم والبصل.
٤. قدمي الساندويش بارد أو حمصيه بالجرجير حسب الرغبة.

المصدر : مجلة سيدتي

عصير البطيخ بالليمون

المقادير

- بطيخ : ربع حبة
- الزنجبيل : نصف اصبع (طازج مقشر)
- عصير الليمون : ملعقة كبيرة (حامض)
- سكر : حسب الحاجة

طريقة التحضير

١. قشري البطيخ وأزيلي البذور ثم قطعطيه.
٢. في الخلاط الكهربائي، ضعي قطع البطيخ والزنجبيل وعصير الليمون الحامض والسكر.
٣. اخلطي المكونات جيداً.
٤. في مصفاة، صفّي العصير من الرواسب.
٥. أدخلي العصير إلى الثلاجة حتى يبرد ثم قدميه.

المصدر : مجلة سيدتي

كرات التمر بالمكسرات



ايدام بطاطس



- جوز الهند : نصف كوب
- الزبدة : ملعقة كبيرة
- حليب : ملعقة كبيرة (سائل)

طريقة التحضير

١. ضعي في وعاء التمر والبسكويت وجوز الهند والمكسرات والزبدة والحليب وادعكي جيداً حتى تحصلي على عجينة متماسكة.
٢. خذي حوالي ملعقة كبيرة من العجينة وشكّلها على شكل كرة واحشيها بحبة لوز أو فستق ثم غلفيها بجوز الهند أو المكسرات.
٣. أعيدي الكرة حتى إنتهاء الكمية.

المصدر : مجلة سيدتي

- الزيت النباتي : ٢ ملعقة كبيرة

طريقة التحضير

١. في قدر على نار متوسطة، سخني الزيت ثم أضيفي البصل وقلّبيه حتى يذبل.
٢. أضيفي الطماطم، القرفة، الفلفل الأسود، الكزبرة، البابريكا، الفارام ماسالا، الكركم والملح، وقلّبي المكونات حتى تتداخل.
٣. خففي النار وأضيفي البطاطس، وقلّبي المكونات حتى تتداخل.
٤. اغمري المزيج بالماء واتركيه على النار حتى تنضج البطاطس بالكامل.
٥. قدّمي الإيدام ساخناً.

المصدر : مجلة سيدتي

المقادير

مقادير الحشوة :

١. لوز : حسب الحاجة (محمص)
٢. بندق : حسب الحاجة (محمص)

للتغليف :

١. جوز الهند : كوب
٢. مكسرات : كوب
- التمر : ٥٠٠ غراماً (منزوع النواة)
- بسكويت : نصف كوب (مطحون)
- مكسرات : نصف كوب

المقادير

- البطاطس : ٤ حبات (مقطعة مكعبات)
- البصل : ١ حبة (مفروم ناعم)
- طماطم : ٢ حبة (مقطعة مكعبات)
- القرفة : نصف ملعقة صغيرة (مطحونة)
- فلفل أسود : ربع ملعقة صغيرة
- الكزبرة : ملعقة صغيرة (جافة)
- بابريكا : نصف ملعقة صغيرة
- بهارات الجرام ماسالا : ملعقة صغيرة
- الكركم : نصف ملعقة صغيرة
- ملح : حسب الرغبة



سلطة طبقات بالخضار والحبوب

المقادير

- كينوا : ربع كوب (مسلوقة)
- طماطم : ١ حبة (مفرومة)
- الذرة : ربع كوب (معلبة)
- الملفوف الأحمر : ربع كوب (مفروم)
- الجرجير : نصف كوب (مفروم خشن)
- عصير الليمون : ١ حبة
- ملح : نصف ملعقة صغيرة
- زيت الزيتون : ملعقة كبيرة
- الفلفل الأحمر : ١ حبة (مفروم)
- الجزر : ١ حبة (صغير الحجم / مبشور)

طريقة التحضير

١. ضعي الكينوا في قعر الطبق أو المرطبان.
٢. رتبي الملفوف والجرجير والذرة والطماطم والجزر والفلفل الأحمر على شكل طبقات.
٣. اخلطي زيت الزيتون والملح والليمون وصبي المزيج فوق السلطة وقدميها.

المصدر : مجلة سيدتي



تارت الجوز بالكراميل

المقادير

- مقادير القاعدة :

١. بسكويت دايجستيف : ٢٠٠ غم
 ٢. الزبدة : ٧٥ غراماً (مذوبة)
- مقادير الحشوة :
١. الزبدة : ١٥٠ غراماً
 ٢. السكر الأسمر : ٧٥ غراماً
 ٣. حليب مكثف محلى : ٢٠٠ غم
 ٤. الشوكولا السوداء : ١٠٠ غراماً
 ٥. الجوز : ٥٠ غم (مفروم خشن)

طريقة التحضير

١. اضربي بسكويت الدايجستيف في محضر الطعام حتى يصبح ناعماً، وأضيفي الزبدة المذوبة واخلطي.
٢. صبّي خليط البسكويت في قالب مستدير قطره ٢٠ سم ومتحرك القاعدة واستعملي الجهة الخلفية للمعلقة حتى ترصّي الخليط في القاعدة وعلى الجوانب.
٣. أدخله إلى الثلاجة لـ ٣٠ دقيقة حتى يجمد.
٤. في هذه الاثناء، حضّري الحشوة: ضعي الزبدة مع السكر في قدر على نار هادئة وحركي حتى تذوب المكونات، وأضيفي الحليب المكثف المحلى وضعي القدر على نار هادئة مع التحريك باستمرار حتى يبدأ بالغليان.
٥. حرّكي لحوالي دقيقتين أو ثلاثة دقائق حتى تحصلي على كراميل ذهبي اللون، ثم اسكبيه على قاعدة البسكويت وأدخله إلى الثلاجة لمدة ساعة.
٦. ذوّبي الشوكولاتة في وعاء زجاجي فوق حمام مائي، واتركيه حتى يبرد ويكثف قليلاً، وضعي الشوكولاتة في كيس الحلويات ثم وبسرعة اصنعي خطوطاً متعرجة على وجه التارت.
٧. زيني التارت بالجوز المقطع، ويفضّل تبريده لمدة ساعة قبل التقديم.

المصدر : مجلة سيدتي



فتة باذنجان بكرات الكفتة

المقادير

- الزيت النباتي : ٢ ملعقة كبيرة (لقلي كرات الكفتة)
- كفتة : ٥٠٠ غراماً (كرات)
- البصل : ١ حبة (صغير الحجم / مفروم)
- الباذنجان : ١ حبة (كبير الحجم / مقطّع مكعبات)
- مرق دجاج : ١ مكعب
- معجون الطماطم : ٢ ملعقة كبيرة
- ملح : نصف ملعقة صغيرة
- فلفل أسود : نصف ملعقة صغيرة
- ماء ساخن : كوب
- الثوم : فصّان (مهروس)
- الطحينية : ملعقة كبيرة
- لبن زبادي : كوب
- الخبز : ٢ رغيف (مقطّع ومحمص)
- سماق : حسب الرغبة (للتزيين)
- بقودونس : حسب الرغبة (مفروم / للتزيين)
- لوز : حسب الرغبة (محمص / للتزيين)

طريقة التحضير

١. سخني ٢ ملعقة كبيرة من الزيت النباتي في قدر على النار، واقلي كرات الكفتة من جميع الجهات حتى تنضج، ثم ارفعي كرات الكفتة بطبق جانبي.
٢. بنفس القدر، أضيفي البصل المفروم ناعم وقلبي، ثم أضيفي مكعبات الباذنجان، وقلبي حتى يتغير لون الباذنجان.
٣. أضيفي مكعب مرق الدجاج، ومعجون الطماطم، ونكهي بالملح، والفلفل الأسود، وصبي الماء الساخن وحركي، غطي القدر واتركي المكونات لمدة ١٥ دقيقة على النار.
٤. في وعاء جانبي، ضعي الثوم المهروس، والطحينية، واللبن الزبادي، وحركي المكونات جيداً حتى تتجانس.
٥. للتقديم: ضعي الخبز المحمص بقاع طبق التقديم، ثم أضيفي عليه من صلصة الباذنجان بالطماطم، ووزعي صوص اللبن الزبادي فوقها، وأضيفي كرات الكفتة المقلية على الوجه.
٦. للتزيين: وزعي السماق، والبقودونس، واللوز المحمص على وجه الطبق بحسب الرغبة وقدميها.

المصدر : مجلة سيدتي



THE TEST RESULT AND NEXT STEPS

• Your test result

Once you submit the test, the result page will immediately display your score. You need to get at least 15 out of 20 questions correct to pass the test.

This score is:

- . temporary
- . not your official test result

In the upcoming months, we'll:

- . review and confirm your official test result
- . contact you with your next steps

• If we find or suspect cheating

- . your test result may be invalid
- . our official will follow up with you

• Print or email your test result

At the bottom of the test result page, there are buttons to print and email the result. You should print or email the result for your records. You can't sign in to view your results again.

- . Emailing the test result to yourself

After you click the "Email" button, a disclaimer will appear on your screen. You need to agree to the disclaimer to get your test result by email.

We'll email the result to your or your representative's email address. This is the same email that you provided to us:

- . on your citizenship application form
- . most recently through the Web form or call centre, or
- . if you changed the email address to get the test link

• After the test

If you pass the test:

You may have to do an interview with a citizenship officer.

If you do, we'll contact and schedule you for an interview.

If you do not have to do an interview, please wait for us to invite you to your citizenship ceremony.

If you do not pass the test

If you don't pass the:

- . first time, we'll contact you to schedule a retest in person
- . second time, we'll schedule a hearing with a citizenship officer (wait for us to email you)
- . third time, we'll contact you by email to tell



you of your next steps

• What to do if you don't pass the test due a technical issue or emergency

If you missed the test:

You need to take the test within 21 days from the day you receive the invitation.

If you miss the test:

- . email the office that sent you the test invitation to provide a reasonable explanation (the email is in the Rescheduling section of your invitation)
- . we may reschedule you for another test (it depends on your explanation)

Government of Canada

DO I BECOME A CANADIAN CITIZEN WHEN I MARRY A CANADIAN?



No. Marrying a Canadian citizen doesn't give you citizenship.

If you want to become a Canadian citizen, you must follow the same steps as everyone else. There isn't a special process for spouses of Canadian citizens.

You must meet several requirements to apply for citizenship. You must be physically present in Canada for at least 1,095 days during the 5 years right before the date you applied. This includes time as a

- . permanent resident
- . temporary resident (lawfully authorized to remain in Canada)
- . protected person

Your Canadian spouse can sponsor you to become a permanent resident if you

- . don't live in Canada, or
- . aren't a permanent resident

You may apply for citizenship if you

- . are a permanent resident
- . have been physically present in Canada long enough
- . meet the other requirements

There are different rules to determine if children of Canadians born outside Canada have Canadian citizenship.

IRCC

WHAT TO BRING WHEN YOU COME FOR YOUR TEST?

When you come for your test bring:

the notice asking you to take the test ("Notice to Appear")

your permanent resident (PR) card (if you had one)

2 pieces of personal identification (ID)

1 piece of ID with your photograph and signature, such as a driver's licence or health card

foreign ID documents must be government-issued (Canadian ones don't need to be government-issued)

if not in English or French, provide a translation with an affidavit from the translator

all your passports and travel documents, current and expired, that you listed on the application form

a certificate, diploma, degree or transcript that proves your English or French language skills (if you were 18 to 54 years of age when you signed your application)

other documents we may ask for in your "Notice to Appear" letter

Government of Canada



PRO-PALESTINIAN RALLIES HELD ACROSS CANADA

Tense standoff in Winnipeg between opposing groups, big pro-Palestinian rallies in Toronto, Ottawa, Montreal

1621-05-

Demonstrations were held across Canada on Saturday amid escalating violence in the Middle East, with pro-Palestinian groups gathering in cities from coast to coast and a pro-Israel virtual event planned for Sunday.

The latest developments in the confrontation between Israeli forces and Palestinian militants saw more deadly airstrikes from Israel into Gaza on Saturday. Israeli forces destroyed a highrise building housing media outlets, including the Associated Press and Al Jazeera, and bombed the home of a senior Hamas leader. Hamas continued a stream of rocket volleys into Israel, including a late-night barrage on Tel Aviv.

- In Winnipeg, pro-Palestinian and pro-Israel demonstrators were separated by more than a dozen police officers outside the Manitoba legislature. Despite tensions between the groups, Winnipeg police said no arrests had been made in connection with the rallies as of Saturday afternoon.

Idris Elbakri, a Palestinian-Canadian from Jerusalem who attended the rally, called on the federal government "to take a much more balanced, principled approach" to the ongoing situation in the region. "Unfortunately right now, I don't think that's the case," he said.

Protesters on both sides of the police line at the Winnipeg rally broke provincial public health orders; under Manitoba's current restrictions, gatherings in outdoor public spaces aren't supposed to exceed five people.

The Jewish Federation of Winnipeg said in a social media post on Friday the event was not done in consultation with the city's organized Jewish community and that it wasn't encouraging people to attend the rally on Saturday — the Jewish Sabbath.

In Toronto, thousands of demonstrators packed into Nathan Phillips Square near city hall to denounce the violence against Palestinians in Gaza. Toronto police estimated between 2,500 and 5,000 people attended the protest.

"I have family back in Gaza and I feel so bad. I speak with them like every minute just to make sure that they are still fine and they're still alive," said Wajeeha

Barakat, who attended with her son to show solidarity with her family.

Among the myriad Palestinian flags were dozens of Israeli flags flown by counter-demonstrators in the square. Police appeared to set up a barrier to separate opposing protesters. As of Saturday night, police had no information about any arrests made in connection with the rally.

'I'm on edge all the time'

In Ottawa, organizations representing the city's Palestinian community rallied outside the Human Rights Monument to condemn Israeli attacks on Gaza and other Palestinian territories. Police estimated that between 2,000 and 3,000 people attended.

"It's devastating to see the impact that it has on my family," Janan Arafa, one of the organizers, told CBC's Krystalle Ramlakhan. "I'm on edge all the time. I don't know what's going to happen.

"I feel helpless, so the least I can do is remind Canada, the global community, that Palestinian human rights should matter," said Arafa, vice-president of the Association of Palestinian Arab Canadians (APAC) in Ottawa.

In Montreal, thousands of people demonstrated in the city's downtown amid blaring horns and firecrackers. Participants chanted pro-Palestinian slogans and urged the Canadian government to come to the aid of Palestinians.

The Montreal crowd also called for a boycott of goods from Israel and an end to the occupation of Palestinian territories. There were also several other small gatherings that took place in different parts of the city.

In Vancouver, about 1,000 pro-Palestinian demonstrators gathered downtown in front of the CBC broadcast centre before marching to the U.S. consulate. Speakers called for an end to the occupation of Palestinian territories, as well as a cessation of the violence and bombings in Gaza.

On Sunday, members of British Columbia's Jewish community are planning a march in support of Israel.

In Halifax, pro-Palestinian demonstrators held a car rally outside Saint Mary's University. In response to this gathering and an unrelated event at Citadel Hill, police said 21 tickets were issued.



Police said 200 vehicles participated in the rally, and charges were laid under the Health Protection Act, Emergency Management Act and the Motor Vehicle Act. "Significant police resources were tied up clearing the traffic backlog," police said in a statement, adding that arrests were made.

Organizers of the car rally had posted warnings on social media that participants should stay in their vehicles to avoid violating COVID-19 safety guidelines.

Pro-Palestinian demonstrators in Edmonton also held a car convoy on Saturday. About 1,200 vehicles took part in the event.

Pro-Israel virtual event planned for Sunday

On Thursday, Canadian Jewish community groups — including B'nai Brith Canada, Friends of Simon Wiesenthal Center for Holocaust Studies and the Centre for Israel and Jewish Affairs (CIJA) — posted a joint statement in support of Israel and condemning the rocket attacks from militants in Gaza.

CIJA is also hosting a virtual solidarity event on Sunday at noon ET.

B'nai Brith Canada also released a statement on Wednesday calling for officials to enforce public health orders consistently after a gathering in downtown Toronto on Monday.

"B'nai Brith is contacting police in the relevant jurisdictions, urging them to caution rally organizers and issue fines if rallies proceed in violation of provincial health orders," the statement read.

After five days of violence, the worst fighting between Israelis and Palestinians since 2014, at least 145 Palestinians have been killed in Gaza — including 41 children and 23 women. There are eight dead on the Israeli side, all but one of them civilians, including a six-year-old child.



STATEMENT BY THE PRIME MINISTER ON PARAMEDIC SERVICES WEEK

The Prime Minister, Justin Trudeau, today issued the following statement on Paramedic Services Week, which runs from May 23 to 29:

“Today, on the first day of Paramedic Services Week, we honour the brave individuals on the front lines of our health care system.

“Tens of thousands of paramedics and communications officers across Canada have dedicated themselves to saving lives and helping those in need. Under ordinary circumstances, their work is remarkable; amidst the pandemic, it is extraordinary.

“Over the last year, paramedics have been at the forefront of the fight against COVID 19. Day and night, these hardworking health care professionals put their mental and physical health on the line. Despite the risks they face, paramedics continue to show up for Canadians, and serve their communities, with the utmost care, compassion, and professionalism.

“We can all do our part to help keep paramedics and front-line health care workers safe if we keep following public health advice. This includes staying home as much as possible, wearing a mask, washing our hands regularly, maintaining the greatest physical distance possible from others, and downloading and using the COVID Alert app. It also includes getting a COVID-19 vaccine when it is our turn to be vaccinated. Together, we can keep our loved ones, our health care workers, and our communities safe from the virus.

“To all paramedics: thank you. Thank you for risking your safety, sacrificing time with your loved ones, and going above and beyond every day to help keep us safe and healthy. All Canadians are grateful for your incredible dedication and service.”

PMO Media Relations



HOW TO VISIT CANADA ON BUSINESS

If you want to visit Canada on business, you'll need to understand what a business visitor is, what you can do as a business visitor, and what you'll need to do and bring to enter Canada.

•• What is a business visitor

You're a business visitor if you:

- come to take part in international business activities without being part of the Canadian labour market
- are visiting Canada temporarily to
 - look for ways to grow your business
 - invest
 - advance your business relationships

Business visitors usually stay in Canada for a few days or a few weeks, but are able to stay for up to 6 months.

•• How to show you're a business visitor

To qualify as a business visitor to Canada, you must show that:

- you plan to stay for less than 6 months
- you don't plan to enter the Canadian labour market
- your main place of business and source of income and profits is outside Canada
- you have documents that support your application
- you meet Canada's basic entry requirements, because you
 - . have a valid travel document, such as a passport
 - . have enough money for your stay and to return home
 - . plan to leave Canada at the end of your visit
 - . are not a criminal, security or health risk to Canadians

• **Note:** If you plan to stay for more than 6 months, or plan to work in Canada, you may be considered a temporary worker and have to apply for a work permit.

•• Types of activities

Activities you may conduct as a business visitor include:

- buying Canadian goods or services for a foreign business or government
- taking orders for goods or services
- going to meetings, conferences, conventions

or trade fairs

- giving after-sales service as part of a warranty or sales agreement
- being trained by a Canadian parent company that you work for outside Canada
- training employees of a Canadian branch of a foreign company
- being trained by a Canadian company that has sold you equipment or services

Under the Canada-United States-Mexico Agreement, a U.S. or Mexican national may also take part in other activities, such as research, marketing and general services. For more information, see the Global Affairs Canada website.

•• What you need to enter Canada

If you're a business visitor, you need either a visitor visa or an Electronic Travel Authorization (eTA) to come to Canada. You may also need to provide your fingerprints and photo (biometrics) if applying for a visitor visa.

Find out if you need an eTA or a visitor visa. Business visitors and business people are not the same. Business people come to do work in Canada under a free trade agreement. Learn more about business people.

•• What to bring with you to Canada

Make sure that you have the following documents when you arrive at the border (don't pack them in your suitcase):

- a passport or travel document that is valid for your entire stay
- a valid visitor visa, if applicable
- if you need an eTA, you must travel using the same passport you used in your application
- letters of support from your parent company and a letter of invitation from the Canadian host business or a Letter of Recognition from the Canada Border Services Agency
- other documents such as warranty or service agreements, or contracts, if relevant to your visit
- 24-hour contact details of your business host in Canada
- proof that you have enough money for both your stay in Canada and your return home

Government of Canada



Important details about Online Canadian citizenship test



- As per the terms and conditions you will agree to when you take the online test, any suspected activity of this nature may be considered a breach of confidentiality and/or fraudulent behaviour. It may result in the refusal of your citizenship application and/or misrepresentation.

• Test details

Once you are ready to take the test, please click (or copy in your Chrome or Safari browser) the following link, and follow the instructions to begin the sign in process:

- You'll have 30 minutes to complete the test; you won't be able to stop or pause it.
- There are 20 multiple choice questions.
- The test can be answered in either English or French.
- The 30-minute timer will continue if you are disconnected.
- You can reconnect at any time within the 30 minutes.
- If you don't manually submit, the test will automatically submit after 30 minutes has ended.
- You must be visible at all times in front of your webcam while completing the test.
- You are not permitted to open any other tabs or applications.
- You need to get 15 correct answers to pass the test.
- Your test results will be automatically generated when the online test is submitted.

IRCC

PRIME MINISTER ANNOUNCES ASSISTANCE FOR PALESTINIANS AFFECTED BY THE RECENT VIOLENCE IN GAZA AND THE WEST BANK



Canada firmly believes that the Palestinian and Israeli peoples have a right to live in peace, security, and dignity – without fear and with their human rights respected. The Government of Canada is supporting efforts to ensure that emergency relief quickly reaches Palestinian civilians facing urgent humanitarian needs in Gaza, as well as those affected by violence in the West Bank.

The Prime Minister, Justin Trudeau, today announced \$25 million in funding to support Palestinian civilians in the region. These funds will be provided to United Nations (UN) agencies and other organizations with proven track records of delivering assistance effectively and in accordance with Canadian requirements.

Canada's aid will include an immediate \$10 million for urgent food assistance, shelter, water, sanitation and hygiene, as well as for psychosocial support for the most vulnerable, including children. The funding includes an additional \$10 million to support humanitarian and rebuilding efforts to lay the foundation for sustainable recovery, such as vital medical infrastructure and measures to help families earn a living. The Government of Canada will also dedicate up to \$5 million for peacebuilding initiatives that advance the goal of a comprehensive, just, and lasting peace in the Middle East.

This support builds on Canada's previous commitments in the region. Ongoing support includes humanitarian assistance to help meet basic needs, as well as development assistance to improve socio-economic conditions for Palestinians. Canada also contributes to initiatives to promote peace and stability and to support dialogue and cooperation between Israelis and Palestinians.

PMO

STATEMENT BY THE PRIME MINISTER ON EID AL-FITR

The Prime Minister, Justin Trudeau, today issued the following statement on Eid al-Fitr:

"Tonight at sunset, Muslims in Canada and around the world will celebrate Eid al-Fitr and mark the end of the holy month of Ramadan.

"This past month has been a time of prayer, reflection, and sacrifice. In Canada, this day would usually be a time for family and loved ones to join together to attend special morning prayers, share meals, and show compassion and generosity to others through charity. This year, many Eid traditions will once again look different as we continue to fight the global COVID-19 pandemic and find alternative ways to celebrate while keeping each other and our communities safe.

"In these difficult times, Muslim communities in Canada have put the values at the heart of Islam - gratitude, compassion, and generosity - into practice by supporting local charities, providing assistance to seniors in isolation, and delivering meals to those in need. Today, I invite all Canadians to take time to recognize the many contributions Canada's Muslim communities have made – and continue to make – to our country.

"On behalf of our family, Sophie and I offer our heartfelt wishes for health and happiness to all those celebrating Eid al-Fitr.

"Eid Mubarak!"



PMO Media Relations

Statement by Canada Following UN Security Council Session on the devastating violence in Israel, the West Bank, and Gaza



Global Affairs Canada today issued the following statement:

“Canada is appalled by the ongoing violence, rising tensions, and the devastating loss of life. The toll —particularly on civilians, including women and children — has already been too great. Canada continues to express grave concerns over the escalating violence in Israel, West Bank, and Gaza. Canada joins its allies and friends in urging all parties to take steps to immediately end all violence, prevent further loss of life, protect all civilians, and de-escalate tensions. All parties must uphold international law.

“Canada reiterates the fundamental importance of protecting journalists and press freedom. Journalists and media workers are the cornerstone of any fair, strong and vibrant society and must be free to do their work without fear. Any violence against journalists is completely unacceptable, especially in volatile contexts where they are risking their lives to do their jobs. Further, it is completely unacceptable to see humanitarian workers and facilities under fire. Their safety and security must always be ensured.

“The continued indiscriminate barrage of rocket attacks fired by Hamas and Palestinian Islamic Jihad into Israel against civilians is completely unacceptable and must cease immediately. Those foreign entities which support Hamas and Palestinian Islamic Jihad

must end their material and financial support to these groups. Canada supports Israel's right to live in peace with its neighbours within secure boundaries and fully supports Israel's right to assure its own security. This right also comes with immense responsibility and obligation to act in accordance with international law. The use of force has led to significant civilian loss of life and we urge utmost restraint.

“Canada remains gravely concerned by the continued expansion of settlements, demolitions, and evictions, including the ongoing cases in Sheikh Jarrah and Silwan. These actions impact families and livelihoods, do not serve peace and are a violation of international law. Unilateral actions that prejudice the outcome of direct negotiations and further jeopardize the prospects for a two-state solution must be avoided.

“Canada is alarmed by the clashes and violence among Arab and Jewish communities in parts of Israel. We implore all authorities and citizens alike to help maintain calm, reduce tensions, and help keep the peace while respecting human rights. We stand firmly with the Israeli and Palestinian people in their right to live in peace, security, with dignity, without fear, and with their human rights respected.

“Canada has observed an increase of hatred, including antisemitism and Islamophobia, at home and around the world. It is our collective responsibility to fight hatred and condemn it in the

strongest possible terms. Canada is committed to standing against hatred and discrimination in all their forms and is committed to working with our domestic and international partners to promote and defend pluralism, inclusion and human rights at home and abroad.

“Canada is committed to the goal of a comprehensive, just and lasting peace in the Middle East, including the creation of a Palestinian state living side by side in peace and security with Israel. We will always stand ready to support efforts for a two-state solution.

“The loss of life in this conflict is heartbreaking. For decades, this conflict has caused much pain to both Palestinian and Israeli families and impacted the social fabric in the region. This is all the more reason for the parties to urgently find a sustainable resolution to the conflict. The spiral of violence and hatred must immediately stop. Mutual recognition and respect are the critical foundation for a lasting peace.

“Amidst the COVID-19 pandemic, and with Israeli and Palestinian youth and future generations top of our mind, we urge all parties to renew their commitment to peace and security and encourage the Security Council to remain engaged on efforts to bring an end to the violence.”

Global Affairs Canada

STATEMENT BY THE PRIME MINISTER ON AFRICA DAY



The Prime Minister, Justin Trudeau, today issued the following statement on Africa Day:

“Today, we join the African Union in celebrating Africa Day. We also commit to continue working to deepen our relationships with the dynamic and diverse countries of Africa.

“Africa Day marks the anniversary of the creation of the Organization of African Unity, which was succeeded by the African Union in 2002. This day is an opportunity to recognize the progress made throughout the continent, and the role of the African Union in promoting peace and security, economic development, and global cooperation.

“During my visit to Ethiopia and Senegal last year, we further strengthened Canada's partnerships with countries across the continent and committed to creating economic growth, increasing trade and investment, promoting democracy, advancing gender equality, and fighting climate change. Last week, I announced additional support for hard-hit African economies as part of Canada's continued commitment to growth and opportunity in Africa.

“Canada and African countries will continue to work together to find solutions to the global challenges of today and prepare for the ones of tomorrow. We cannot defeat COVID-19 unless

all countries have the resources to respond to, and recover from, this crisis. The Government of Canada will keep working with international partners to support an equitable access to COVID-19 tests, treatments, and vaccines, and a strong global economic recovery that benefits everyone, including by recognizing the specific needs of African countries.

“On behalf of the Government of Canada, I wish everyone celebrating a happy Africa Day. By working together, we can overcome current and future challenges, and build a better, fairer, and more prosperous future.”

PMO Media Relations



ONTARIO, CANADA AND CITY OF TORONTO JOINTLY INVESTING MORE THAN \$500 MILLION IN NEW STREETCARS

Funding Will Purchase A New Made-in-Ontario Fleet from Thunder Bay Plant and Will Support Jobs
 TORONTO – The Ontario government announced an investment of \$180 million towards the purchase of 60 new streetcars for the Toronto Transit Commission (TTC). The \$180 million will be matched by the Government of Canada, with the City of Toronto investing an additional \$208 million. The streetcars will be produced in Thunder Bay, with vehicle delivery starting in 2023.

“Today is an exciting day for the City of Toronto and the City of Thunder Bay, as Ontario’s investment will help provide new, modern transit options for the hardworking residents of Toronto and the surrounding region, while also supporting good jobs in northern Ontario,” said Minister Mulroney. “Our government knows the importance of working collaboratively with federal and municipal partners to champion public infrastructure projects – ones that support the health and growth of our local communities.” These new streetcars will ensure that the TTC can address immediate streetcar fleet needs, match capacity of customer demand, and reallocate 50 buses that are currently supplementing streetcar service to return to operation on local bus routes.

“This investment will provide double the value for Ontarians; providing the people of Toronto with state-of-the-art transit infrastructure and bringing good jobs and work to the hardworking people at Thunder Bay’s Alstom plant,” said Minister Rickford. “Our government is taking strong action to support good jobs in Thunder Bay and strengthen Northern Ontario’s manufacturing sector.”

In addition, Metrolinx will also continue discussions with Alstom under their existing contract for the refurbishment of additional GO bi-level cars.

Refurbishing GO Rail cars will keep more trains performing at peak service levels for GO customers. These safe, reliable and comfortable coaches provide riders with better, more enjoyable journeys across the GO network.

Government of Ontario



STATEMENT BY THE PRIME MINISTER ON EUROPE DAY

The Prime Minister, Justin Trudeau, today issued the following statement on Europe Day:

“Today, on Europe Day, we join our international partners to celebrate alongside our friends and allies in Europe. The European Union is a true example of cooperation among states, and represents hope for democracy and peaceful pluralism.

“This year, we also mark the 45th anniversary of the European Union’s diplomatic presence in Canada, and celebrate our long history as strategic partners. The relationship between Canada and the European Union is based on shared values, close cooperation, and strong people-to-people ties. Canada is one of the European Union’s oldest international partners and today, around 25 million people who share some European descent call our country home. From Vancouver and Toronto, to Montréal and Halifax, they continue to shape our vibrant and diverse communities, and represent one of the largest European diasporas in the world.

“The European Union is also our second-largest trading partner. Through the Canada-European Union Comprehensive Economic and Trade Agreement, we are building trade and investment, and creating opportunities and jobs for people on both sides of the Atlantic. The Canada-European Union Strategic Partnership Agreement also marks an important chapter in our relationship, deepening our cooperation on an even wider range of issues, and establishing regular meetings between leaders, ministers, and senior officials.

“Canada will continue working with the European Union to address the greatest challenges of our times. Together, we are taking steps to fight the global COVID 19 pandemic, including rolling out safe and effective vaccines and supporting more vulnerable countries, and driving economic growth and recovery. We will also continue to advance our common priorities, from fighting climate change and protecting human rights, to promoting peace, security, democracy, and the rule of law.

“Today is a time to celebrate the close partnership and strong ties that unite our country and the European Union. On behalf of the Government of Canada, I offer my best wishes to everyone celebrating Europe Day, here in Canada and around the world.”

PMO Media Relations

CANADA CONCERNED BY ESCALATION OF TENSIONS IN JERUSALEM

The Honourable Marc Garneau, Minister of Foreign Affairs, today issued the following statement:

“Canada is following the situation in Jerusalem closely. We call for immediate de-escalation of tensions and for all sides to avoid any unilateral actions.

“Canada is committed to the goal of a comprehensive, just and lasting peace in the Middle East, including the creation of a Palestinian state living side by side in peace and security with Israel.

“As a close friend and ally of Israel, Canada is deeply concerned that recent decisions on settlements, and demolitions and evictions,



including in Sheikh Jarrah, would negatively impact livelihoods and undermine the prospects for a two-state solution based on mutual respect for human rights and international law by all parties.

“Canada calls for renewed commitment to peace and security and, as always, stands ready to support efforts for a two-state solution.”



A monthly independent diverse, socio, informative, economic, artistic and varied magazine. Electronically published in Canada in both Arabic and English

ISSN 2563-8483

Canadian Days

Ayām kanadīyah



Founder and Editor-in-Chief
Moutaz Abu Kalam

Writers

Sabah Hawasli

Fares Badr

Rana Toumeh

Faysal Otri

Fatima Khuja

Amer Fouad Amer

Historian

Sami Moubayed

Graphic Production

Canadian Days Graphic Team

Visit us

www.canadiandays.ca

www.canadiandays.net

Facebook

Canadian Days أيام كندية

E-mail us:

Canadiandays1@gmail.com

Call us: +1 647 296 3590

Mississauga, ON, Canada,

L5B 0J8

Statements and opinions written by the various authors, analysts and forum participants do not reflect opinions, beliefs of Canadian Days nor the publishers. Canadian Days is not responsible for claims, statements, opinions nor contributing writers, including products or service information that is advertised.

MAKING LIFE MORE AFFORDABLE FOR CANADIAN PARENTS

The global COVID-19 pandemic has made life more difficult for Canadian families. That's why the Government of Canada has taken action to support parents through this crisis and helped make life more affordable for all families, including through the Canada Child Benefit (CCB). Since its implementation in 2016, the CCB has given more money to about nine out of ten Canadian families, grown the middle class, and helped lift nearly 435,000 children out of poverty.

The Prime Minister, Justin Trudeau, today announced that families entitled to the CCB will receive additional support of up to \$1,200 for each child under the age of six. This temporary measure will put money directly into the pockets of Canadian families to better help them cope with the pressures of the pandemic.

Families with a net income of \$120,000 or less will receive up to four tax-free payments of \$300. Families with a net income above \$120,000 will receive up to four tax-free payments of \$150, for a total benefit of up to \$600. To ensure that more money goes to the families that need it the most, families with net incomes that are too high to be entitled to the CCB will not receive these additional payments.

The first and second payments will be issued today,



with subsequent payments on July 30 and October 29, 2021. This measure will benefit approximately 1.6 million Canadian families and approximately 2.1 million children under the age of six.

Many families with young children have been struggling with a wide range of expenses during the pandemic. These payments will make life easier for them to afford healthy food, short-term child care, and at-home learning activities. While we finish the fight against COVID-19 and build back better for everyone, the Government of Canada will continue to make life more affordable for Canadian families and grow the middle class.

PMO Media Relations

ONTARIO SUPPORTS MINING SUPPLY COMPANIES IN NORTH BAY

Funding will create new jobs and promote economic development in northeastern Ontario

NORTH BAY — The Ontario government is providing more than \$560,000 to help three mining supply companies develop innovative technology, purchase new equipment and expand operations in North Bay. This investment will create 13 new jobs and promote economic development in the region.

"Our government is honoured to support Nipissing's mining and manufacturing sector, which continues to create good jobs for our area," said MPP Vic Fedeli. "As we continue to navigate the COVID pandemic, it is important to highlight Northern Ontario as a strong and competitive region to attract new business investments."

The following funding is being delivered through the Northern Ontario Heritage Fund Corporation (NOHFC):

Drillco Mining and Exploration is receiving \$243,280 to build a prototype of a clean-tech, ultra-deep surface drill capable of drilling diamond core drill holes to depths of up to 3,000 metres.

MinCon Canada Drilling Products Inc. is receiving \$199,247 to purchase new equipment to expand its facility and improve shop productivity.

Wagg's Petroleum Equipment Ltd. is receiving \$120,413 to build an addition to its facility in



North Bay.

"Supporting local businesses as they expand and innovate will help create jobs, keep the north competitive and attract new investment," said Greg Rickford, Minister of Energy, Northern Development and Mines. "These investments are helping businesses thrive, leading to economic diversification and providing real opportunities for northerners."

The Northern Ontario Heritage Fund Corporation (NOHFC) promotes economic prosperity across Northern Ontario by providing financial assistance to projects – big and small, rural and urban – that stimulate recovery, growth, job creation and skills development. Since June 2018, the NOHFC has invested more than \$309 million in 3,050 projects in northern Ontario, leveraging more than \$1.1 billion in investment and creating or sustaining over 4,770 jobs.



DAYS Canadian

التنوع الكندي



Canadian Citizenship
Test Preparation



Canadian Citizenship
Test Preparation



Canadian Citizenship
Test Preparation

CAIDA



CANADIAN CITIZENSHIP
Test Preparation

كورس امتحان الجنسية الكندية

Canadian Citizenship Test Class in English and French

نعلن عن بدء التسجيل في دورة جديدة لاجتياز امتحان الجنسية الكندية باللغتين: الإنكليزية أو الفرنسية

الكورس مخصص للمقبلين على امتحان الجنسية الكندية، وأيضاً للراغبين الحضور بدافع الثقافة العامة، لمعرفة نشأة كندا وتاريخها وتقسيماتها الجغرافية، وكيف تطورت الحياة السياسية والاجتماعية والاقتصادية فيها.

مع شرح مبسط بالعربية حسب الحاجة

لمزيد من المعلومات ولمعرفة رسم الدورة.. يمكنكم التواصل مع:

For more information, feel free to contact:

Moutaz Abu Kalam OCELT/ICTEAL

TESL Certified/Ontario Canada

Founder and Principal of FLC Learning Center

+1 647 296 3590

ZOOMLINECLASS@GMAIL.COM



6

بيان رئيس وزراء كندا في
أسبوع... خدمات المسعفين



5

رئيس وزراء كندا يعلن عن تقديم
٢٥ مليون دولار مساعدة الفلسطينيين
المتضررين من أعمال العنف
الأخيرة في غزة والضفة الغربية



10

هل أحصل على الجنسية الكندية
عندما أتزوج من كندية؟



6

كيف يمكنك زيارة كندا
بدواعي البزنس والأعمال
التجارية، حكومة كندا

أيام كندية DAYS Canadian

Canadian Diversity

ISSN 2563-8483

Issue 44 JUNE 2021



"This year more than ever, paramedics have been putting themselves at risk to keep us safe and healthy. For that, and for always having our backs and showing incredible strength, we say thank you. This week and every week, know that we are so grateful."

Justin Trudeau



**MAKING LIFE MORE
AFFORDABLE FOR
CANADIAN PARENTS**



**PRIME MINISTER
ANNOUNCES ASSISTANCE
FOR PALESTINIANS
AFFECTED BY THE RECENT
VIOLENCE IN GAZA AND THE
WEST BANK**



**HOW TO VISIT
CANADA ON
BUSINESS**



**STATEMENT BY THE
PRIME MINISTER ON
PARAMEDIC SERVICES
WEEK**

ARNIK JEWELLERS
Established Since 2001
SPECIALISTS IN 18K, 21K & 22K FINE GOLD JEWELLERY AND WATCHES
Exclusive Jewellery of HIGH Quality at COMPETITIVE Prices Guaranteed

متخصصون بالذهب
عبر 18 و 21 و 22 قيراط
تسليمات عالية الجودة
من المجوهرات لجميع
الانواع بأفضل جودة
وأسعار مناسبة

ARNIK JEWELLERS

905.766.0202 | BOSS | RAYMOND WEIL | GUCCI | MOVADO |
Confederation Plaza | 488 Eglinton Ave West | Mississauga | ON L5R 0G2 | www.arnikjewellers.com