

سلام ونگوور

Friday, Feb. 18, 2022
Issue 159, Vol. 4, Weekly
جمعه ۲۹ بهمن ۱۴۰۰، شماره ۱۵۹، سال چهارم

TOM JAHED (Personal Real Estate Corporation)

متخصص پیش فروش املاک در ونگوور بزرگ

Real Estate Specialist | 778.655.3074

tomjahed@gmail.com

۴ پروژه بزرگ برای پیش فروش



Pre-Sale Specialist

DOWNTOWN / CONDO



1 Bedroom from \$600,000
2 Bedrooms from \$1,200,000

DOWNTOWN / CONDO



1 Bedroom from \$700,000
2 Bedrooms from \$1,400,000

NORTH VANCOUVER



1 Bedroom from \$650,000
2 Bedrooms from \$799,000

NORTH VANCOUVER



Starting from \$600,000

پیش فروش در اسرع وقت و با بهترین قیمت. برای اطلاعات بیشتر و پیش فروش واحد دلخواه خود با من، تام جاهد تماس بگیرید. Subject to availability.

هناره

CURRENCY EXCHANGE
LUMIERE

صرافی لومیر

با بیش از ۳۵ سال سابقه

شعبه نورث ونگوور



با بهترین نرخ، پرداخت یک روزه
کارتخوان هرروزه ۸ صبح تا ۱۲ ظهر

604.770.1070 1917 Lonsdale Ave. North Vancouver

سام سالم
مشاور املاک
مسکونی، تجاری، پیش فروش
604.445.2030
VAPAK

پدرام کاهه
مشاور خرید و فروش املاک
دکترای سازه از کانادا
عضو نظام مهندسی استان بی سی PEng
سرمایه خود را به دست متخصص بسپارید
RE/MAX
604.500.4776

احد پناه بخدا
مشاور وام مسکن
Newcomer Mortgages, Medical Professionals
Optimizing Your Current Mortgage
Refinance and Equity Take Out
Ahad Panahbekhoda
Mobile Mortgage Advisor
778.929.6959
Ahad.Panahbekhoda@cibc.com

برهان فرجو
مشاور وام مسکن
778.233.8884
ارائه انواع وام برای خرید مسکن
Refinance, Home Equity,
Construction Loan

Top Performer of years 2020 & 2021

مهر داد مرادخانی

مشاور وام مسکن

WikiMortgage

mehرداد.moradkhani@BMO.com

BMO Bank of Montreal 778.598.3170

CENTURY CUT
آشپزخانه نو، با هزینه کم
برش قطعات کابینت با ما، نصب با شما
برش چوب و ساخت هر نوع کابینت و کانتر تاپ، فروش لوازم و قطعات جانبی
با بهترین کیفیت و مناسبترین قیمت: فقط و فقط در Century Cut
Email: info@centurycuts.com | www.centurycuts.com
Address: 201 B-1530 Kingsway Ave., Port Coquitlam
604.945.0456

با بهترین نرخ و
در کوتاهترین زمان ممکن

صرافی دنیا

Donya Currency
EXCHANGE

اولین صرافی ایرانی در وست ونگوور کانادا



دریافت همزمان ارز با استفاده از کارت های عضو شتاب (استان. پاپا. کارت به کارت)

ارسال حواله به ایران و بلعکس با سیستم الکترونیکی

Tel: 604.913.2324 1408 Marine Dr., West Vancouver BC (جنب بانک Vancity) www.donya.ca

دکتر سعید ممتازی مشاور، روان درمانگر
فلوشیپ و گواهینامه مشاوره از دانشگاه UCLA آمریکا
مشاوره ازدواج، روابط عاطفی و جنسی
مسائل رفتاری و تربیتی کودکان و نوجوانان
تلفن تعیین وقت: 778.878.0399
DrSaeedCounselor@gmail.com dr.saeedmontazi

میلاذ کریمی
604-364-3634
milad@miladhomes.com
مشاور شما در خرید و
فروش ملک و Pre-Sale
ROYAL PACIFIC
REALTY



مانا نوری

مشاور املاک - دارای فوق لیسانس معماری

سپاسگزار همراهی تان هستم

برای ۳۹ خانه فروخته شده در ۲۰۲۱



نسیم رحمانی
 مشاور مورد اعتماد شما
 در خرید و فروش املاک

تیم حمزه علی با بیش از
 ۲۰۰ میلیون دلار فروش
 در سال ۲۰۲۱

**Nasim
 Rahmani**
 Personal Real Estate Corporation

778.984.0069
 nasim.realty@gmail.com

ROYAL LEPAGE
 2397 Marine Dr., West Vancouver BC
 #TEAMHAMZEHALI

TEAM
 AMIR
 HAMZEHALI
 PERSONAL REAL ESTATE CORPORATION



BANFF CONTRACTING
 BUILD YOUR DREAM HOUSE WITH US AND
 LOVE WHERE YOU LIVE

بازسازی و نوسازی
 تعمیرات مسکونی و تجاری
 طراحی داخلی
 مدیریت ساخت

1188338 B.C. Ltd

CONTACT
 202-38 FELL AVE NORTH VANCOUVER BC V7P3S2
 CELL:236-788-6007 | TELL:604-990-4589
 WEBSITE: BANFFCONTRACTING.COM
 E-MAIL:NASR47585@GMAIL.COM

سمینار رایگان آشنایی با سیستم مالی کانادا

جلسات تصویری آنلاین از طریق Zoom به فارسی و یا حضوری

جهت ثبت نام برای این
 سمینار رایگان تماس بگیرید:

رضا وحیدی، مشاور مالی
604.760.9072

دعوت به همکاری
 از عزیزان جدی و علاقمند در
 زمینه امور مالی شامل انواع
 بیمه، سرمایه گذاری، پس انداز
 فرزندان و بازنشستگی

- برنامه ریزی مالی برای سال ۲۰۲۱
- دسترسی به تمام کمک های مالی دولت کانادا
- آموزش روش کم کردن بدهی کردیت کارت و بالا بردن اعتبار
- آموزش دسترسی به سودهای بالای بانکی
- حسابهای دولتی RESP، RRSP، TFSA و RDSP، چگونه می توان حداکثر استفاده را از این حسابها برد؟
- آموزش بهترین روشهای دسترسی به تمام حسابها و کمک های موجود دولتی چگونه می توان از طریق راههای قانونی مالیات خود را کم کرد؟
- اگر بر اثر حادثه، بیماری یا تصادف، قادر به کار نباشیم، برای پرداخت مخارج چه باید کرد؟
- آیا دولت در هنگام بازنشستگی مراقب ما خواهد بود؟ اگر نه پس چه باید کرد؟

زمان برگزاری این سمینار:
 جمعه ها، حضوری (ساعت ۶:۳۰ عصر) و شنبه ها، آنلاین (ساعت ۲ بعد از ظهر)

برای ثبت نام لطفاً تکست بزنید



Apple Dental Implant Centre
Smile and Bite with Confidence

Dental Implants

\$999*

Fee for Implant Crown

\$1,000



CANADIAN ALIGNER CLUB

POWERED BY INVISALIGN®

Invisalign® Express From

\$999

Invisalign® Advanced From

\$3,498



2

Two great services

Two amazing dental clinics

Both dental clinics are accepting new patients, offer general dentistry, Invisalign, and dental implants.

*\$999 Our fee is for implant only

- **North Vancouver Dentistry & Implant Centre**
144 E 13th St E, North Vancouver
(604) 770-4867
northvancouverdentalimplants.com
- **West Van Dental Group**
702 Park Royal N, West Vancouver
(604) 922-3232
westvandentalgroup.com





نام دو ایرانی، در میان برترین معماران آمریکای شمالی



این مسابقه موفقیت‌های معماری افراد و شرکت‌های مستقر در ایالات متحده، کانادا و مکزیک را بررسی و بهترین آثار معماری را انتخاب می‌کند.

بهناز اسدی دارای مدرک کارشناسی ارشد معماری از دانشگاه تورنتو و لیسانس هنرهای زیبا از دانشگاه تهران، استاد دانشکده معماری در دانشگاه تورنتو است.

نیما جاویدی کارشناس ارشد معماری از دانشگاه تهران و کارشناسی ارشد طراحی شهری از دانشگاه تورنتو، یک معمار رسمی در تورنتو و استاد دانشکده معماری «اروین چاین» است که به عنوان یکی از موسسات برتر آموزش معماری در جهان شناخته می‌شود.

استودیوی مشترک بهناز و نیما، بسیار شناخته شده است و تلاش کرده که معماران جوان و خلاق را جذب کند.

این استودیو، بارها جوایز مختلف بین‌المللی را هم کسب کرده است. آن‌ها دو بار فینالیست غرفه کانادا در جشنواره جهانی معماری و نیز شده اند.

اتحادیه معماری نیویورک، لیستی از طرح‌های جذاب و اثرگذار دنیای معماری در آمریکای شمالی را منتشر کرده، که نام دو ایرانی کانادایی نیز در میان آن‌ها به چشم می‌خورد.

بهناز اسدی و نیما جاویدی که مدیریت استودیوی معماری JA مستقر در تورنتو را به عهده دارند، بر ساخت سازه‌های چوبی سبک و هندسی در طرح‌های معماری‌شان تاکید دارند.

پروژه مارکهام آن‌ها به عنوان یکی از هشت طرح برگزیده اتحادیه معماران نیویورک انتخاب شد، که یک سازه منحنی الهام گرفته از خانه‌های موجود در تورنتو است.

اتحادیه معماری نیویورک، امسال هشت شیوه نوین معماری را به عنوان مسابقه «صداهاى نوظهور» برگزیده است، که پتانسیل تأثیرگذاری بر رشته‌های معماری و شهرسازی را دارند.

این جایزه به عنوان یکی از برجسته‌ترین افتخارات در حوزه معماری آمریکای شمالی شناخته می‌شود.



مجله هفتگی

سلام ونکوور



A Product of Salam Vancouver Magazine Ltd.

تلفن: **Tel: 604.448.2272**
604.770.3570

Fax: 1-888-415-6124

ایمیل: **Email: info@SalamVancouver.com**

وب سایت: **Website: www.SalamVancouver.com**

Mailing Address:

P.O. Box 34555, 1268 Marin Dr.
North Vancouver, BC V7P 1T2, Canada

سردبیر و مدیر تولید: مهندس محمد عمادی
معاون سردبیر: سیما اهورایی
مترجم: گلایل رحمانی
کنترل کیفیت: مهندس ساناز اژدری
متخصص رسانه اجتماعی: فرناز حاجی وندی
حسابدار: الهام میرحسینی
ویرایشگر: مریم زارع نژاد، مهندس امیر علا رحمانی
مسئول توزیع: مجتبی مجیدی
عکاسی: استودیو پرواز فیلم، علیرضا حسینی

مجله "سلام ونکوور" هیچ نوع وابستگی به جریانها و حرکت‌های سیاسی، جناحها، نهادها، ارگانها، سازمانها، و مجامع و محافل سیاسی و یا مذهبی داخل یا خارج کشور ندارد. مسئولان و هیئت تحریری این نشریه، برنامه‌های فرهنگی و خدمات اجتماعی خود را فقط بر اساس اهداف اساسی "سلام ونکوور" تنظیم و ارائه می‌کنند. اهدافی چون اطلاع رسانی بی طرفانه، آموزش، تشویق به حفظ ارکان خانواده، و ایجاد شبکه فعال ارتباطی بین متخصصان و صاحبان مشاغل خارج از کشور.

چاپ آگهی‌های تبلیغاتی، اطلاعیه‌ها، و مقاله‌های دریافتی منوط است به تایید هیئت تحریری نشریه. مجله "سلام ونکوور" حق ویرایش و اصلاح مطالب ارسالی را برای خود محفوظ می‌دارد. مطالب چاپ شده لزوماً بیانگر آرا و عقاید گردانندگان این نشریه نیست.

این نشریه هیچ گونه مسئولیت در قبال آگهی‌ها ندارد.

استفاده کلی یا جزئی از مقالات و طراحی آگهی‌ها مجاز نیست.

CEO, Editor & Publisher: Mohammad Emady
Assistant Manager: Sima Ahourai
Translator/Reporter: Gelayol Rahmani
Quality Assurance: Sanaz Azhdari
Social Media Coordinator: Farnaz Hajivandi
Accounting: Elham Mirhosseini
Editors: Maryam Zarenejad, Amirala Rahmani
Distribution: Mojtaba Majidi
Photography: Parvaz Film Studio, Alireza Hassani

The contents of "Salam Vancouver" Magazine and its advertisement designs may not be sold or reproduced in any form, either in part or in full, without the written consent of the copyright owner. Opinions expressed are the author's and do not reflect those of "Salam Vancouver" Magazine.

This publication is partially funded by: COVID-19 Emergency Support Fund for Cultural, Heritage and Sports organization, Canada.

قیمت شیر در سراسر کانادا افزایش یافت



جف دوکت، مدیر کل Field Agent کانادا، شرکت بازاریابی دیجیتال مستقر در کلگری که قیمت شیر را در سراسر کانادا دنبال می‌کند، در این رابطه گفت: این افزایش قیمت بزرگترین افزایشی است که ما از سال ۲۰۱۵ تاکنون شاهد آن بوده‌ایم.

چرا قیمت شیر کانادا در حال افزایش است

کمیسیون لبنیات کانادا در نوامبر اعلام کرد که کشاورزان از اول فوریه ۸.۴ درصد افزایش قیمتی را که دریافت خواهند کرد که بزرگترین افزایش سالانه در تاریخ بوده است.

این افزایش قیمت به منظور جبران هزینه‌های فزاینده برای کشاورزان لبنی، به‌ویژه هزینه‌های خوراک دام است که به گفته کمیسیون، طی دو سال گذشته تا ۳۰ درصد افزایش یافته است.

این کمیسیون گفت که هدف از این افزایش قیمت این است که به کشاورزان فرصتی بدهد تا برخی از هزینه‌های بالاتر مرتبط با همه‌گیری کووید-۱۹ را جبران کنند.



افزایش شدید قیمت‌ها که از روز سه‌شنبه در بسیاری از خواربارفروشی‌ها شروع شده است و با افزایش قیمت شیر لبنی تشدید شد. قیمت شیر لبنی در سراسر کانادا افزایش یافت

کانادایی‌ها این هفته بابت خرید شیر لبنی هزینه بیشتری باید پرداخت کنند.

افزایش شدید قیمت‌ها که از روز سه‌شنبه در بسیاری از خواربارفروشی‌ها شروع شده است، در برخی استان‌ها به ۱۵ درصد رسید و با افزایش قیمت شیر لبنی تشدید شد.

حامیان مصرف‌کنندگان می‌گویند این افزایش چشمگیر قیمت روی زندگی تمام مصرف‌کنندگان شیر تاثیر گذاشته و به خصوص موجب ناامنی غذایی خانواده‌های کم درآمد می‌شود.

آریانا اسکات، مدیر عامل بانک غذایی آلبرتا در این رابطه گفت: اگر خانواده‌ها نتوانند برای فرزندانشان شیر تهیه کنند یا به آن‌ها سهمیه داده نشود، سلامتی‌شان به خطر می‌افتد.

مقایسه قیمت یک کیسه یا بطری چهار لیتری شیر در این هفته با ژانویه نشان می‌دهد که در تورنتو، قیمت این محصول در دو فروشگاه مواد غذایی NoFrills و Loblaws که هر دو متعلق به شرکت‌های Loblaws هستند، از ۴.۶۹ دلار به ۵.۳۹ دلار رسیده و ۱۴.۹ درصد افزایش داشته است. در Longo، نیز قیمت این محصول از ۴.۷۹ دلار به ۵.۴۹ دلار رسیده است.

در آنلانتیک سوپرستور هالیفاکس که متعلق به Loblaws نیز است قیمت این محصول از ۵.۷۹ دلار به ۶.۲۹ دلار رسیده و حاکی از افزایش ۸.۶ درصدی آن است.

قیمت این محصول نیز در Superstore کلگری از ۴.۶۵ دلار به ۵.۳۹ دلار رسید و ۱۵.۹ درصد افزایش داشت.

افزایش قیمت‌ها در عموم خواربارفروشی‌های بریتیش کلمبیا یکسان بود.





مرد اهل BC می گوید: به دلیل کمک به بی خانمان ها، از خواربار فروشی محل کارش اخراج شده است

است. Leung گفت: طنز این است که در آن زمان، کاری که Grant انجام می داد همان چیزی بود که من احساس می کردم واقعاً برای فروشگاه و شرکت خوب است.

ما کاملاً درک می کنیم که در یک خرده فروشی، سرقت یک اشتباه بزرگ است. اما مسئله این است که وقتی کسی اساساً کالاهای تاریخ مصرف گذشته یا از بین رفته را اهدا کرده است، مانند کسی نیست که یک آب نبات را از قفسه برداشته باشد.

پلیس ونکوور تأیید کرد، در ماه اکتبر نیز در این مورد با آنها تماس گرفته شده بود، اما پس از تحقیقات، هیچ اتهامی ثابت نشد. Grant گفت: من نمی خواهم نامم با هیچ نوع سرقتی مرتبط شود. من فکر می کنم این واقعاً ناعادلانه است. این غم انگیزتر از هر چیز دیگری است. هیچ یک از ادعاها در دادگاه ثابت نشده و Loblaws به درخواست ها برای اظهار نظر پاسخ نداد.

Grant گفت، من این کار را با اطلاع کارکنان فروشگاه و مدیریت همکاران انجام می دادم. با این حال، در ماه اکتبر، شرکت مادر Grant، Loblaws، را به سرقت محصولی به ارزش ۶۰۰ دلار متهم کرده و بدون اخطار، او را اخراج کرد.

Jenson Leung، وکیل استخدامی در Samfiru Tumarkin LLP در ونکوور، گفت: او قبلاً چندین بار ارتقاء شغلی یافته و چند بار حقوقش افزایش داده شده بود. Leung اضافه کرد، Grant علیرغم توضیحاتی که در مورد شرایط داشت، در طی یک جلسه اخراج شد.

او گفت: بدترین بخش این بود که همکاران او را در روز اخراجش تا بیرون مغازه همراهی کردند. او کسی است که سابقه بی نقصی داشته، به او ترفیع داده شده، در مسیر انجام کارهای بزرگ قرار داشته، و بدون تشریفات او را صرفاً به این دلیل که هدفش کار خیر کردن برای یک بی خانمان بود، کنار گذاشته شده

یکی از مدیران سابق یک فروشگاه مواد غذایی در ونکوور می گوید، او به اشتباه و به دلیل کمک به تغذیه برخی از بی خانمان های محله، از کار برکنار شده است.

Justin Grant به مدت چهار سال مدیر Your Independent Grocer در Davie Street بود. او گفت، من به افراد بی خانمان، مواد غذایی اخیراً منقضی شده یا کم ارزش را به عنوان راهی برای کاهش تنش در فروشگاه ارائه می کردم.

وی گفت: نمی دانم تا به حال یک بچه ۱۴ ساله را دیده اید که در خیابان زندگی می کند و می گوید، من نمی خواهم در مغازه دزدی کنم، آیا می توانم یک ساندویچ بخورم؟ این کاملاً دلخراش است، بنابراین من می گویم، اگر بروی و بیرون مغازه را جارو کنی، ساندویچ مال توست.

اتحادیه Blue Bus، وست ونکوور را به اعمال ناعادلانه متهم می کند

تا برای چانه زنی آماده شود، اما ظاهراً هیچ کاری برای برآورده کردن زمان بندی مورد نیاز قانونی خود برای مذاکره درباره یک قرارداد جدید انجام نداده است. وست ونکوور باید دست به کار شود، به تعهدات خود عمل کند و مذاکرات را فوراً آغاز کند، در غیر این صورت ممکن است به کارفرمایی تبدیل شود که به دلیل اعمال ناعادلانه، درست زمانی که قرارداد ما منقضی می شود، مقصر شناخته شود. این راهی برای اداره شهرداری یا سیستم ترانزیت نیست. وست ونکوور هنوز به درخواست برای اظهار نظر پاسخ نداد است. به گفته این اتحادیه، Blue Bus روزانه حدود ۱۸۰۰۰ مسافر را جابجا می کند.

Blue Bus ناحیه وست ونکوور ممکن است دچار مشکل شود، زیرا قرارداد بین کارکنان آن و منطقه به زودی منقضی می شود و اتحادیه مدعی اعمال ناعادلانه است.

Amalgamated Transit Union Local ۱۳۴، که نماینده ۱۵۰ اپراتور اتوبوس، مکانیک و کارگر تعمیر و نگهداری است، شکایتی رسمی به BC Labour Relations Board تسلیم کرده است و منطقه را متهم به عمل نکردن به تعهدات خود تحت قانون روابط کار کرده است.

اتحادیه اخطار قانونی برای شروع چانه زنی در نوامبر ۲۰۲۱ داد. قرارداد فعلی بین ناحیه وست ونکوور و ATU Local ۱۳۴ در ۳۱ مارس منقضی می شود. بر اساس قانون روابط کار، هر دو طرف باید ظرف ۱۰ روز پس از ابلاغ قانونی، با حسن نیت به چانه زنی جمعی پردازند.

اتحادیه مدعی است که وست ونکوور هرگز تاریخی را برای ارائه پیشنهاد یا بررسی پیشنهادی از سوی ATU تعیین نکرد، و هنگامی که آنها هفته گذشته آن را با منطقه مطرح کردند، کارکنان منطقه آنها را به یک مذاکره کننده شخص ثالث راهنمایی کردند.

Cornel Neagu، رئیس محلی ۱۳۴ گفت، منطقه وست ونکوور ماهها فرصت داشته

میلاذ کریمی
604-364-3634
milad@miladhomes.com
مشاور شما در خرید و فروش ملک و Pre-Sale
ROYAL PACIFIC REALTY

انجمن آزادی های مدنی کانادا: استانداردهای اعلام وضعیت اضطراری رعایت نشده است

دموکراسی و آزادی های مدنی ما را تهدید می کند.

گفتنی است انجمن آزادی های مدنی کانادا (CCLA) یک سازمان غیرانتفاعی است که به دفاع از آزادی های مدنی و حقوق اساسی مشغول است. این انجمن در سال ۱۹۶۴ با عنوان انجمن آزادی های مدنی در ابتدا با پیشنهاد دولت انتاریو برای نظارت بر لایحه ای تأسیس شد که در مواجهه با افزایش جرائم سازمان یافته، اختیارات ویژه ای به پلیس اعطا می کرد و در این استان اجرا می شد. پس از موفقیت این انجمن در مأموریت خود در استان انتاریو، این انجمن حوزه ی فعالیت خود را به موضوعات ملی و کلان کشور توسعه داد.



انجمن آزادی های مدنی کانادا در مورد اعلام وضعیت اضطراری نخست وزیر جاستین ترودو با استناد به قانون شرایط اضطراری اظهار داشت دولت فدرال استاندارد لازم برای استناد به قانون شرایط اضطراری را برآورده نکرده است.

قانون اعلام وضعیت اضطراری دارای یک استاندارد واضحی است که به دولت اجازه می دهد فرآیندهای دموکراتیک معمولی را دور بزند. قانون شرایط اضطراری تنها زمانی قابل استناد است که وضعیتی به طور جدی توانایی دولت کانادا برای حفظ حاکمیت، امنیت و تمامیت ارضی کانادا را تهدید کند و زمانی که وضعیت نتواند به طور موثر تحت هیچ قانون دیگری در کانادا برخورد کرد از این قانون استفاده می شود.

به باور انجمن آزادی های مدنی، قانون اضطراری برای رسیدگی به این نوع تهدیدات شدید علیه کانادا طراحی شده است نه برای محافظت از اقتصاد و در حال حاضر این استاندارد برآورده نشده است.

منتقدان اقدام ترودو می گویند: دولت ها مرتباً با موقعیت های دشوار برخورد کرده و این کار را با استفاده از اختیاراتی که نمایندگان منتخب دموکراتیک به آنها اعطا می کنند، انجام می دهند. استفاده از قانون اضطراری نباید عادی شود زیرا این کار

وبسایت جمع آوری کمک های مالی به «کاروان آزادی» هک شد و اسامی خیرین مالی به رسانه ها درز کرد.

و نیم میلیون دلار از ۹۲ هزار و ۸۴۴ نفر جمع آوری شده که حدود ۳/۴ میلیون دلار از سوی کانادایی ها و ۶۲/۳ میلیون دلار از سوی آمریکایی ها اهدا شده بود.

بر اساس اطلاعات منتشر شده توسط هکریهایی که مسئول هک وبسایت تأمین مالی این گروه یعنی GoFundMe هستند، یک میلیارد آمریکایی، دو کارمند ناسا و کارمندان دولتی کانادایی از جمله یک شهروند کبکی در میان فهرستی از نزدیک به ۱۰۰ هزار اهداکننده کاروان آزادی هستند.

هکرها داده های خام اهداکنندگان حاوی اسامی، ایمیل ها و مقادیر اهدا شده نزدیک به ۹۳ نفر را منتشر کردند. آن ها وبسایت GoFundMe مستقر در بوستون را متهم کرد که در تأمین مالی حمله ششم ژانویه سال گذشته به ساختمان کنگره ایالات متحده توسط حامیان دونالد ترامپ و همچنین تأمین مالی محاصره ها و اعتراضات جاری در اتاوا و سراسر کانادا مشارکت داشته است.

بزرگترین کمک مالی ۹۰ هزار دلار بوده که در نهم فوریه توسط میلیاردر آمریکایی توماس سیبل، به GiveSendGo اهدا شد.

به گزارش National Post، در پی هک وبسایت GiveSendGo که دومین اقدام معترضان به جمع آوری کمک های مالی بود و انتشار اطلاعات کمک کنندگان آشکار شد.



در حالی که بیشترین تعداد کمک های مالی اهدا شده به معترضان کاروان آزادی، با ۵۲ هزار اهداکننده از ایالات متحده بود اما کانادایی ها با ۳۶ هزار اهداکننده به طور کلی بیشترین مبلغ را پرداخت کردند. بر این اساس در مجموع حدود هشت

با هر بودجه ای صاحب خانه شوید

مهدی عباس زاده
(دکترای مهندسی سازه)
کارشناس حرفه ای مسکن و متخصص در پیش خرید

خرید ملک فقط با ۵ درصد

604.441.7733
www.MahdiAbbaszadeh.ca

ROYAL PACIFIC
SINCE 1858

Top Performer of years 2020 & 2021

مهر داد مرادخانی
مشاور وام مسکن

WikiMortgage
mehrdad.moradkhani@BMO.com

BMO Bank of Montreal 778.598.3170

قیمت خانه در تورنتو اکنون رسماً بالاتر از ونکوور است. در این مقاله علت آن را بخوانید



در مناطق Peel و Durham از ۴۰ درصد فراتر رفت. کاندوها با این قیمت‌های بسیار بالا، خرید خانه را برای بسیاری از ساکنان جوان تورنتو به یک رویا تبدیل کرده‌اند. قیمت کاندوهای این شهر، سالانه ۲۶ درصد افزایش یافته است.

در این گزارش آمده است، ما چیزی نمی‌بینیم که این روندها را در کوتاه مدت تغییر دهد، اما انتظار داریم نرخ‌های بهره بالاتر به تدریج اوضاع را در اواخر سال جاری بهتر کند.

در همین حال، ونکوور به تجربه موجودی‌های پایین در ژانویه ادامه داد. به گفته Hogue، فهرست‌های فعال در ماه گذشته به سختی نسبت به پایین‌ترین سطح یک دهه گذشته افزایش یافته است که منجر به قدرت انتخاب کمی برای خریداران مسکن شده است.

این باعث شد که معیار ترکیبی MLS HPI ونکوور با ۱۸.۵ درصد افزایش سال به سال، به بالاترین قیمت یعنی ۱.۲۵۵ میلیون دلاری برسد. مانند تورنتو، قیمت خانه‌های single-family در ونکوور نیز با ۲۲.۷ درصد افزایش نسبت به سال قبل، منجر به افزایش قیمت‌ها شده است. کاندوها ۱۴ درصد افزایش قیمت داشتند. Hogue می‌نویسد، ما انتظار داریم شرایط سخت عرضه و تقاضا در کوتاه مدت، فشار افزایشی قابل توجه بر قیمت تمام انواع مسکن را حفظ کند.

در سایر نقاط کانادا نیز، داستان خیلی متفاوت نیست. همانطور که Hogue گزارش می‌دهد، تقاضای زیاد و عرضه فوق العاده کم، شرایط را در بازارهای اصلی کانادا داغ نگه داشته است. او انتظار دارد این وضعیت در کوتاه مدت به طور استثنایی در سراسر کشور باقی بماند. با توجه به اینکه انتظار می‌رود بانک مرکزی کانادا نرخ بهره را در بهار افزایش دهد، می‌توانیم شاهد شروع سرد شدن بازار در اواخر سال جاری باشیم.

تورنتو در حال حاضر در مورد قیمت مسکن از ونکوور پیشی گرفته و تاج گران‌ترین بازار مسکن کانادا را، به خود اختصاص داده است.

بر اساس گزارش Robert Hogue، اقتصاددان RBC، معیار ترکیبی MLS HPI تورنتو با ۱.۲۶ میلیون دلار در ژانویه، از ونکوور با ۱.۲۵۵ میلیون دلار پیشی گرفت. ونکوور که به خاطر هزینه‌های گران قیمت خانه‌اش شناخته می‌شود، و با اختلاف زیادی برای دهه‌ها، عنوان گران‌ترین بازار کانادا را به خود اختصاص داده بوده است.

Hogue می‌نویسد، این یک پیشرفت خیره‌کننده است، اما با توجه به اینکه بازار منطقه تورنتو به ویژه از پاییز کاملاً داغ شده، اصلاً تعجب‌آور نیست. قیمت معیار تورنتو طی پنج ماه گذشته افزایش یافته است، از جمله افزایش ماهانه ۴.۳ درصدی - یا نزدیک به ۵۲۰۰۰ دلار - تنها در ژانویه. و قیمت‌های ونکوور نیز افزایش یافته است، اما نه به همان میزان.

با وجود یک طوفان برفی بزرگ، بازار مسکن سال را، با قدرت آغاز کرد. فروش خانه در تورنتو تنها ۰.۷ درصد از سطح دسامبر کاهش یافت. عرضه به‌طور استثنایی کم بود، با فهرست‌های فعال که ماه را نزدیک به پایین‌ترین حد تاریخی به پایان رساندند، و نسبت به سال گذشته ۴۴ درصد کاهش داشت، به گفته Hogue، جای تعجب نیست که رقابت بین خریداران مثل همیشه شدید بود. جنگ‌های دراماتیک، قیمت‌های مسکن تورنتو را هم از نظر سطح (۱.۲۶ میلیون دلار برای معیار ترکیبی MLS HPI) و هم از نظر نرخ افزایش (۳۳.۳٪) به رکوردشکنی رسانده است.

همانطور که Hogue تأکید می‌کند، خانه‌های single-family به ویژه در تورنتو یک کالای داغ هستند و قیمت‌ها سالانه ۳۶ درصد افزایش می‌یابند. و سودها

پرداخت اعتبار ۴۵ دلاری از سوی ایربی‌ان‌بی به مشتریان کانادایی



پس از شکایت جمعی از کاربران سامانه رزرو مکان اقامتی ایربی‌ان‌بی (Airbnb) این شرکت به پرداخت شش میلیون دلار جریمه به مشتریان کانادایی خود محکوم شد.

اگر شما هم بین ۳۱ اکتبر ۲۰۱۵ تا ۲۸ مارس ۲۰۱۹ برای اولین بار از این وبسایت استفاده کرده باشید، می‌توانید تا سقف ۴۵ دلار اعتبار دریافت کنید. این اعتبار تا دو سال اعتبار خواهد داشت.

افراد حائز باید ساکن کانادا بوده و اقامتگاه را به منظور سفر کاری، رزرو نکرده باشند. همچنین ساکنان کبک نمی‌توانند از این اعتبار استفاده کنند.

قرار است ایمیل‌هایی برای افرادی که شاید حائز شرایط دریافت این اعتبار باشند ارسال شود.

برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید به این نشانی مراجعه کنید:

www.classaction.deloitte.ca/en-ca/Pages/airbnbsettlement.aspx



احد پناه بخدا

CIBC مشاور وام مسکن

Newcomer Mortgages, Medical Professionals
Optimizing Your Current Mortgage
Refinance and Equity Take Out

778.929.6959
Ahad.Panahbekhoda@cibc.com



امیر داودی

REALTY ALLIANCE INC. REALTOR

Top 10% Realtors
Top 10 realtor in Langley

778-882-Amir(2647)
amirdavoudy@hotmail.com

مشاور شما در:
خرید و فروش ملک، بیزنس
سرمایه گذاری، Pre-Sale
وام مسکن با کمترین بهره

مشتری متقاضی برای بیزنس های صرافی، داروخانه،
فروش رستوران دونه داریم. لطفاً با من تماس بگیرید.

نزدیک به سه چهارم کانادایی‌ها خواستار بازگشت معترضان به خانه هستند

هفتاد و دو درصد از پاسخ‌دهندگان در نظرسنجی موسسه آنگوس رایید گفتند که معترضان باید همین الان به خانه بروند، آن‌ها حرف خود را گفته‌اند. نتایج یک نظرسنجی نشان داد: نزدیک به سه چهارم کانادایی‌ها خواستار بازگشت معترضان به خانه هستند

تقریباً سه چهارم کانادایی‌ها از معترضان می‌خواهند که «اکنون به خانه‌های خود بروند».

طبق نظرسنجی جدید موسسه آنگوس رایید، بیش از دو سوم کانادایی‌ها فکر می‌کنند اقدامات جاستین ترودو، نخست‌وزیر، وضعیت را بدتر کرده است.

بنابر این نظرسنجی اگر هدف کاروان آزادی جلب توجه میلیون‌ها نفر در کانادا و سراسر جهان بود، این نتیجه به دست آمده است. با این حال، اگر هدف حمایت از خواسته‌های آن‌ها برای پایان دادن به محدودیت‌های مرتبط با بیماری همه‌گیری بود، نتیجه آن کاملاً معکوس بوده است.

این نظرسنجی پس از بیش از دو هفته اعتراض علیه قوانین COVID-19 در اتاوا و در سراسر کانادا انجام شده است.

دولت ترودو اکنون از قانون شرایط اضطراری برای مقابله با تظاهرات جاری استفاده می‌کند.

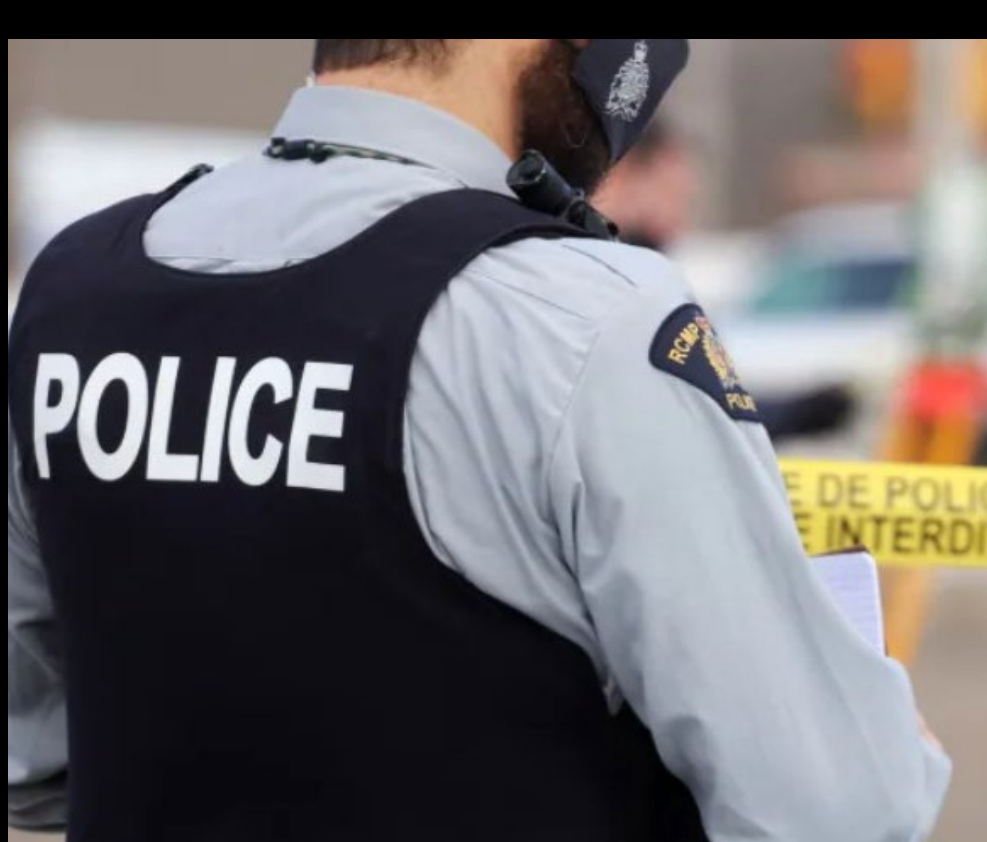
هفتاد و دو درصد از پاسخ‌دهندگان در نظرسنجی موسسه آنگوس رایید گفتند که معترضان باید همین الان به خانه بروند، آن‌ها حرف خود را گفته‌اند.

نود و سه درصدشان نیز از نوعی اقدام برای حذف آن‌ها حمایت کردند و ۶۸ درصدشان از پلیس یا ارتش خواستند این کار را با توسل زور به پایان برسانند.

فقط ۲۶ درصد گفتند که سیاستمداران باید برای راه حل مذاکره کنند. ۴۴ درصد حتی گفتند که اعتراضات آن‌ها را بیشتر به حمایت از اقداماتی مانند ماسک زدن در داخل خانه و نشان دادن مدرک واکسیناسیون در مرز کانادا و ایالات متحده متمایل کرده است.

تنها ۲۲ درصد از پاسخ‌دهندگان گفتند که معترضان باید تا زمانی که خواسته‌هایشان برآورده شود در اتاوا و سایر مکان‌های اعتراضی بمانند. «

حتی اگر اکثر پاسخ‌دهندگان از ادامه اعتراض‌ها حمایت نمی‌کردند، مطمئناً توجه داشتند: تقریباً دو سوم یا ۶۴ درصد گزارش دادند که تحولات را از نزدیک دنبال می‌کنند در حالی که فقط یک درصد گفتند که هرگز در مورد آن چیزی نشنیده‌اند.



RCMP به دنبال مظنون مرتبط با یک شیء مشکوک است، که در بیمارستان Surrey کشف شد

LANDSCAPING & GARDENING

خدمات فضای سبز شاهرخ



- ✓ طراحی - اجرا - نگهداری
- ✓ چمن - گل - درختچه - درخت
- ✓ اصلاح وضعیت موجود
- ✓ هرس - پیوند - فرم دهی (TOPIARY)
- ✓ طراحی و اجرای برکه و آبنا
- ✓ تمیزکاری محوطه و فضای سبز

Tel: 778.855.9645 604.724.9645



برهان فرجو
مشاور وام مسکن
778.233.8884

ارائه انواع وام برای خرید مسکن
Refinance, Home Equity, Construction Loan

لحظه تحویل سال



لحظه تحویل سال ۱۴۰۱ هجری شمسی

بر اساس مرکز تقویم ژئوفیزیک دانشگاه تهران، لحظه تحویل سال ۱۴۰۱ هجری شمسی به وقت ایران، روز یکشنبه ۲۹ اسفند ماه سال ۱۴۰۰ مصادف با بیستم مارس ۲۰۲۲ میلادی، ساعت ۱۹ و ۳ دقیقه و ۲۶ ثانیه است.

لحظه تحویل سال ۱۴۰۱ در کانادا به وقت تورنتو و مونترال: روز یکشنبه بیستم مارس ۲۰۲۲ در ساعت ۱۱ و ۳۳ دقیقه و ۲۶ ثانیه صبح خواهد بود.

لحظه تحویل سال ۱۴۰۱ در کانادا به وقت ونکوور: روز یکشنبه بیستم مارچ ۲۰۲۲ در ساعت ۸ و ۳۳ دقیقه و ۲۶ ثانیه صبح خواهد بود.

امیدواریم سال جدید شمسی، سالی پر از اتفاقات زیبا و خوب برای تمام مردم جهان به خصوص ایرانیان و فارسی‌زبانان باشد.

خوردن غذای سالم می‌تواند استرس را کاهش دهد. اضافه وزن و چاقی بیش از حد نگرانی افراد را افزایش می‌دهد و به استرس می‌انجامد. غذای سالم بخورید و از فست فود دوری کنید.

کارهای خوش‌آیندی مثل دیدار با دوستان و تفریح روزانه سبب می‌شوند استرس روزانه کاهش یابد و فشار عصبی از میان برود. گفته می‌شود در هر سنی باید اهداف تازه‌ای تعیین شوند که افراد بتوانند با آرامش به آن‌ها برسند.

راه‌های برای کاهش استرس

افرادی که روزانه با استرس‌های زیادی مواجه هستند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی و احتمال سکته قلبی قرار دارند. با روش‌های ساده‌ی زیر می‌توان استرس را کاهش داده و به حفظ سلامت خود کمک کند.

ورزش سبک و طولانی‌راهی بسیار مناسب علیه استرس و تاثیرات منفی آن هستند. ورزش‌هایی مثل دویدن و دوچرخه‌سواری از بهترین انواع هستند. با ورزش هورمون استرس کاهش یافته و مقاومت قلب و گردش خون افزایش می‌یابد.

یوگا و دیگر تکنیک‌های تمدد اعصاب باعث کاهش تنش‌های احساسی و عضلانی در بدن می‌شوند. این تکنیک‌ها منجر به انعطاف‌پذیری و آرامش بیشتر و شادی افزون‌تر در انسان می‌شوند.

سعی کنید روزی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه را در مکانی آرام در منزل در آرامش به سر برید. حتی در شهرهای بزرگ نیز می‌توان مکان‌هایی بی‌سر و صدا را مثل کتابخانه‌ها یا موزه‌ها پیدا کرد.



رنگ سبز نشاط‌آور است و موجب تنش‌زدایی در بدن می‌شود. در تحقیق محققان هلندی مشخص شده، انسان‌هایی که در خانه‌شان حیاط دارند و با گل و گیاه زندگی می‌کنند، یا در نزدیکی پارک زندگی می‌کنند، از نظر روحی نسبت به دیگر شهروندان سالم‌ترند.

در برنامه روزانه خود زمانی را برای آرامش و استراحت در نظر بگیرید، در این زمان تنها به استراحت و آرامش روحی و جسمی بپردازید.

میزان احتیاج انسان‌ها به خواب متفاوت است، اما حد ضروری برای خواب باید حفظ شود. بدن انسان در خواب به خوبی استرس را کاهش می‌دهد.

فشار کاری زیاد انسان را از پای در می‌آورد. بسیاری افراد به حرفه خود وابسته بوده و از خود توقع زیادی دارند.

البته ممکن است که این توقع بالا در کوتاه‌مدت نتیجه مثبتی داشته باشد، اما در درازمدت باعث استرس می‌شود.

پیام روشنی

مشاور وام مسکن

Mortgage, Refinance, HELOC

payam@HeedLending.com

HeedLending YESPROS MORTGAGES

778.320.3282

Arian Home Care

با مدیریت: خانم **کاملیا آریا**

• مراقبت از سالمندان در منزل • پرستار کودک در منزل

• تزریقات و پانسمان در منزل • همراهی بیمار در بیمارستان

• پذیرش نسخه و ارسال رایگان دارو

778.927.1348

www.arianhomecare.com

201-252 West Esplanade, North Van. Info@arianhomecare.com

ادل موفق شد سه جایزه بریت ۲۰۲۲ را از آن خود کند



ادل جایزه بهترین آلبوم سال خود را به پسر و همسر سابقش تقدیم کرد.

در این مراسم که سه‌شنبه شب در سالن او ۲ لندن برگزار شد، اد شیران هم برنده جایزه بهترین ترانه‌سرایی شد.

دوا لیپا هم با رای کاربران تیک‌تاک، برنده بهترین خواننده پاپ/آراندبی شد.

سام فندر برنده جایزه بهترین خواننده راک و دیو هم برنده جایزه بهترین خواننده رپ شد.

ادل خواننده مشهور بریتانیایی موفق شد سه جایزه برتر موسیقی بریت ۲۰۲۲ را از آن خود کند.

وی جوایز بهترین خواننده، بهترین ترانه و بهترین آلبوم را برنده شد و مجموع جوایز بریت خود در طول دوران کاری‌اش را به ۱۲ جایزه رساند که تنها یک جایزه با رکورد ۱۳ جایزه رابی ویلیامز فاصله دارد.

آلبوم جدید ادل که مضمون ترانه‌هایش حول ماجرای طلاق اوست، پرفروش‌ترین آلبوم سال ۲۰۲۱ بریتانیا شد و ظرف تنها ۶ هفته بیش از ۶۰۰ هزار نسخه از آن به فروش رسید.



دست‌های این ساکن ریچموند پس از برنده شدن در Scratch & Win

شروع به لرزیدن کرد



یکی از ساکنان ریچموند آنقدر از برنده شدن تقریباً ۵۰۰۰۰ دلار در یک scratch-and-win هیجان زده بود، که به سختی توانست پشت بلیط خود را امضا کند.

Royal Riches Scratch & Win با بازی یک بلیط Apissaporn Thongphaitoon که در مرکز ریچموند خریده بود، برنده ۴۹۹۹۹ دلار شد.

او به خانه رفت تا بلیت را خراش دهد و سپس متوجه شانس بزرگ خود شد.

او لحظه‌ای را که متوجه شد برنده شده است را به یاد می‌آورد: خیلی هیجان‌زده بودم... دست‌هایم به قدری می‌لرزید که مجبور شدم مدتی صبر کنم تا بتوانم پشت بلیطم را امضا کنم.

Thongphaitoon قصد دارد مقداری از جایزه خود را برای تحصیل پسرش کنار بگذارد و مقداری را نیز سرمایه‌گذاری کند.

او گفت: احساس خیلی خوبی دارد.

یک مهدکودک در Surrey می‌گوید، معترضان اجباری شدن واکسن، کارها را مختل کرده اند



یک مهدکودک در Surrey بریتیش کلمبیا، امیدوار است، معترضان به اجباری شدن واکسن، خدمات آن‌ها را هفته‌ی آینده نیز مختل نکنند.

تظاهرکنندگان سه شنبه شب در نزدیکی گذرگاه مرزی Pacific Highway در ۱۷۶th Street تجمع کردند.

معترضان گفته‌اند، قصد دارند تا زمانی که تمام قوانین فدرال و استانی واکسن و محدودیت‌های کووید-۱۹ برداشته شود، در آنجا بمانند.

این گروه بیشتر روز را با چادر، بخاری، پیت‌های آتش و توالت‌های قابل حمل آنجا بودند.

با روشن شدن هوا این تعداد افزایش پیدا نکرد، اما یکی از اپراتورهای مهدکودک در نزدیکی گفت، آن‌ها نه تنها پارکینگ آن‌ها را تصرف کرده بودند، بلکه تمام روز را با بوق زدن، فریاد زدن و پخش موسیقی بلند سپری کردند.

علاوه بر این، او همچنین گفت، آن‌ها وسایل نقلیه خود را روشن رها کردند.

Sandra Christian مالک مراکز آموزشی کودکان خلاق گفت، اگر فقط یک بلوک مستقیم به پایین بروید، یک میدان بزرگ و خالی وجود دارد.

اعتراض خود را به آن میدان خالی ببرید. مرکز نگهداری از کودکان، بچه‌ها، خانواده‌ها، وضعیت پارکینگ را به حال خود رها کنید. ناگفته نماند که سر و صدا چقدر زمان و انرژی را از هفته ما گرفته است. ما فقط خسته ایم.

Surrey RCMP گفت، آن‌ها نگرانی‌هایی از سوی صاحبان مشاغل در این منطقه دریافت کرده اند.

پدرام گاهه مشاور خرید و فروش املاک دکترای سازه از کانادا عضو نظام مهندسی استان بی سی PEng سرمایه خود را به دست متخصص بسپارید



پدرام گاهه

مشاور خرید و فروش املاک

دکترای سازه از کانادا

عضو نظام مهندسی استان بی سی PEng

سرمایه خود را به دست متخصص بسپارید

RE/MAX
All Points Realty Group

604.500.4776

Palina Immigration Consultancy



سازمان حقوقی مهاجرتی پالینا

با مجوز رسمی از شورای نظارت بر مشاورین رسمی مهاجرت کانادا

۱- مهاجرت با روش سرمایه گذاری - خود اشتغالی - تخصصی - ازدواج

۲- برنامه های استانی - کار افرینی استانی

۳- مجوز کار - تحصیل - ویزای توریستی

۴- تجدید کارت اقامت - درخواست شهروندی

۵- امور دعوتنامه

۶- امور ترجمه رسمی کلیه مدارک و اسناد سجلی - حقوقی و تحصیلی

Tel: 604.600.2652 | Fax: 604.986.5750

Email : contact@palinaconsultancy.com

Website: www.palinaconsultancy.com

تحقیقات نشان می‌دهد ایران ششم و کانادا در رتبه هفتم اول اعتیاد به گوشی‌های هوشمند قرار دارند

نتایج یک تحقیق دانشگاهی نشان می‌دهد در بین ۲۴ کشور، ایران در رتبه ششم و کانادا در رتبه هفتم اعتیاد به گوشی‌های هوشمند قرار دارند. در این رتبه‌بندی چین، مالزی و عربستان سعودی در ردیف اول تا سوم قرار دارند.

محققان دانشگاه مک‌گیل در این تحقیق بین سال‌های ۲۰۱۴ تا ۲۰۲۰ میزان استفاده از گوشی هوشمند را در حدود ۳۴ هزار نفر در ۲۴ کشور مورد مطالعه قرار دادند. و یافته‌های خود را در مجله Computers in Human Behavior منتشر کردند.

نکته جالب اینجاست که بر اساس نتایج این تحقیق ایالات متحده در رتبه هجدهم و کشورهای آلمان و فرانسه آخرین نفرات این فهرست قرار گرفته‌اند.

در این تحقیق میزان اعتیاد به گوشی‌های هوشمند به طور گسترده‌ای مورد ارزیابی قرار گرفته است. و شامل جنبه‌های مربوط به تأثیر بر زندگی روزمره، استفاده کنترل نشده از تلفن همراه و رهایی از وابستگی به تلفن‌های هوشمند نیز بوده است.

افراد مورد مطالعه بین ۱۵ تا ۳۵ سال با میانگین سنی ۲۸.۸ سال بودند و اکثریت افراد (۶۰٪) زن بودند.

دلایل احتمالی پیشنهاد شده برای تفاوت در امتیازات در بین کشورها هنجارهای اجتماعی و انتظارات فرهنگی مربوط به انگیزه ارتباط ماندن با استفاده از تلفن‌های هوشمند هستند.

بر اساس این تحقیق کشورهایمانند آلمان و فرانسه «فردگرا و از نظر فرهنگی آزاد» هستند، که باعث می‌شود کمتر چنین هنجارهایی را تجربه کنند. همچنین مشخص شد به طور کلی، استفاده مشکل ساز از گوشی‌های هوشمند در سراسر جهان در حال افزایش است و می‌تواند منجر به «پیامدهای روانی» شود.

تیم تحقیقاتی با انتشار مقاله‌ای اعلام کردند: ما یک متا آنالیز سوءاستفاده از گوشی‌های هوشمند را با تمرکز ویژه بر جوانان انجام دادیم که نشان می‌دهد تعداد افراد معتاد به گوشی‌های هوشمند بین سال‌های ۲۰۱۴ تا ۲۰۲۰ در سراسر جهان افزایش یافته است و ما انتظار داریم این روند ادامه یابد.



غافلگیری تازه‌ی اینستاگرام، با قابلیت جدید

برخی از کاربران در آخرین نسخه اینستاگرام، مشاهده استوری‌ها، اکنون قلبی را بین محل نوشتن پیام و علامت هواپیمای کاغذی کوچک مشاهده می‌کنند که با ضربه زدن روی آن، می‌توان به استوری مربوطه واکنش نشان داده و آن را لایک کرد.

این قابلیت در حال حاضر در دسترس تمام کاربران قرار نگرفته است، اما به زودی در اختیار همگان قرار می‌گیرد.

این قابلیت جدید به نام «Private Story Likes» یا لایک کردن استوری به صورت خصوصی نام دارد.

این لایک در دایرکت مسج برای صاحب استوری نمایش داده می‌شود، ولی تعداد لایک‌هایی که این استوری دریافت کرده به صورت عمومی نمایش داده نمی‌شود.

با کمک این ویژگی، کاربران می‌توانند بدون ارسال ایموجی یا پیام در دایرکت مسج، به صورت مستقیم علاقمندی خود را به استوری مربوطه نشان بدهند.

آدام موسری مدیر اینستاگرام با انتشار ویدیویی از این قابلیت جدید همزمان با روز ولنتاین رونمایی کرد.

وی گفت، یکی از اهداف اضافه شدن این قابلیت آن است که کاربران بتوانند حمایت بیشتری را دریافت کنند و نسبت به استوری‌های به اشتراک گذاشته شده سریع‌تر و راحت‌تر واکنش نشان بدهند.



وزارت بهداشت کانادا اعلام کرد: ۷ شرط برای «زندگی با ویروس کووید-۱۹»

دوکلوس گفت: برای زندگی با ویروس کووید-۱۹ مهم این است که بدانیم ما نمی‌توانیم بدون ویروس زندگی کنیم، اما این بدان معنا نیست که ما در مقابل آن ناتوان هستیم.

انتشار این بیانیه‌ها و سخنان لوگو نشان می‌دهد که زمان آن رسیده است که کبکی‌ها ریسک‌های خود را بدون محدودیت‌های قانونی «ارزیابی کنند».

دوکلوس با اشاره به واکسیناسیون کرونا گفت: ما به طور جمعی و فردی قدرت تغییر همه چیز را داریم.

در نهایت، وزیر بهداشت متعهد شد که کمپین واکسیناسیون کانادا را قبل از ظهور انواع جدید بالقوه و موج‌های آلودگی به کشور «تقویت» کند.



وزیر بهداشت فدرال، ژان ایو دوکلوس، در یک کنفرانس مطبوعاتی شرایط «زندگی با ویروس کووید-۱۹» را در کانادا تشریح کرد.

فرانسوا لوگو، نخست‌وزیر کبک، گفت که خروج آهسته از بسیاری از سخت‌گیرانه‌ترین محدودیت‌ها به این معناست که کبکی‌ها می‌توانند تا اواسط مارس چیزی شبیه به «زندگی عادی‌تر» ببینند.

دوکلوس نیز در همین رابطه هفت نکته را در رابطه با رویکرد دولت فدرال برای زندگی با ویروس کووید-۱۹ بدون وقفه شدید در زندگی روزمره متذکر شد. دولت فدرال همچنین به دنبال «بهینه‌سازی» استراتژی‌ها برای محدود کردن عفونت‌ها است.

دوکلوس واکسیناسیون را بزرگترین در میان این ابزارها خواند و گفت: در حال حاضر ابزارهای متعددی دارد تا اقدامات [بهداشتی] از شدت کمتری برخوردار باشد و تا حد امکان زندگی اجتماعی، اقتصاد و زندگی شخصی ما را مختل نکند.

وی ادامه داد: در تمام این مدت، کانادایی‌ها باید بدانند که این بیماری همه‌گیر ممکن است همچنان موجب «غافلگیری» آن‌ها شود.

با طولانی شدن همه‌گیری، اعتماد کانادایی‌ها به دولت‌ها کمتر شده است

دو نکته پایانی وزیر بهداشت بیشتر شبیه به تایید بود تا شرایطی برای بازگشت به «زندگی عادی‌تر»، اما با این حال به نوع ذهنیتی که به نظر می‌رسد دولت می‌خواهد تشویق کند اشاره می‌کند.

تحقیقات نشان می‌دهند، انجام ورزش روزانه به مدت ده دقیقه، برای افراد بالای ۴۰ سال حیاتی است



تحقیقات جدید نشان می‌دهند، افراد بالای ۴۰ سال با انجام ورزش روزانه به مدت ده دقیقه خود را از مرگ دور می‌کنند.

این تحقیق توسط موسسه نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه در آمریکا انجام شده که به بررسی حدود ۵ هزار شرکت کننده ۴۰ تا ۸۵ ساله در فاصله سال‌های ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۶ پرداخته است.

محققان سطوح فعالیت این افراد و نرخ مرگ و میر آن‌ها را تا پایان سال ۲۰۱۵ بررسی کردند.

نتایج نشان داد، بیش از ۱۱۰ هزار مورد مرگ افراد بالای ۴۰ سال در ایالات متحده قابل پیشگیری است. دستورالعمل بسیار ساده است: ۱۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید روزانه را در یک برنامه معمولی بگنجانید.

این مطالعه همچنین نشان داد، افزایش مدت زمان ورزش به ۲۰ تا ۳۰ دقیقه می‌تواند منجر به نجات جان افراد بیشتری شود.

پیاده‌روی چه در فضای باز چه روی تردمیل، رقصیدن و تمرینات موزون بدن تنها چند گزینه‌ای هستند که در گروه ورزش متوسط به مدت ۱۰ دقیقه قرار می‌گیرند.



با آماده شدن استان برای رفع محدودیت ها، تعداد افراد بستری در بیمارستان های BC دوباره کاهش یافتند

با کاهش تعداد مبتلایان، مقامات بهداشتی BC اعلام کردند، این استان محدودیت های تجمعات داخلی و خارجی را در بریتیش کلمبیا، با حفظ کارت واکسن در جای خود لغو خواهد کرد.

بارها و کلپ های شبانه مجاز به بازگشایی خواهند بود و رویدادها می توانند با ۱۰۰ درصد ظرفیت فعالیت کنند.

رقص در گروه های سازماندهی شده مجاز خواهد بود و اختلاط می تواند در رستوران ها از سر گرفته شود.

این تغییر به طور رسمی در ساعت ۱۱:۵۹ شب چهارشنبه اعمال خواهد شد.

روز سه شنبه، B.C. همچنین اعلام کرد، قصد دارد در هفته های آینده آزمایش های سریع و خانگی برای COVID-19 را بین دانش آموزان و عموم مردم توزیع کند.

Adrian Dix وزیر بهداشت گفت، بیش از ۲.۸۷ میلیون تست در حال حاضر در حال انتقال هستند و بیش از ۹.۹ میلیون تست دیگر برای ارسال به بریتیش کلمبیا برنامه ریزی شده است.

Dix گفت، این یک «تغییر مهم» در رویکرد آزمایش سریع است.

تعداد افرادی که در بیمارستان های B.C. با COVID-19 درگیر هستند، روز سه شنبه دوباره به ۷۸۷ نفر کاهش یافته است.

این اختلاف ۱۶ نفر با روز دوشنبه را نشان می دهد.

این در حالی است که پنج نفر دیگر و در مجموع ۱۲۴ نفر در ICU بستری شده اند.

دو مرگ دیگر نیز به ثبت رسیده است که در مجموع مرگ و میر به علت کووید-۱۹ در این استان را به ۲۷۶۶ نفر رساند.

تا روز سه شنبه، ۹۰.۴ درصد (۴۰۶،۴۳۱) از افراد واجد شرایط پنج سال و بالاتر در B.C. اولین دوز واکسن کووید-۱۹ و ۸۵.۳ درصد (۴۲۵۲۲۸۱) دوز دوم خود را دریافت کرده اند.

علاوه بر این، ۹۳.۱ درصد (۴۰۳۱۶، ۰۱۶) از افراد واجد شرایط ۱۲ سال و بالاتر در B.C. اولین دوز واکسن کووید-۱۹ و ۱۹.۹۰ درصد (۴۱۹۴۵۲۲) دوز دوم و ۵۳.۰ درصد (۲۴۵۴۹۳۲) نوبت سوم را دریافت کرده اند.

همچنین، ۹۳.۵ درصد (۴۰۴۲، ۵۵۷) از همه بزرگسالان واجد شرایط در B.C. دوز اول، ۹۰.۹ درصد (۳۹۳۳۴۳۶) دوز دوم و ۵۵.۵ درصد (۲۴۰۰۲۸۸) نوبت سوم را دریافت کرده اند.

داروی رمدسیویر در درمان مبتلایان به کووید بسیار موثر است

سمینار آنلاین رایگان - فارسی شناخت آلزایمر



تاریخ:

فوریه ۱۸، ۲۰۲۲

ساعت و نحوه برگزاری:

10:00am - 11:30am

آنلاین از طریق زوم (Zoom)، لینک پس از ثبت نام فرستاده می شود.

سخنران:

خانم مرجانه امیرشیبانی

(Support and Education coordinator, Alzheimer Society BC)

مطالب مورد بحث:

- علائم آلزایمر و تشخیص آن
- مقدمه ای بر سلامت مغز
- راه هایی برای کاهش خطر ابتلا به آلزایمر
- عوامل خطر آلزایمر

~ ورود برای عموم آزاد است ~
(از جمله افراد مبتلا به بیماری آلزایمر و مراقبان آنها)

ثبت نام الزامیست

سوالات و ثبت نام:



درنا استوار کنشکولی: 236-880-2338
dorna.ostovarkashkooli@success.bc.ca
(فارسی)

نگین تعصب: 236-880-1871
negin.taassob@success.bc.ca
(فارسی)

<https://bit.ly/3GJhN7l>



برنامه همبستگی و سکنی گزینی مهاجران در ساکس و نکوور

SUCCESS Vancouver Immigrant Settlement & Integration Program



ما اینجا زندگی می کنیم - ایجاد ارتباطات اجتماعی

We Live Here - Building Community Connections

فعالیت آنلاین رایگان به زبان فارسی (Free Online Activity in Farsi)

بازدید خود را برنامه ریزی کنید - دنیای علم

Plan Your Visit - Science World

Date: March 15th, 2022 تاریخ: ۱۵ مارس ۲۰۲۲
Time: 10:00-11:00am زمان: ۱۰:۰۰ تا ۱۱:۰۰ صبح
Location: Zoom مکان: زوم



Science World is a charitable non-profit and science centre based in Vancouver, BC that engages learners across the province in science, technology, engineering, art & design and math.

دنیای علم یک مرکز علمی و غیرانتفاعی خیریه مستقر در ونکوور، بریتیش کلمبیا است که به دانش آموزان سراسر استان فرصت تجربه در زمینه های علم، فناوری، مهندسی، هنر و طراحی و ریاضی می دهد.

Contents

- Facility introduction
- COVID-19 Health and Safety Protocols
- How to book a visit
- Tips for the visit and parking

You will receive a **free** pass to Science World for up to **6** people after the presentation.

محتوا

- معرفی تسهیلات
- پروتکل های بهداشتی و ایمنی کووید ۱۹
- نحوه رزرو برای بازدید
- اطلاعات در زمینه های پارکینگ و نحوه بازدید

پس از جلسه ی زوم، یک پاس رایگان به دنیای علم برای حداکثر ۶ نفر دریافت خواهید کرد.

ثبت نام حداکثر تا ساعت ۵ بعدازظهر، ۱۱ مارس الزامی است

For registration: <https://tinyurl.com/29m2vn9b>

برای ثبت نام: <https://tinyurl.com/29m2vn9b>

For inquiry: sepideh.saffari@success.bc.ca

برای پرسش: sepideh.saffari@success.bc.ca

Proof of permanent residency required for registration

برای ثبت نام، مدرک اقامت دائم مورد نیاز است

شرایط مورد نیاز: مقیم دائم، پناهندگان کنوانسیون، افراد محافظت شده و مراقبین ساکن
Eligibility: Permanent Residents, Convention Refugees, Protected Persons and Live-in Caregivers

Funded by:

Financé par:



Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

با افزایش موجودی تست‌های سریع کووید-۱۹ در B.C، این تست‌ها به عموم مردم ارائه می‌شوند

عمومی مرتبط با COVID-۱۹، از جمله محدودیت‌های تجمع در فضای باز و سرپوشیده، و ممنوعیت مراسم عروسی و تشییع جنازه، بارها و کلپ‌های شبانه را حذف می‌کند.

با این حال، اثبات واکسیناسیون و ماسک در همه رویدادها و مکان‌هایی که در حال حاضر مورد نیاز است، از جمله رستوران‌ها، ادامه خواهد داشت. این تغییرات از نیمه شب چهارشنبه اعمال می‌شود.

روند بستری شدن در بیمارستان و شیوع COVID-۱۹ در استان در مسیر کاهش است، اما دستورالعمل استان در مورد استفاده از تست‌های سریع تغییر نکرده است.

حتی با وجود عرضه اضافی تست‌ها، Dix گفت، تست‌های سریع فقط باید توسط افراد علامت‌دار که می‌خواهند از انتشار ویروس به اطرافیان خود جلوگیری کنند، استفاده شود.



دولت BC قصد دارد در هفته‌های آتی، تست‌های سریع و خانگی COVID-۱۹ را بین دانش‌آموزان و عموم مردم توزیع کند.

Adrian Dix وزیر بهداشت گفت، بیش از ۲.۸۷ میلیون تست در حال حاضر در حال انتقال هستند و بیش از ۹.۹ میلیون تست دیگر برای ارسال به بریتیش کلمبیا برنامه ریزی شده است.

اگر همه‌ی تست‌های پیش‌بینی شده به موقع برسند، والدین تقریباً ۳.۸ میلیون کودک در سن مدرسه، می‌توانند انتظار داشته باشند که کیت‌های تست را در کوله‌پشتی فرزندان خود بیابند. دانش‌آموزان پس از متوسطه به ۲.۱ میلیون کیت دسترسی خواهند داشت.

Dix در یک جلسه توجیهی همه‌گیری روز سه‌شنبه گفت، این یک «تغییر مهم» در رویکرد تست‌های سریع است.

او توضیح داد، در هفته‌های آینده به دانش‌آموزان این فرصت داده می‌شود که در صورت بروز علائم، یک کیت پنج تستی را برای استفاده خود و خانواده‌شان به خانه ببرند.

او افزود، تست‌های سریع ابتدا برای افراد مسن ارائه می‌شود و تمرکز استان بر «افراد با خطر بالاتر» ادامه می‌یابد، اما با افزایش موجودی برای همه بریتیش کلمبیاها گسترش می‌یابد.

B.C. به تقریباً ۸.۸ میلیون تست سریع برای COVID-۱۹ دسترسی دارد.

Dix گفت: وقتی تست‌ها در اواخر این هفته برسند، حدود ۷۲۰۰۰۰ تست به سایت‌های آزمایش کووید-۱۹ در سراسر استان، ۲۰۰۰۰۰ تست به مراکز مراقبت‌های حاد برای کارکنان مراکز مراقبت‌های بهداشتی و ۱۰۰۰۰۰ تست به بازدیدکنندگان و کارکنان مراکز اقامت طولانی ارسال می‌شوند.

۳۰۰۰۰۰ تست به جوامع بومی، روستایی و دورافتاده و مشاغل و سازمان‌های مختلف داده خواهد شد.

تست‌های اضافی در حالی ارائه می‌شوند که بریتیش کلمبیا اکثر محدودیت‌های بهداشت

قیمت بنزین در ونکوور به رکوردهای بی‌سابقه‌ای رسید و پیش‌بینی می‌شود حتی گران‌تر شود

کم باشد.

آلبرتا ارزان‌ترین قیمت بنزین را در کانادا دارد - کلگری با ۱۴۶.۹ سنت در لیتر و ادمونتون با ۱۴۳.۹ سنت در لیتر - اما این نسبت به دو سال پیش که می‌توانستید باک‌ها را با قیمت ۶۸.۹ سنت در لیتر شارژ کنید، فاصله زیادی دارد.

رانندگان می‌توانند با تغییر از بنزین پرمیوم به بنزین معمولی هزینه‌ها را کاهش دهند.



قیمت بنزین در ونکوور به بالاترین حد خود رسید. هزینه‌ی پر کردن باک‌ها همچنان در حال افزایش است و پیش‌بینی می‌شود حتی بدتر شود.

Dan McTeague، تحلیلگر بنزین، پیش‌بینی می‌کند، قیمت‌ها در روز سه‌شنبه در ونکوور به ۱۸۰.۹ سنت در لیتر برسد، این در مقایسه با ۱۶۰.۹ سنت در لیتر در تورنتو است.

در سایر نقاط بریتیش کلمبیا، قیمت‌ها همچنان ارزان‌تر است و انتظار می‌رود قیمت بنزین در Kamloops، ۱۶۳.۹ سنت در هر لیتر، در Kelowna، ۱۵۷.۹ سنت در هر لیتر و در Victoria، ۱۷۴.۹ سنت در هر لیتر باشد.

در ۷ فوریه، قیمت بنزین پرمیوم در ونکوور از ۲ دلار در لیتر فراتر رفت.

McTeague گفت، به دلیل افزایش تنش‌ها و درگیری بین روسیه و اوکراین، قیمت بنزین ممکن است تا پایان ماه به ۲ دلار در هر لیتر برای بنزین معمولی افزایش یابد.

او گفت: بسیاری از این افزایش قیمت به این دلیل است که کمبود عرضه وجود دارد. تقاضا پس از همه‌گیری در حال افزایش است. و به نظر می‌رسد عرضه بسیار



Canada Health Infoway
Mental Health Commission of Canada
Canadian Psychological Association
Medavie

اقدامی مهم توسط دولت

پتی هدجو (وزیر سلامت فدرال) در روز افتتاح این پورتال گفت: «حفظ سلامت روان با وجود مشکلاتی که اکنون روی می‌دهد، دشوار است. حفظ رویه معمول روزمره کاری دشوار است. افراد در جوامع مختلف با مشکلاتی روبرو هستند و به کمک‌مان نیاز دارند. به همین دلیل امروز اقدامی انجام می‌دهیم تا شناسایی، درک و پرداختن به این مشکلات را برای کانادایی‌ها با ابزارهای و منابعی که در این پلتفرم وجود دارد، راحت‌تر کنیم.»

برای اطلاعات بیشتر درباره این پلتفرم می‌توانید به نشانی wellnesstogether.ca مراجعه کنید.

دومین سال فعالیت

کووید-۱۹ همچنان قربانی می‌گیرد و همچنان شاهد بروز مشکلات روانی متعددی در میان کودکان، نوجوانان و بزرگ‌ترها هستیم. این پورتال نقش مهمی در کاهش این مشکلات دارد. در اولین سال فعالیت، ۲/۱ میلیون کانادایی حدود ۷/۳ میلیون بار به آن مراجعه کردند. در سال ۲۰۲۱، دولت کانادا ۶۲ میلیون دلار پول برای ادامه فعالیت این پورتال اختصاص داد.

اپلیکیشن اختصاصی

در اواسط ژانویه امسال، یک اپلیکیشن ویژه برای این پورتال ارائه شد. این اپلیکیشن پاکتول (PocketWell) نام دارد و امکان دسترسی سریع به خدمات این پورتال را ارائه می‌کند.

کارولین بنت (وزیر سلامت روان و اعتیاد فدرال) در رویداد رونمایی از این اپلیکیشن گفت: «در ابتدای همه‌گیری کووید-۱۹، وزارت سلامت کانادا که نگران افزایش مشکلات مرتبط با سلامت روان بود، کنسرسیومی شامل کارشناسان سرشناس حوزه سلامت روان دیجیتال و نیز اعتیاد تشکیل داد تا پورتال ونس توگدر شکل گیرد. امروز خوشحال هستیم که با همکارانمان اپلیکیشن پاکتول را برای بهبود دسترسی به این پلتفرم عرضه می‌کنیم.»



سامانه مشاوره رایگان سلامت روان، با حمایت دولت کانادا

در روزهای نخست همه‌گیری، شاید هیچ کسی فکر نمی‌کرد که کووید-۱۹ قرار است حداقل دو سال به عنوان مهمان ناخوانده در کنارمان حضور یابد و به محدودیت‌های مختلف بیانجامد.

اما آسیب‌های همه‌گیری فقط به سلامت جسمی یا ضرر اقتصادی خلاصه نمی‌شد. بسیاری از کودکان و نوجوانان در سراسر کانادا به دلیل محدودیت‌های موجود با مشکلاتی در سلامت روان روبرو شدند.

آمارها به خوبی گویای این موضوع است. برای مثال، تعداد دختران نوجوان در کبک که به دلیل تلاش برای خودکشی، سر از اتاق اورژانس بیمارستان‌های استان درآوردند در سال ۲۰۲۱ حدود ۲۳ درصد افزایش داشت.



در آوریل ۲۰۲۰، پورتال سلامت جمعی کانادا (Wellness Together Canada) ایجاد شد. این موسسه زمینه را برای کمک به همه افرادی که به این ترتیب در خطر بودند فراهم می‌کرد.

این پورتال دوزبانه به همه افراد در سنین مختلف که در خاک کانادا زندگی می‌کنند، کمک‌های متنوعی ارائه می‌کند. دسترسی به برنامه‌های مختلف مجازی، گروه‌های گفتگو، و همچنین مشاوره تصویری، صوتی یا متنی با کارشناسان سلامت روان و یا یک کارشناس امور اورژانسی از جمله خدماتی است که از طریق این پورتال در دسترس کانادایی‌ها قرار می‌گیرد.

پس از ورود به این پورتال می‌توانید بلافاصله با یکی از هزاران مشاور این مجموعه صحبت کنید و یا زمانی را برای این کار در آینده رزرو کنید. خدمات ارائه‌شده توسط این پورتال رایگان بوده و به صورت ۲۴ ساعته در تمامی روزهای هفته در اختیارتان قرار دارد.

تلاشی چندجانبه

این پورتال در واقع حاصل تلاش مجموعه‌ای از سازمان‌های مختلف مرتبط با سلامت روان در کانادا است. این سازمان‌ها عبارتند از:

Stepped Care Solutions
Kids Help Phone
Homewood Health
Greenspace Health
Bell Let's Talk

دولت فدرال الزامات آزمایش COVID PCR قبل از ورود را، برای مسافران کاملاً واکسینه شده لغو می‌کند



مقامات می‌گویند کانادا الزامات آزمایش COVID PCR-۱۹ قبل از ورود خود برای مسافران کاملاً واکسینه شده را در پایان ماه حذف خواهد کرد.

مقامات می‌گویند کانادا الزامات آزمایش COVID PCR-۱۹ قبل از ورود خود برای مسافران کاملاً واکسینه شده را در پایان ماه حذف خواهد کرد.

مقامات می‌گویند کانادا الزامات آزمایش COVID PCR-۱۹ قبل از ورود خود برای مسافران کاملاً واکسینه شده را در پایان ماه حذف خواهد کرد.

مقامات می‌گویند کانادا الزامات آزمایش COVID PCR-۱۹ قبل از ورود خود برای مسافران کاملاً واکسینه شده را در پایان ماه حذف خواهد کرد.

مقامات می‌گویند کانادا الزامات آزمایش COVID PCR-۱۹ قبل از ورود خود برای مسافران کاملاً واکسینه شده را در پایان ماه حذف خواهد کرد.

مقامات می‌گویند کانادا الزامات آزمایش COVID PCR-۱۹ قبل از ورود خود برای مسافران کاملاً واکسینه شده را در پایان ماه حذف خواهد کرد.

مقامات می‌گویند کانادا الزامات آزمایش COVID PCR-۱۹ قبل از ورود خود برای مسافران کاملاً واکسینه شده را در پایان ماه حذف خواهد کرد.

مقامات می‌گویند کانادا الزامات آزمایش COVID PCR-۱۹ قبل از ورود خود برای مسافران کاملاً واکسینه شده را در پایان ماه حذف خواهد کرد.

مقامات می‌گویند کانادا الزامات آزمایش COVID PCR-۱۹ قبل از ورود خود برای مسافران کاملاً واکسینه شده را در پایان ماه حذف خواهد کرد.

مقامات می‌گویند کانادا الزامات آزمایش COVID PCR-۱۹ قبل از ورود خود برای مسافران کاملاً واکسینه شده را در پایان ماه حذف خواهد کرد.

مقامات می‌گویند کانادا الزامات آزمایش COVID PCR-۱۹ قبل از ورود خود برای مسافران کاملاً واکسینه شده را در پایان ماه حذف خواهد کرد.

مقامات می‌گویند کانادا الزامات آزمایش COVID PCR-۱۹ قبل از ورود خود برای مسافران کاملاً واکسینه شده را در پایان ماه حذف خواهد کرد.

مقامات می‌گویند کانادا الزامات آزمایش COVID PCR-۱۹ قبل از ورود خود برای مسافران کاملاً واکسینه شده را در پایان ماه حذف خواهد کرد.

مقامات می‌گویند کانادا الزامات آزمایش COVID PCR-۱۹ قبل از ورود خود برای مسافران کاملاً واکسینه شده را در پایان ماه حذف خواهد کرد.

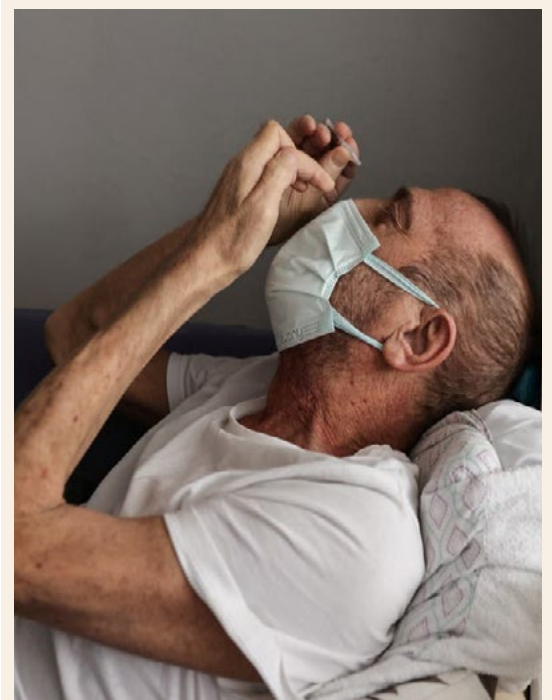
مقامات می‌گویند کانادا الزامات آزمایش COVID PCR-۱۹ قبل از ورود خود برای مسافران کاملاً واکسینه شده را در پایان ماه حذف خواهد کرد.

مردی در ترکیه، تاکنون ۷۸ آزمایش مثبت کووید-۱۹ داشته و ۱۴ ماه را در قرنطینه گذرانده است

مظفر کایاسان، شهروند ترکیه تاکنون ۱۴ ماه را به دلیل ابتلا به این ویروس در قرنطینه به سر برده است. این مرد ۵۶ ساله ساکن استانبول در نوامبر ۲۰۲۰ به کووید مبتلا شده و از آن زمان تاکنون تمام آزمایش‌های وی مثبت بوده است.

وی مبتلا به سرطان خون بوده و سیستم ایمنی بدنی ضعیفی دارد و پس از ابتلا به ویروس کرونا در بیمارستان بستری شد. اما پس از مرخص شدن، کادر پزشکی متوجه شدند که ویروس همچنان در بدنش در حال گردش است. او ۷۸ بار آزمایش کووید-۱۹ داده که هر بار نتیجه آن مثبت بوده است. وی ۱۴ ماه را در قرنطینه گذرانده و فقط اجازه دارد با همسر و پسرش ملاقات کند. او به خبرنگاران گفت، دیگر طاقت ندارد.

او از دیگر شهروندان خواسته است تا با زدن واکسن کرونا، باری از دوش پرسنل بیمارستان‌ها بردارند. اخیراً پزشکان برای رها کردن این بیمار از رنج قرنطینه طولانی‌مدت و به امید بهبود وضعیت جسمانی او، درمان سخت‌تری را برایش آغاز کرده‌اند.



اینطوری بود که بالاخره توانستم ورزش را شروع کنم

رفتارهای جدید نیاز به تلاش زیاد دارند، زیرا تغییر سخت است. تغییر به انگیزه زیادی نیاز دارد، که نمی‌توانیم روی داشتن آن حساب کنیم. به همین دلیل است که ما اغلب کارهایی را که واقعاً قصد انجام آن را داریم، انجام نمی‌دهیم.

برای ایجاد یک برنامه ورزشی، باید به خودم اجازه می‌دادم در آن بد باشم. من نیاز داشتم که تلاش برای یک ورزشکار واقعی بودن را متوقف کنم.

من دوباره ورزش را با دویدن به مدت یک دقیقه در هر بار، شروع کردم، بله، درست است، ۶۰ ثانیه. هر روز صبح بعد از مسواک زدن، لباس خوابم را عوض می‌کردم و از در بیرون می‌رفتم و تنها هدفم این بود که یک دقیقه کامل بدوم.

این روزها معمولاً ۱۵ یا ۲۰ دقیقه می‌دوم. اما در روزهایی که کاملاً انگیزه یا زمان ندارم، هنوز آن یک دقیقه را انجام می‌دهم. و این حداقل تلاش همیشه بسیار بهتر از هیچ است.

شاید شما نیز در یکی از تلاش‌های خود برای تغییر برای بهتر شدن، شکست خورده‌اید. شاید بخواهید کمتر از پلاستیک استفاده کنید، بیشتر مدیتیشن کنید یا یک فرد ضد نژادپرست بهتری باشید. شاید بخواهید کتاب بنویسید یا سبزیجات برگدار بیشتری بخورید.

من یک خبر عالی برای شما دارم: شما می‌توانید این کارها را انجام دهید و از همین الان شروع کنید!

تنها شرط این است که از تلاش برای خوب بودن دست بردارید. شما باید برنامه‌های بزرگ خود را، حداقل به طور موقت، کنار بگذارید. شما باید به خودتان اجازه دهید که کاری را انجام دهید، آنقدر کوچک که فقط کمی بهتر از انجام هیچ کاری باشد.

از خود بپرسید: چگونه می‌توانید کاری را که می‌خواستید انجام دهید، به کاری ساده تبدیل کنید که بتوانید هر روز آن را بدون فکر کردن انجام دهید؟ بنابراین اگر هدف اصلی شما خوردن مقدار زیادی سبزیجات برگدار است، شاید بتوانید با افزودن یک برگ کاهو به ساندویچ ناهار خود، شروع کنید.

نگران نباشید: کارهای بیشتری انجام خواهید داد. این رفتار «بهتر از هیچ» هدف نهایی شما نیست. اما در حال حاضر، کاری را انجام دهید که به طرز مضحکی آسان است، حتی زمانی که هیچ چیز در زندگی شما طبق برنامه پیش نمی‌رود، تا بتوانید آن را انجام دهید.

مدیتیشن یک دقیقه‌ای آرامش بخش است. یک برگ کاهو نیم گرم فیبر و مواد مغذی مهمی دارد. یک دقیقه پیاده روی ما را به بیرون و حرکت می‌رساند، چیزی که بدن ما واقعاً به آن نیاز دارد.

هدف شما در این زمان تکرار است نه موفقیت زیاد.

به خودتان اجازه دهید در هر کاری که می‌خواهید انجام دهید، متوسط باشید، اما هر روز متوسط باشید. فقط یک قدم بردارید، اما هر روز آن قدم را بردارید.

وقتی در مارس ۲۰۲۰ دستور ماندن در خانه را در کالیفرنیا دریافت کردم، روال زندگی قبل از همه‌گیری به سرعت از بین رفت. بعضی روزها، موقع شام متوجه می‌شدم که نه تنها آن روز دوش نگرفته یا لباسم را عوض نکرده‌ام، حتی دندان‌هایم را هم مسواک نزده بودم.

من با مشکل مواجه شدم. حقیقت را بگویم، در چند ماه اول همه‌گیری، کم و بیش از پیروی از بهترین توصیه‌های خودم که همواره به دیگران ارائه می‌دادم، امتناع کردم.

فکر می‌کنم این به این دلیل بود که من عاشق تعیین اهداف بلند پروازانه هستم. اتخاذ عادات کوچک، بسیار کمتر از پذیرش یک هدف بزرگ هیجان‌انگیز است.

به عنوان مثال ورزش را در نظر بگیرید.

وقتی همه‌گیری شروع شد، خوش‌بینانه این ایده را پذیرفتم که می‌توانم دوباره برای دویدن بیرون بروم. من یک دو نیمه ماراثن را برای تمرین انتخاب کردم و یک هفته یا بیشتر به طور دقیق برنامه‌ریزی روزانه را طراحی کردم. اما فقط برای چند هفته به آن برنامه پایبند بودم - تمام آن برنامه ریزی و آماده‌سازی‌ها منجر به شکست در ورزش شد.

با وجود اینکه احساس می‌کردم اهمیت ورزش و سلامتی‌ای که به ارمان می‌آورد، هرگز به این اندازه واضح نبوده است، از دویدن‌های تمرینی خود صرف نظر کردم. علیرغم اینکه می‌دانستم این ورزش خطر بیماری قلبی من را به نصف کاهش می‌دهد. علیرغم اینکه می‌دانستم ورزش احتمال ابتلا به سرطان یا دیابت را به شدت کاهش می‌دهد و در کاهش افسردگی و اضطراب به همان اندازه داروهای تجویزی موثر است، حافظه و یادگیری ما را بهبود می‌بخشد و مغز ما را کارآمدتر و قدرتمندتر می‌کند.

چرا با وجود دانستن همه اینها ورزش را کنار گذاشتم؟

حقیقت این است که توانایی ما برای دنبال کردن اهدافمان - ایجاد عادت جدیدی مانند ورزش یا تغییر رفتارمان به هر طریقی - در واقع به دلایلی که ممکن است آن کار را انجام دهیم یا به عمق اعتقاداتمان بستگی ندارد. همچنین به درک ما از مزایای یک رفتار خاص، یا حتی به قدرت اراده ما نیز بستگی ندارد.

در عوض، این به این تمایل ما بستگی دارد که نمی‌خواهیم در رفتارهای مطلوب، بد باشیم.

من از بد بودن در مسائل متنفرم. من دوست دارم در کارها خوب باشم و ورزش را کنار گذاشتم زیرا حاضر نبودم در آن بد باشم.

خوب بودن مستلزم این است که تلاش و انگیزه ما برابر باشد. به عبارت دیگر، هر چه انجام کاری برای ما سخت‌تر باشد، انگیزه بیشتری برای انجام آن کار نیاز داریم. و ممکن است متوجه شده باشید که انگیزه چیزی نیست که همیشه بتوانیم آن را به فوریت جمع‌آوری کنیم. چه بخواهیم و چه نخواهیم انگیزه می‌آید و انگیزه می‌رود. تحقیقات فراوان نشان می‌دهند، وقتی انگیزه کم می‌شود، ما انسان‌ها از قانون کمترین تلاش پیروی می‌کنیم و ساده‌ترین کار را انجام می‌دهیم.

برای اولین بار از سال ۱۹۹۸ تاکنون، قانون وضعیت اضطراری در کانادا اعمال می‌شود

می‌خواهم خیلی واضح بگویم، دامنه این اقدامات محدود زمانی، هدفمند و همچنین منطقی و متناسب با تهدیداتی است که به آن‌ها رسیدگی کنند. و اکنون زمان رفتن به خانه است.

نخست‌وزیر در کنار کریستیا فریلند، معاون نخست‌وزیر و وزیر دارایی، دیوید لامتی، وزیر دادگستری مارکو مندیچینو، دادستان کل و وزیر ایمنی عمومی و بیل بلر، وزیر آمادگی اضطراری این ضوابط را اعلام کرد.

وی افزود: امروز اعلام می‌کنیم، اگر کامیون‌ها در این محاصره‌های غیرقانونی شرکت کنند حساب شرکت‌های آن‌ها مسدود شده و بیمه خودروهایشان به حالت تعلیق در می‌آید.

نخست‌وزیر تاکید کرد: ما نمی‌توانیم و نخواهیم گذاشت که فعالیت‌های غیرقانونی و خطرناک ادامه یابد. کریستیا فریلند، معاون نخست‌وزیر در این رابطه گفت:

نیمه تریلرهای خود را به خانه بفرستید، اقتصاد کانادا به آن‌ها نیاز دارد تا کار قانونی انجام دهند.

پیشبرد قانون وضعیت اضطراری در کانادا پس از آن صورت می‌گیرد که ترو دو با نخست‌وزیران و گروه لیبرال مشورت کرد. و بخشی از آخر هفته خود را در جلسات سطح بالای فدرال در مورد تصویب مقامات فدرال که قبلاً استفاده نشده بود گذراند.

برای اولین بار در تاریخ کانادا از سال ۱۹۸۸ تا کنون که قانون وضعیت اضطراری به تصویب رسید و در سراسر کشور اجرا می‌شود! هدف این قانون مقابله با شرایط اضطراری و پرخطری است که به طور جدی زندگی و سلامت مردم کانادا را به خطر می‌اندازد.



برای اولین بار در تاریخ کانادا، دولت فدرال قانون شرایط اضطراری را وضع می‌کند. و وضعیت اضطراری نظم عمومی را اعلام می‌کند تا به اعتراضات و محاصره کاروان کامیون‌داران ادامه دهد.

در اعمال اختیارات فوق‌العاده، دولت فدرال با طیف گسترده‌ای از اقدامات جدید برای حمایت از استان‌ها، شهرداری‌ها و نیروهای پلیس که در حال حاضر با تظاهرات ادامه‌دار روبرو هستند، پیش می‌رود.

اما همچنین با سرکوب اعتراض کاروان آزادی (کامیون‌داران) برخی از شکاف‌های سیستماتیک‌تر و آشکار نیز شده است.

جاستین ترو دو، نخست‌وزیر در این رابطه گفت:

در حال حاضر این وضعیت نیازمند ابزارهای مضاعفی است که هیچ قانون فدرال، استانی یا سرزمینی دیگری در اختیار ندارد. امروز، در این شرایط روشن است که ما نیازمند رهبری مسئول هستیم.

و به عنوان آخرین راه حل دولت موارد ذیل را پیش‌بینی کرده است: توانمند ساختن پلیس سواره نظام سلطنتی (RCMP) برای داشتن صلاحیت برای اجرای آئین‌نامه‌های شهرداری و تخلفات استانی ممنوعیت شرکت در اجتماعات عمومی ناقص صلح و فراتر از اعتراض قانونی تنظیم استفاده از اموال خاص، از جمله کالاهای مورد استفاده در محاصره تعیین مکان‌ها و زیرساخت‌های ایمن و حفاظت شده که برای اقتصاد حیاتی هستند مانند گذرگاه‌های مرزی و فرودگاه‌ها ورود نیروهای اضطراری برای مقابله با شرایط اضطراری بنابراین در این مورد به رانندگان کامیون‌های بیدک کش دستور داده می‌شود تا وسایل نقلیه مسدود کننده جاده‌ها را حرکت دهند.

اجازه دادن به مؤسسات مالی برای توقف تلاش‌های تأمین مالی به تظاهرات‌کنندگان از جمله مسدود یا تعلیق فوری حساب‌های وابسته به برهم زندگان نظم کشور بدون حکم دادگاه

اعمال جریمه تا ۵ هزار دلار یا حبس تا پنج سال برای افرادی که هر یک از دستورات فوق را نقض کنند.

ترو دو در بخش دیگری از سخنان خود اظهار داشت:

COVID-19 (کووید-19) پروژه آموزش بهداشت



کمک به ثبت نام



خدمات حمل و نقل به کلینیک واکسن
(اولویت بر اساس سن و نیاز)



کارگاه‌های آموزشی



ارجاع به تأمین کننده مراقبت‌های بهداشتی



TOGETHER,
WE ARE STRONG

موجود است.
ثبت نام:

درنا استوار کنشکولی: 236-880-2338
dorna.ostovarkashkooli@success.bc.ca (فارسی)

نگین تعصب: 236-880-1871
negin.taassob@success.bc.ca (English & Farsi)

اجباری شدن واکسن از سوی مقامات BC، برای همه کارکنان مراقبت‌های بهداشتی همچنان باقی است

داروسازان
تکنسین‌های داروخانه
فیزیوتراپیست
پزشکان و جراحان
جراحان اطفال
پرستاران عملی دارای مجوز
پرستاران روانپزشکی ثبت نام شده
روانشناسان
آسیب‌شناسان گفتار و زبان
پزشکان طب سنتی چینی (TCM).

با گذشت بیش از سه ماه از وعده الزام تمام کارکنان مراقبت‌های بهداشتی به واکسینه شدن علیه کووید-۱۹، این استان سرانجام این سیاست را اجرا می‌کند.

دکتر Bonnie Henry مقام ارشد بهداشت استان، روز چهارشنبه اعلام کرد، پزشکان خانواده، دندانپزشکان، کایروپراکتیک‌ها، فیزیوتراپیست‌ها و داروسازان باید تا ۲۴ مارس ۲۰۲۲ واکسینه شوند.

Henry گفت، روندی برای معافیت‌های پزشکی وجود دارد، که می‌تواند به مطب او ارائه شود.

کارکنان مراقبت‌های بهداشتی مشغول کار در بخش‌های مراقبت‌های حاد و مراقبت‌های طولانی‌مدت، باید قبلاً در برابر COVID-۱۹ واکسینه شده باشند. کمتر از ۳۰۰۰ کارگر در سراسر استان وجود دارند که از واکسینه شدن خودداری کرده‌اند و به دلیل این تصمیم اخراج شدند.

Henry افزود، فکر می‌کنم این اقدام واقعاً مهمی است و یکی از مهم‌ترین اقداماتی بوده است که به ما اجازه داده از موج Omicron عبور کنیم.



این دستور برای مشاغل بهداشتی زیر اعمال می‌شود:

این اطلاعیه در حالی منتشر می‌شود که سایر استان‌ها اعلام کرده‌اند محدودیت‌های COVID را حذف می‌کنند.

نخست وزیر Jason Kenney روز سه شنبه اعلام کرد، برنامه پاسپورت واکسن کووید-۱۹ آلبرتا دیگر وجود ندارد و تقریباً تمام محدودیت‌های بهداشت عمومی، در صورت ادامه بهبود وضعیت در بیمارستان‌ها از اول مارس برداشته خواهد شد.

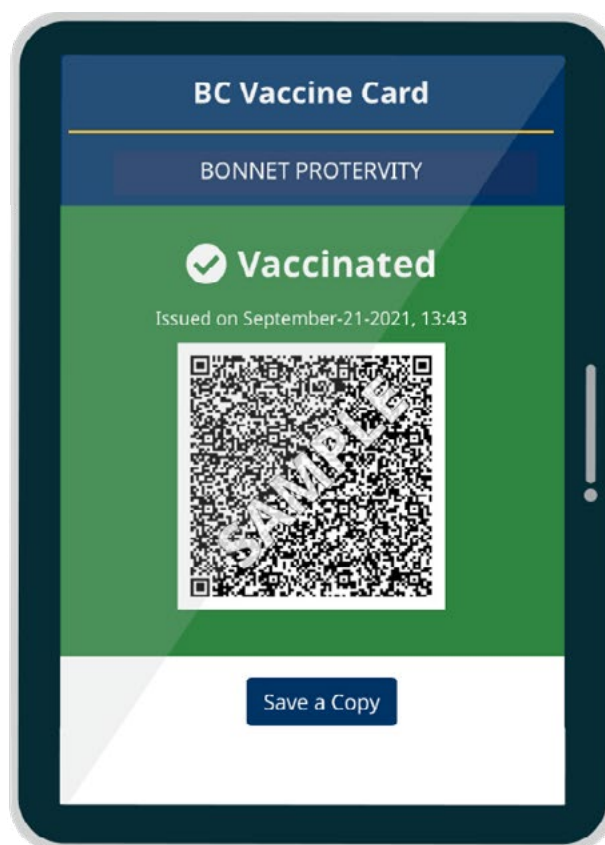
Scott Moe نخست‌وزیر Saskatchewan گفت، الزام ارائه مدرک واکسیناسیون یا آزمایش منفی کووید-۱۹ برای مشاغل، محل کار و سایر مکان‌های عمومی در ۱۴ فوریه به پایان می‌رسد.

دستور بهداشت عمومی که مستلزم استفاده از ماسک در فضاهای عمومی سرپوشیده است، تا پایان فوریه به قوت خود باقی خواهد ماند.

با این حال، انتظار نمی‌رود B.C. از همین الگو پیروی کند.

نخست وزیر John Horgan روز سه شنبه گفت، دولت او لزوماً از استان‌های دیگر پیروی نخواهد کرد زیرا برخی از آن‌ها برای کاهش سریع محدودیت‌های COVID-۱۹ آماده می‌شوند.

- متخصصان طب سوزنی
- متخصصان شنوایی‌سنجی
- پزشکان کایروپراکتیک
- دستیاران دندانپزشکی
- بهداشت دهان و دندان
- دندانپزشکان
- تکنسین‌های دندانپزشکی
- درمانگران دندانپزشکی
- dietitians
- متخصصان تغذیه
- پزشکان ابزار شنوایی
- ماساژ درمانگران
- ماماها
- Naturopaths
- nurse practitioners
- پرستاران ثبت نام شده
- کاردرمانگران
- بینایی‌شناسان
- اپتومتریست‌ها



کامیون‌داران معترض پل مرزی کانادا به آمریکا را بستند

را با لحنی تند خطاب قرار داد. نخست‌وزیر کانادا گفت که اعتراضات باید «پایان یابند».

ترودو اما روز سه‌شنبه ۸ فوریه لحن خود را ملایم‌تر کرد و گفت: «همه ما دل‌مان از محدودیت‌ها و تعهدات پر است؛ دیگر از قربانی دادن خسته شده‌ایم.» او اما یک بار دیگر شهروندان کانادا را فراخواند خود را در برابر کووید-۱۹ واکسینه کنند «تا مانع از محدودیت‌های بیشتر شود».

کاخ سفید در واشنگتن به بستن پل مرزی واکنش نشان داد. جن ساکی، سخنگوی مطبوعاتی کاخ سفید گفت: «کاملاً واضح است که این اختلال‌ها دیگر بر سر اجرای تدابیر واکسیناسیون نیست.»

حوزه اقتصاد نیز خواستار پایان سریع بستن این شاهراه است. رئیس اتحادیه تولیدکنندگان خودرو کانادا گفت که تداوم بستن این گذرگاه «تولید خودرو را که شغل ده‌ها هزار کانادایی را تأمین می‌کند، به مخاطره خواهد انداخت».

۹۰ درصد رانندگان واکسینه هستند

فرانسوا لاپورت، رئیس اتحادیه رانندگان «تیمسترز کانادا» که ۵۵ هزار راننده، از جمله ۱۵ هزار راننده کامیون مسیر دور را نمایندگی می‌کند، می‌گوید این اعتراضات را نمی‌توان به عنوان نماینده این حوزه شغلی قلمداد کرد، زیرا «حدود ۹۰ درصد رانندگان واکسینه شده‌اند».

لاپورت در بیانیه‌ای گفت: «کاروان آزادی» و نمایش‌های انزجارآور پر از نفرت آن‌ها، به طوری که سیاستمداران محافظه‌کار بیش‌رمانه آن‌ها را در کارشان تشویق می‌کنند، نه منطبق با ارزش‌های اتحادیه تیمسترز کانادا و نه نماینده اکثریت بزرگی از اعضای ما است.»

کامیون‌داران معترض به مقررات کرونایی دولت کانادا، پس از اختلال در تردد های خیابانی پایتخت کشور، پل مهم مرزی با آمریکا را بستند. رئیس اتحادیه رانندگان، این اعتراضات مورد حمایت سیاستمداران محافظه‌کار را «انزجارآور» خواند.

اعتراض شمار زیادی از رانندگان کامیون علیه مقررات کرونایی دولت کانادا ابعاد تازه‌ای به خود می‌گیرد.

از روز دوشنبه ۷ فوریه (۱۸ بهمن) پل مرزی «آمباسادور بریج» قابل‌گذر نیست. این شاهراه مرزی استان اونتاریو کانادا را به ایالت میشیگان آمریکا وصل می‌کند. نخست‌تردد به هر دو سوی این پل مسدود بوده، اما از شامگاه سه‌شنبه ۸ فوریه مسیر به سوی آمریکا بار دیگر آزاد شده است.

گذر روزانه ۸ هزار کامیون از روی پل

این پل، شاهراهی پراهمیت میان دو کشور آمریکا و کانادا است. روزانه ۸ هزار کامیون از مرز مشترک دو کشور گذر می‌کنند. از طریق این پل حدود ۷۵ درصد صادرات کانادا به آمریکا سرازیر می‌شود.

از اواخر ماه ژانویه (اوایل بهمن) رانندگان کامیون در اوتاوا، پایتخت کانادا علیه تدابیر و مقررات مربوط به کرونا که از سوی دولت این کشور وضع شده است، دست به اعتراض زده‌اند.

این رانندگان کامیون معترض بخشی از به اصطلاح «کاروان‌های آزادی» هستند. «کاروان‌های آزادی» در آغاز به مقرراتی معترض بودند که می‌گفت، رانندگان کامیون برای گذر از مرز آمریکا باید واکسینه شده باشند. این اعتراضات اما به تدریج به تظاهراتی بزرگ علیه مقررات پاندمی کرونا در کل و به حرکتی علیه دولت کانادا به نخست‌وزیری جاستین ترودو تبدیل شده است.

دولت ترودو، هدف حملات

جاستین ترودو در آغاز هفته جاری رانندگان کامیون



در طول همه گیری، نرخ خوداشتغالی به پایین ترین سطح خود در بیش از یک دهه گذشته رسید

ما خواهد داشت، وجود ندارد.»

کسب و کارهای لب مرزی

میشل پالمر هشت سال است که به عنوان یک فرد خود اشتغال به فعالیت می پردازد، اما این صاحب اسپای Boutique Pause Beauty در تورنتو می گوید که بیماری پاندمی باعث شده است که او در خصوص ادامه روند کاری اش دچار تردید شود.

میشل پالمر، صاحب اسپای Boutique Pause Beauty، امیدوار است که همچنان بتواند کسب و کار خود بگرداند. دقیقه ۱:۰۹

پالمر می گوید: «در دو سال گذشته بارها و بارها این فکر به سرم زده که کسب و کارم را تعطیل کنم، آمار تعداد دفعاتی که این فکر در سرم آمده دیگر از دستم در رفته است.»

از دو سال گذشته او مجبور شده است که به دلیل قرنطینه های مرتبط با بهداشت عمومی، اسپای خود را به مدت ۱۰ ماه تعطیل کند. علیرغم ارائه درخواست برای دسترسی به تمام کمک های مالی که می توانست دریافت کند، باز هم با بدهی های زیادی مواجه شده است.

رقم بدهی های ما در حال حاضر شش رقمی شده است و این بدهی ها یک شبه صاف نخواهد شد. به گفته دن کلی، رئیس فدراسیون کانادایی کسب و کارهای مستقل، برخی از کانادایی هایی که به خود اشتغالی مشغول هستند، در استفاده از برنامه ها و طرح های حمایتی دولت با مشکل مواجه شده اند.

کلی می گوید: «من با هزاران نفر از افرادی که مشغول به خوداشتغالی هستند صحبت کرده و متوجه شده ام که آن ها واقعا هیچگونه حمایتی را از طریق نهادهای اضطراری مرتبط با کووید دریافت نکرده اند.»

او می گوید بسیاری از آن ها واجد شرایط استفاده از برنامه ها و طرح هایی که همتایان بزرگ یا متوسط آن ها در حال بهره بردن از آن ها هستند نمی باشند. به عنوان مثال، سازمان حساب تجاری اضطراری کانادا وام های ۴۰ هزار دلاری بدون بهره ای را ارائه می داد، اما متقاضیان برای دسترسی به آن در وهله نخست باید نشان می دادند که در سال ۲۰۱۹ حداقل حقوق سالانه پرداختی به کارکنانشان ۵۰ هزار دلار بوده است.

کارکنان خوداشتغال، واجد شرایط دریافت خدمات از سازمان مزایای واکنش اضطراری کانادا (CERB) و جایگزین آن و همچنین طرح مزایای بازیابی کانادا (CRB) بودند، اما کلی استدلال می کند که درآمد حاصله از این طرح های حمایتی برای سروسامان دادن ادامه روند فعالیت یک کسب و کار کافی نبوده است.

پالمر می گوید که طرح حمایتی پشتیبانی شخصی او امسال قطع شده است. زیرا مالیات های سال ۲۰۲۰ او نشان می دهد که وی درآمد ۵ هزار دلاری لازم که برای واجد شرایط دریافت حمایت های سازمان های CERB و CRB شدن لازم است را کسب نکرده است. از علل آن می توان به این موضوع اشاره کرد که او یک مالک انحصاری است، یعنی مالیات شخصی و کسب و کار وی به صورت مشترک ثبت می شود و به دلیل تعطیلی های مربوط به پاندمی، کسب و کار پالمر دچار ضرر و زیان شده است.

فدراسیون کانادایی کسب و کارهای مستقل (CFIB) پیش بینی می کند که با پایان یافتن طرح های حمایتی فدرال مرتبط با پاندمی، در سال ۲۰۲۲ با موجی از تعطیلی های مشاغل مواجه خواهیم بود.

کلی می گوید: «من فکر می کنم که بسیاری از صاحبان کسب و کارها، راهی برای بازگشت به روند سوددهی پیدا نخواهند کرد.»

در جستجوی امنیت شغلی

این روند ممکن است در زمینه های حرفه ای، علمی و فنی، در جهت مخالف حرکت کند. ثابت هستند.

در دوره پاندمی میزان خود اشتغالی به پایین ترین حالت خود در یک دهه گذشته رسیده است و تعداد افرادی که برای خود کار می کنند رو به کاهش است.

آیا برای خودتان کار می کنید؟
تعداد افراد مشابه شما در کانادا روز به روز در حال کمتر شدن است. در این مطلب دلایل آن را ذکر می کنیم.

میشل پالمر پس از اینکه در طول پاندمی با ضرر مالی در کارش مواجه شده و به عنوان یک مالک انحصاری خوداشتغال در تلاش برای دریافت حمایت های فدرال بود. هر روز به این فکر می کرد که مرکز اسپای شهر تورنتو، به نام Pause Beauty Boutique را تعطیل کند. (الیور والترز/CBC)

در حال حاضر بازار کار کانادا ظاهرا این طور به نظر می رسد که در پی از دست دادن تقریباً سه میلیون شغل از زمان آغاز پاندمی، کاملاً به شرایط عادی بازگشته است. اما اگر کمی عمیق تر کنکاش کنید، مشاهده می کنید که این بهبودی برای همه ی اقشار، از جمله افراد خوداشتغال کانادایی حاصل نشده است.

خود اشتغالی در کانادا برای چندین سال پیوسته، رو به رشد بود، اما در طول پاندمی نرخ آن به پایین ترین حد خود در بیش از یک دهه گذشته رسید. در فوریه سال ۲۰۲۰، نزدیک به ۲.۹ میلیون کانادایی خوداشتغال در کشور وجود داشت اما اکنون رقم آن به کمی بیش از ۲.۶ میلیون نفر رسیده است.

در سال ۲۰۲۰، نرخ خود اشتغالی در کانادا به صورت ناگهانی و بسیار سریع کاهش یافته است. بر اساس گزارشات مرکز آمار کانادا، برخی از زبان های رخ داده در حوزه خود اشتغالی با افزایش نرخ اشتغال در همان صنایع جبران شده است. این موارد شامل خدمات تخصصی، علمی و فنی می شود.

اما در سایر صنایع، مانند کشاورزی، ساخت و ساز و خدماتی همچون مراقبت های شخصی، کاهش نرخ خوداشتغالی هنوز جبران نشده است.

ریچارد دیاس، بنیانگذار و مسئول تحقیقات Acorn Macro Consulting در هالیفاکس، این کاهش را ناشی از سیاست گذاری های دولت در خصوص پاندمی می داند. چرا که طرح های آن ها برای حمایت از پیشرفت افراد خوداشتغال کانادا طراحی نشده بودند. این سیاست گذاری ها شامل تعطیلی گسترده و عمومی کسب و کارها، محدودیت ظرفیت های آن ها، طرح های کاربردی پیچیده برای ارائه حمایت های مالی و الزامات PPE می شود.

دیاس می گوید:

«این سیاست گذاری ها در راستای موفقیت شرکت ها و کسب و کارهای کلان در نظر گرفته شده است. و بدیهی است که این شرکت ها در مقایسه با مغازه داران خرد و کسب و کارهای کوچک ساختار بسیار بهتری را برای عبور از موقعیت های دشوار در اختیار دارند.»

از خود اشتغالی به کارمند حقوق بگیر

مرکز آمار کانادا، خوداشتغالی را به چند دسته تقسیم می کند. از جمله افرادی که صاحب یک کسب و کار ثبت شده یا غیرشرکتی، یک مزرعه یا یک کار حرفه ای هستند. یا افرادی که صاحب یک کسب و کار مشخص نیستند، مانند پیک روزنامه رسان یا پرستار بچه. اکثر کانادایی های خوداشتغال معمولاً صاحب یک کسب و کار هستند، اما تنها حدود یک سوم آن ها افراد دیگر را استخدام می کنند.

دیاس همچنین نگران آن دسته از کانادایی های خود اشتغالی است که برای جان سالم به در بردن از این بیماری پاندمی، از نظر مالی شدیداً تحت فشار قرار گرفته اند.

او می گوید: «بعد از اینکه تمام مراحل لازم را به درستی طی کردند، پس انداز آن ها کاملاً سوخت شد و بر باد رفت. اگر بخواهم رک و پوست کنده صحبت کنم، هیچ شناختی نسبت به خطاهای عمیق سیستماتیک و تأثیرات طولانی مدتی که بر اقتصاد

بهترین صبحانه‌ی هتل‌ها، در کدام شهرهای جهان سرو می‌شوند؟

اما آیا واقعا صبحانه‌ی هتل Parkplaza بهترین است؟

هتل Parkplaza هتلی ۲۰ طبقه با ۱۰۱۹ اتاق است. تعداد بالای مشتریان این هتل باعث شده کاربران زیادی درباره صبحانه‌های این هتل در Tripadvisor اظهارنظر کنند.

لندن به عنوان پایتخت آشپزی یا خوراک‌شناسی جهان شناخته نمی‌شود اما پایتخت بریتانیا هر سال میزبان تعداد زیادی از افرادی است که به دلایل حرفه‌ای، آموزشی یا گردشگری به این شهر سفر می‌کنند. هتل‌های لندن در رقابت با یکدیگر برای میزبانی از این مشتریان چاره‌ای جز بالا بردن سطح کیفیت صبحانه‌های خود ندارند.

نام هتل‌های زنجیره‌ای و مشهوری همچون هیلتون یا رادیسون بلو در میان بهترین هتل‌های اروپا از نظر پذیرایی از مشتریان با صبحانه باکیفیت دیده می‌شود. در این میان نام یک هتل سه ستاره در ساریو به نام هالوات نیز به چشم می‌خورد.

یکی از معیارهای اصلی گردشگران برای رضایت از صبحانه‌شان در هتل‌ها داشتن انتخاب گسترده در اولین وعده غذایی روز است. مشتریان هتل هالوات در ساریو یکی از دلایل رضایت‌شان از صبحانه‌های آن را گستردگی گزینه‌های قابل انتخاب عنوان کرده‌اند.

برای برخی از توریست‌ها یکی از مهم‌ترین معیارها در انتخاب هتل، کیفیت صبحانه‌ی آن است.

صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روزانه است و هرچند ممکن است مردم در مورد تعریف یک صبحانه خوب توافق نداشته باشند، اما Mornings.co.uk یک پایگاه اینترنتی در بریتانیا، با بررسی نظرات منتشرشده در Tripadvisor، بهترین صبحانه در هتل‌های مختلف سراسر جهان را معرفی کرده است.

آن‌ها هتل‌های ۱۱۳ کشور را براساس نظر کاربران مورد ارزیابی قرار دادند.

در فهرست بهترین صبحانه‌ی هتل‌های پایگاه Mornings.co.uk، نام سه هتل در شهر لندن دیده می‌شود که یکی هتلی چهار ستاره است که در جایگاه هشتم قرار گرفته و دیگری در جایگاه ششم است. لقب بهترین صبحانه هتل‌های جهان نیز به هتل Parkplaza لندن رسیده است.

رده‌ی دوم متعلق به هتل ۴ ستاره‌ی آرتامید رم است. و پس از آن نام یکی از هتل‌های مالزی به چشم می‌خورد.

نام یک هتل دیگر از مالزی و دو هتل تایلندی نیز در بین هتل‌هایی که بهترین صبحانه را به مشتریان خود عرضه می‌کنند دیده می‌شود.

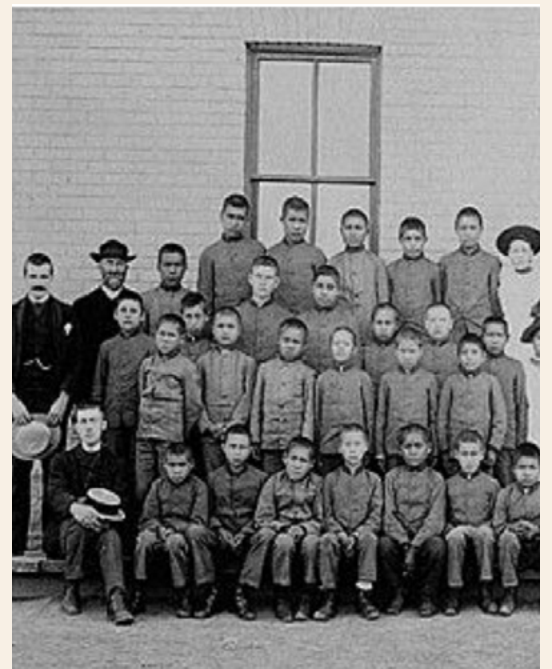
کشف ۵۴ گور بی‌نشان دیگر در کشور کانادا



چند هفته پیش نیز «ملت اول» دریاچه «ویلیامز» اعلام کرد که شواهدی از ۹۳ قبر بدون علامت در محوطه «سنت جوزف» پیدا کرده است.

این مدارس شبانه‌روزی اجباری با بودجه دولتی، بخشی از سیاستی بود که هدف آن جذب کودکان بومی و نابودی فرهنگ‌ها و زبان‌های بومی در کشور کانادا بود.

بازماندگان این مدارس مدت‌ها شهادت داده بودند که کودکانی که در مدارس جان خود را از دست داده بودند در زمین‌های بدون علامت دفن شده و اکنون در سراسر کشور دوباره کشف می‌شوند.



جدول کلمات

جدول سودوکو

جدول متوسط [شماره ۷۳۰۰]

127

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

128

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

125

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

126

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

۲۰ ۱۹ ۱۸ ۱۷ ۱۶ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

طراح جدول: امید موسوی

- افقی
- ۱ - ذرت - نیم سال تحصیلی - بنیان
 - ۲ - آزاد - خانه بیلابلی - نار - آقای
 - ۳ - فرانسوی - ایستگاه قطار ۳ - پهلوان
 - ۴ - مرتجع معروف - آماده - درخت پر شاخه و برگ - نت چهارم ۴ - طایفه
 - ۵ - دلیل آشکار - جد - قطار ۵ - دست نخورده - خملت - افسار - دارایی
 - ۶ - پنجمین سوره قرآن مجید - پسر نوح - لقبی اشرافی در اروپا - آش
 - ۷ - چیزی که ناگهان به خاطر آید - دودل - نجیف - دورویی ۸ - ساز - پسوند شباهت - ضبط قدیمی
 - ۸ - قلمه ۹ - درخت زبان گنجشک - مهتری - درخشان - کمانگیر معروف
 - ۹ - بوی رطوبت ۱۰ - تیره - سرزنش - گندم سوخته - کار آزموده ۱۱ - دریاچه حمام - عبث - دمن - ستون خیمه

۲۰ ۱۹ ۱۸ ۱۷ ۱۶ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

ش	ب	ا	ن	ف	ا	ن	ا	ا	ک	ا	ب	ا	ک	ت	ا	ب	ا	پ
م	م	و	ا	ب	و	ا	ب	و	ا	ب	و	ا	ب	و	ا	ب	و	ا
ا	س	ا	ل	ی	ا	ب	ا	د	ش	ک	ا	ی	ا	ت	ا	ا	ا	
ت	ر	س	ک	ا	ی	ا	ک	ی	ا	س	ر	و	م	س	ر	و	پ	
ت	ک	ر	ی	ز	ی	ن	ز	ی	ن	ز	ی	ن	ز	ی	ن	ز	ی	
ز	و	ی	ه	ن	ا	س	ن	ا	س	ن	ا	س	ن	ا	س	ن	ا	
م	د	ا	و	م	ت	ا	ه	د	ز	ا	ل	س	ی	ا	ل	س	ی	
ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	
س	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	
ا	م	ی	ل	ا	ن	ه	ی	م	ه	ی	م	ه	ی	م	ه	ی	م	

- ۷ - برهنه - نر - بشر ۸ - نمونه خروار - اسب چاپار - دام ۹ - تیر پیکاندار - موت - آب روستایی ۱۰ - تمثال - دخل ۱۱ - تخت - خالق کمدی الهی ۱۲ - سست و تنبل - راهرو - کیسو ۱۳ - پایتخت اروپایی - سرحد - جوانمرد ۱۴ - در حال دویدن - بذر - باران اندک ۱۵ - نخ تاییده - دلاوری ۱۶ - هضم - واحد سطح ۱۷ - بخشی از پا - دانه کش بی آزار - ملافه ۱۸ - همه - ظلمانی - از حروف ندا ۱۹ - افسونگر - جوی ۲۰ - ارواح - بوستان

حل جدول شماره ۷۲۹۹

جدول سخت [شماره ۵۱۱]

۲۰ ۱۹ ۱۸ ۱۷ ۱۶ ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

طراح جدول: بهزاد گورانی

- افقی: ۱ - از محور فلکی نیمکره جنوبی آسمان - نوعی اثر موسیقایی شاد و سرگرم کننده - چرخ دنده های ساعت را به حرکت در می آورد - رستنی چتری ۲ - اقدامات غیر مسلحانه که موجب افزایش باز دارندگی و کاهش آسیب پذیری در برابر تهدید های شود - نوعی باز شکاری ۳ - کله - نان خورش - فرو نشست - مجموعه وسایل آشپز خانه ۴ - کتاب مشهور شیخ بهایی - مالیات مرزی - ارزن - نظریه ۵ - از الحان قدیم ایرانی - افزون شونده - نقصان - در خور و مناسب ۶ - ضعف و سستی - از آثار داستانی هوشنگ مرادی کرمانی - حروف اختصاری نیروی انتظامی کشور مان ۷ - آهنگ ساز و پیانیست آلمانی - سیاه زخم - هر شاخه خاص از تولید - پیش آمدگی جلوی ساختمان ۸ - حرف ندا - شاگرد معازه - ستون فقرات - قلبی و غیر واقعی ۹ - نزدیک کردن - نویسنده فرانسوی رمان انسان وحشی - بیدار - غذای بیمار ۱۰ - کتاب کهن بودا - از شهدای شاخص مدافع حرم که مستشار ارشد سپاه پاسداران بود ۱۱ - نقد کننده - مالاریا - همسایه سومالی و اوگاندا - شمشیر عرب
- عمودی: ۱ - پس از آن - برگشیدن ۲ - کنایه از دشمنی و خصومت شدید است - حرف انتخاب ۳ - راهی که به آخر نمی رسد! - شکر گزار - لگنت ناگهانی زبان ۴ - نویسنده آمریکایی رمان خشم و هیاهو - پای بند ۵ - حزن - جسور ۶ - اهرم زیر پای - پولی که دولت از درآمد اشخاص دریافت می کند ۷ - خلاف میل - ادرار ۸ - چای

- خارجی - درشت هیكل و بد قواره - پاسخ به جدول
- ۹ - شهرستانی در استان گلستان - پریشان
 - ۱۰ - طلای کویر - کوتاه و مختصر ۱۱ - تیری که با کمان اندازند - سازش و توافق ۱۲ - این علامت صدای نت را نیم پرده پایین می آورد - ایالتی در آمریکا ۱۳ - رها - توده مردم - حاصل هر عدد به توان صفر ۱۴ - دریچه کنار کاربرد تور خودرو - آداب و رسوم ۱۵ - رنگدانه گیاهی - باهوش ۱۶ - ظرف طبخ چای - خدای هندو ۱۷ - کشیش مسیحی - جنگ و پیکار ۱۸ - الفت - به سن بلوغ رسیده - بسیار خوب ۱۹ - بندگی - از جواهرات سلطنتی ایران مربوط به فتحعلی شاه قاجار ۲۰ - چپلوس - جزیره ای در شمال بندر بوشهر

حل جدول شماره ۵۱۰

پاسخ جدول سودوکو

در این مشاغل دولتی می‌توانید سالانه بیش از ۹۰ هزار دلار درآمد داشته باشید



فعالیت، از جمله توسعه استراتژی‌ها و برنامه‌های تدارکات، مدیریت قراردادهای، و انجام ارزیابی پیشنهادات و مذاکره تجربه داشته باشید.

حضور در این مشاغل همچنین نیازمند آشنایی با زبان‌های فرانسوی، انگلیسی یا هر دو، و الزامات عملیاتی از جمله توانایی اضافه کاری و در دسترس بودن برای سفر در داخل کانادا و خارج از کشور است.

بنابر اطلاعات منتشر شده از این مشاغل، تمام کارمندان اداره دولتی اصلی موظفند به طور کامل در برابر کووید ۱۹ واکسینه شوند. و وضعیت واکسیناسیون خود را تأیید کنند.

مگر اینکه بر اساس منع پزشکی، مذهب، قانون حقوق بشر یا دلیل ممنوعه دیگری برای تبعیض طبق قوانین کانادا تعریف شده باشند.

شرکت: خدمات عمومی و تدارکات کانادا
میزان دریافت حقوق: ۸۰ هزار و ۵۳۹ تا ۹۲ هزار و ۳۳ دلار در سال

شرایط: تمام کسانی که دارای دیپلم دبیرستان کامل است که تجربه مرتبط یا قابل توجهی در زمینه تدارکات دارد.

برای درخواست به این وبسایت مراجعه کنید:
obs.cfp-psc.gc.ca/psrs-srpf/applicant/page1800?toggleLanguage=en&poster=1617792

اگر دنبال شغل هستید در حال حاضر مشاغل دولتی کانادا وجود دارد که به معنای واقعی کلمه برای خرید به شما دستمزد می‌دهند و در آن‌ها می‌توانید سالانه بیش از ۹۰ هزار دلار درآمد کسب کنید.

خدمات عمومی و تدارکات کانادا درصد جذب متخصصان خرید از یونیفرم و چکمه گرفته تا تانک و جت‌های جنگنده برای ارتش؛ تابلت‌ها و نرم افزارها، ساخت مراکز داده بزرگ سازمانی؛ تلفن‌های هوشمند و برج‌های ارتباطی گرفته تا ماهواره‌ها است.

در حال حاضر ۴۰ موقعیت برای پر کردن وجود دارد. و حقوق برای مشاغل از ۸۰ هزار و ۵۳۹ دلار تا ۹۲ هزار و ۳۳ دلار موجود است.

دولت کانادا به دنبال پر کردن موقعیت‌های شغلی در شهرهای کلگری، ادمونتون، ونکوور، ویکتوریا، وینیپگ، مونکتون، سنت جان، هالیفاکس، کینگستون، اتاوا، پتاواوا، تورنتو، شارلوت تاون، گتینیو، کبک، سنت هوبرت، ساسکاتون و البته مونترال است.

این موقعیت با وظایف مختلفی از جمله توسعه استراتژی‌های تدارکات برای محصولات و خدمات، مشاوره به مشتریان، اعطای و مدیریت قراردادهای و تهیه و نگهداری گزارش‌های تدارکات همراه است.

برای استخدام در مشاغل دولتی شما ملزم به داشتن دیپلم دبیرستان (یا ترکیبی از آموزش، آموزش و تجربه) هستید. و همچنین باید در چندین

۷ استراتژی که به شما کمک می کند با عدم قطعیت کنار بیایید

لیوان شراب اضافی به جای زمان خواب معقول. یا یک چیز کوچک اضافی در سبد خرید شما.

اما به جای روی آوردن به رسانه‌های اجتماعی، غذاهای ناسالم، الکل یا خرج کردن برای تسکین اعصاب متزلزل‌مان، زمانی که بتوانیم خود را به روش‌های سالم ریلکس کنیم، بهتر عمل می‌کنیم. فهرستی از راه‌های سالم برای آرامش خود تهیه کنید. آیا می‌توانید ماسک بزنید و با همسایه به پیاده روی بروید؟ برای تماس با یک دوست برنامه ریزی کنید؟ در مورد آنچه سیاست‌گذار هستید فکر کنید؟ به خودتان اجازه دهید چرت بزنید؟ یک ویدیوی خنده دار یوتیوب تماشا کنید؟

هر چیزی را که فکر می‌کنید باور نکنید

شاید ضروری‌ترین تاکتیک کاهش استرس که کسی تا به حال به من آموخته است این باشد که، هر چیزی را که فکر می‌کنم باور نکنم. در زمان‌های نامشخص، باور نکردن افکاری که بدترین سناریوها را پیش بینی می‌کنند، بسیار مهم است.

البته، در نظر گرفتن بدترین سناریوها می‌تواند مفید باشد تا بتوانیم به طور فعال از فاجعه جلوگیری کنیم. اما وقتی آن افکار استرس‌زا را باور می‌کنیم، تمایل داریم به گونه ای احساسی واکنش نشان دهیم که گویی بدترین حالت در حال حاضر در زندگی واقعی اتفاق افتاده است، نه فقط در سرمان. ما برای چیزهایی که واقعاً از دست نداده‌ایم غصه می‌خوریم و به رویدادهایی واکنش نشان می‌دهیم که واقعاً اتفاق نمی‌افتند. این باعث می‌شود زمانی که به سادگی افکار خود را باور می‌کنیم، احساس خطر، ترس و ناامنی کنیم.

توجه کنید

توجه داشته باشید که چه احساساتی دارید، و در کجای بدن خود آن احساسات را احساس می‌کنید. حتی زمانی که احساس می‌کنیم همه چیز از کنترل ما خارج است، باز هم می‌توانیم آنچه را که به آن توجه می‌کنیم کنترل کنیم. ما می‌توانیم هشدارهای گوشی خود را خاموش کنیم تا اخبار یا رسانه‌های اجتماعی آگاهی ما را ندرزند. ما می‌توانیم نشخوار فکری‌ها و خیال‌پردازی‌های منفی‌مان را با توجه به آنچه در دنیای درونی ما در حال رخ دادن است کنار بگذاریم، همین الان، اینجا در زمان حال.

توجه به آنچه در درون ما در هر لحظه اتفاق می‌افتد، واقعیت بیرونی را از تعیین حقیقت درونی ما باز می‌دارد. به ما اجازه می‌دهد آرامش، نگرش باز و عدم واکنش را پرورش دهیم.

به دنبال کسی نباشید که شما را نجات دهد

وقتی طوری رفتار می‌کنیم که انگار ناتوان هستیم، در دام روایت‌هایی گرفتار می‌شویم که باعث می‌شود احساس عصبانیت، درماندگی و گرفتاری کنیم. و امیدواریم که دیگران ما را از بدبختی نجات دهند.

به طور خلاصه: برای مقابله با عدم اطمینان، باید از شکایت دست برداریم. هنگامی که از اثبات مشکل خود صرف نظر می‌کنیم، می‌توانیم روی نتایجی که می‌خواهیم تمرکز کنیم. چگونه می‌توانیم بهترین استفاده را از این آشفتگی ببریم؟ در این شرایط چه چیزی می‌توانیم به دست آوریم؟

در هرج و مرج معنا پیدا کنید

روانشناسان اجتماعی معنا را این گونه تعریف می‌کنند، «ارزیابی فکری و عاطفی از میزانی که احساس می‌کنیم زندگی ما دارای هدف، ارزش و تأثیر است». ما انسان‌ها از اهمیتی که برای دیگران داریم به بهترین وجه انگیزه می‌گیریم. ما سخت‌تر، طولانی‌تر و بهتر کار خواهیم کرد و وقتی بدانیم که شخص دیگری از تلاش‌های ما سود می‌برد، از کاری که انجام می‌دهیم احساس خوشحالی بیشتری می‌کنیم. وقتی چیزی را می‌بینیم که نیاز به بهبود دارد، قدم بعدی ما این است که تشخیص دهیم شخصاً چه کاری می‌توانیم انجام دهیم تا بخشی از راه حل باشیم.

چه مهارت‌ها و استعدادهایی را می‌توانیم به این موضوع بیاوریم؟ واقعاً چه چیزی برای ما مهم است؟ معنا و هدف چشمه‌های امید هستند. زمانی که دنیا ترسناک یا نامطمئن است، دانستن معنایی که برای دیگران داریم و احساس هدفمندی، می‌تواند بهتر از هر چیز دیگری به ما کمک کند.

زندگی با وجود این حجم از عدم اطمینان، سخت است. مغز ما ابهام را به‌عنوان یک تهدید درک می‌کند و اگرچه ممکن است تکامل مغز، ما را مجبور به مقاومت در برابر عدم قطعیت کند، اما ما هرگز نمی‌توانیم واقعاً بدانیم که در آینده چه خواهد شد. و در شرایط غیرمحمتمل مانند بیماری همه گیر، که به طور گسترده ای روال زندگی ما را مختل کرده و بهترین برنامه‌های ما را کاملاً از بین برده است، باید یاد بگیریم که با ابهام زندگی کنیم.

John Allen Paulos ریاضیدان، نوشت: عدم قطعیت تنها قطعیتی است که وجود دارد. و دانستن نحوه زندگی با ناامنی تنها امنیت است. پس چگونه می‌توانیم وقتی همه چیز کنترل نشده است، به بهترین وجه با آن کنار بیاییم؟ در اینجا هفت استراتژی وجود دارد.

مقاومت نکنید

شکی نیست ما در زمانه ای چالش برانگیزی زندگی می‌کنیم.

اما مقاومت در برابر واقعیت فعلی، کمکی به بهبود، یادگیری، رشد یا احساس بهتر نمی‌کند. از قضا، مقاومت، با تقویت احساسات چالش برانگیز ما، درد و دشواری را طولانی تر می‌کند. آنچه ما در برابر آن مقاومت می‌کنیم ادامه دارد.

به جای مقاومت، می‌توانیم پذیرش را تمرین کنیم. تحقیقات روان‌شناس Kristin Neff و همکارانش نشان داده است، پذیرش - به‌ویژه خودپذیری - یک راز غیر شهودی برای شادی است. پذیرش یعنی ملاقات با زندگی در جایی که هست، و از آنجا به جلو حرکت کردن. از آنجایی که پذیرش به ما امکان می‌دهد واقعیت را در لحظه حال ببینیم، ما را آزاد می‌کند تا به جلو حرکت کنیم، نه اینکه فلج بمانیم یا در اثر عدم اطمینان یا ترس بی‌تأثیر شویم.

برای تمرین پذیرش، مقاومت خود را در برابر یک موقعیت مشکل ساز و همچنین احساسات خود را در مورد موقعیت می‌شکنیم. به عنوان مثال، ممکن است در حال حاضر ازدواج خود را به ویژه چالش برانگیز بدانید. به جای انتقاد یا سرزنش همسران، می‌توانید فعلاً با آرامش ازدواج خود را بپذیرید.

تمرین پذیرش در مواجهه با مشکلات سخت است، اما همچنین موثرترین راه برای حرکت رو به جلو است.

روی خودتان سرمایه گذاری کنید

بهترین منبعی که در حال حاضر برای کمک به جهان دارید، شما هستید. وقتی آن منبع تمام شود، با ارزش ترین دارایی شما آسیب می‌بیند. به عبارت دیگر: وقتی روی بدن، ذهن یا روح خود سرمایه گذاری کمتری می‌کنیم، ضروری ترین ابزار خود را برای زندگی بهتر از بین می‌بریم.

ما انسان‌ها وقتی نگهداری را به خودمان موکول می‌کنیم خوب عمل نمی‌کنیم. ما باید روابطی را که به ما ارتباط و معنا می‌بخشد، حفظ کنیم. وقتی خسته هستیم باید به اندازه کافی بخوابیم و استراحت کنیم. و باید زمانی را صرف سرگرمی و بازی کنیم.

گیج نشوید: مراقبت از خود، خودخواهانه نیست. خودخواهی تمرکز مضطرب بر خود است. افراد خودخواه تمایل دارند با استفاده از کلماتی مانند من، من و من به خودشان مراجعه کنند. آنها اهداف بیرونی مانند حفظ ظاهر یا پرورش تصویری از خود در رسانه‌های اجتماعی را دنبال می‌کنند. آنها اغلب تشنه پول، قدرت یا تایید دیگران هستند. این نوع تمرکز بر خود با استرس، اضطراب، افسردگی و مشکلات سلامتی مانند بیماری قلبی مرتبط است. بنابراین، من قطعاً خودخواهی را توصیه نمی‌کنم. من مراقبت از خود و رشد شخصی را پیشنهاد می‌کنم.

راه‌های سالمی برای آرامش خود بیابید

یکی از مهم‌ترین راه‌هایی که می‌توانیم روی خودمان سرمایه‌گذاری کنیم این است که، از خودمان با روش‌های سالم حفاظت کنیم. اگر می‌خواهیم انعطاف‌پذیر بمانیم، باید احساس امنیت کنیم. زمانی که احساس عدم اطمینان یا ناامنی می‌کنیم، مغز ما سعی می‌کند با فعال کردن سیستم دوپامین، ما را نجات دهد. ترشح دوپامین ما را تشویق می‌کند که به دنبال پاداش باشیم و وسوسه‌ها را وسوسه انگیزتر می‌کند.

به این فکر کنید که مغز شما را به سمت یک وسیله راحت سوق می‌دهد، مانند یک



سهیل حاتمی

مترجم رسمی (Certified Translator)




دارالترجمه رسمی برای سیتی

نخستین دفتر ترجمه رسمی در ناحیه برای سیتی

برای خدمت به ساکنین کوکیتلام، پورت کوکیتلام، پورت مودی و مناطق مجاور جهت ترجمه کلیه مدارک رسمی و دولتی

عضو رسمی انجمن مترجمین بریتیش کلمبیا و شورای مترجمین کانادا، مترجم مورد تأیید ICBC، با بیش از ۳۰ سال تجربه در زمینه های مالی، حقوقی و مدیریت اداری در آمریکا و کانادا

Tel: 604-492-0666 Cell: 604-338-7364
Fax: 604-492-0656
 Email: Tri-citytranslations@outlook.com

www.motarjemrasmi.com | www.Tricitytranslations.com

Suite #3 - 86 Moody Street, Port Moody, BC V3H 2P6

GREAT SPACES LANDSCAPING Ltd.

Gardening & Lanscaping

مشاوره، طراحی، اجرا، نگهداری



باغبانی، محوطه سازی، فضای سبز

با بیش از ۲۵ سال تجربه و بهره مندی از مجرب ترین مجریان و کارشناسان فضای سبز و آرشیفتکت




محوطه سازی: کف سازی، فنس کشی، دیوار کشی، آلاچیق، دک ساخت برکه و آب نما، پاور واش و تمیز کردن گاترها

باغبانی: اصلاح فضای سبز موجود، هرس، پیوند، کوددهی، کاشت درخت، گل، چمن، نگهداری دوره ای فضای سبز




Cell: 778-855-9645 Office: 604-724-9645
 Email: greatspaceslandscaping@gmail.com



CENTURY

CABINETS & COUNTER TOPS

طراحی، ساخت و نصب کابینت آشپزخانه

در انواع طرحهای کلاسیک و مدرن، مسکونی، اداری

با بیش از ۳۰ سال تجربه در ساخت کابینت و کانترتاپ در سراسر کانادا



1) Century Cabinets Factory & Show Room 204- 1530 Kingsway Ave, Port Coquitlam	Tel: 604.552.5466
2) Century Cabinets Show Room - Vancouver 3572 E. Heistings St., Vancouver	Tel: 604.294.0445
3) Century Cabinets Show Room - Vancouver 2003 W 4th Ave, Vancouver	Tel: 604.428.4838
4) Century Cabinets Show Room - North Vancouver 105 - 1550 Marine Dr, North Vancouver	Tel: 604.770.2199

با ۴ شعبه در ونکوور بزرگ مشاوره رایگان

Email: info@centurycabinets.ca | Web: www.centurycabinets.ca **604.552.5466**

AUTOMATION SOFTWARE

آیا میدانستید با استفاده از نرم افزارهای کاربردی و اختصاصی برای بیزنس خود چقدر میتوانید بهره وری و سرعت اجرا در کارتان را افزایش دهید؟ ما نرم افزارهای سفارشی و متناسب با نیاز کارتان را تهیه میکنیم از ایده اولیه تا اجرای نهایی با شما خواهیم بود

چرا کارهای خود را همین امروز آسان و اتوماتیک نکنید؟



با کارشناسان ما صحبت کنید

Tel: 604.448.2272
 www.MetaMarketing.ca
 info@MetaMarketing.ca

facebook Instagram Ads

For Your Social Media

Content Creation & Targeted Ads Management

مدیریت اکانت فیس بوک و اینستاگرام، همراه با
راه اندازی کمپین تخصصی فیس بوک و اینستاگرام

بیزنس شما از داشتن کمپین تبلیغاتی حرفه ای در
فیس بوک و اینستاگرام چقدر میتواند سود ببرد؟
با متخصصان ما مشورت کنید



تهیه و اجرای کمپین Facebook Ads
نیاز به تخصص و تجربه دارد

- ☎ Tel: 604.448.2272
- 🌐 www.MetaMarketing.ca
- ✉ info@MetaMarketing.ca

JUST FOR LAUGHS

MAZ JOBRANI

THINGS LOOKING BRIGHT TOUR

SURREY

MARCH 24 • 7 PM
BELL PERFORMING ARTS CENTRE
BELLPERFORMINGARTSCENTRE.COM

VANCOUVER

MARCH 25 • 7 PM
VOGUE THEATRE
VOGUETHEATRE.COM



INFO → HAHAHA.COM

SALAM VANCOUVER

Every Friday

Friday, Feb. 18, 2022
Issue 159, Vol. 4, Weekly
جمعه ۲۹ بهمن ۱۴۰۰، شماره ۱۵۹، سال چهارم



PACIFIC RUG GALLERY

فرش دلیری

گالری و خدمات

بزرگترین مرکز فروش، شستشو و تعمیرات تخصصی فرش در کانادا



فروش انواع فرشهای دست باف، کلاسیک و مدرن، از بهترین طراحان دنیا

رفوگری، قالیشویی عرضه کننده محصولات برند نیمانی

1478 Marine Dr., North Vancouver

www.pacificruggallery.com

f Pacific Rug Gallery

Instagram PacificGallery

Tel: 604.986.8585



MB
Real Estate
Luxury

میترا بشاش مشاور املاک

خرید و فروش املاک در ونکوور

604.780.8602 ارزیابی ملک شما mitrabashash.com

COLDWELL BANKER

GLOBAL LUXURY

Follow Me On

Instagram mitrabashash_realestate

Facebook Mitra Bashash Real Estate

2605 1028 BARCLAY STREET., VANCOUVER

\$ 1,548,800



خانه ای بسیار زیبا در ونکوور در بهترین منطقه در قلب دان تان دارای ۲ خواب، ۲ سرویس با مساحت ۱۰۲۷ اسکورفیت English Bay انداز زیبای North Shore Mountains دسترسی آسان به ریسون، تئاتر، رستوران و مراکز خرید

4188 NORWOOD AVE., NORTH VANCOUVER

\$ 1,998,800



خانه ای بسیار زیبا در نورث ونکوور در منطقه بی نظیر Upper Delbrook دارای ۵ خواب، ۳ سرویس در زمینی به وسعت ۷۳۲۰ اسکورفیت دارای واحد مسکونی مستقل برای اجاره

1888 Tatlow Ave. North Van. \$2,485,000



#3603, Slate at Brentwood Burnaby \$1,080,000



2836 W 8th Ave. Vancouver \$1,998,000



3302 Rakanna Pl. Coquitlam \$1,588,000



#3803, Slate at Brentwood Burnaby \$1,100,000



2501 - 1211 Melville St. Vancouver \$1,080,000



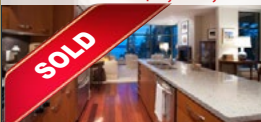
709-125 E 14th st. North Van. 2 bed 2 bath 835 Sqf



Millennium, Central Lonsdale North Van. \$859,900



803-3355 Cypress Pl. West Van. \$1,798,000



CENTURY CUT

آشپزخانه نو، با هزینه کم

برش قطعات کابینت با ما نصب با شما

برش چوب و ساخت هر نوع کابینت و کانتر تاپ

فروش لوازم و قطعات جانبی کابینت با بهترین کیفیت و مناسبترین قیمت



Email: info@centurycuts.com

Web: www.centurycuts.com

Address: 201 B-1530 Kingsway Ave., Port Coquitlam 604.945.0456