

اجاره - اجاره - اجاره  
 الهام مخترع زاده  
 مشاور املاک  
 HomeLife/Bayview  
 Realty Inc., Brokerage,  
 independently owned & operated  
 Elenamokrealtor@gmail.com  
**416.400.5054**

OFFICIAL SPONSOR  
 BUSINESS LEADERS  
 GALA 2019  
**تهران نیوز**  
 Tehranto News + Ad. Thursday January 24, 2019 Issue No 115

نشریه هفتگی  
**تهران نیوز**  
 Thursday January 24, 2019 Issue No 115

زمین بخريد تا زمين نخوريد  
**رضا خادم**  
 HOMELIFE/Bayview  
 Ray Khadem - Sales Representative  
 505 Hwy 7 East Suite 201 Thornhill, ON L3T 7T1  
**Cel: 416.726.1020 Tel: 905.889.2200**

بهترین نرخ حواله (فوری ۴۸ ساعته)  
**416.830.6500**  
**ارز ملل**  
 6024 Yonge St  
 سرعت - دقت - امنیت  
 پرداخت همزمان ارز با کارت اعتبار بانک های ایران  
**WESTERN UNION**

صرافی اکسپرس  
**416.356.6666**  
**289.597.8811**  
**ارز شمال**  
**416.844.5555**

14 Levedale Rd, L4C4H2  
**صرافی بهارستان**  
**416.904.1011 - 905.737.1771**

دقت حقوقی و ترجمه ضمانت نامه و آدین وکیل  
 تورس کانادا  
**416.915.0050**

خدمات حقوقی - مهاجرتی  
**رضا مساحی**  
**647.887.4323**  
 7163 Yonge St, Unit 213

سیاک کسبی  
**Broker**  
**416.302.1106**

#107-10255 Yonge St  
**Cash 4 Gold**  
**Loan 4 Gold**  
 905.910.0710  
 416.628.1020  
 طلا و سکه شما را خریداریم

ارز نیویورک  
**905.597.8787**  
 ارز نیاوران  
**647.871.7000**

**AZADI JEWELLERY**  
 SINCE 1892  
**VALENTINE STOREWIDE SAVINGS 40% OFF**  
 All Diamonds and Jewellery  
 Until Jan 31, 2018  
 SHOPS AT DON MILLS 42 Clock Tower Rd  
**416.444.2923** www.azadijewellery.ca

**صرافی این**  
 همراه امین شما در ارائه کلیه خدمات  
 ارزی -حوالات شخصی و تجاری  
**416-491-1080**  
**416-820-5060**  
 Shops on Yonge | #164, 7181 Yonge

CURRENCY EXCHANGE  
**LUMIERE**  
**صرافی لومیر**  
 با مدیریت اسماعیل هناره  
**905.747.9999** , **416.542.1111**  
 8167 Yonge St, Thornhill  
 بلازای سوپر پارسیان

ارز ارگ  
**416.224.0000**  
 صرافی الماس  
**647.524.1888**

آیا دولت در سال ۲۰۱۹ روش لاتاری را برای اسپانسرشیپی والدین حذف نموده؟  
 آیا امسال در هر زمانی جهت اسپانسر می توان اقدام نمود؟  
 شرایط جدید برای اسپانسر شدن چه می باشد؟

**زهره علوی**  
 متخصص امور وام (Mortgages)  
 Zalavi@MortgageAlliance.com  
**416.831.3124**

7181 Yonge St, Unit 150  
**اکسچنج**  
**647.202.1318**

ارز سناتور  
**(416)2000 120**  
 ارز پاکسیما  
**416.731.9797**

**Life Coaching چیست؟**  
 آشنایی با انواع خانه های مسکونی در کانادا  
 فلورا فاطمی مشاور املاک  
**647-818-6010**

محمد رضا رسولی  
**ROYAL LEPAGE**  
 BROKER  
 morasouli7@gmail.com  
**416.828.3831**

دقت حقوقی اردشیر  
 عضو کانون وکلای انتاریو و  
 عضو شورای نظارت بر مشاوران مهاجرت  
 «کلیه امور مهاجرت و انواع ویزا»  
 «چراغ کیشری، مالی و استانی»  
 «دادگاه های حقوق بشر»  
**416.645.5373**

ارز ملت  
**(905)597-1243**  
 صرافی عزتی  
 بالاترین در خرید  
 پایین ترین در فروش  
**(416)300-0519**

پدرام ناصح  
 حسابدار رسمی کانادا  
 CPA  
 «مالیات شخصی و شرکتی» «ثبت شرکت و تغییرات»  
 «BUSINESS PLAN» تهیه  
**416.624.8087**

امیر زرابی  
**ROYAL LEPAGE**  
 Amir Zarrabi  
 Sales Representative  
 amirzarrabi@yahoo.com  
**416.893.8020**

خرید - فروش - اجاره  
**حمید رضا خراسانچیان**  
 مشاور املاک  
**Hamid KHORASANCHIAN**  
 Sales Representative  
 Direct: **647.833.6777**  
 hkhorsan@gmail.com  
 Award Winner 2017

چشم پزشکی  
 دکتر ایرج احدزادگان  
 جراح و متخصص چشم - استاد دانشگاه تهران  
 فوق تخصص چشم اطفال و استرابیسم  
 بورداپتومتری کانادا  
 مشاوره جراحی و معاینه کامل چشم (روزهای سه شنبه، پنجشنبه و شنبه)  
 معرف جدیدترین مدل عینک های طبی و آفتابی مارکدار  
**RX OPTICAL** WWW.RXOPTICAL.CA  
**905.237.0409** 13130 Yonge St, Richmond Hill, ON L4E 1A3  
 بانگ و کینگ، جنب سوپر بلوط

خدمات حسابداری و مالیاتی **آرش**  
**(647)984-9147** 6097 Yonge Street  
 بلازای ایرانیان، طبقه بالا

**TOP CANADIAN REALTY INC. BROKERAGE**  
 Bus: (905) 292.5433 Fax: (905) 292.6132  
 9350 Yonge St., Suite #200C, Richmond Hill, ON, L4C 5G2  
**Massey Baradaran** Broker  
**416.821.0606** massey\_baradaran@yahoo.com  
**Siamak G. Shabani** Sales Representative  
**416.997.4488** greenshabani@gmail.com

**COFFEE BOX CAFE & BAR**  
 ALL YOU NEED IS **LOVE VALENTINE'S PARTY**  
 DJ & LIVE MUSIC | FREE CHAMPAGNE OR WINE | FREE PARKING  
 ON FRIDAY FROM 9 PM  
**FEBRUARY 8TH**  
 CONTACT US FOR RESERVATIONS  
**(905) 597-1159 | (905) 597-1169**  
 7191 YONGE ST #101, THORNHILL, ON L3T 0C4  
 COFFEEBOX.COFFEE@GMAIL.COM | WWW.COFFEEBOX.CA

**RUGS PLACE**  
**گالری خانه فرش**  
 تخفیف ویژه تا نیمه فوریه  
**9251 Yonge st (16th ave)** **416.569.1314** **www.rugs-place.com**

تهران تو، نشریه ای است که در زمینه های فرهنگی، هنری، اجتماعی و خبری فعالیت می کند.  
 این نشریه با هدف کمک به گسترش و غنای فرهنگی جامعه ایرانی کانادا و با رویکردی  
 متعادل انتشار می یابد. لذا از پارسای زبانیان عزیز دعوت می شود در صورت تمایل مقالات و  
 دل نوشته های خود را با خوانندگان گرامی تهران تو به اشتراک گذارند.  
**از طریق تلگرام با ما در ارتباط باشید 416.371.9898**



مشاورین املاک

# نامی آشنا و مورد اعتماد

حمید رضا لقمانی فر / آیدا لقمانی فر

2-7181 YONGE ST, THORNHILL, ON L3T 0C7

416.939.5900  
Sales Representative

416.824.5858  
Sales Representative

فرشید امام / عضو کانون وکلای انتاریو (LSO) / نماینده مهاجرت ، پناهندگی و شهروندی کانادا (IRCC) / Commissioner of Oaths

فوق لیسانس از دانشگاه رایسون کانادا - تلفن تماس مستقیم: (647) 771-2909

## آشنایی با قوانین حقوقی و مهاجرت

**آیا دولت در سال ۲۰۱۹ روش لاتاری را برای اسپانسر شیبی والدین حذف نموده؟ آیا امسال در هر زمانی جهت اسپانسر می توان اقدام نمود؟ شرایط جدید برای اسپانسر شدن چه می باشد؟**

با عرض سلام خدمت تمامی دوستان و هموطنان عزیز، بویژه دوستانی که اصرار داشتند تا اینجانب اطلاع رسانی و نوشتن در خصوص موضوعات حقوقی و مهاجرتی را مجدداً شروع نمایم. پس از وقعه ای نسبتاً طولانی، مطلب این هفته اختصاص داده می شود به پاسخگویی کامل به سوالات چند هموطن عزیز که با اینجانب تماس گرفتند و سوالات فوق را مطرح نمودند. هر چند که ممکن است این سوالات، سوالات شما خواننده عزیز و گرامی نیز باشد؛ که در آنصورت امیدوارم مطالب زیر برای شما نیز سودمند واقع شود.

همانطور که ممکن است مطلع باشید اسپانسر شیبی والدین و یا پدر بزرگ و مادر بزرگ را برکردن و ارایه فرم یا درخواست "Interest to Sponsor" شروع میشود. این فرم امسال صرفاً در ظهر روز ۲۸ همین ماه در وبسایت مهاجرت در دسترس می باشد. فرم مذکور فقط تا زمانی قابل دسترسی است که تعداد درخواست ها به حدنصاب نرسیده باشد. قبول درخواستها امسال بر اساس شیوه ترتیب ورود یا همان "First-in" می باشد. بدیهی است پس



## اسپانسر شیبی والدین

### شرایط احراز فرد اسپانسر شونده

- شرایطی که دولت امسال برای فرد و یا افراد اسپانسر شونده در نظر گرفته عبارتند از:
- تکمیل کلیه فرمهای مربوطه
- معاینات پزشکی
- برگه های عدم سوپیشینه
- بایومتریک

### تعهد نامه اسپانسر چسست و شامل چه مواردی میباشد؟

تعهد نامه اسپانسر می باشد که اسپانسر بصورت مکتوب به دولت ارایه داده تا مطابق آن کلیه ملزومات ضروری زندگی افراد تحت تکفل و نیز شخص و یا اشخاص اسپانسر شونده را تامین نماید از قبیل غذا، لباس، سر پناه، موارد درمانی و پزشکی که تحت پوشش دولتی نمی باشد. مدت زمانی که شخص باید تعهد نماید، طبق قوانین

## سلامت



### \* دکتر نورا داورپناه

در هفته گذشته به این موضوع اشاره کردیم که حافظه تقریباً در تمام یادگیری ها نقش اساسی را ایفا می کند. حافظه به قدرت ذخیره اطلاعات مربوط می شود که از طریق حس و ادراک آموخته می شود و نیز به توانایی بازخوانی آن اطلاعات هنگام نیاز اطلاق می گردد. اگر می خواهید بدانید چگونه می توان حافظه را تقویت کرد نکات زیر را بخوانید. اگر برای بلند شدن از روی کاناپه و ورزش کردن دلیل بیشتری می خواهید باید بدانید که محققان نشان داده اند ورزش قدرت درک مغز را افزایش می دهد و کمک می کند تا از تاثیر افزایش سن در کاهش حافظه کاسته شود و حتی ممکن است از دمانس و آلزایمر پیشگیری کند.

### ورزش چگونه موجب بهبود حافظه می شود؟

مدهاست که فواید ورزش برای قلب و عروق شناخته شده است. اما امروزه مشخص شده که ورزش برای همه بدن و حتی مغز سودمند است. ورزش جریان خون را در کل بدن افزایش می دهد و بالطبع جریان خون در مغز نیز افزایش می یابد. به نظر می رسد افزایش جریان خون در مغز فرایند از دست رفتن بافت سلولی مغز را که در حدود ۴۰ سالگی شروع می شود کند می کند. با افزایش سن فرایندی در مغز رخ می دهد که می تواند منجر به بروز مشکل در به خاطر آوردن برخی اتفاقات شود. همچنین با افزایش سن به صورت طبیعی انجام عملکردهای چند گانه کمی مشکل می شود. برای مثال ممکن است بین انجام چند کار مجبور باشید کمی صبر کنید تا به یاد بیارید که باید چکار کنید. مطالعات نشان می دهند که ورزش می تواند این فرایند را به تاخیر بیاورد و حتی از برخی از این تغییرات وابسته به سن در مغز پیشگیری کرده و در مواردی باعث بهبود حافظه شود. حتی مقدار بسیار کمی ورزش و فعالیت فیزیکی می تواند به بهتر شدن حافظه شما کمک کند و این تاثیر وقتی بیشتر می شود که مرتباً و حداقل سه بار در هفته ورزش کنید. هدف نهایی شما باید ورزش به مدت ۳۰ دقیقه در روز و در بیشتر روزهای هفته باشد که بهترین حالت برای قلب است. مطالعات متعدد نشان داده اند که جلسات ورزشی ۳۰ دقیقه ای برای مغز نیز بسیار مفید هستند.

اگر به تازگی شروع به ورزش کرده اید در مورد مدت زمان ورزش نگران نباشید. در یک مطالعه نشان داده شده که تنها چند جلسه ورزشی ۱۵ دقیقه ای در هفته خطر ایجاد دمانس در افراد مسنتر را کاهش می دهد. این تغییرات حتی در مورد افرادی که قبلاً ورزش نمی کرده اند نیز مفید است. پس اگر به ورزش بی علاقه هستید به خاطر داشته باشید که برای به دست آوردن این همه منافع با ورزش به اندکی تعهد و مدت زمان کمی ورزش نیاز دارید.

### چه نوع ورزشی برای تقویت حافظه مناسبتر است؟

مطالعات مختلف نوع ورزش خاصی را مشخص نکرده اند اما محققان می گویند که برای بهره مند شدن از منافع ورزش نیازی نیست که خود را خسته و فرسوده کنید. برخی مطالعات نشان می دهند که حتی پیاده روی مرتب هم به کارکرد بهتر مغز کمک می کند. ورزشهای ایروبیک مانند پیاده روی، جاگینگ، دوچرخه سواری یا شنا ورزشهای مناسبی برای بهبود کارکرد قلب هستند. باسرتی ورزش کنید که به شما امکان صحبت کردن در حین ورزش را بدهد. برخی شواهد نشان می دهند که تمرینات قدرتی همراه با ورزشهای ریتمیک همراه با موسیقی منافع بیشتری دارند.

### این ورزشها کی نتیجه می دهند؟

تغییرات مغزی وابسته به سن بسیار آهسته رخ می دهند. نباید پس از چند هفته ورزش کردن انتظار یک تغییر باور نکردنی را داشته باشید اما می توانید به تدریج منتظر نتایج آن باشید. یک مطالعه نشان می دهد که افرادی که شروع به ورزشهای ریتمیک همراه موسیقی کرده بودند پس از ۳۶ جلسه توانایی یادگیری، تعادل و هماهنگی عملکردها در آنها بهبود پیدا کرده است. کلید به دست آوردن این گنج این است که پشتکار داشته باشید و به ورزش کردن ادامه دهید.

**سخنرانان**



میترا محمدزاده  
سخنران و کوچ حرفه ای موقت  
انگیزشی



سارا رحیمی  
نویسنده، سخنران، عضو انجمن  
بین المللی کوچ های حرفه ای

**Novotel Hotel**  
Gibson Ballroom  
3 Park Home Ave.  
Toronto, ON

همین حالا ثبت نام کنید

tickettailor.com/events/academyofchange



کوشا گودرزوی  
کوچنده و مجری حرفه ای

برای کسب اطلاعات بیشتر باخانم شیرا مرققیان با شماره 887-7189 (416) یا ایمیل Tickets@academyofchange.ca تماس حاصل فرمائید.

لینک آنلاین تهیه بلیط و پروموشن گروهی،  
www.tickettailor.com/events/225761/academyofchange

**برلی تهیه بلیط حضوری به کانفروشی پگاه و سوپرازمان مراجعه کنید.**

**این همایش برای شماست**

اگر احتیاج به تغییر دارید؟ خوشحال نیستید؟ سر در گم هستید؟ گیر کردین؟ میدونید تو زندگی میتونید بهتر عمل کنید، به رشد فردی و حرفه ای خودتون اهمیت میدین. ما با اشتیاق زیاد جمعه منتظریم. سخنرانی، شام بوفه و موسیقی زنده در هتل نووتل نورت یورک.

**ACADEMY OF CHANGE**  
جمعه  
JAN 25 2019  
5:30PM-9:30PM

شور و اشتیاق برای رشد و پیشرفت

**حسابداری رسمی و خبره کانادا**  
Kaveh Alborz, CPA, CMA  
Chartered Professional Accountant  
416-858-8787  
www.iaccountingservices.com  
7191 Yonge St. Unit 402, L3T 0C4

210-7181 Yonge St. L3T 0C7  
www.jacobaccounting.ca

**یعقوب نصری**  
ارائه کلیه خدمات اشخاص و شرکتها  
**حسابداری و حسابرسی**  
416-357-1681 - T: 289-597-4600

**Sina Accounting**  
Affordable Fees کیفیت برتر

\* مالیات اشخاص و شرکتها  
\* ثبت شرکت \* تهیه و تنظیم کلیه فرم های مالیاتی  
\* HST, GST, PST, WSIB, ROE \*

**416.223.7723**  
7163 Yonge St. Unit 257, Thornhill, ON L3T 0C6

**CARIO Corp.**

امور حسابداری خود را به ما بسپارید و در قرعه کشی جایزه شرکت نمایید

- Income Tax - Individual \$25
- Income Tax - Corporation \$200
- Accounting & Bookkeeping start from \$100/Month

**647 529 8239**  
Unit 225-7163 Yonge St. Thornhill. ON L3T 0C6

**آموزش زبان فرانسه بصورت تضمینی**

تسلط بر زبان فرانسوی تنها در ۸ ماه از مبتدی تا پیشرفته

برای تمامی سنین / توسط فرد تحصیل کرده در فرانسه **پانتخه رادبان** 416.574.6763

برآورد رایگان 647.994.2454

**مستر موورز**

مسکونی، اداری، تجاری  
پسته بندی تخصصی و تهیه کارتن خالی  
حمل و جابجایی تخصصی و فنی پیانو  
جابجایی گاوصندوق

amircts@gmail.com

**شستشوی فرش بطریق سنتی**

**شرکت فرش ایران**

قدیمی ترین فرش فروشی تورنتو با ۲۰ سال سابقه

فرش های نفیس و با ارزش خود را به ما بسپارید

خدمات ما شامل فرشهای دستباف و ماشینی می باشد:

- \* خاک گیری فرشها \* شستشوی فرش بصورت سنتی \* لکه گیری فرشها
- \* کلیه عملیات اعم از ریشه زدن و چرم دوزی و رفو \* داروی ضد بید
- \* پرداخت فرشهای دورنگ که در اثر نور تغییر رنگ داده اند \* ارزش یابی فرشهای شما
- جهت شرکت بیمه و خسارت های ناشی از آتش سوزی و یا آب دیده گی

تلفن: ۴۱۶-۳۵۶-۶۶۶۶ \* ۸۸۱۱-۵۹۷-۲۸۹

**Fatemi Flora**  
Sales Rep., Eng., MSc.  
**647-818-6010**  
#1 Office In Canada  
HOMELIFE/Bayview Realty Inc.

# مشاور دقیق و پرتلاش شما فلاورا فاطمی

## خرید - فروش املاک مسکونی و تجاری

متخصص خریداران بار اول

flora.fatemi@hotmail.com



## آشنایی با انواع خانه های مسکونی در کانادا



در مجاورت یکدیگر ساخته می شوند به نحوی که در بهای ورودی آنها شاید کمتر از یکی دو متر با هم فاصله نداشته باشند. این گونه خانه ها ممکن است فضای سبز یا حیاط پشتی برای استفاده شخصی در اختیار داشته باشند.

خانه های لینک (Link)



این نوع خانه ها ترکیبی از خانه های دیتچ و تاون هاوس می باشند. در آنها دیوار مشترکی بین دو ساختمان مجاور وجود ندارد ولی هر دو خانه یا از فونداسیون یا از دیوار بیسمنت و یا از گاراژ به هم اتصال دارند. قیمت آنها از تاون هاوس بیشتر و از هاوس کمتر می باشد.

کاندومینیم (Condominium)

مشابه خانه های آپارتمانی در ایران می باشد.

این خانه ها به صورت دو تایی در کنار هم ساخته می شوند و یک دیوار آنها با هم مشترک است ضمن اینکه استقلال هر واحد نیز حفظ می شود. آنها نیز همانند خانه های مستقل دارای حیاط جلویی و پشتی هستند. قیمت آنها و نیز زیربنایشان کمتر از خانه های مستقل می باشد.



این خانه ها به صورت یک شکل و متصل در کنار هم ساخته می شوند. فقط یک سمت باز می باشد. قیمت آنها کمتر از خانه های مستقل می باشد. این نوع خانه ها اصولاً به دو گروه از لحاظ نحوه ساخت تقسیم می شوند: Story 2 که شما فقط همسایه مشترک در دو طرف خانه تان دارید و در گروه دوم Stacked که در این مورد، سازنده ساختمان بدنبال بیشترین استفاده از زمین و فضا می باشد و در برخی مواقع دو تاون هاوس روی هم قرار گرفته یا چند ساختمان

این خانه ها به صورت دو تایی در کنار هم ساخته می شوند و یک دیوار آنها با هم مشترک است ضمن اینکه استقلال هر واحد نیز حفظ می شود. آنها نیز همانند خانه های مستقل دارای حیاط جلویی و پشتی هستند. قیمت آنها و نیز زیربنایشان کمتر از خانه های مستقل می باشد.

خانه یک طبقه (Bungalow)



مشابه خانه های ویلایی بوده ولی یک طبقه و همراه با بیسمنت هستند که قسمتی از بیسمنت آنها معمولاً به عنوان اتاق تفریح و سرگرمی خانواده مورد استفاده قرار می گیرد. غالباً قیمت آنها از خانه های مستقل کمتر می باشد. این خانه ها برای افراد کهن سال به دلیل نبودن پله، انتخاب مناسبی است. در bi-level طبقه همکف اندکی بالاتر



مرکزی و میانی شهر باشند معمولاً قدیمی تر بوده ولی به طور مرتب رینوویت شده اند. در مناطق حومه و شمالی تر تورنتو بزرگ می توانند خانه های مستقل را با قیمت کمتر از مناطق مرکزی خریداری کرده و از افزایش ارزش افزوده زمین و خانه تان در آینده بهره ببرید.

خانه های دو تایی (Semi-detached)



فلورا فاطمی  
عضو مشاوران رسمی املاک انترنوی  
Sales Rep., Eng. MSc.

دوستان گرامی، بطور معمول اولین هزینه قابل توجه برای ما مهاجران اجاره یا خرید مسکن است. در کانادا خانه ها با توجه به خصوصیات و ویژگی هایی که دارند دارای انواع متنوعی می باشند که آشنایی با آنها می تواند ما را در انتخابی صحیح تر یاری کند. در این هفته به معرفی انواع خانه در کانادا می پردازم.

خانه های مستقل (Detached)

این خانه ها تقریباً مشابه خانه های ویلایی در ایران بوده با این تفاوت که به خانه های مجاور اتصال نداشته و دارای حیاط جلویی و همینطور حیاط پشتی هستند. قیمت آنها به مراتب بیشتر از آپارتمان های موجود در همان لوکیشن می باشد. اگر آنها در مناطق

**ارز ملل**  
بادرود و تهنیت به هم میهنان عزیز و گرامی، این هفته نرخ انواع ارز جابجایی زیادی نداشت و پیرو عدم تعیین قانون پولشویی کاهش نرخ ارز را شاهد نبودیم.  
نرخ انواع ارز شرح زیر اعلام می شود:  
دلار حواله کانادا ۸۹۰۰-۹۱۰۰  
دلار نقدی کانادا ۸۹۰۰-۹۱۵۰  
دلار حواله امریکا ۱۱۷۰۰-۱۲۰۰۰  
دلار نقدی امریکا ۱۱۸۰۰-۱۲۲۵۰  
درهم ۳۲۰۰-۳۲۵۰  
طلا ۱۶۹۰-۱۷۲۰  
هر بشکه نفت سبک آمریکا ۵۱-۵۴  
شاپور تبتا کویبی - ارز ملل

خدمات حسابداری و مالیاتی آرشی / (647)984-9147  
**نکته مالیاتی**  
بعضی از افراد از اتومبیل شخصی خود برای کار فرما استفاده میکنند کار فرما جهت جبران این موضوع مالیاتی پرداخت میکند که میتواند به شرح ذیل باشد:  
۱- مبلغ ثابت به صورت ماهیانه  
این مبلغ در فرم T4 گزارش و به عنوان Income محاسبه میگردد اما فرد میتواند هزینه های خود را در فرم T777 که هزینه های استخدام را پوشش می دهد گزارش کند و میزان مالیات قابل پرداخت خود را کاهش دهد.  
۲- مبلغی که به ازای هر کیلومتر پرداخت می شود  
این مبلغ در فرم T4 گزارش نمی گردد و مالیاتی بر آن اعمال نمی شود در صورتی که فرد احساس کند مبلغ دریافتی کافی نیست می تواند از کار فرما درخواست کند تا آن را به

ملتی شوشتی زاده / فوق لیسانس مهندسی عمران و مدیریت پروژه / مشاور امور املاک و سرمایه گذاری / 647.527.4777  
**برخی ویژگی ها که عامل افزایش حق بیمه خانه می شود**  
در اینجا اطلاعاتی در خصوص ویژگی های خاصی که افزایش حق بیمه خانه شما را به همراه خواهد داشت ارائه می کنیم.  
آیا می دانستید که برخی از بهبودها و بازسازی های خانه می تواند افزایش حقوق بیمه شما را به همراه داشته باشد؟  
آیا شما دارای جواهرات یا مجموعه هنری گران قیمت در خانه خود هستید؟  
داشتن اقلام گران قیمت در خانه بدان معنی است که شما حق بیمه بیشتری برای محافظت از آنها پرداخت کنید.  
داشتن استخر به علت ایجاد خطرهای بیشتر می تواند به پرداخت حق بیمه بالاتر منتهی شود.  
اجاق های چوبی و شومینه به علت ایجاد خطر آتش سوزی و دود گرفتنی قیمت بیمه را بالاتر میبرند.  
سیستم های گرمایشی که با گاز وویل کار می کنند نیز به علت خطر بیشتر آتش سوزی و ایجاد دود در خانه شما می توانند به پرداخت حق بیمه بالاتر منتهی شوند.  
آیا زیز زمین خانه شما کامل و قابل زندگی است؟  
در حالی که این یک راه عالی برای افزایش

بهترین نرخ حواله (فوری ۴۸ ساعته)  
416.830.6500  
6024 Yonge St  
ارز ملل  
سرعت - دقت - امنیت  
WESTERN UNION  
پرداخت همزمان ارز یا کارت اعتباری بانک های ایران

ارز نیویورک  
647-871-7000  
6062 Yonge St.  
North York (Fida) (حاجب زبان)  
ارسال حواله در سریع ترین زمان  
با کمترین نرخ در سراسر جهان

Express Money Exchange  
صرافی اکسپرس  
289.597.8811 \* 416.356.6666  
Email: commercan@yahoo.com  
8240 Yonge Street, Thornhill, Ontario L4J 1W6

ارز مثنال  
Mesghal Exchange  
416-844-5555  
6121 Yonge St.  
پلازای ایرانیان

ارز نیویورک  
New York  
7388 YONGE St  
647.637.1134  
درفت - حواله کویت

CURRENCY EXCHANGE  
LUMIERE  
صرافی لومییر  
با مدیریت اسماعیل هناره  
905.747.9999 , 416.542.1111  
8167 Yonge St, Thornhill پارسیان

ارز یورک  
#107-10255 Yonge St  
حواله کویت بدون کارمزد  
416.628.1020 / 905.910.0710  
پرداخت همزمان با کارت خوان بانکی 09121810390

پرداخت همزمان با کارت اعتباری بانک ایران  
Almas  
EXCHANGE  
234-7181 Yonge St  
647-545-4540  
905-597-3077  
صرافی الماس

ارز پاکسیما  
پرداخت همزمان با دستگاه کارتخوان بدون کارمزد  
416.221.1308 / 416.731.9797

صرافی امین  
7181 Yonge St. Unit 180  
\* پرداخت همزمان با کارت اعتباری بانک ایران بدون کارمزد  
416-545-7737

ارز سناتور  
SENATOR  
(416) 2000 120  
8142 Yonge St. ON L4J 1W5  
روبروی سوپر پارسیان

پرداخت همزمان با کارت خوان  
ارز ملت  
905-597-1243  
7181 Yonge St. # 40 (Shops On Yonge)

NEWMARKET  
Currency Exchange  
(ارز ایرانیان)  
416.357.2728

14 Leventdale Rd, Richmond Hill, Ontario, Canada L4C4H2  
خرید و فروش و حوالجات ارزی  
مشاوره رایگان جهت انتقال ارز و سرمایه گذاری  
انتقال حقوق و بهره های بانکی شما از ایران به تورنتو  
صرافی بهارستان  
416.904.1011 - 905.737.1771 - 905.737.1717

صرافی ارگ  
6085 Yonge St (پلازای ایرانیان)  
416-224-0000

صرافی اکسچنج  
7181 Yonge St, Unit 150  
647.202.1318

صرافی عزیزی  
پایین ترین در فروش، بالاترین در خرید  
416.300.0519

**AGE CARE CENTRE**  
HOLISTIC, HEALTH & BEAUTY CLINIC

مجهز به کلیه لیزرهای پوست شامل حذف موهای زائد و جوانسازی

کلیه تزئینات زیبایی شامل بوتاکس، فیلر، مزوتراپی، پی آرپی

کاشت و احیای موهای از دست رفته به روش مزوتراپی، پی آرپی، دارو

**HAIR REMOVAL**  
Real Laser, Real result

✓ Best price  
✓ Best result

First 20 units of Botox only \$95

8 Abitibi Ave, North York, ON, M2M 2V1 (Second Floor)

647-347-7570 . 416-727-9831

www.agecarecentre.com , info@agecarecentre.com  
https://www.facebook.com/AgeCareCentreClinic

مرکز خدمات لیزر زیبایی



# Life Coaching چیست؟



تواناییها بتان دست یابید و انسان توانمندتری باشید تا در زندگی به نتایج دلخواه دست پیدا کنید.

\* سارا رحیمی

مربی مهارت های زندگی، عضو انجمن بین المللی کوچ های حرفه ای (ICF)، نویسنده، سخنران

ما معتقدیم همه انسانها توانمند و خلاق هستند و به راحتی میتوانند به اهداف و آرزوهای خود برسند.

**تعیین هدف و رسیدن به آن ممکن است راحت باشد پس چه عاملی باعث میشود ما در جایگاه مطلوب در زندگی مان نباشیم؟**

نقاط کور، ترسها و افکار محدود کننده و باورهای منفی عواملی هستند که مانع رشد و پیشرفت ما میشوند و به ما اجازه حرکت در مسیر دلخواهمان را نمی دهند.

نکته این است که شما فکر میکنید چیزی از باورهایتان هستید زمانیکه بتوانید "خود" و "افکارتان" را از هم جدا کنید میتوانستید شاهد یک پیشرفت و دگرگونی در شخصیت و نتیجتاً زندگی خود باشید.

باورهای شما که نتیجه تربیت و فرهنگ جامعه شما هستند تصمیم گیری شمارا شکل میدهند. به کمک یک Coach حرفه ای شما میتوانید این افکار و باورها را واضح ببینید و آنها را تغییر دهید. اینها همان نقاط کوری هستند که شما نمی بینید. قدم به قدم آگاهی شما نسبت به خودتان، باورهایتان و احساساتتان بالاتر می رود نقاط قوت خود را قویتر و نقاط ضعف خود را کم رنگ تر میکنید. به دنیا و هر اتفاقی که می افتد به دید تازه ای نگاه میکنید حتی به اینکه چطور به مسایل در گذشته نگاه میکردید میخندید و دیگر احساس سنگینی و یا درماندگی نمیکنید چرا که Coaching به شما کمک میکند باورهای مثبت و تقویت کننده را جایگزین باورهای قدیمی و منفی کنید و از تکنیکهای جدیدی برای رودر رویی با مسایل و مشکلات استفاده کنید مثل این است که موانع نامرئی که بین شما و چیزی که میخواستید به آن برسید ناگهان از بین می رود و شما احساس توانمندی و نشاط بیشتری میکنید.

در یک جمله میتوانم بگویم یک Coach حرفه ای به شما کمک میکند تا به عمق جدیدی از

عده زیادی از افراد هنوز با واژه Life Coaching آشنایی ندارند و همیشه از من سؤال میشود که من دقیقاً چه کار میکنم. بعضی افراد فکر میکنند Coaching همان مشاوره و یا روان درمانی است. عده ای دیگر فکر میکنند Coaching چیزی نیست به جز تشویق افراد برای رسیدن به اهدافشان! وقتی شما لغت Coach و Coaching را می شنوید ناخودآگاه به مربی فوتبال، تنیس، بازیگری و یا آواز فکر میکنید. احتمالاً این روزها با افراد زیادی با عناوین مختلف مثل Life Coach, Relationship Coach, Business Coach و Career Coach برخورد کرده اید.

دسته ای از این افراد از تجربه و تخصص خود استفاده می کنند و لزوماً مدرک و یا دانش Coaching ندارند. این گروه در واقع همان Mentor، مربی و یا پیش کسوتان با تجربه هستند که تجربه و تخصص خود را در یک زمینه خاص در اختیار افراد تازه کار قرار می دهند و به قول معروف راه و چاه را به آنها نشان می دهند. Therapists و یا همان مشاوران روانشناس و یا روان درمانگر معمولاً به افرادی که از افسردگی، اضطراب و یا مسایل روحی رنج می برند کمک می کنند.

**Coaching حرفه ای یا همان Professional Coaching چیست؟**

همانطور که یک مربی فوتبال یک فوتبالیست را کمک می کند تا از تمام تواناییهای جسمی خود به نحو احسن استفاده کند و او را تشویق و حمایت می کند تا به جایگاه مطلوب و مورد نظر خود برسد، یک Coach حرفه ای هم به شما کمک می کند تا از جایی که هستید به جایی که می خواهید برسید.

در Coaching بیشتر از آنکه پند و اندرز داده شود و یا راه حل ارائه شود سؤال زیاد میشود سؤال هایی که فقط شما جواب آنها را دارید. Coaching یک پروسه خلاق و فکربرانگیز است و در یک محیط کاملاً عاری از قضاوت انجام میشود.

Sara Rahimi

Certified Life Coach, Grief Recovery Specialist, Best Selling Author, Speaker

www.sararahimi.ca

Info@sararahimi.ca

**دفتر حقوقی و مهاجرتی فرشید امام**

عضو کانون وکلای انتاریو / نماینده رسمی مهاجرت، پناهندگی و شهروندی کانادا (IRCC)

فوق لیسانس از دانشگاه ریرسون

۲۰ دقیقه مشاوره رایگان

647-771-2909

www.prominentlegalservices.ca

30-70 East Beaver Creek Rd, Richmond Hill, ON L4B 3B2

خدمات مهاجرتی \* از طریق سرمایه گذاری، تحصیلی، تخصصی، خانوادگی

\* دفاع از کلیه پرونده های مهاجرتی، پناهندگی، و بشر دوستانه \* انواع ویزا، تهیه و تنظیم دعوتنامه و کلیه فرمها

خدمات حقوقی \* کلیه دعاوی محل کار از قبیل: تبعیض، آزار، اخراج حتی در دوره آزمایشی، مصدومیت، WSIB (پرداخت حق وکالت در صورت برنده شدن)

\* تشکیل پرونده و دفاع در امور Small Claims، مالک و مستأجر، Human Rights، جرائم استانی

\* کلیه جرائم رانندگی، تصادفات، زمین خوردگی \* تأیید قسم نامه، اظهار نامه، ترجمه رسمی مدارک




**Tidyland Cleaning Services**

Sit Back, Relax and Leave the mess to us

با آرامش خاطر

نظافت منزل و محل کار خود را

به ما بسپارید

tidylandcleaning@gmail.com

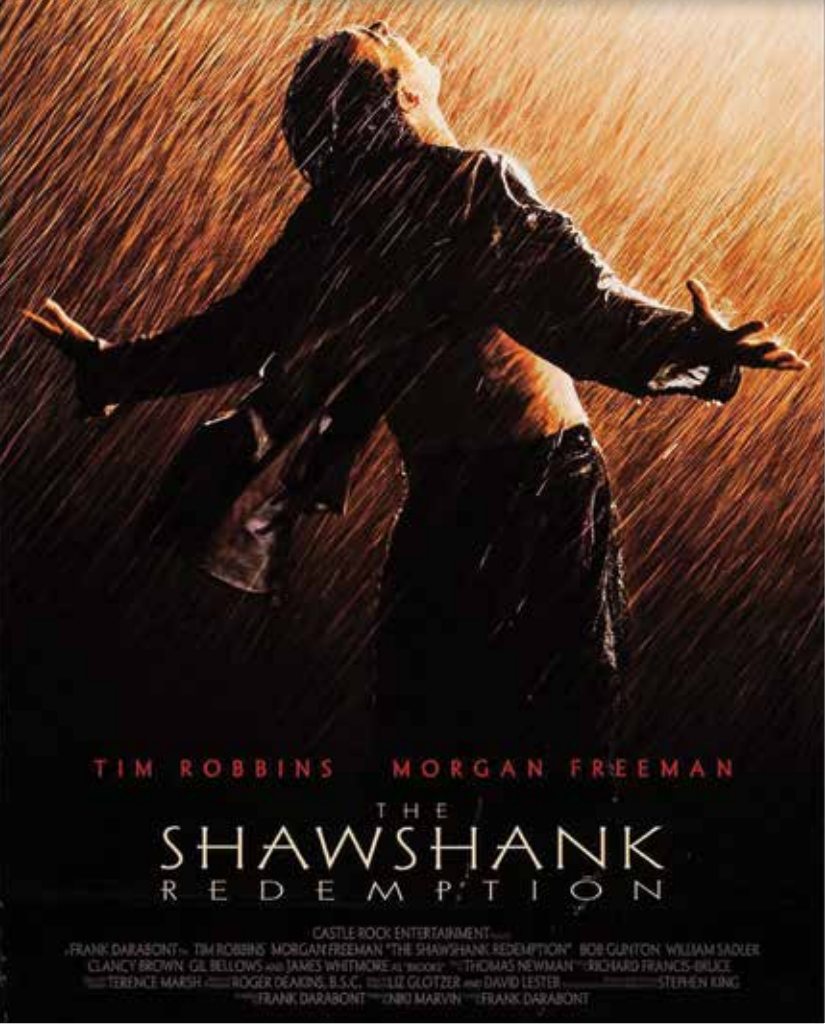
647.678.2345  
647.869.1244



**فرودگاه فرودگاه فرودگاه**

416.875.0508





استفاده کند. وی از استعداد قابل توجه خود برای توسعه و زیباسازی کتابخانه زندان بهره میبرد.

امور مالیاتی نگهبانان را انجام میدهد و حتی در روابط بین فردی زندانیان مداخله میکند. برای مثال وقتیکه بروکس (پیرترین زندانی) سعی میکند یک زندانی را بکشد تا محکومیتش ادامه پیدا کند و در زندانی که به آن خو گرفته است بماند ( زیرا وی با احساس تنهایی خود کنار نیامده و محیط بیرون از زندان را بعد از ۶۰ سال زندانی بودن برای خود مانند قفسی در نظر میگیرد که در آن تنها خواهد بود). اندی مداخله کرده و وی را منصرف میکند.

با سواد آموزی به یکی از زندانیان برای گرفتن دیپلم تحصیلی خود. رفته رفته اندی با این شرایط کنار می آید و با احساس تنهایی خود رو به رو میشود. سر و سامان دادن به دنیایی که فساد در آن زیاده می کشد از هر کسی بر نمی آید. سرچشمه تمام اینها قبول کردن یک حقیقت بسیار تلخ و سخت است: انسان همواره در سختی است اما این حقیقت باعث نمی شود که دست از تلاش بردارد درست مثل اندی دوفرین.

اندی به زندانیانی که به آزاد بودن خویش ایمان نداشتند ثابت کرد که در زندان نیز میتوان آزاد بود. وی با توجه به محبوبیتش بین زندان بانان و کسب اعتماد آنها توانست از طریق دفتر یکی از کارکنان زندان، موسیقی موتزارت را در سرتاسر حیاط زندان پخش کند. تصور کنید که در زندانی که کوچکترین حرکتی که عنان اختیار را از نگهبانان بگیرد جرم محسوب شده و به انفرادی منجر می گردد اندی روح امید را از بلندگو های حیاط زندان به زندانیان هدیه داد؛ چنانکه زندانیان مات و مبهوت خیره به بلندگو ماندند. اندی بار دیگر بیعت عمل خود را دید و به خاطر پخش موسیقی ۱ ماه تمام در انفرادی بود. عملی که باعث شد رد بگوید: «انگار به پرندگی کوچولوی زیبا وارد قفس تنگ و کسل آور ما شد و کاری کرد که اون دیوارها ناپدید بشن و برای لحظه های گذرا تمام مردان شاونشنگ احساس آزادی کردند»

اندی بعد از آزادی از انفرادی معتقد بود که حتی در انفرادی هم آزاد بود زیرا که دائما

ابتدای کار، در چند صحنه خاص، نویسنده شروع به ارایه یک دیدگاه اجمالی وجودی به روح شخصیت های اصلی می کند.

صحنه ی اول زمانی است که اندی نگاه خیره و بی روحی به خود در دادگاه می اندازد و صحنه ی دوم لبخندی است که وی در پشت بام زندان به دوستان زندانی خود هنگام کار کردن دارد. در این صحنه اندی در قبال پیشنهاد به یکی از سرنگهبانان زندان برای انجام امور مالیاتی و در نتیجه ی سود کلان از سرنگهبان می خواهد که به وی و دوستانش که در حال تعمیر سقف هستند نوشیدنی بدهد. جایی که رد میگوید: «مانشسته بودیم و آفتاب روی شانه ها یمان بود و احساس مردان آزاد را داشتیم»

نویسنده و کارگردان نه تنها لبخند زیبای اندی را نشان میدهند بلکه با این صحنه ۲ نکته ی نهفته را به مخاطبین میگویند:

۱- «در عین اسارت، میتوان آزاد بود؛ در عین حالیکه شما در زندان مخوف زندانی هستید، میتوانید آزادانه تصمیم بگیرید و با تمام وجود زندگی را تجربه کنید»

۲- «انسانیت هیچگاه نمی میرد. در مکانی که رفتار غیر انسانی با زندانیان می شود یک فرد ( اندی ) می تواند با یک خواسته ی انسان دوستانه انسانیت خود را به نمایش بگذارد»

اندی دوفرین علی رغم آزار و اذیت هایی که زندانیان متجاوز در حق وی انجام میدهند نا امید نمیشود. از دیدگاه آگزیستانسیالی اندی انسان اصیلی است زیرا نه تنها انتخاب های خود را بر اساس خواسته های خود انجام میدهد بلکه تبعات انتخاب های خود را با تمام وجود میپذیرد و احساس امید را در خود نمیکشد و برای زنده نگه داشتن این روشن کند. بار دیگر نویسنده از این گفتگوی استثنایی استفاده میکند تا این ایده را بیان دارد که امید همیشه در درون هر فردی وجود دارد و هیچوقت فاسد نشده و از بین نمیرود. «چیزی درون ما وجود دارد که آنها (نگهبانان زندان) نمیتوانند به آن دست پیدا کنند یا از آن با خبر شوند: امیدا»

اندی و رد دو شخصیت اصلی هستند و از آن ها برای تنظیم این تضادها استفاده می شود و نقش مهمی را برای نویسنده بازی می کند تا با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. در

بذیرش و امیددش را بساخت زندگی

امید انسان را زنده نگه می دارد و باعث میشود با خوشحالی به انتظار طلوع خورشید فردا باشیم.



\* دکتر فاطمه بهرامی

درمانگر زوج و خانواده

فرد میانسالی است که از جوانی به خاطر قتل به حبس ابد محکوم شده و در حال گذران دوران محکومیت خود میباشد. وی تنها چشم به هیئت منصفه دارد تا پشیمانی وی را بعد از سالها قبول کند و مهر آزادی را بر پرونده وی بکوبد!

رد راوی فیلم است؛ کما اینکه شاید با توجه به نوع نگاه رد در چشمانش، نیازی به روایت فیلم نباشد. نگاه وی بیانگر همه چیز است علی الخصوص یاد آور این جمله معروف از سارتر که یک نویسنده وجودگرا است: «جهنم دیگران هستند» در عین حال در حال داستان لحظاتی وجود دارد که نقص هایی در دیدگاه سارتر از جهنم را روشن می کند.

رد فکر میکند امید بسیار خطرناک است. این اعتقاد او طی سالیانی که وی در شاونشنگ بوده از تجربه های زیادی که کسب کرده ناشی میشود.

هنگامیکه رد از امید صحبت میکند لحن وی طوری است که گویی در انتظار اینکه امید وی یک روز به ثمر بنشیند دیوانه شده است و اینک امید خود را کاملا از دست داده است. اندی به رد می گوید «امیدواری چیز خوبی و امید هرگز نمی میرد»

رد می گوید: «بذار به چیزی بهت بگم رفیق. امید چیز خطرناکیه. امید میتونه به آدمو دیوونه کنه»

شاید خواندن این دیالوگ، همه چیز را درباره تفکر اندی و رد در رابطه با امید روشن کند. بار دیگر نویسنده از این گفتگوی استثنایی استفاده میکند تا این ایده را بیان دارد که امید همیشه در درون هر فردی وجود دارد و هیچوقت فاسد نشده و از بین نمیرود. «چیزی درون ما وجود دارد که آنها (نگهبانان زندان) نمیتوانند به آن دست پیدا کنند یا از آن با خبر شوند: امیدا»

اندی و رد دو شخصیت اصلی هستند و از آن ها برای تنظیم این تضادها استفاده می شود و نقش مهمی را برای نویسنده بازی می کند تا با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. در

امید توسط اعتمادی که ما در موقعیت های مختلف به خود داریم تقویت می شود با این حال امید به ما وعده ی زمان یا مکانی را میدهد که در آن همه چیز بهبود خواهد یافت حتی اگر در جهنم دائمی گیر افتاده باشیم!

زندانی مکانی است که آزادی انسان سلب می شود و زندگی پر از رنج و آزار و اذیت می شود.

رنج بخش غیر قابل انکار در زندگی انسان می باشد. بودا معتقد است که انسان با رنج های غیر قابل تغییر وجود دارد مثل رنج تولد، رنج پیری و رنج مرگ.

در فیلم رستگاری در شاونشنگ زندان مانند جهنمی ترسیم می شود که شیاطین در آن فرمانروایی می کنند.

فیلم در ایالت مین آمریکا، در سال ۱۹۴۷ آغاز میشود و داستان آن درباره حساب دار موفقی به نام اندی دوفرین ( با بازی هیجان بر انگیز اندی رابینز ) است. وی متهم به قتل همسر و معشوقه ی گلف باز همسرش شده است. با توجه به شواهد و وجود انگیزه قتل، هیچ توجیهی برای بی گناهی اندی وجود ندارد کما اینکه اندی تا پایان بر بیگناهی خود پا فشاری میکند. اندی متهم شناخته شده و به زندان فرستاده میشود. در زندان که نمایی شبیه به کلیسای جامع باستانی دارد تمام زندانیان به بی گناهی خود حکم میکنند

یکی مسئولیت کار خودش را به گردن هیئت منصفه، یکی دیگر به گردن قاضی فاسد می اندازد و دیگری وکیل بی سواد و کم تجربه را مسبب زندانی بودن خود میداند. در این بین تنها یک نفر است که مسئولیت کار خود را بر عهده گرفته به گناه خود اعتراف کرده و اظهار پشیمانی میکند: رد ( با بازی مورگان فریمن)

را انجام میداد) یا حفره ای داخل سلول اندی مواجه میشود اندی دوفرین در عین ناباوری بعد از ۲۰ سال از زندان فرار کرد در حالیکه یک هویت جدید و حسابی پر از پول هایی که رئیس زندان اختلاس کرده بود انتظار اندی را بیرون از زندان میکشید. رد بعد از آزادی از زندان با کمک اندی به سراغ اندی در ساحلی می رود که اندی در حال ساخت یک قایق میباشد. در سر تاسر این فیلم بذیرش رنج غیر قابل اجتناب توسط اندی و زندگی را زندگی کردن در همان فضای محدود زندان و به دست آوردن آزادی با حس امید را نشان می دهد. پس بدانیم امید هرگز نمی میرد.

موسیقی های موتزارت در سرش پخش میشد

امید هرگز نمی میرد؛ اندی در طی ۲۰ سال، با استفاده از وسایل قاچاقی که از رد تهیه کرده بود، در سلول خودش تونلی به بیرون از زندان حفر کرده بود هرچند به دلیل اینکه فرار از زندان از طریق تونلی که اندی حفر کرده بود مستلزم توانایی بدنی بالا برای طی کردن مسیر ۵۰۰ یاردی در فاضلاب زندان بود و این کار از رد بر نمی آمد اما اندی برای او اطلاعاتی به جای گذاشت که رد با استفاده از آنها متوانست فوراً آزادی مشروط خود را بگیرد. صبح روز بعد، رئیس زندان (که اندی تمام کار های مالیاتی و بانکی وی

مراحل سوگ عاطفی



\* کتابتون خطیر

جامعه شناس و مشاوره خانواده

جسمی یا واکنش عاطفی نامناسب شوند.

۳. **چانه زنی ها:** فعالیتی است که جهت به تعویق انداختن واقعیت موجود به کار می رود.

۴. **اندوه:** زمانی که شخص به طور غیر معمول ساکت و آرام می شود به نظر می رسد که به دنیای خود فرو رفته است. ناامیدی و غمگین بودن شاید مرحله ای باشد که طی آن شخص شروع به پذیرش واقعیت می کند. اندوه اگر خیلی طولانی شود، بهتر است با افرادی که در این زمینه مهارت دارند مشورت شود.

۵. **پذیرش:** به این معنا نیست که شما از موقعیت پیش آمده راضی هستید. بلکه پذیرفته اید که از دست دادن غیر قابل تغییر است. ممکن است مدت زیادی طول بکشد تا شخص خود را به این مرحله برساند. متأسفانه برخی از افراد قادر به عبور از

مراحل غم و اندوه و پذیرش واقعیت فقدان کسی که دوست داشته اند، نمیشاند و بدون کمک حرفه ای سال ها در این مرحله می ماند.

**طی کردن این مراحل چقدر زمان می برد؟**

کوپلر معتقد بود فردی که دچار شکست عشقی یا مرگ عزیز می شود به طور طبیعی زمانی در حدود ۳ تا ۶ ماه لازم دارد تا مراحل فقدان و سوگ را طی کند. البته حمایت اطرافیان و مشاوره می تواند در کم شدن مدت زمان ذکر شده موثر باشد.

**چه کارهایی که می شود انجام داد تا این مراحل زودتر طی شود؟**

- فعالیت های آرامبخش مانند ورزش، یوگا، مدیتیشن، باغبانی کردن، نواختن و گوش دادن به موسیقی های کلاسیک انجام دهید.

- از نقاط مثبت و منفی رابطه خود فهرستی تهیه کنید و یکبار برای همیشه بدانید و

بخاطر بسپارید که چرا از این رابطه بیرون آمده اید.

- منفی بافی نکنید: به دنبال بیان بدشانس بودن و همیشگی بودن بدشانسی نباشید.

- روی ویژگی های مثبت و توانایی هایتان تمرکز کنید: از تجاربی که آموخته اید و توانایی هایتان لیستی تهیه کنید.

- به دنبال پایگاه های حمایتی باشید: سعی کنید وقت خود را با خانواده دوستان طی کنید و با آنها در مورد ناراحتی هایتان صحبت کنید و از مشاور و روانشناس کمک حرفه ای بگیرید تا از این مراحل راحتتر و سریع تر گذر کنید و کمتر آسیب ببینید.

**چه زمانی می توان وارد رابطه جدیدی شد؟**

گاهی افرادی که دچار شکست عشقی شده اند برای التیام درد و رنجشان سعی در برقراری ارتباط با فرد جدیدی دارند. گرچه تحمل درد جدا شدن یا دل کلندن از معشوق

خود، دست به انتخاب های ناپخته و عجولانه می زنند. از این رو احتمال اینکه انتخاب ناصحیحی داشته باشند و روابط پرتنش و شکست عشقی دوباره ای را تجربه کنند، افزایش پیدا می کند.

یادمان باشد از دست دادن همواره سخت و خوشایندی ندارد. چون بیشتر افرادی که قبل از رسیدن به پذیرش ارتباط جدیدی را با شخص دیگری شروع می کنند برای فرار از موقعیت ایجاد شده و التیام زخم های عاطفی

با حضور یک فرد دیگر راحت تر است اما توصیه می شود تا زمانی که شکست عشقی در فرد به طور کامل حل و فصل نشده، وارد رابطه جدیدی نشود.

شروع یک رابطه جدید آن هم با هدف فراموش کردن معشوق قبلی سرانجام خوشایندی ندارد. چون بیشتر افرادی که قبل از رسیدن به پذیرش ارتباط جدیدی را با شخص دیگری شروع می کنند برای فرار از موقعیت ایجاد شده و التیام زخم های عاطفی

# اجاره - اجاره - اجاره

## الهام مخترع زاده

HomeLife/Bayview Realty Inc., Brokerage\*, independently owned & operated

#1 Office in Canada  
 Tell : 905.889.2200  
 Fax : 3322 889 905

416.400.5054

Elena Mokhtarezadeh - Sales Representative  
 Elenamokrealtor@gmail.com



# BUSINESS LEADERS

## سومین ضیافت باشکوه بیزینس های تورنتو

MARCH 30, 2019

# SAHAR

LIVE PERFORMANCE



PRESENTER

PARTNER

**MIRALAMI**  
DEVELOPMENTS



GHAZAL BANIASADI  
BROKER

PLATINUM

DIAMOND



GOLD



TITLE

AFFILIATE



PICRA

NORTHSTAR SUCCESS

MEDIA



MORE INFO: 416 - LEADERS (532-3377) , 647 - 893 - 4447 WWW.BUSINESSLEADERS.CA



Tehranto News Inc. صاحب امتیاز و مدیر مسئول: سردبیر: سامان امینی

دبیر تحریریه: امیرتین یزدچی دبیر هنری: بنفشه امینی

ویراستار: امید یزدچی بازاربازی و بازرگانی: سعید پورمعمار

ناظر فنی و چاپ: مهدی منقش

هنگام این شماره: مانی شوشتری زاده فلورا فاطمی، دکتر زهره کلاهدوز، کانون خطیر، دکتر نورا داوریان- دکتر فاطمه بهرامی

مستولیت مقالات به عهده نویسندگان است و نشان دهنده دیدگاه تهرانتو نیست. تهرانتو هیچگونه مسئولیتی در قبال محتوی آن‌ها ندارد.

www.tehrantonews.com

tehrantonewspaper@gmail.com

groups/TEHRANTO.NEWS

t.me/TehrantoNews

tehrantonews

Tel:416.371.9898

Advertisement for STAR TIRE featuring Michelin UniRoyal tires, oil change services, and contact information: 416.739.8591.

مهر متولدین عزیز مهر، این هفته سعی کنید وقتی بگذارید و استعداد خود را در زمینه هنر کشف کنید و آن را پرورش دهید. بی بهانه به شخصی که دوستش دارید خوبی کنید و نتیجه آن را ببینید.

آبان متولدین عزیز آبان، شاید این هفته یکبار دیگر هم جواب نه بشنویید ولی شما نباید با نه شنیدن ولوبارها تکرار شود تا امید شوید.

آذر متولدین عزیز آذر، این هفته برای رسیدن به خواسته‌تان فقط دعا کافی نیست بلکه باید واقعا تلاش کنید. بدون تلاش واقعی چیزی تغییر نمی‌کند.

Advertisement for MILVAN AUTO COLLISION LTD. featuring car repair services, contact info: 647.893.7878, and a photo of a red sports car.

دی متولدین عزیز دی، این هفته حرفی را می‌شنوید که مثل سوهان و روحان را می‌خراشد، ولی نباید عکس‌العمل به خرج دهید.

بهمن متولدین عزیز بهمن، این هفته یک خرید بزرگ دارید بهتر است کمی بیشتر صبر کنید و دست نگه دارید.

اسفند متولدین عزیز اسفند، این هفته در فکر تدارک برای یک سفر کوتاه اما دور هستید. نگران طوفانی هستید که فکر می‌کنید هر لحظه رخ خواهد داد.

Large 15x15 grid for a 'جدول کلاسیک' (Classic Grid) puzzle with numbers 1-15 in the top row.

۱- برای مقابله با خطر آماده شدن - سیاه ادبی ۲- مسافر - کاستن - خانم ۳- ضرب گیر زورخانه - شاعر پوش - گشتن ۴- بعد از هفت - پایتخت کشور آذربایجان - درجه کوتاهی و بلندی صدا - قیمت ۵- جوش غرور جوانی - زحمتکش - ترمز چهار پا ۶- عنصر نمکی - مفهوم و معنی - نام پسرانه ۷- حرف پوست کنده - موجب سرافکندگی - سبب بزرگ ۸- امر مشکل - تلمبه موتور - محل کار کارمند ۹- نوعی نارنگی - لباس زمستانی - مکان ۱۰- اتحاد و صمیمیت - نجات دهنده - پیشوای زرتشتی ۱۱- برهنه - کیک تابه ای - مخزن پول ۱۲- پسوند شباهت - رنجوری - تکیه گاه پای دوچرخه سوار - شهر آرزو ۱۳- گوهر گرانبها - ویران و خراب - تفریق عددی از عدد دیگر ۱۴- هوس آبستن - فرو ریختن دیوار و سقف - شهر مقدس برهمنیایان ۱۵- درخت خرما - از باغهای دیدنی شهر فردوس

Three 4x4 grids for 'سودو کو' (Sudoku) puzzles labeled Easy, Normal, and Hard.

Advertisement for 'چشم پزشکی' (Eye Clinic) featuring Dr. Amir Jiraj, contact info: 905-237-0409, and a photo of a doctor.

برم بگیرم. حاجی سری تکون داد و گفت: بشین من می رسونمت. - نه خودم میرم شما حتما کار دارید. حاجی: من کارم مهم نیست، تو با اون کمرت نمیتونی می سوار تاکسی های زیرتی شهر بشی. - آخر مزاحم ... حاجی: منو شاک می جوری نگاه کرد که سریع نتشستم، البته سریع تر از ظن خودم نه سرعت العمل به معنی واقعی. توی اون ماشین لوکس رادیو روشن بود خوبه پوشیه دارم حاجی لیخندی که از خنده رو صورتش رو نمیبینه، این ماشین الان موزیک Perry katy - horse Dark رو میخواد که کل موزیک بیس داره. حاجی: این ماشین یعنی میلمان داخلیش و راحتیش، نمیشه که من سوار باشم و عروسم تاکسی سوار بشه. به حاجی نگاه کردم و گفتم دست شما دردکنه. حاجی: سردار خوب رفتار میکنه؟ یکه خورده اول نگاهش کردن و بعد سرمو به زیر انداختم و گفتم بله. حاجی: من نمیدارم آسیب بیشتری ببینی، همیشه وجدانم درگیرت میمونه. «آهان پس یک کاری برای پرونده ی پسرت کردی که معلوم نشه چرا اون مدلی صاف اومد تو ماشین من! حالا وجدان درد گرفته! سخته به این نتیجه برسی ولی من رسیدم. پدر و مادر تنها موجوداتین که برای بچه از همه چی میگذرن! یک جا خوندم اصلا قضیه عید قربان و حضرت ابراهیم (ع) و حضرت اسماعیل (ع) این بوده که حضرت ابراهیم علاقه هاشو، وابستگی هاشو، قربانی کنه و وقتی تسلیم شد خدای قربانی شدن اسماعیل گذاشت... اما حاج آقا که حضرت ابراهیم نبود... با این همه اعتقاد آخرم عقایدش رفته که حتی یک شب پسر ناز دونه اش تو بازداشت نباشه... نفسی کشیدم و به بیرون نگاه کردم، کی میفهمه آلا چی کشید؟! به خودم از آینه بغل طرف خودم نگاه کردم، چشمم تنها دارایی

فال هفته

فروردین متولدین عزیز فروردین، در این هفته فصل تازه ای در زندگی تان شروع می شود ولی اینکه این فصل تازه به کجا ختم شود بستگی به شما و انتخابتان دارد.

اردیبهشت متولدین عزیز اردیبهشت در این هفته مجبور به انجام کاری خواهید شد که از آن واهمه دارید و یا حرفی را خواهید زد که در حال حاضر جرأت گفتنش را ندارید یا این وجود در نهایت احساس سبکی خواهد کرد.

خرداد متولدین عزیز خرداد، در این هفته کلید پیروزی تان صبر است و شما می توانید با صبر به موفقیت تازه ای برسید.

Advertisement for HOMELIFE/Bayview featuring Ray Khadem, contact info: 416.726.1020, and a photo of the agent.

تیر متولدین عزیز تیر، این هفته برای رفتن به جایی یا حضور در محلی که برایتان مهم است باید مقدامتی را فراهم کنید.

مرداد متولدین عزیز مرداد، این هفته فرصت خوبی است که اگر در فکر فروختن چیزی هستید، خوب فکر کنید و اگر باز هم به درست بودن تصمیمتان اطمینان داشتید این هفته خریدتان را انجام دهید.

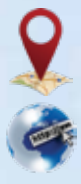
شهریور متولدین عزیز شهریور، این هفته احتمالا بعضی از شما خیلی توی دردرس هستید و موجب می‌شود که دیگران خیلی نصیحت‌تان کنند.

Advertisement for 'چشمها قسمت ششم' (Eyes Part 6) featuring a woman's face and contact info.

مادر زادی؟ فابریک بودید! البته منم عمل نکردم مادر جان، از عمل میترسیدم که البته از هرچی میترسیدم سرم اومد دیگه. شهبان خانوم - الهی من میبرم برات. شهبان خانوم: دیشب رب پختم، برات دوتا دبه گذاشتم - شما پختین!؟ بیچاره سلیمه، بیچاره! اخه مادر توی این دوره زمنه کی همچین کاری میکنه! خسته میشد. شهبان خانوم: حاجی فقط تو غذا رب دست ساز منو دوست دارم وای که این شهبان خانوم شبیه ساعت خوش بود فقط حرف بزنه و من بخندم. کلا زن ساده و بی شلیله پیله ای بود، طفلک از به بچه راحت تر گول میخورد. یادمه اولین باری که حرف ازدواج پیش اومد و اومده بودن بیمارستان برگشت یواش به شهلا گفت حالا مدلینگ یعنی چی؟ چیکار میکنه؟ شهلا: هیچی اینجا و اونجا شو عمل میکنه از خودش سلفی میگیره میگه من مدلّم. این بنده خدا هم تا کی فکر می کرد من اینطوریم. بعدا که آلبوم کارمو دید و یکی دوتا از شوها رو دید زورنال لباس های اسلامی رو که بالای شصت درصدش لباسای من بودو نشونش دادم تازه فهمید من فقط یکی از حیطه های کارمم مدلینگ بود که لباسام تو

حاجی نیم نگاهی بهم کردو نفسی کشیدو به روبرو نگاه کرد و گفت: چون تو دختر آقا ارسطو هستی و اونا عهد و عیال حاج نبی الله. کرم با اینکه نگاهمو حس میکرد اما نگام نکرد. غیر مستقیم گفت زن و بچه ی من جنبه ندارن، سرمقصد که رسیدم دارم گفت: عروس خانوم، امشب حتما بیای حرف مهبی دارم - چشم حاج آقا. ماشین قدو قواره ی ساختمانم مزون رو دید و گفت میخوای بایستم تا بیای؟ کارت زیاد طول میکشه؟ - نه حاج آقا تقریبا یکی دوساعت به ساعتش نگاه کرد و گفت آگه تا چهار طول میکشه بگو سردار رو مرخص کنم بیاد دنبالت. به حاجی نگاهی مهربون کردم. طفلک به زور میخواد پسره رو بچسبونه به من. سردار هم که تو هپروتته... پانته آرو چیکار کنه؟ ته دلم به حس حسادت خیلی نامحسوس و یواش گذر کردم وسریع گفتم نه کارم زود تموم میشه با سلاله میکره مردم حاجی سری تکون دادو در ماشینو بستم و گفتم خداحافظ حاجی بدون اینکه نگام کنه دنده رو جا به جا کرد و گفت زیر چشاتو پاک کن بعد برو تو... خداحافظ... حرکت کرد... والای!!! والای... چشمام... خنده ام گرفته بود... مداد ریخته بود زیر چشمم حتما... رفتم جلوی ساختمان از شیشه ی رفلکس در ورودی ساختمان دیدم آره دیگه، آلا مثلا اومده لاپوشونی کنه زده کلا صورت مسئله رو تغییر داده. حالا ترده میگه آرایش میکنه با این ظاهر و پوشش جلوی منم قیلم بازی میکنه. رفتم داخل مزون کلی حرف و کار و طرح و بده بستون مالی و و حساب و کتاب سربلند کردم. مدیدم ساعت پنج عصر رسلااله هم ساعت سه رفته بود و علی دودم بود و حوضش خنک بود. حاجی چیکار کنه؟! از این سر شهر تا اون سر شهر این وقت برم که شده هشت غروب! شماره ی سردار رو گرفتم اشغال میزد... صبر کردم به ربع بعد زنگ زدم اشغال بود...

ادامه دارد...



77 16th Avenue Richmond Hill, ON L4C7A5

Www.RichmondHillHonda.Com



(905) 731-8899

Toll Free: +1 (877) 771-6744

Richmond Hill



HONDA

نام هایی که می شناسید با سالها تجربه در خدمت شما



اردلان قاسمی

نماینده فروش

647.818.0090

ardalan@rhhonda.com



سینا مسعودی

نماینده فروش

416.561.7610

sina@rhhonda.com



کوروش عبادی

مدیر فروش

905.731.8899 Ext: 2302

kevin@rhhonda.com



فرید بخرائی

تعیین وقت برای خدمات پس از فروش

905.731.8899 Ext: 2209

bdc@rhhonda.com



میلا دسوزا

نماینده سرویس

905.731.1211 Ext: 2408



CIVIC FOR ALL



2018 CIVIC LX FROM \$61/2.99% APR WEEKLY LEASE FOR 60 MONTHS\*

\$0 DOWN PAYMENT/OAC \$0 SECURITY DEPOSIT



CIVIC SE MODEL SHOWN

OR STEP-UP TO THE NEW 2018 CIVIC SE FOR \$8 MORE WEEKLY\*

PACKED WITH FEATURES LIKE HONDA SENSING™ TECHNOLOGIES AND MUCH MORE

CIVIC +20 Canada's best-selling car 20 years in a row.\*\*

Limited time offers available through Honda Financial Services Inc. (HFS), to qualified retail customers on approved credit.. 2018 Civic SE Sedan CVT (Model FC2F6JEX) on a -60month term with 260 weekly payments at %2.99 // %2.99 lease APR. Weekly payment is 68.82\$ // 60.82\$ with 0\$ down or equivalent trade-in and 220\$ // 270\$ total lease incentive included. Total lease obligation is 17,893.63\$ // 15,812.42\$.



هوندا اتومبیل منتخب ایرانیان





بدون پیش پرداخت بدون سود  
اقساط ۱۲ ماهه



# کلینیک دندانسازی سلیمی

## ساخت و ترمیم انواع دندان های مصنوعی

پذیرش انواع بیمه های درمانی، بیکاری، ولفرو و ODSP



### هدف ما جلب رضایت شماست

تخفیف ویژه برای سالمندان با درآمد پایین

شماره ۷۳۷۸ خیابان یانگ، واحد B۳۸ (پلازای سنترال پارک) یانگ و کلارک

7378 Yonge St, Unit B38 Thornhill, ON, L4J8J1

T : 416.835.1066 \* 905.597.2010 \* 416.878.0801

AZADI  
JEWELLERY  
SINCE 1892

42 Clock Tower Rd  
azadijewellery

SHOPS AT DON MILLS  
www.azadijewellery.ca

416.444.2923  
azadi.jewellery



Broker  
**Siamak Shakibi**

# سیامک شکیبی



HERITAGE GROUP LTD.  
Brokerage\*  
7330 Yonge Street  
Thornhill, ON L4J 7Y7  
Office: 905-764-7111  
Fax: 905-764-1274

**کمک در مسائل مهم سائهای اول مهاجرت:**  
زبان انگلیسی شغل مناسب کردیت کارت و مسائل مالی اجاره یا خرید

**416-302-1106**  
siamak.shakibikenarsari@century21.ca

فروش زمین مناسب ساخت و ساز			فروش کاندو تاون هاوس			اجاره		
(۱کد) Georgina	66x159	\$250,000	(۱۶کد) Yonge/Clark	۳ خوابه	\$500,000	(۳کد) Aurora	بیسمنت ۱ خوابه	\$1,080
(۲کد) Markham	48x165	\$300,000	(۳۲کد) Bayview/John	۲ خوابه	\$499,000	(۵۰۹کد) Finch	کاندو ۱ خوابه کوتاه مدت	\$2,600
(۳کد) Keswick	50x186	\$320,000	(۷۵کد) Yonge/Weldrick	۲ خوابه	\$450,000	(۲۰۰۳کد) Bayview	کاندو ۱ خوابه	\$2,150
(۴کد) Aurora	49x196	\$700,000	(۸۸کد) Newmarket	۳ خوابه	\$489,000	(۱۱کد) Yonge/Gamble	کاندو ۱ خوابه	\$1,600
(۵کد) Richmondhill	30x300	\$1,000,000	(۱۲کد) Richmondhill	۳ خوابه	\$500,000	(۲کد) Yonge/Elginmills	کاندو ۱ خوابه + دن	\$1,650
(۶کد) Willodale	50x90	\$1,500,000	(۸۲کد) Aurora	۳ خوابه	\$500,000	(۲۳کد) Leslie/HWY 7	کاندو ۲ خوابه	\$2,150
فروش مزرعه			فروش خانه دیتچد (مستقل)			فروش کاندو		
(۱کد) Simcoe	39 Acre	\$730,000	(۱۲کد) Georgina	۲ خوابه، بانگالو	\$300,000	(۸کد) Yonge/Sheppard	بچلر	\$365,000
(۲کد) Simcoe	8 Acre	\$750,000	(۲۸کد) Keswick	۳ خوابه، بانگالو	\$333,000	(۱۲کد) Yonge/16th	۱ خوابه	\$365,000
(۳کد) HWY 89/N	44 Acre	\$1,000,000	(۲۷۰کد) Newmarket	۳ خوابه، بانگالو	\$500,000	(۳۲کد) Yonge/Major Mac	۱ خوابه + دن	\$350,000
(۴کد) Georgina	17 Acre	\$1,050,000	(۶۱کد) Aurora	۲ خوابه، ۲ طبقه	\$560,000	(۳۵کد) Donmills/Finch	۲ خوابه	\$390,000
(۵کد) Simcoe	100 Acre	\$1,100,000	(۳۲کد) Richmondhill	۳ خوابه backsplit	\$750,000	(۸۵کد) Bayview/HWY 7	۲ خوابه + دن	\$500,000
(۶کد) Stouffville	60 Acre	\$4,500,000	(۱۲کد) Dufferin/Clark	۴ خوابه، ۲ طبقه	\$950,000	(۱۲۷کد) Aurora	۳ خوابه	\$360,000

## قابل توجه مالکان محترم و متقاضیان مسکونی کوتاه مدت

مناطق نورث یورک، تورن هیل، ریچموند هیل

به هیچ وجه نگران کمیسیون نباشید من به حدی انعطاف پذیری دارم که رضایت شما از هر نظر تأمین می گردد لطفاً برای اجاره نمودن و اجاره دادن مسکن های مبله اعم از کاندو، هاوس، بیسمنت، بچلر، تان هاوس حتی اتاق در آپارتمان رنتال حتماً با من تماس بگیرید مستأجرهای تحصیل کرده، صادق و بی دردسر دارم

۱- کاندو مبله ۱ خوابه + سرویس بهداشتی اجاره فوری از ۲۷ ژانویه ۲۰۱۹ تا ۲۷ اپریل ۲۰۱۹ سه ماهه در یانگ و فینچ طبقه ۲۱ با کلیه تسهیلات ورزشی و رفاهی، نوساز با مبلمان عالی قیمت مناسب ماهیانه ۲۵۰۰ دلار اینکلود

۲- کاندو مبله ۱ خوابه + دن بسیار مجلل و نوساز در ۱۸ گریدین هال طبقات بالا با تسهیلات ورزشی از تاریخ روز به مدت ۶ ماه ۲۳۵۰ دلار اینکلود

۳- کاندو مبله ۱ خوابه + دن در پارک تخته خواب ۲ طبقه ۲ سرویس از تاریخ روز به مدت ۳ ماه در های وی ۷ و واردن (تسهیلات ورزشی) ۲۱۰۰ دلار اینکلود

۴- آپارتمان مبله مشابه کاندو با امکانات ورزشی و رفاهی طبقه دهم بی وی و استیلز نزدیک TTC از فوریه ۲۰۱۹ مبلغ ۱۹۰۰ دلار اینکلود برای ۶ ماه

## مورد نیاز فوری کاندو مبله ۲ خوابه شیک تر جی و وردان یانگ یا تورن هیل از تاریخ ۱۵ اپریل تا ۲۰ اپریل

قابل توجه مالکان محترم (نورث یورک، تورن هیل، ریچموند هیل) آپارتمان، بیسمنت، بچلر، اتاق مبله مستقل برای خانم ها و آقایان شاغل برای کوتاه و بلندمدت مورد نیاز فوری است

مشکل گشای متقاضیان مسکن موقت  
**عطا شمالی**  
**416.276.8999**



قابل توجه پزشکان و صاحبان حرف وابسته به پزشکی  
اجاره مطب در بهترین نقطه تورنتو واقع در یانگ و اگلینتون  
۱۰ صبح تا ۱ بعد از ظهر  
**416.483.7930**

اجاره موقت کاندو ۲ خوابه مبله در هار دینگ بلوار با ۲ سرویس بدون پارکینگ و اینترنت از اول فوریه برای ۳ ماه ماهیانه ۲۶۰۰ دلار  
**416.276.8999**

اجاره از ۱۵۰۰ تا ۱۹۹۹ دلار

Bayview/Sheppard کاندو ۱ خوابه ۱ سرویس با کلیه امکانات و پارکینگ \$1850 647.924.3113	North York کاندو ۱ خوابه با ۱ سرویس با کلیه امکانات و پارکینگ 600-700 SQF \$1800 647.924.3113	ریچموند هیل تاون هاوس ۳ خوابه برق اینکلود \$1960 647.818.6010
--	--	---



علیر ضامقدم

کارشناس ارشد املاک

**Alireza Moghaddam**



BROKER, B.Sc. Eng.  
ABR, SRS, SRES, RENE.  
Centurion Award Winner



647.924.3113

www.AlirezaMoghaddam.ca

اجاره از ۱۵۰۰ تا ۱۹۹۹ دلار

<p><b>Leslie/Sheppard</b> آپارتمان خواب حدود ۵۵ متر - پارکینگ - نزدیک به مترو و حمل و نقل عمومی - کتابخانه - نگهبانی ۲۴ ساعته \$ 1780 + utility 647.527.4777</p>	<p><b>Bayview / Sheppard</b> آپارتمان ۱ خواب حدود ۶۵ متر، پارکینگ و انباری، دسترسی عالی، سالن ورزش، استخر و کتابخانه نگهبانی ۲۴ ساعته، دید غرب اجاره ۱ ساله \$1950 + Utilities 647.527.4777</p>	<p><b>Yonge/Hwy7</b> آپارتمان ۱+۱ خواب حدود ۵۵ متر - پارکینگ و انباری - نزدیک به حمل و نقل عمومی - سالن ورزش، استخر - دید جنوب و طبقات بالا \$ 1850 + utility 647.527.4777</p>	<p><b>Yonge - Sheppard</b> کاندو ۱ خواب با پارکینگ - حدود ۵۵ متر - نزدیک به حمل و نقل عمومی \$1900 + Utilities 647.527.4777</p>	<p><b>Leslie - Sheppard</b> کاندو ۱ خواب با پارکینگ - ۵۰ متر - طبقات بالا، دسترسی عالی - استخر، سالن ورزش \$1900 + Utilities 647.527.4777</p>	<p><b>keswick</b> اجاره خانه دیتچد بیسمنت فینیشد / اول فوریه \$ 1900 416.837.3156</p>
--	---	--	---	---	---

اجاره از ۱۵۰۰ تا ۱۹۹۹ دلار

اجاره از ۲۰۰۰ تا ۲۴۹۹ دلار

<p><b>Yonge - Finch</b> کاندو ۱ خواب با پارکینگ و انباری، طبقات بالا با دید زیبا - حدود ۵۵ متر - سالن ورزش، استخر، سالن مهمانی \$1900 + Utilities 647.527.4777</p>	<p><b>Bayview/Hwy7</b> کاندو ۱ خوابه ۱ سرویس با کلیه امکانات و پارکینگ \$1700 647.924.3113</p>	<p><b>Yonge - Sheppard</b> کاندو ۲ خواب و ۲ سرویس حدود ۷۵ متر با دسترسی عالی، بسیار تمیز و خوش نقشه - پارکینگ و انباری - سالن ورزش و نگهبانی ۲۴ ساعته \$2450 + Utilities 647.527.4777</p>
--	--	---

اجاره از ۲۰۰۰ تا ۲۴۹۹ دلار

<p><b>اجاره ۶ ماهه</b> کاندو ۲ خوابه ۱ سرویس مبله با پارکینگ نزدیک به ساب وی ۲۱۰۰ دلار - علیرضا 647.924.3113</p>	<p><b>Bayview - Sheppard</b> کاندو ۱+۱ با پارکینگ - حدود ۶۵ متر و خوش نقشه - حدود ۶۵ متر - واحد جنوبی \$2000 + Utilities 647.527.4777</p>	<p><b>Bayview - Sheppard</b> کاندو ۱+۱ و ۲ سرویس حدود ۷۵ متر، بسیار خوش نقشه و دسترسی عالی - پارکینگ و انباری - استخر و سالن ورزش، کتابخانه و سویت مهمان \$2300 647.527.4777</p>
--	---	--

خرید - فروش - اجاره

اجاره ملک مورد نظر شما در کوتاه ترین زمان ممکن

لیلی بزرگی

کارشناس و مشاور املاک



HomeLife/Bayview

Realty Inc., Brokerage\*, independently owned & operated Brokerage

Leili Bozorgi

416-837-3156

info@leilibozorgi.com

# زمین بخرید تا زمین نخورید

رضا خادم

Ray Khadem  
Sales Representative



HOMELIFE/Bayview  
Realty Inc., Brokerage  
Independently Owned & Operated  
#1 Office In Canada

Top 5% In Canada



Tel: 905.889.2200  
Cel: 416.726.1020

505 Hwy 7 East Suite 201 Thornhill, ON L3T 7T1

اجاره از ۲۰۰۰ تا ۲۴۹۹ دلار

<p><b>ریچموند هیل</b> کاندو ۱+۲ خوابه ۲ سرویس ، پارکینگ، امکانات رفاهی طبقه ۱۳ - ۲۲۰۰ دلار 416.400.5054</p>	<p><b>کاندو تان هاوس</b> ۲ خوابه ۲۰۰۰ دلار 647.924.3113</p>	<p><b>Yonge - Sheppard</b> کاندو ۱ خوابه نوساز با پارکینگ و انباری - حدود ۵۵ متر - دسترسی عالی - سالن ورزش و مهمانی - اتاق مهمان و نگهبانی ۲۴ ساعته \$ 2200 + utility 647.527.4777</p>	<p><b>Yonge - Sheppard</b> کاندو ۱+۱ با پارکینگ و انباری، در حد نو - حدود ۵۵ متر - استخر و سالن ورزش - دسترسی عالی - نگهبانی ۲۴ ساعته \$2000 + Utilities 647.527.4777</p>	<p><b>Yonge - Finch</b> کاندو ۱+۱ با پارکینگ و انباری - حدود ۶۵ متر - دسترسی - عالی - استخر و سالن ورزش \$ 2000 647.527.4777</p>	<p><b>Richmondhill</b> آپارتمان یک خوابه ۱۵ ژانویه \$ 2000 416.837.3156</p>
---	---	--	---	--	---

اجاره از ۲۰۰۰ تا ۲۴۹۹ دلار

<p><b>Yonge and Hwy7</b> کاندو ۲ خوابه ۲ سرویس، پارکینگ، امکانات رفاهی طبقه ۱۴ - ۲۴۰۰ دلار 416.400.5054</p>	<p><b>Yonge &amp; Finch</b> کاندو تاون هاوس نوساز ۲ خوابه ۲ سرویس، نزدیک به ساب وی با پارکینگ و انباری \$2250 647.924.3113</p>	<p><b>Yonge/Finch</b> آپارتمان ۲ خواب حدود ۶۵ متر - پارکینگ - نزدیک به حمل و نقل عمومی - سالن ورزش، استخر و کتابخانه و نگهبانی ۲۴ ساعته دید غرب \$2300 + Utilities 647.527.4777</p>	<p><b>Richmond Hill</b> خانه ویلایی ۳ خوابه بازیر زمین کامل \$2500 647.924.3113</p>	<p><b>Vaughan Patterson</b> خانه ویلایی ۴ خوابه ۴ سرویس بایسمنت کامل و پارکینگ \$2500 647.924.3113</p>	<p><b>Yonge/Steeles</b> آپارتمان ۱+۲ خواب ۲ سرویس حدود ۱۱۰ متر، پارکینگ، نزدیک به حمل و نقل عمومی، سالن ورزش، استخر و سونا، کتابخانه و نگهبانی ۲۴ ساعته دید شمال غرب، طبقات بالا، اجاره ۱ ساله \$ 2780 +Utility 647.527.4777</p>
---	--	---	---	--	--

اجاره از ۲۰۰۰ تا ۲۴۹۹ دلار

<p><b>Richmondhill</b> منزل دیتچد اجاره ۱۵ ژانویه بدون بیسمنت \$ 2300 416.837.3156</p>	<p><b>Yonge and Hwy7</b> کاندو ۱+۲ خوابه ۲ سرویس، پارکینگ، امکانات رفاهی ۲۳۰۰ دلار 416.400.5054</p>	<p><b>Yonge/Steeles</b> آپارتمان ۱+۱ خواب حدود ۶۵ متر - پارکینگ - نزدیک به حمل و نقل عمومی - سالن ورزش، استخر کتابخانه و نگهبانی ۲۴ ساعته - دید شمال - اجاره ۱ ساله \$2050 + Utilities 647.527.4777</p>	<p><b>Yonge and 16<sup>th</sup></b> کاندو ۱+۲ خوابه ۲ سرویس ، پارکینگ، امکانات رفاهی طبقه ۹ - ۲۳۰۰ دلار 416.400.5054</p>	<p><b>Yonge and 16<sup>th</sup></b> کاندو ۱+۲ خوابه ۲ سرویس، پارکینگ، امکانات رفاهی ۲۲۵۰ دلار 416.400.5054</p>	<p><b>Bayview/Sheppard</b> آپارتمان ۱+۱ خواب حدود ۵۵ متر، نوساز - پارکینگ - نزدیک به مترو و حمل و نقل عمومی - سالن ورزش، کتابخانه و نگهبانی ۲۴ ساعته - دید جنوب - اجاره ۱ ساله \$2050 + Utilities 647.527.4777</p>
--	---	---	--	--	--



HomeLife/Bayview  
Realty Inc., Brokerage\*,  
independently owned & operated  
#1 Office in Canada  
Tell : 905.889.2200  
Fax : 3322 889 905

# اجاره - اجاره - اجاره

## الهام مخترع زاده



**Elena Mokhtarezadeh**

Sales Representative

**Cell: 416.400.5054**

**Elenamokrealtor@gmail.com**

**اجاره از ۲۰۰۰ تا ۲۴۹۹ دلار**

<p><b>Bayview/Sheppard</b> اپارتمان ۱+۱ خواب حدود ۶۵ متر - پارکینگ - نزدیک به حمل و نقل عمومی - سالن ورزش و سونا، کتابخانه و نگهبانی ۲۴ ساعته - اجاره ۱ ساله از اول نوامبر \$2000 + Utilities 647.527.4777</p>	<p><b>Yonge/Steeles</b> کاندو ۲ خوابه ۱ سرویس با کلیه امکانات و پارکینگ \$2000 647.924.3113</p>	<p><b>اجاره تاون هاوس ریچموند هیل ۳ خوابه</b> \$ 2,150 647.818.6010</p>	<p><b>اجاره خانه مستقل ریچموند هیل ۱+۳ خوابه، بیسمنت با در مجزا و آشپزخانه، تحویل فوری</b> \$ 2,450 647.818.6010</p>	<p><b>اجاره خانه مستقل نیومارکت ۴ خوابه، دسترسی به ایستگاه قطار تحویل فوری - نوساز</b> \$ 2.200 647.818.6010</p>	<p><b>Yonge/Finch</b> اپارتمان ۲ خواب و ۲ سرویس حدود ۹۵ متر - پارکینگ و انباری - نزدیک به مترو و حمل و نقل عمومی - سالن ورزش، کتابخانه و نگهبانی ۲۴ ساعته - دید شرق \$ 2580 647.527.4777</p>
--	---	---	--	--	--

**اجاره از ۲۵۰۰ دلار به بالا**

<p><b>اجاره خانه مستقل آرورا ۴ خوابه، بیسمنت با در مجزا تحویل فوری</b> \$ 2,590 647.818.6010</p>	<p><b>Yonge/Sheppard</b> اپارتمان ۱+۲ خواب و ۲ سرویس حدود ۸۵ متر - پارکینگ - نزدیک به مترو و حمل و نقل عمومی - سالن ورزش و نگهبانی ۲۴ ساعته - دید شرق - اجاره ۱ ساله \$ 2600 + Utility 647.527.4777</p>	<p><b>Sheppard/Leslie</b> اپارتمان ۱+۲ خواب و ۲ سرویس حدود ۹۵ متر - پارکینگ - نزدیک به حمل و نقل عمومی - سالن ورزش و استخر و سونا، کتابخانه نگهبانی ۲۴ ساعته - دید شمال غرب - اجاره ۱ ساله \$ 2600 + Utility 647.527.4777</p>	<p><b>Yonge/Sheppard</b> اپارتمان ۱+۲ خواب و ۲ سرویس حدود ۸۵ متر پارکینگ و انباری نزدیک مترو و حمل و نقل عمومی - سالن ورزش، استخر و سونا، کتابخانه نگهبانی ۲۴ ساعته، دید شرق، اجاره ۱ ساله \$ 2700 647.527.4777</p>	<p><b>Yonge/Emprress</b> اپارتمان ۲ خواب و ۲ سرویس حدود ۸۵ متر - پارکینگ - نزدیک به حمل و نقل عمومی - سالن ورزش و سونا، کتابخانه و نگهبانی ۲۴ ساعته - دید شرق - اجاره ۱ ساله \$ 2550 + Utility 647.527.4777</p>	<p><b>Yonge/Sheppard</b> اپارتمان ۲ خواب و ۲ سرویس حدود ۸۵ متر - پارکینگ - نزدیک به حمل و نقل عمومی - سالن ورزش، کتابخانه ۲۴ ساعته - دید شرق - اجاره ۱ ساله فوری \$ 2550 + Utility 647.527.4777</p>
--	---	---	---	---	---

**اجاره تجاری / اداری / صنعتی**

<p><b>اجاره مغازه - ریچموند هیل 1,500 sqft اینکلود TMI، اجاره ماهانه \$3,705</b> 647.818.6010</p>	<p><b>اجاره مغازه آرورا - پلازا اینکلود TMI - 104 متری اجاره ماهانه \$2,970</b> 647.818.6010</p>	<p><b>اجاره مغازه / ریچموند هیل / پلازا اینکلود TMI - 185 متری اجاره ماهانه \$4,270</b> 647.818.6010</p>	<p><b>اجاره صنعتی ریچموند هیل 4,020 Sqft همراه با آفیس \$6,370</b> 647.818.6010</p>	<p><b>North York مکانیکی و نمایشگاه اتومبیل با کلیه لوازم و ۲۰ پارکینگ علیرضا مقدم</b> 647.924.3113</p>	<p><b>نیومارکت - خانه ۲ طبقه اجاره - واک اوت بیسمنت کامل رینویت 1+4 \$3,200</b> 647.818.6010</p>
---	--	--	---	---	--

فروش			متخصص در خرید و اجاره برای تازه مهاجران		
<p><b>***Exclusive***</b> آپارتمان ۲ خوابه، ۲ پارکینگ و انباری Yonge و Hwy7 موقعیت استثنایی، سالن ورزش، بیلبارد و کتابخانه. نزدیک به مراکز خرید و حمل و نقل \$ 505,000 647.527.4777</p>	<p><b>Newmarket</b> Yonge And Davis تاون هاوس تحویل ۲۰۱۹ ۳ خوابه ۳ سرویس عیر ضامقدم 647.924.3113</p>	<p><b>Richmond Hill</b> کاندو ۲ خوابه با ۲ سرویس با کلیه امکانات و پارکینگ 900-1000 SQF \$500,000 647.924.3113</p>	<p>مشاور املاک <b>Flora</b> Sales Rep., Eng., MSc. <b>فلورا فاطمی</b> فروش - خرید بیزینس مسکونی - تجاری #1 Office In Canada HOMELIFE/Bayview Realty Inc. <b>647-818-6010</b></p>		
فروش					
<p><b>فروش بیزینس رستوران</b> Pizza Pizza فروش سالیانه \$700,000 در پلازا - اجاره \$4500 \$266,000 647.818.6010</p>	<p><b>فروش بیزینس رستوران</b> داون تاون تورنتو در آمد خالص ماهیانه \$5000 اجاره \$4500 \$135,000 647.818.6010</p>	<p><b>فروش بیزینس رستوران</b> ریچموند هیل - بریانگ Liquor License اجاره \$4000 \$240,000 647.818.6010</p>			
فروش					
<p><b>***Assignment Exclusive***</b> آپارتمان ۲ خوابه، پارکینگ و انباری در پروژه Via Bloor از شرکت Tridel تحویل ۲۰۲۱ برای کسب اطلاعات تماس بگیرید 647.527.4777</p>	<p><b>فروش آپارتمان</b> داون تاون تورنتو ۱ خوابه - طبقه ۲۷ \$448,000 647.818.6010</p>	<p><b>فروش مغازه</b> ریچموند هیل 3,700 Sq Ft \$1,270,000 647.818.6010</p>	<p><b>فروش مغازه - منطقه نورت یورک</b> ۱۲۷ متری - پارکینگ اساین مناسب برای دندانپزشکان / پزشکان \$994,000 647.818.6010</p>	<p><b>فروش بیزینس رستوران</b> فرانچایز - بریانگ فروش سالیانه \$320,000 اجاره \$6000 \$140,000 647.818.6010</p>	<p><b>فروش بیزینس رستوران</b> شاورما - نیومارکت 490,000\$ فروش سالیانه اجاره \$4850 \$340,000 647.818.6010</p>

**Free**

- \*iPad When You Buy With Us
- \*Lottery Tickets & Gift Cards
- By Draw
- \*Food, Refreshments & Dessert Will Be Served

**Great Investment!**

- \*Walking Distance to TTC Subway Station
- \*Close To Niagara University Campus (New In Area)
- \*Close To Future Hotel (Within 500m)
- \*Close To Future Medical Centre (Within 500m)

**موقعیت خرید استثنایی تحول بزرگ در آپارتمان نشینی**  
زندگی دان تاون را در بلندترین برج (۶۰ طبقه) در شهر وان تجربه کنید  
2920 Highway 7 West (Highway 7 | Jane St)  
شنبه ۲ فوریه و یکشنبه ۳ فوریه از ساعت ۱۱ صبح تا ۶ بعد از ظهر با ما همراه باشید (به همراه پذیرایی)  
**بهترین پیشنهاد برای مدت محدود**  
پیش پرداخت دراز مدت / واگذاری قرارداد با کمترین هزینه  
**با خرید هر واحد یک ipad هدیه بگیرید**



**AMIR ZARRABI**  
Sales Representative  
Direct: (416) 893-8020  
amirzarabi@yahoo.com



YOUR Community REALTY

**SENEM GOZEL**  
Sales Representative  
Direct: (416) 271-5682  
senemgozel@royalpage.ca



Office: 905.731.2000

خرید - فروش - اجاره

خرید - فروش - اجاره

خرید - فروش - اجاره

خرید - فروش - اجاره

خرید - فروش - اجاره

خرید - فروش - اجاره



MANI SHOSHTARIZADEH

SALES REPRESENTATIVE

647-527-4777

LOOKING TO BUY OR SELL YOUR HOME

WWW.MANIHOME.CA



8 Sampson Mews, Suite 201 Toronto ON M3C 0H5



**Yonge/Parkhome**  
Brand New  
Bedroom: 1  
Washrooms: 1  
Level:  
Apx Sqft: 500-599  
List Price: \$420,000



**Bayview/Sheppard**  
Bedroom: 1  
Washrooms: 1  
Parking: 1  
Locker: 1  
Level: 7  
Apx Sqft: 600-699  
Maint: \$434.69  
List Price: \$393,000



**Detached/ 2 story Newmarket**  
Bedrooms: 4  
Washrooms: 3  
Garage Attached/2  
Parking Space: 4  
Lot Size: 111\*50  
List Price: 874,900



**Major Mack/Dufferin**  
Bedrooms: 3  
Washrooms: 3  
Garage: 1  
List price: 968,800



**MARKHAM**  
خانه ویلایی ۴ خوابه، ۳ سرویس، ۲ گاراژ، بیسمنت کامل با ورودی مجزا کاملاً بازسازی شده  
List Price: \$1,088,000



**Yonge / Sheppard**  
کاندو ۲ خواب - ۲ سرویس  
۱ پارکینگ حدود ۱۲۰ متر  
دید جنوب شرقی در طبقات بالا  
List Price: \$627,000



**Newmarket**  
4 Bedrooms  
3 Washrooms  
W/O Basement  
Lot: 50 x 100 Feet  
List Price: \$799,000

برای دسترسی VIP/Platinum به پیش فروش پروژه های جدید در Vaughan, Mississauga, Toronto و دریافت قیمت ها و نقشه ها با من تماس بگیرید

تعدادی خانه مرغوب بصورت Exclusiv موجود می باشد که فقط در صورت عقد قرارداد با ما ارائه می گردد



**M2M CONDOS**  
YONGE & FINCH  
Aoyuan Building Group

موقعیت استثنایی!! خانه واقع brand new ویلایی بیشتر در king city از ۵۰۰۰ فوت مربع با ۵ خواب و ۶ سرویس. تحویل اگوست ۲۰۱۸



موقعیت استثنایی! واحد ۲ خوابه با پارکینگ و انباری - تحویل ۲۰۲۱

**THE NEXT BIG THING**  
COMING FROM TO PEPPERIDGE  
UNIVERSAL CITY CONDOMINIUM

**THE GARDIFF**  
urban living at its finest.  
sterra

ACADEMY OF CHANGE



شور و اشتیاق برای رشد و پیشرفت

جمعه

JAN 25 2019

5:30PM-9:30PM

برای دستیابی به تغییر مثبت و موفقیت با ما همراه شوید.

سخنرانان



میترآ محمدزاده  
سخنران و کوچ حرفه ای موفقیت  
انگیزشی



سارا رحیمی  
نویسنده، سخنران، عضو انجمن  
بین المللی کوچ های حرفه ای



دکتر علیرضا شریفی  
مدرس مسترکلاس، مستر کوچ، مدرس رسمی  
ان ال پی، تایم لاین تراپی و هیپنوتراپی



کوشا گودرزی  
گوینده و مجری حرفه ای



**Novotel Hotel**  
**Gibson Ballroom**  
3 Park Home Ave.  
Toronto, ON

همین حالا ثبت نام کنید

[tickettailor.com/events/  
academyofchange](http://tickettailor.com/events/academyofchange)

برای کسب اطلاعات بیشتر باخانم شیوا موفقیان با شماره 7189-887 (416)  
یا ایمیل [Tickets@academyofchange.ca](mailto:Tickets@academyofchange.ca) تماس حاصل فرمائید.