

**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  
 Tehranto News + Ad  
 Thursday, February 21, 2019  
 Issue No 119

**نشریه هفتگی**  
**تهرانتو**

**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**  
**6024 Yonge St**  
 سرعت - دقت - امنیت  
**WESTERN UNION**  
 پرداخت همزمان ارز با کارت اعتباری بانک های ایران

**صرافی اکسپرس**  
**416.356.6666**  
**289.597.8811**  
**بهارستان**  
**416.904.1011 - 905.737.1771**

14 Leventdale Rd. L4C4H2  
**صرافی بهارستان**  
**416.904.1011 - 905.737.1771**

دقت حقوقی مهاجرتی و ترجمه مدارک و آذین وکیل  
 تورس کانادا  
**416.915.0050**

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

**سیاک شکیبی**  
**Broker**  
**416.302.1106**

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

**ارز نیاوران**  
**647.871.7000**  
**ارز ارگ**  
**416.224.0000**

**چرا احساس خوشحالی نمی کنیم؟**  
 \* سارا رحیمی - مربی مهارت های زندگی

**جلسه گروهی از فعالان جامعه ایرانی**  
**بامیشل رمپل وزیر سایه مهاجرت**  
 واژه هایی که در هنگام خرید خانه در تورنتو باید بدانید!  
**647-818-6010**  
**فلورا فاطمی / مشاور املاک**

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

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

**صرافی الماس**  
**647.524.1888**  
**ارز سناتور**  
**(416)2000 120**

**SAHAR LIVE PERFORMANCE**  
**سومین ضیافت باشکوه**  
**بیزینس های تورنتو**  
**MARCH 30, 2019**  
**416 - LEADERS (532 3377)**  
 PRESENTED BY: **MIRALAMI DEVELOPMENTS**  
 PARTNER SPONSOR: **GHAZAL BANTASADI**  
**416 - LEADERS (532 3377) 647 893 4447 WWW.BUSINESSLEADERS.CA**

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

**ارز نیویورک**  
**905.597.8787**  
 New York Currency Exchange  
 7368 Yonge St, Yonge & Clark

**ارز پاکسیما**  
**416.731.9797**  
**ارز ملت**  
**(905)597-1243**

**پدرام ناصح**  
 حسابدار رسمی کانادا  
 خدمات شخصی و شرکتی - ثبت شرکت و تغییرات  
**416.624.8087**  
 BUSINESS PLAN تهیه

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

**دکتر حسینی اردشیر**  
 عضو کانون وکلای انتاریو و عضو شورای نظارت بر مشاوران مهاجرت  
 \* کلیه امور مهاجرت و انواع ویزا \*  
 \* جبرانم کیفری، مالی و استانی \*  
 \* دادگاه های حقوقی بشر \*  
**416.645.5373**

**صرافی عزتی**  
**(416)300-0519**  
**تهران تورا**  
**آنلاین دنبال کنید**  
**WWW.tehrantonews.com**

**علیرضا مقدم**  
 مشاور ارشد املاک  
**Alireza Moghaddam**  
 BROKER, B.Sc. Eng.  
 ABR, SRS, SRES, RENE.  
 Centurion Award Winner  
**647.924.3113**  
 www.AlirezaMoghaddam.ca

**رضا بهمنی**  
 عضو رسمی انجمن مشاورین املاک  
**به دنبال بهترین ها برای شما**  
 خرید، فروش، اجاره انواع املاک مسکونی، تجاری، اداری  
 اخذ هر گونه وام بانکی  
**(647) 669-9915 WWW.RIGHTHOMES4U.COM**

**چشم پزشکی**  
**دکتر ایرج احدزادگان**  
 جراح و متخصص چشم - استاد دانشگاه تهران  
 فوق تخصص چشم اطفال و استریم  
 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**  
 قبول اکثر بیمه ها جهت خرید انواع عینک شادز مستقیم کمپانی های بیمه  
**بانگ و کینگ، جنب سوپر بلوط**

**گالری خانه فرش**  
**RUGS PLACE**  
 انواع فرش های ماشینی، دستباف و تابلو فرش های دستباف، هنری  
**9251 Yonge st (16th ave) 416.569.1314 www.rugs-place.com**

**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** **WORLD ON YONGE** مشاورین املاک مسکونی و تجاری  
**416.821.0606 massey\_baradaran@yahoo.com**  
**Siamak G. Shabani Sales Representative**  
**416.997.4488 greenshabani@gmail.com**

**DR. MASSI DENTAL CLINIC**  
**TEL: 905 - 597 1117**  
**Open 7 Days A Week**  
**IMPLANT & CROWN \$2900**  
**ZOOM! WHITENING \$150**  
**CLEANING \$100**  
 Limited Until End Of March 2019  
 برای داشتن لبخندی زیبا با ما تماس بگیرید. تنها در یک جلسه  
**7191 Yonge St. Unit 104, Thornhill L3T0C4 WWW.DRMASSIDENTAL.COM EMERG: 416-824 8662**

**AZADI JEWELLERY**  
 SINCE 1892  
**VALENTINE STOREWIDE SAVINGS 40% OFF**  
**SHOPS AT DON MILLS 416.444.2923**  
**42 Clock Tower Rd www.azadijewellery.ca**





مشاورین املاک

# نامی آشنا و مورد اعتماد

حمید رضا لقمانی فر      آیدا لقمانی فر



2-7181 YONGE ST, THORNHILL, ON L3T 0C7  
Office: 905.882.6660

416.939.5900  
Sales Representative

416.824.5858  
Sales Representative

## جلسه گروهی از فعالان جامعه ایرانی با میشل رمپل وزیر سایه مهاجرت



### و پناهندگی برگزار شد.

شرکت کنندگان در این جلسه هر کدام موارد و مشکلاتی را به شرح ذیل بیان کردند و از خانم رمپل خواستند تا آنها را در پارلمان کانادا مطرح و از دولت و وزارت مهاجرت بخواهد برای رفع آن اقدام کند.

### روز یکشنبه هفدهم فوریه میز گردی با

حضور میشل رمپل وزیر سایه مهاجرت کانادا و تعدادی از فعالین جامعه ایرانی به میزبانی مرکز بین المللی حقوق بشر در کانادا (ICHR) در ارتباط با مشکلات مهاجرت و ویزا

همچنین مادر تلاش هستیم تا بزودی جلسه ای را در پارلمان کانادا برگزار کرده و دولت کانادا را تحت فشار قرار دهیم که در پناهندگی روی پناهندگان ایرانی در ترکیه و دیگر کشورها باز کند. متأسفانه از زمان به روی کار آمدن دولت جاستین ترودو بدون اینکه کسی مطلع شود در باره روی پناهندگان واقعی بسته و این در حالی است که بسیاری تصور می کنند با آمدن پناهندگان سوریه ای در به روی سایر پناهندگان نیز باز است. آقای زارع زاده همچنین گفت ما خواهان اجرای قانون the Magnitsky act هستیم که در طی آن باید از ورود ناقضان حقوق بشر به کانادا گرفته شود. دولت ترودو این قانون را تصویب کرده ولی از اجرای آن سر باز می زند.

– طولانی شدن صدور ویزا های موقت و دائم برای ایرانیان.  
– بسته شدن درب کانادا برای پناهندگان ثبت شده در سازمان ملل.  
– رد بسیاری از تقاضای ویزای اقوام و خویشان ایرانی کانادایی ها.  
– سلیقه ای برخورد کردن مأموران ویزا در بسیاری از پرونده ها و موارد دیگر.  
– اردشیر زارع زاده مدیر مرکز حقوق بشر در این جلسه گفت که مادر تلاش هستیم گفتگوهایی را با نمایندگان مجلس و دولت داشته باشیم و تلاش کنیم که صدور ویزا و اعطای پناهندگی به افراد واجد شرایط تسهیل شود.



### مشاور تحصیلی

### اطلاعات جامع در خصوص

### تحصیل در سیستم آموزش و پرورش کانادا



روپارویی با مقوله مهاجرت به کشورهای جهان اول مشکلات خودش را به دنبال دارد علی الخصوص اگر شما فرزندان محصلی نیز به همراه داشته باشید که نیازمند استفاده از سیستم آموزشی کانادا باشند. یکی از بخشهای مهم آموزش در کانادا نحوه و مدت تدریس است. بخش دیگر اندازه تکالیف منزل و انجام تمرین می باشد و بخش آخر نحوه برگزاری امتحانات و نمره دهی به بچه ها است. از یک طرف همه این مطالب مهم بوده و از طرف دیگر اینکه چگونه بچه ها با این سیستم آشنا می شوند و خانواده ها چگونه این سیستم را می پذیرند اهمیت دارد.

بچه هایی که تازه از یک کشور غیر زبان انگلیسی وارد کانادا می شوند در همان ابتدا یک تست ارزیابی زبان و ریاضی را باید بدهند و آثانی که دانش زبان انگلیسی بهتری دارند، در سال مناسب درسی قرار می گیرند و واحدهای بهتری را میتوانند انتخاب کنند. نکته ظریف در اینجا است که کمیوند دانش زبان میتواند دانش آموزان را از ۱ تا چند سال از سال تحصیلی خود عقب بیاورد. معطل درسی بعدی بخش ریاضی این دانش آموزان می باشد. ممکن است بچه ها از بهترین اساتید در ایران ریاضی را آموخته باشند اما چون مدت رسیدن به جواب ها متفاوت از متدهای ایران است لذا جواب ها صحیح اما راه حل ها اشتباه هستند. این امر به مرور زمان باعث بروز مشکلاتی فکری زیادی برای دانش آموزان میشود چرا که احساس ضعف و اشتباه بودن در درسی که همیشه نمرات خوبی از آن گرفته میشده بسیار آزار دهنده است.

این سوال همیشه مطرح است که اگر برای مثال فرزند ما بخواهد رشته مهندسی در دانشگاه را بخواند چگونه می تواند دیپلم رشته ریاضی و فیزیک را بگیرد؟ نکته قابل توجه اینجا است که در سیستم آموزشی کانادا رشته هایی چون ریاضی، تجربی و انسانی جداگانه وجود ندارد. دانش آموزان در سال های ۹ و ۱۰ کلیه دروس پایه را برداشته و وقتی وارد سال ۱۱ و ۱۲ می شوند نسبت به رشته انتخابی خود یا تمایل به رشته ای می توانند دروس مرتبط با ریاضی، علوم و یا انسانی را بیشتر انتخاب کرده و خود را برای دانشگاه آماده کنند. برای اطلاعات بیشتر در خصوص نحوه انتخاب دروس در مدارس، انتخاب رشته دانشگاهی، برنامه ریزی تحصیلی بهتر و ... با ما تماس بگیرید.

\* سبن آشوری  
مدیریت دبیرستان و آموزشگاه خصوصی داریک  
905-597-3171 / 647-773-3107 / www.DarykTech.com

**حسابدار 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 شرکتهای  
**حسابداری و حسابداری**  
416-357-1681 - T: 289-597-4600

**Sina Accounting** کلیه خدمات حسابداری  
Affordable Fees کیفیت برتر  
\* مالیات اشخاص و شرکتهای \*  
\* 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

**ارائه کلیه خدمات حسابداری**  
CARIO Corp.  
**حسابداری**  
اشخاص و شرکتهای  
✓ مالیات اشخاص حقیقی  
✓ مالیات شرکتهای  
✓ تنظیم کلیه فرم های مالیاتی  
✓ Accounting & Bookkeeping  
**(647) 529-8239**  
Unit 225 - 7163 Yonge St, Thornhill, ON, L3T 0C6

**تهرانتو، نشریه ای است که با هدف کمک به خانواده های ایرانی و پارسی زبان، بارویکرد فرهنگی - اجتماعی انتشار می یابد.**  
لذا از کارشناسان و مشاوران مسائل خانواده دعوت به عمل می آید در صورت تمایل به همکاری با شماره **416.371.9898** تماس حاصل فرمایند و یا از طریق **تلگرام در ارتباط باشند.**

**شرکت فرش ایران** شستشوی فرش بطریق سنتی  
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 جرم 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 \* ۲۸۹-۵۹۷-۸۸۱۱**



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

# مسکونی - تجاری - بیزینس

خرید و فروش ملک خود را به مشاور دقیق و پرتلاش خود بسپارید

# فلورا فاطمی



flora.fatemi@hotmail.com



## واژه هایی که در هنگام خرید خانه در تورنتو باید بدانید!

**اختیار شما قرار دهد که معمولاً شامل وضعیت سیم کشی برق، لوله کشی های آب و گاز، پوشیدگی های احتمالی، عایق کاری ها و... می باشند. این گزارش به شما کمک می کند تا تصمیم گیری بهتری داشته باشید. پرداخت هزینه گزارش بازرسی فنی از خانه نیز به عهده شما می باشد.**

### Appraisal

موسسه یا بانک وام دهنده قیمت ملک مورد نظر را توسط کارشناس خود ارزیابی می کند و بررسی می کند که آیا ملک ارزش دارد این مبلغ وام به آن تعلق بگیرد. پرداخت این هزینه ارزیابی به عهده شما به عنوان خریدار می باشد.

### Legal Fees and Land Registration

شامل ثبت انجام معامله، بررسی مدارک ملکیت، بالانس کردن بدهی ها و... بوده که

شما نتوانستید اقساط وام را پرداخت کنید بانک مبلغ وام را از سازمان بیمه کننده دریافت می کند. پرداخت این حق بیمه هزینه اضافه ای است که بر عهده شما می باشد.

### Deposit

همان بیهانه ی خرید است که در زمان ارسال آفر و یا معمولاً در مدت ۲۴ ساعت بعد از توافق در انجام معامله و امضای قرارداد بصورت سر تیفاید چک یا در رفت بانکی پرداخت می کنید. این مبلغ بعد از خرید قطعی از مبلغ کل قرارداد کسر خواهد شد. اما اگر خریدار بدون دلیل قرارداد را بهم بزند مبلغ چک به او باز نخواهد گشت.

### Home inspection

توصیه می کنیم که یک بازرسی فنی قبل از قطعی شدن خریدتان از خانه مورد نظر بازدید کنید و گزارشی مشروح از وضعیت کلی ملک در

باید شما آنرا بصورت پیش فرض برای خرید مسکن خانه در اختیار داشته باشید. درصد الباقی از قیمت خانه را بانک یا لندر خصوصی بصورت وام پرداخت می کند. بنابراین مبلغ پیش قسط و وام با هم قیمت خانه را کاور می کنند

### Loan

با توجه به شرایط مختلف مانند مدت اقامت، میزان درآمد ثابت در کانادا، تاریخچه کردیت، میزان دارایی ها و بدهی ها یتان و... می توانید واجد شرایط دریافت وام باشید.

### Mortgage Default Insurance

اگر مبلغ پیش قسط شما به عنوان خریدار بین ۵ درصد تا ۱۹.۹۹ درصد کل ارزش مورد معامله باشد شما می بایستی مبلغ بدهی به بانک را بیمه نمایید. این بیمه در جهت حفظ منافع وام دهنده می باشد تا چنانچه مشکلی پیش آمد و

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

دوستان گرامی، خرید خانه / آپارتمان مهم ترین سرمایه گذاری شما در زندگی تان می باشد بنابراین آشنایی با واژه هایی که در این مسیر با آنها مواجه می شوید از اهمیت زیادی برخوردار است. داشتن اطلاعات هر چه بیشتر به شما یاری رسانده تا تصمیمات آگاهانه تر و صحیح تری اتخاذ نمایید.

در اینجا سعی دارم به برخی از کلیدی ترین این واژه ها اشاره کنم.

### Down Payment

پیش قسطی است که درصدی از قیمت خانه / آپارتمان مورد معامله را تشکیل می دهد که

در زمان معامله محل مسکونی شما بایستی در برابر آتش سوزی یا هر نوع خسارت دیگری بیمه شود که یکی از شروط اصلی بانک یا موسسه وام دهنده می باشد.

دوستان گرامی، مشاور و پاسخگوی شما در این ارتباط همچنین در زمینه خرید و فروش املاک مسکونی، تجاری و صنعتی از طریق تلفن یا ایمیل ذیل می باشم. در شماره های آتی به موارد دیگر مرتبط با بازار مسکن تورنتو پرداخته خواهد.

Flora.Fatemi@hotmail.com  
647-818-6010

انجام آنها بر عهده وکیل املاک شما می باشد. هزینه آنها به عهده ی شما می باشد.

### Property Tax

مالیاتی است که در کشور مادری مان به عنوان عوارض نوسازی می شناختیم. میزان آن در استان انتاریو ۰.۵ تا ۲.۵ درصد قیمت خرید خانه می باشد. شما خریداران ملک در شهر تورنتو علاوه بر آن مالیات دومی را نیز پرداخت می کنید که وصول این مالیات از طرف شهرداری است.

### Property insurance

یادداشت حسابدار محمد رضا درجه / کارشناس حسابداری / (647) 529-8239

## CLIMATE ACTION INCENTIVE (CAI) یا همان «حق بدی آب و هوا»

همچنین برای ساکنان مناطق کوچک یا روستایی افزایشی به میزان ۱۰ درصد در نظر گرفته شده است. افراد واجد شرایط باید در ۳۱ دسامبر ۲۰۱۸ ساکن کانادا و البته تمام سال را در کانادا بوده باشند. این مورد را در نظر داشته باشید که از هر خانواده تنها یک نفر میتواند این مزیت مالیاتی را درخواست نماید. اگر همسر یا فرزند شما در سال مالیاتی ساکن کانادا نبوده باشند این بند شامل آنان نخواهد شد. اگر شخصاً مایل به تکمیل فرم مالیاتی هستید حتماً به همراه آن جدول ۱۴ مالیاتی را تکمیل نموده و به اداره در آمد کانادا ارسال نمایید تا از این امتیاز برخوردار شوید. در صورتیکه تکمیل فرم خود را به حسابدار می سپارید حتماً این مورد را یاد آوری کنید. اطلاعات بیشتر را میتوان در سایت اداره در آمد کانادا مشاهده نمایید.



برای هر فرد آغاز و بسته به متاهل بودن یا تعداد فرزندان به آن اضافه میگردد به عنوان مثال برای یک خانواده ۴ نفره این مبلغ حدود ۳۰۰ دلار خواهد بود.

حتماً مزایای حق بدی آب و هوا در فیشهای حقوقی ایران را بخاطر دارید. ظاهر این مورد از امسال برای ساکنان انتاریو در فرمهای مالیات در نظر گرفته شده است. مبلغ آن از ۱۵۴ دلار

ارز ملل  
با درود و تهنیت به هم میهنان عزیز و گرامی،  
باتعویق بررسی لایحه کنوانسیون مبارزه با جرایم سازمان گرفته فراملی (بارلرمو) توسط مجمع تشخیص مصلحت باعث اوج گیری قیمت دلار شده است و با عدم تأیید این لایحه نرخ انواع ارز

دلار نقدی آمریکا ۱۲۶۵۰-۱۴۳۰۰  
درهم ۳۳۷۰-۳۷۹۰  
طلا ۱۷۶۰-۱۷۸۰  
هر پیکه نفت سبک آمریکا ۵۵-۵۸  
اعلام نرخ انواع ارز: melal.ca  
شاپور تنباکویی - ارز ملل

مافی شوشتری زاده / مشاور امور املاک و سرمایه گذاری / 647.527.4777  
فوق لیسانس مهندسی عمران و مدیریت پروژه / مشاور امور املاک و سرمایه گذاری  
محتمل ترین تعمیرات مورد نیاز برای خانه های قدیمی



شما داشته باشید. این کار حدود ۲۰ تا ۳۰ هزار دلار هزینه به همراه خواهد داشت.  
۳- از بین بردن قارچ و کپک؛ رطوبت در خانه های قدیمی بیشتر از خانه های نوساز است که این زمینه ای برای رشد قارچ و کپک می باشد. اگر مقدار این قارچ ها کم باشد خودتان می توانید توسط اسبیری های مخصوص اقدام به از بین بردن آنها کنید ولی اگر به همه جای خانه نفوذ کرده باشند باید برای رهایی از آنها از یک حرفه ای استفاده کنید چرا که بر خورد ناصحیح با آنها اثرات منفی بر سلامتی شما خواهد داشت.

آیا آماده فروش کاندو یا خانه شهری خود و خرید خانه ویلایی هستید؟ اگر اینطور است حتماً برای راحت شدن از سر و صداهای همسایه ها و یارهایی از مقررات آپارتمان نشینی هیجان زده اید. ولی آیا از هزینه های اضافی محتمل خانه های مستقل آگاهی دارید؟ در بازار املاک گران شهری مثل تورونتو احتمال مجبور شدن شما به خرید خانه ای قدیمی تر که مناسب بودجه شما باشد بسیار زیاد است که این به معنی احتمال تحمیل هزینه های برای تعمیر بعد از خرید به شماست. در اینجا برخی از این احتمالات را با هم بررسی می کنیم.

۴- تعمیر مشکلات سازه ای؛ می توانند بر اثر نشست پی، ترک، آسیب های موربانه ای و پوشیدگی چوب و... اتفاق بیفتند و برای تعمیر آنها باید از یک متخصص کمک گرفت که می تواند بسته به اشکال موجود تا ده ها هزار دلار هزینه برای تعمیر نیاز داشته باشد.

۱- تعویض فیلترها و تمیز کردن دریاچه ها بعد از دریافت کلید خانه جدید تمام فیلترهای آب و تهویه هوار تعویض کنید چرا که نمی دانید چه زمانی برای آخرین بار این کار صورت گرفته است. فیلترهای گاز و هود را حتماً عوض کنید. دریاچه خروجی خشک کن را تمیز کنید چرا که یک دریاچه گرفته می تواند باعث آتش سوزی شده و یا با ساخت تر شدن کار کرد خشک کن باعث مصرف بالاتر انرژی شود.

۷- بروزرسانی سیم کشی برق؛ اگر خانه ای که خریده اید قدیمی است و تعداد پریزهای موجود برای نیاز شما کافی نیست بهترین استیجای استفاده از تقسیم از یک متخصص برای بررسی کشش سیم کشی موجود برای اضافه کردن پریزهای جدید کمک بگیرید و از وی بخواهید تا سلامت کلی سیم کشی خانه شما را نیز بررسی کند تا در صورت وجود مشکلات پنهان اقدام به رفع آنها کنید که خطر آتش سوزی و یا قطعی برق را به حداقل برسانید.

۲- خلاص شدن از مصالح خطر ساز؛ اگر قصد انجام بازسازی در خانه ای که در عایق بندی ان از آزیست استفاده شده است را دارید باید از متخصصین از بین بردن این مواد استفاده کنید چرا که تخریب ان می تواند اثر منفی بر سلامتی

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

ارز نیابوران  
647-871-7000  
6062 Yonge St.  
North York (Fida) (جنب برین رمان)  
ارسال حواله در سریع ترین زمان  
با بهترین 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 ماقال  
Mesghal Exchange  
416-844-5555  
6121 Yonge St.  
پلازای ایرانیان

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

CURRENCY EXCHANGE  
LUMIERE  
صرافی لومیر  
با مدیریت اسماعیل هفاره  
905.747.9999 , 416.542.1111  
8167 Yonge St, Thornhill پارسیان

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

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

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

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

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

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

برآورد رایگان  
647.994.2454  
MASTER MOVERS  
مسکونی، اداری، تجاری  
بسته بندی تخصصی و تهیه کارتن خالی  
حمل و جابجایی تخصصی و فنی پیانو  
جابجایی گاوصندوق  
Packing & Unpacking Services  
Grand Piano & Safe Moving  
amircts@gmail.com

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

صرافی اکسچنج  
7181 Yonge St, Unit 150  
647.202.1318

صرافی عزتی  
416.300.0519





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

First 20 units of Botox only \$95

**HAIR REMOVAL**  
Real Laser, Real result

✓ Best price  
✓ Best result

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

**647-347-7570 . 416-727-9831**

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

**کلیه لیزرهای پوست**  
شامل حذف موهای زائد و جوانسازی

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

**مرکز خدمات لیزر زیبایی**



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

# روند شناخت خود از طریق داستان نویسی



بر گرفته از کتاب Step Out of Your Story  
\* سارا رحیمی  
مریبه های زندگی، عضو انجمن بین المللی کوچ های حرفه ای (ICF)، نویسنده، سخنران

نگه میداری. ترس من میخوام تو جوانب را بررسی کنی. سعی می کنم از این به بعد دخالت نکنم ولی قول نمیدم. این دیالوگ را تجزیه و تحلیل کنید و این بار به نیروی حریف به چشم یک مربی شخصی نگاه کنید. از این نیروی منفی یک تعریف جدید داشته باشید.

**۶- قدم هشتم: شخصیت های حمایت کننده داستان را شناسایی کنید.**  
قهرمان هر داستانی به ندرت به تنهایی پیروز می شود. معمولاً قهرمانی یک یا چند کاراکتر مثبت همراهی اش می کنند. بتمن همیشه رابین را کنارش داشت و هری پاتر هر مومین را. از خودتان سوال کنید و ببینید افراد مثبت داستان شما چه کسانی هستند؟ دوست - فامیل - معلم و یا مربی شما چطور به شما کمک می کنند تا به اهداف خود برسید.

**۷- قدم نهم: نقطه اوج داستان را به تصویر بکشید.** هر داستانی بعد از هزاران پستی و بلندی یک نقطه اوج دارد. نقطه اوج داستان تان را تجسم کنید. اگر این داستان تبدیل به یک فیلم میشد چه صحنه ای را همه انتظارش را میکشیدند؟ چطور قهرمان داستان موانع را پشت سر میگذاشت؟ چه اتفاقاتی می افتاد؟ این نقطه اوج می تواند ایده ال قهرمان باشد ولی همیشه ایده ال اتفاق نمی افتد. پس اگر این خاتمه داستان ایده ال قهرمان نبود، نقطه اوج داستان چطور تصویر میشد؟ قهرمان این داستان چطور از این داستان سر بلند بیرون می آمد؟ چطور این خاتمه باعث رشد او میشد؟ چه درسی از این داستان یاد میگرفت؟

\*\*\*

مامکن است در زندگی تمام اتفاقاتی که برای ما می افتد را نتوانیم کنترل کنیم ولی می توانیم به داستان زندگی ما معنای جدیدی بدهیم. فراموش نکنید که داستان زندگی شما می تواند بر اساس تفسیر شما از آن به یک کمدی یا تراژدی تبدیل شود. اگر به داستانتان با دید متفاوتی نگاه کنید می توانید به آن به عنوان یک روند رشد شخصیتی نگاه کنید. قلم را بردارید و داستان زندگیتان را بی پروا تعریف کنید

این شخصیت مانع رسیدن به اهدافش می شود؟ چه اتفاقی خواهد افتاد اگر این قهرمان داستان به اهدافش نرسد؟ فراموش نکنید که تمام جوابها با ضمیر سوم شخص مفرد یا اسم مستعار نوشته شوند.

**۳- قدم سوم: شرح حال زندگی و شرایط فعلی خود را به تصویر بکشید.**  
برای این قسمت فقط روی اتفاقات زمان حال تمرکز کنید. یک خلاصه کوتاه از وقایع و اتفاقات چندماه گذشته یا یکسال گذشته بنویسید. فراموش نکنید که این فقط یک خلاصه هست. وارد جزئیات نشوید. این فصل از داستان را نام گذاری کنید. چه اسمی برازنده این قسمت از داستان زندگیتان میباشد؟

**۴- قدم چهارم: حریف یا دشمن این قهرمان را شناسایی کنید.**  
هر داستانی یک قهرمان (شخصیت مثبت) و یک حریف (شخصیت منفی) دارد. نیروی منفی داستان شما می تواند یک شخص یا یک تفکر باشد. برای مثال:  
- قهرمان علیه افراد: همسر - فرزند - همکار - رئیس - دوست یا پدر و مادر شما می توانند نیروی مخالف شما باشند.  
- قهرمان علیه جامعه: فرهنگ - مذهب - جامعه و سنتها میتوانند نیروهای مخالف شما باشند.  
- قهرمان علیه وقایع طبیعی: زلزله - مرگ و میر - طوفان - بیماری  
- قهرمان علیه خود: افکار و الگوهای رفتاری منفی مثل ترس، عدم اعتماد به نفس، خشم و هر گونه بیماری ذهنی می توانند نیروی منفی باشند.

**۵- قدم پنجم: برای قهرمان و حریف داستان یک دیالوگ بسازید.**  
برای مثال شما می توانید یک دیالوگ بین خود و افکار منفی خود بسازید.  
قهرمان: هر بار که من تصمیم میگیرم تغییر در زندگی ام ایجاد کنم تو وارد زندگی من میشوی. چرا؟  
ترس: این وظیفه من است که از تو حمایت کنم چون نمی خواهم تو آسیب ببینی.  
قهرمان: متوجه هستم ولی تو من را در زندگی عقب

**آیا تا بحال به این فکر کرده اید که یک داستان کوتاه از زندگی خود بنویسید؟**  
**اگر داستان شما نوشته شود، این داستان غم انگیز خواهد بود یا الهام بخش؟**  
**آیا شما در این داستان یک قهرمان هستید یا یک قربانی؟**  
وقتی ما به زندگیمان نگاه می کنیم بلافاصله یکسری خاطرات برای ما یاد آوری می شوند و مغز ما به این خاطرات معنا می دهد و آنها را تبدیل به یکسری داستان منسجم می کند. چرا که مغز ما مثل یک ماشین "معنا-ساز" عمل می کند. ما فقط دنیا را مشاهده نمی کنیم بلکه به اتفاقاتی که می افتد معنای دهیم. ما می توانیم از طرق خودشناسی معنای تازه ای برای داستان های گذشته، حال و آینده مان پیدا کنیم. یکی از این روش ها نوشتن داستان سرایی می باشد. باز نویسی داستان زندگی تان باعث بهبود سلامت جسم و روح و رشد شخصیتی شما می شود.

**۱- قدم اول: بجای "من" از ضمیر سوم شخص مفرد "او" یا "یک اسم مستعار استفاده کنید."**  
همه ما ناخواسته به داستانهای خود وابسته هستیم. این روش به شما اجازه می دهد که از داستان تان فاصله بگیرید و به آن به چشم یک نظاره گر بی طرف نگاه کنید. به عبارت دیگر با استفاده از اسم مستعار شما از داستان خود خارج می شوید و با دید متفاوتی به داستان نگاه می کنید. یک دید بیرونی که اساساً به داستان وابستگی ندارد.

**۲- قدم دوم: شخصیت اصلی یا قهرمان داستان را به تصویر بکشید.**  
برای شروع بهتر است قهرمان داستان را در چند جمله تعریف کنید. این قهرمان چند ساله است؟ چه شغلی دارد؟ متاهل است یا مجرد؟ کجا زندگی می کند؟ چه کودکی داشته و این کودکی چطور زندگی این شخص را تحت تاثیر قرار داده؟ نقاط قوت و ضعف این شخصیت چیست؟ این شخصیت چه هدف یا اهدافی را در زندگی دنبال می کند؟ چه عواملی در زندگی

**Sara Rahimi**  
Certified Life Coach, Grief Recovery Specialist, Best Selling Author, Speaker  
www.sarahimi.ca    info@sarahimi.ca



**Nida Auto**



**1 Year Warranty**

**Fred Nida**

**لوازم یدکی انواع اتومبیل ژاپنی، آلمانی و امریکایی**

**نو و دست دوم**

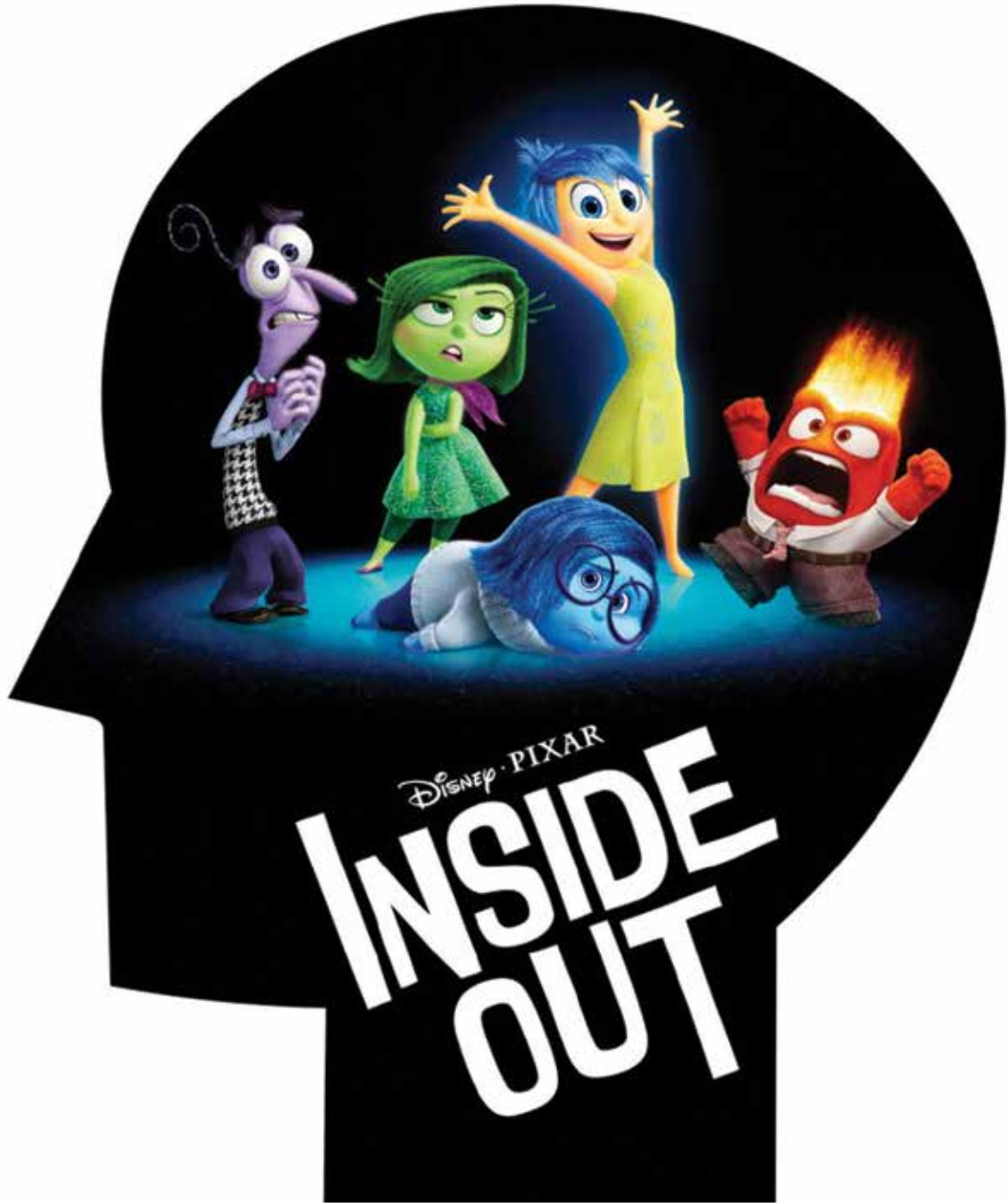
**دلپوری در منطقه ریچموند هیل و نورث یورک انجام می شود**

**Brake Pads & Rotors (High Quality Of Labour) ..... \$ 250**

**تعویض ترمز و دیسک چرخ با کیفیت بالا (یکسال وارانتی قطعه و دستمزد)**

T: 647.348.5858    C: 416.731.2920    frednida777@icloud.com    12 Lepage Court, Unite 7 & 8, North York, ON, M3J 1Z9





## به بیانه فیلم **درون و برون** با احساساتمان آشتی کنیم



\* دکتر فاطمه بهرامی  
روان درمانگر زوج و خانواده

خلاصه داستان فیلم:

رایلی دختر ۱۱ ساله و شادی است که بخاطر شرایط خانوادگی، مجبور می شود به همراه پدر و مادرش به شهر سان فرانسیسکو نقل مکان کند. رایلی در این شهر جدید باید دوستان جدید پیدا کرده و وضعیت خودش را با این محیط تطبیق دهد. با این حال ۵ احساس مهم ذهن او شامل «خوشی»، «ناراحتی»، «خشم»، «ترس» و «انزجار» قادر نیستند در موقعیت جدیدی که رایلی در آن قرار گرفته مدیریت همیشگی شان را بر ذهن او داشته باشند و دائما در حال کشمکش هستند، اما...

«درون و برون» نام انیمیشنی مهیج و شگفت‌انگیز است که پا به جهان پیچیده‌ی ذهن نهاده تا رمز و راز از چهره‌ی گنگ آن بگشاید و مسیری جدید پیش روی شناخت انسان بازکند.

ذهن، جهانی است که از گذشته تا به امروز در سایه‌ی توجه بسیاری از فیلسوفان و دانشمندان شرق و غرب پهنه‌ی خاکی زمین قرار داشته است. پته داکتور پس از آثار شاخص و موفق نظیر شرکت هیولاها و آپ اکنون قدم در زمینی نهاده که توصیف آن برای هر انسانی سخت و دشوار است او البته به‌تنهایی به این عرصه رمزآلود ورود پیدا نکرده و گروهی از سایکولوژیست‌ها و انترپولویزیست‌ها را نیز با خود همراه ساخته است.

داچر کلتتر یکی از تأثیرگذارترین سایکولوژیست‌ها بر «درون و برون» است.

داستان مر بوط به رایلی دختر یازده ساله شادی است که به دلایل مشکلات خانوادگی مجبور به نقل مکان به سانفرانسیسکو می شود که او را با چالش‌های جدید انطباق یا شرایط جدید مواجه می کند. این یک فیلم به ظاهر کودکانه اما دارای مفهومی است که مورد استفاده تمام دوره‌های زندگی است که با شکل ساده، مطالب بسیار مهمی را منتقل می کند.

این فیلم هیجانات اساسی و مهم انسانی مثل غم، شادی، تنفر، ترس و خشم را نشان می دهد که این هیجانات می توانند اعمال و رفتار رایلی کاراکتر اصلی انیمیشن را کنترل کنند و این مطلب را بیان می دارد که این هیجانات چه نقش مهم و اساسی می تواند در رفتار انسان داشته باشد. هر کدام از این هیجانات نقش مهمی در انطباق این کودک با محیط دارد. مثلا شادی انرژی زندگی به رایلی می دهد و نفرت او را از خوردن مواد غذایی که حس می کند ممکن است باعث بیماری او شود دور می کند و خشم او را در برابر جایی که حس می کند مورد حمله قرار گرفته محافظت می کند و غم دیگران را متوجه ناراحتی و نیاز رایلی می کند و ترس او را از مواردی که می تواند برای او خطرناک باشد دور می کند.

هیجانات و احساسات جهانی هستند و آنقدر در روابط انسانی اهمیت دارند که ما در زبان‌های مختلف می توانیم هیجانات را هم از روی چهره درک کنیم حتی اگر نتوانیم زبان متفاوت

همدیگر را درک کنیم. در واقع این فیلم فشرده تاریخ روانشناسی است و روانشناسی را در زندگی یک کودک، جامعه و مهاجرت در زندگی روزمره و مهاجرت و مسایل انسانی نشان می دهد. کارگردان با زبانی ساده به انتقال آنچه در درون و ناخودآگاه انسان اتفاق می افتد می پردازد.

یکی از تقسیم بندی‌های مهم فیلم این است که نقش شادی بیشتر است چون شادی هیجانی است که میتواند موجب ایجاد انگیزه و انرژی برای زندگی، تلاش و موفقیت شود.

شادی در واقع پیش شرط سلامتی جسمی و روانی ماست ضمن اینکه وجود غم را نیز ضروری نشان می دهد چون برای درک شادی و همچنین الزام افراد برای مراقبت از خود و پیدا کردن راههایی برای مشکل‌گشایی لازم است اما نه این که هیجان غالب فرد شود. بنابراین این این که ما فقط به دنبال یک زندگی شاد باشیم یک زندگی در هم بر هم می سازد و در زندگی واقعی ما تمام این هیجانات را تجربه می کنیم.

رایلی از درک اهمیت غم عاجز است و سعی در خاموش کردن او دارد. درسی که از شادی می‌گیرد پی بردن به ضرورت حضور غم به عنوان عضو کلیدی در تیم است.

شما نمی‌توانید ۲۴ ساعت ۷ روز هفته را خوشحال باشید. در اینجا می توان گریزی به زندگی زوجی زد که حتی بین زوج‌ها فقط عشق و عاشقی تجربه نمی شود ما در زندگی کنار هم تنفر، ترس، خشم و سایر هیجانات مثل شرم یا غرور را هم تجربه می کنیم.

روی تصمیم‌گیری‌ها و الگوهای رفتار بزرگسالی است. مثلا اگر ما در کودکی مفهوم منفی از خودمان کسب کرده باشیم ممکن است برای محافظت از خودمان برای این که دیگران متوجه این خوب نبودمان نشوند کمال طلب شده و بدون سعی میکنیم بی نقص باشیم و بدون اشکال کارها را انجام بدهیم که نکنند کسی به ما ایراد بگیرد که این نیز خود بخشی از تأثیر نقش احساسات ناگوار ذخیره شده از کودکی ماست.

این فیلم این مساله را گوشزد می کند که پذیرای احساسات خوب و بد درون خود باشیم در ضمن مراقب باشیم احساسات ناگوار و دردناک در کودکانمان ایجاد نکنیم که باز تاب آن در زندگی بزرگسالی او به شکل الگوهای درونی و بین فردی ظاهر می شود.

در این انیمیشن نشان می دهد که با بزرگ تر شدن احساسات و هیجانات ما شکل محدودتری به خود می‌گیرد و برخی از این هیجانات غالب تر می شوند و این همان چیزی است که خلق غالب ما را می‌سازد که با لفظ عامیانه می‌گوییم فلان آدم خوش خلق است یا بد خلق.

این انیمیشن بیانگر وجود پارتهای مختلف در درون شخصیت ماست. این که ما در مورد وقایع اطراف خود چه احساسی داریم واکنش ما نسبت به آن واقعه را تعیین می کند.

وقتی یک روز صبح از خواب بیدار می شویم و احساس خوبی نداریم بدون آن که دلیل خاصی داشته باشیم تمام وقایع را منفی ارزیابی می کنیم و دید خوبی نسبت به خودمان و وقایع اطرافمان نداریم بر عکس اگر احساسمان خوب باشد دنیای اطراف را بهتر ارزیابی می کنیم و اعتماد به نفس بیشتری داریم.

نقش حافظه در این فیلم مشخص کننده اثر حوادث ناگوار کودکی بر

زندگی عاشقانه ما مثل زندگی دو جوجه تیغی کنار همدیگر در هوای بسیار سرد است که خیلی به هم بچسبیم با فرو کردن تیغ‌هایمان در بدن همدیگر یکدیگر را آزار می‌دهیم و خیلی دور شویم یخ می‌زنیم و رابطه مان سرد و منجمد می‌شود.

با نمایش فیل تصویر سازی و خیالبافی در کودک را نشان می‌دهد. بچه‌ها تفکر خلاق و خیالبافی‌هایی دارند که می‌تواند به بازی‌های خلاق بپردازد. این خلاقیت و خیالبافی در دوران کودکی بیشتر است چون کودکی یعنی داشتن خلاقیت، که اگر این خیالبافی‌ها در جهت درست رهنمون نشوند توهم و یا تبدیل به غالب‌های فکری خشک و غیر قابل انعطاف می‌شود.

در این انیمیشن به طور زیر کانه ای والدین و فرزندان کنار هم قرار می‌گیرند تا کودکان بخندند و والدین درس بگیرند و حرف‌هایی به بزرگسال می‌زند که جای دیگر امکان گفتنش نبود.



# اجاره - اجاره - اجاره



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

## الهام مخترع زاده

Elena Mokhtarezadeh - Sales Representative

Elenamokrealtor@gmail.com

# 416.400.5054



ACADEMY OF CHANGE



A PASSION FOR GROWTH

Personal and Professional Development Plan (PPDP)

Sunday March 3, 10 & 17, 2019 / 336 Sheppard Ave East, Unit 1 M2N 3B4

647.995.4617

www.academyofchange.ca

info@academyofchange.ca

## بر اساس اهدافی که می خواهید در زندگی خود به دست آورید یادگیری چهار عنصر کلیدی برای دستیابی به عملکرد عالی را در کارگاه آموزشی پیشرفت شخصی و حرفه ای بیاموزید

میترا احمدزاده  
کوچ حرفه ای



هستند یا فیزیکی و یا هر دو. اگر می بینید که پذیرش یک درخواست می تواند محدودیت های غیر قابل تحمیلی برایتان به وجود آورد، از همان ابتدا آن را رد کنید. زیرا هر درخواستی ارزش پذیرفتن را ندارد. در بسیاری از موارد دیده شده است که افراد با پذیرش درخواست های دیگران آنقدر از نظر روحی و روانی دچار مشکل می شوند که بسیاری از روانشناسان و رواندرمانگران از معالجه آنها عاجز می مانند. همچنین تأثیرات بد پذیرش درخواست های دیگران می توانند به جسم افراد نیز آسیب بزنند. زیرا فرد برای انجام درخواست گاهی مجبور می شود که بیشتر از حد توان خود انرژی مصرف کند و با مشکلات فراوانی روبرو گردد. از اینرو برای سالم ماندن روح و جسم خود، باید مهارت های خود را در شناخت میزان توانایی هایمان بالا ببریم.

### ۵. دیگران را متقاعد کنید که باید خودشان وظایف شان را به انجام برسانند.

اگر احساس می کنید که آنها توانایی انجام مسئولیت های خود را ندارند، می توانید بخشی از آنها را به عهده بگیرید، اما از پذیرفتن آنها به طور کامل خودداری کنید. همچنین باید به یاد داشته باشید که وقتی مسئولیتی را به دیگری می پذیرید، باید آنطور که دیگران انتظارش را دارند و قابل قبول به نظر می رسد، آن را انجام دهید. نه اینکه به دلخواه خود بخشی از آن را حذف کنید و برای آن به دنبال بهانه جویی باشید. به همین دلیل است که می گوئیم برای خلاصی از توقعات دیگران و بیپرده تلاش کردن برای آنها بهتر است مهارت های ذکر شده در بالا را تمرین گرفت. لازم است بدانید که محدودیت ها یا احساسی

برخی از افراد پس از شنیدن درخواست به جای اینکه به آن فکر کنند سؤالاتی نظیر اگر درخواست را رد کنم چه اتفاقی می افتد؟ چه باید بکنیم؟ ای کاش کاری می کردم که او چنین درخواستی نمی کرد!

### ۲. به زمانی که باید به درخواست پاسخ دهید توجه کنید

باین کار بهتر می توانید درخواست های ضروری را از انواع غیر ضروری آن تشخیص دهید. به عنوان مثال اگر شما شرایط شغلی تان را به خوبی تحت کنترل خود در آورده باشید چرا باید درخواست دوستان تان برای گردش در پارک و یا کوهنوردی را رد کنید؟

### ۳. الویت ها را برای خود مشخص کنید.

لازم است درباره ی درخواست هایی که می توانید برای افراد مختلف انجام دهید، خوب فکر کنید. مثلاً پذیرفتن درخواست خرید چند کتاب ضروری برای فرزندتان بسیار مهم تر از پذیرش همان درخواست از سمت دوستان تان می باشد.

### ۴. محدودیت های هر درخواست را برای خود کاملاً تعریف کنید.

در واقع با شناسایی محدودیت ها آسان تر میتوان تصمیم گرفت. لازم است بدانید که محدودیت ها یا احساسی

## مهارت نه گفتن (بخش ۲)



مشاور خانواده و روان در مانگر

عضو رسمی کالج روان در مانگران اونتاریو

روش های پایه ای در حالت اصلی پنج روش پایه ای را باید به خاطر بسپاریم تا بر طبق آنها توانایی ایستادن و مقاومت کردن در برابر خواسته های دیگران را پیدا کنیم. بلافاصله پس از یادگیری آنها متوجه خواهیم شد که مهارت خوبی برای گفتن نه به دست آورده ایم. شاید شما نتوانیم به تمام خواسته های دیگران نه بگوئیم اما مهارت فکر کردن و پاسخ دادن به موقع به درخواستها می تواند تمرین ذهنی خوبی برایمان باشد.

### ۱. لیستی از تمام درخواست هایی که به آنها پاسخ مثبت می دهید تهیه کنید.

اگر شما از گروه «بله گوین» باشید، تعداد موارد لیست تان به شکل باور نکردنی زیاد می شود اما جای نگرانی وجود ندارد چون تعداد موارد لیست های افراد مختلف با یکدیگر متفاوت است از طرف دیگر شرایط متفاوت هر یک از موارد نیز می تواند در تعداد آنها مؤثر باشد. چیزی که مهم است مدت زمان تصمیم گیری شما پس از شنیدن درخواست است که نشان دهنده عکس العملهای فردی و شخصیت شما می باشد.

## آیا از کمبود میل جنسی پس از زایمان رنج می برید؟



احساس کمبود میل جنسی پس از تولد نوزاد معمول است. مادران جدید اغلب به من می گویند که از زمان تولد نوزادشان، علاقه ای به رابطه جنسی نداشته اند. اغلب نگرانند که چه اتفاقی برای آنها افتاده است و این یک مشکل بسیار رایج است. پس از تولد اولین کودک بدن شما تغییرات بسیاری کرده است و این تغییرات بر میل جنسی شما تأثیر می گذارد. گذراندن استرس و نگرانی مادر شدن نباید نادیده گرفته شود.

شما احتمالاً کمبود خواب خواهید داشت، احتمالاً احساس افسردگی پس از زایمان که ناشی از نوسانات هورمونی می باشد را تجربه خواهید کرد و با یک تصویر بدن بسیار متفاوت از قبل از بارداری خود مواجه خواهید شد. شما باید با خودتان صبور باشید و بدانید که این یک مشکل موقتی است. جسم شما بر اثر زایمان و بیدار ماندن برای مراقبت از نوزاد شدیداً خسته است و نیاز به استراحت دارد. نوزاد هم از لحاظ فیزیکی هم احساسی شدیدا نیاز به توجه مادر در روزهای اول دارد و اولویت قرار نمی گیرد.

تغییرات عمده هورمونی در حال انجام است که می تواند شمارا از تعادل احساسی خارج کند. همچنین ممکن است نگران باشید که مقاربت دردناک خواهد بود و برای بسیاری از زنان اولین برخورد جنسی پس از زایمان ناراحت کننده است.

بدن شما هنوز پس از زایمان بهبود نیافته و ممکن است به اندازه معمول جذاب نباشد. این احساسات می تواند روی میل جنسی شما تأثیر منفی بگذارد. همچنین ترس از بارداری دوباره میل جنسی را در شما کم می کند. تغذیه کودک با شیر مادر می تواند نقش مهمی در علاقه جنسی داشته باشد. استروژن هورمون مهمی است که با تغذیه با شیر مادر کاهش می یابد و این می تواند بر بافت های واژن تأثیر گذارد. شایع ترین عوارض جانبی واژینال کاهش استروژن عبارتند از خشکی و «سوزش و درد» در طول مقاربت است. اگر این مشکلات تأثیر منفی بر خلق و خوی شما بگذارد قابل درک است. هنگامی که شما روابط جنسی دارید مهم است که از روان کننده ها Lubricants برای کمک به محافظت از بافت ها و به حداقل رساندن ناراحتی خشکی واژن استفاده کنید.

شریک زندگی شما باید صبور باشد و وضعیت شما را به خوبی درک کند. خبر خوب این است که این کاهش میل جنسی موقتی و قابل درمان است اگر چنانچه پس از چند ماه میل جنسی شما بهبود نیافت برای روان درمانی و سکس تراپی لطفاً با کلینیک ما تماس حاصل نمایید.

**GREEN MIND CLINIC**  
Psychotherapy & Mental Health Services  
Tel: (416) 854-1779  
Leila@greenmindclinic.com  
www.greenmindclinic.com

- شده است.
- \* قوانین با دخالت همگان (همه اعضا خانواده) تهیه و تنظیم می شوند.
- \* خانواده با محیط خارج در ارتباط سازنده و احترام آمیزی قرار دارد.
- \* آسیب ها و سوانح را خانواده برای رشد شخصیت و توان افراد بکار می برد.
- \* خانواده برنامه ریزی دارد. افراد مدام مشغول واکتس نشان دادن به وقایع نیستند.
- \* اعضای خانواده برای خویشتن و دیگران احترام قائلند و به نیازهای دیگران حساسند.
- \* همه ی افراد در مراسم سنتی و فامیلی شرکت می کنند.
- \* خانواده، دوستان خوب دارد.
- \* برنامه ی اقتصادی خانواده برای اعضا مشخص و قابل فهم است.
- \* تغذیه در خانواده مهم و مدنظر است.
- \* افراد خانواده برای خود و دیگران وقت قائل می شوند.
- \* نتیجه: اگر بعد از مطالعه این مطالب در به کارگیری واژه های طبیعی، خوب و کارآمد برای توصیف خانواده تان دچار تردید شده اید نگران نباشید. به سرزنش و انتقاد از خانواده ناسالم نیازی نیست. خانواده همانند جامعه ای است که فقط با تغییر هر یک از اعضای آن به تغییر بنیادی دست خواهد یافت. اگر تمایل دارید خانواده خود را به منظور کمک به آنها تغییر دهید، لازم است بدانید فقط و فقط با ایجاد تغییر در خود می توانید امکان این تغییر را فراهم آورید. آرزومند داشتن خانواده ای سالم برای تک تک شما عزیزان هستیم.

**KATAYOON KHATIR**  
Family Counselling  
Pre & post marriage  
Counselling  
Relationship between  
Parents & Teenagers  
☎ 647 391 3009

کارشناس ارشد مشاوره خانواده  
با تجربه و تخصص در زمینه مشاوره در امور خانواده و مسائل مرتبط با مشاوره  
آموزش های پرورش کودکان  
برگزاری کلاس های آموزشی

☎ ۶۴۷ ۳۹۱ ۳۰۰۹

katayoonkhatir

احساسات در جهت کار کردن بر روی احساس های مزبور و رهایی از آنهاست. این بدین معنی است که آنها برای مثال ضمن این که می آموزند خشم خود را به شکل مناسب ابراز نمایند بخشیدن را هم یاد می گیرند.

\* در خانواده های سالم برای برآوردن نیازهایی از قبیل مورد تأیید واقع شدن، جلب توجه و محبت، صمیمیت و... از امکانات مادی استفاده نمی شود از طرفی کمبود امکانات مادی مانع جدی برای برآوردن نیازهای معنوی نیز محسوب نمی شود.

\* افراد در خانواده سالم به شکل آشکار و صادقانه ای با یکدیگر در ارتباط هستند. دروغ و پنهان کاری در روابط آنها جایی ندارد. فرزندان یا اعضای خانواده یاد می گیرند که حقیقت را بگویند بدون توجه به این که راستگویی تا چه اندازه ممکن است برای آنها دردناک و دردسر آفرین باشد.

\* معمولاً در خانواده ها موارد حساسیت برانگیزی وجود دارد که حرف زدن درباره آنها بسیار مهم است. در خانواده های سالم با اعضا به روشنی در این خصوص صحبت می شود حتی اگر مطرح کردن آن برایمان دشوار باشد. مانند وضعیت مالی خانواده، بیکاری و از دست دادن شغل، سابق جزایی، خاطرات لطیف و شیرین، مسائل جنسی، وجود بیماری مزمن، مرگ یا نقص عضو اطرافیان و...

\* خانواده سالم خود را مانند گروهی از افراد می بیند که لازم است اعضای آن برای زندگی و رشدی مؤثر و مفید همانند مجموعه ای واحد با یکدیگر همکاری کنند.

\* در خانواده سالم به هر یک از اعضا امکان رشد و بالندگی داده می شود. بنابراین تا حد امکان شرایط مادی و وسایل رفاهی هر عضو خانواده در فضایی از تشویق، حمایت، عشق و محبت که لازمه رشد و موفقیت هستند فراهم می شود و جالب این که اعضای خانواده این را «تا حد امکان» درک می کنند و بیش از توان مالی خانواده انتظاری ندارند.

\* تشویق خوبی ها همیشه بیشتر از سرزنش بدی ها است.

\* ارتباط افراد واقعی، همراه با احساس و اعتماد است.

\* مسئولیت کار در خانواده معقول و منصفانه تقسیم

تقریباً سه نوع احساس را در ما یادگار می سازد: ترس، خجالت و ناامنی. حتی پس از ترک خانواده اولیه خود و تشکیل خانواده جدید ما این احساس ها را با خود به همراه خواهیم داشت. چرا که تنها احساس هایی هستند که ما یاد گرفته ایم.

\* خانواده سالم: خانواده سالم خانواده ای است که به طور بنیادین از سلامت و آرامش روانی و معنوی هر یک از اعضای خانواده حمایت می کند. در خانواده سالم فضای مقتدرانه ای وجود دارد اما این اقتدار انعطاف پذیر نیز هست. بدین معنی که قبل از این که تصمیمی گرفته شود که بر تمامی اعضای خانواده تأثیر گذار باشد نظر دیگران شنیده می شود و هر عضو احساس خود را که بر تصمیم گیری تأثیر گذار است بیان می کند.

\* در خانواده سالم برای هر عضو خانواده فرصت مناسبی وجود دارد که بتواند با دیگران دور هم جمع شوند و زمانی را با یکدیگر سپری کنند. اعضای خانواده با مشارکت در این لحظه ها احساس می کنند عضو خاص و پذیرفته شده خانواده هستند. البته فقط با هم بودن آن هم به مدت طولانی به معنی ارزشمند بودن آن زمان نیست بلکه والدین و فرزندان در آن لحظه به تبادل فکرها، احساس ها و عقاید خود می پردازند.

\* در چنین خانواده هایی به فعالیت های تفریحی شادی بخش، بازی و سرگرمی به اندازه فعالیت های مسئولانه ای از قبیل امور روزمره خانه داری، وظایف خانوادگی، کارهای مدرسه و مشاغل خارج از خانه اهمیت و ارزش داده می شود.

\* خانواده سالم احساس های یکدیگر را می پذیرند و نه تنها اجازه می دهند که این احساس ها ابراز شوند بلکه یکدیگر را تشویق می کنند تا افزون بر بروز احساس های غم و خشم دامنه وسیعی از احساس ها نشان داده شوند. بروز این احساس ها فقط محدود به کلام و صحبت کردن درباره آنها نیست بلکه خانواده پذیرای احساس هایی مانند گریه کردن، در آغوش گرفتن یا حتی فریاد اعتراض سر دادن نیز هست.

\* در خانواده سالم احساسات رنج آور از قبیل ترس، خجالت، خشم، غم، تنفر و... برای مدت طولانی دوام نمی یابند. اگرچه اعضای خانواده تشویق می شوند که احساسات خود را بروز دهند ولی این ابراز



خانواده سالم نیازهایی فراتر از مسکن، غذا، تحصیل و حتی امنیت جسمی و جنسی اعضای خود را برآورده می سازد. اعضای خانواده به خصوص کودکان به نوازش، در آغوش گرفتن، شنیده شدن و مورد توجه قرار گرفتن نیاز دارند. ما احساس هایی داریم که لازم است به آنها اجازه داده شود تا ابراز شده و پذیرفته شوند، چیزهایی را از دست داده و می دهیم که نیاز داریم برای آنها سوگواری کنیم، ما به صداقت نیاز داریم تا بتوانیم خود حقیقی مان را آشکار کنیم و خلاقانه زندگی معنوی داشته باشیم.

\* خانواده ناسالم: خانواده ناسالم آن خانواده ای نیست که آشکارا غیر طبیعی ناکارآمد باشد بلکه خانواده های ناسالم اغلب طبیعی به نظر می رسند. فرزندان و اعضای چنین خانواده هایی به لحاظ جسمی به شکل بزرگسالانی درمی آیند که فقط نقش آدم بزرگ را بازی می کنند. معمولاً در خانواده های ناسالم که والدین و سرپرست خانواده خود کودکان بزرگسال خانواده های ناسالم هستند قوانین تقریباً پنهان و بصورت ناگفته ای به اجرا درمی آید که بیشتر در خدمت برآورده ساختن نیازهای ارضان شده والدین است تا فرزندان آنها. برخی از شایع ترین قوانین فوق عبارت اند از:

- ۱- احساسات خود را نمی توانند به راحتی ابراز کنند
  - ۲- والدین می توانند هر اشتباهی را مرتکب شوند ولی فرزندان خیر.
  - ۳- باید کامل و بی عیب و نقص باشند.
  - ۴- خواست خود را بروز ندهند.
  - ۵- باید به قوانین (اعم از درست و غلط) خانواده وفادار باشند.
  - ۶- همیشه خودشان را خوب جلوه دهند.
- نتیجه: رشد کردن و بزرگ شدن در خانواده ناسالم

**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

**فروودگاه فروودگاه فروودگاه**  
نیاگارا\* اتاوا\* مونترال  
داخلی تورنتو

416.875.0508



دفتر حقوقی و مهاجرتی فرشید امام | عضو کانون وکلای انتاریو / نماینده رسمی مهاجرت، پناهندگی و شهروندی کانادا (IRCC) | فوق لیسانس از دانشگاه رایرسون | ۲۰ دقیقه مشاوره رایگان | 647-771-2909 | www.prominentlegalservices.ca | 30-70 East Beaver Creek Rd, Richmond Hill, ON L4B 3B2

مهر | متولدین عزیز مهر، در این هفته کارها و برنامه های شما به روال خوبی پیش می رود اما در اواخر هر روز با برخی حوادث مواجه خواهید شد. یادتان باشد همواره به عنوان جزئی از یک تیم کار یا زندگی می کنید تهرانتو هشدار می دهد که نیازی نیست خود را به کسی یا کسانی اثبات کنید. این ترس شما از عدم اعتماد شما ناشی می شود که باعث می شود تا محدودیت هایی را برای خود قائل شوید. تفاوت در هر گروه و هر خانواده ای وجود دارد و بابت این تفاوت ها نیازی به جدا کردن خود از بقیه گروه نیست. می توانید بدون اینکه به این افکار بیندیشید سعی کنید کار خود را پیش ببرید.

آبان | متولدین عزیز آبان، در این هفته برنامه های شما با تغییراتی ویژه همراه است. اوایل هفته عادی تر و اواسط هفته شرایط بسیار خاصی خواهید داشت. هرگز فکر نکنید که برای رسیدن به اهدافتان مجبور هستید تا احساسات خود را سرکوب کنید اما در انتخاب ها و تصمیمات باید هوشیارانه عمل کنید تا حتی الامکان شما را از اشتباه برهاند. هر شروعی پایانی دارد و با هر شروع سختی در راه است بنابراین تهرانتو پیشنهاد می کند با آگاهی گام بردارید و امیدوارانه ادامه دهید.

آذر | متولدین عزیز آذر، در این هفته شرایط نسبتا خوب و متغیری دارید از فشار کار و زندگی تا حدودی کاسته می شود و برایتان شرایطی دیگری رقم خواهد خورد. تمرکز خود را در کار و زندگی به کلی از دست داده اید و با احتمالاتی روی برنامه های متفرقه ای متمرکز تر هستید. اما این حالت به معنی این نیست که شما به فکر خانه و خانواده خود نیستید بلکه به دلایلی مجبور به این تغییرات شده اید. تلاش کنید مسئولیت پذیر باشید و در کار و زندگی همچنان متعهد باشید بنابراین تهرانتو هشدار می دهد که مراقب باشید چیزها و کسانی که برای تان مهم است را از دست ندهید.

MILVAN AUTO COLLISION LTD. | SPECIALIZE COLLISION, RESTORATION & REFINISHING | LICENSED AUTO BODY TECHNICIAN | Moe Naraghi | انواع اتومبیل | قیمت مناسب | Cell: 647.893.7878 | Tel: 416.744.7878 | 66 Milvan Dr. Unit 3, North York, ON M9L 1Z5

دی | متولدین عزیز دی، در این هفته شروعی عادی و معمولی را خواهید داشت که ممکن است برخی روزهای بد یا نسبتا بد، را توأمان با روز های عادی، در اواسط یا اواخر هفته داشته باشید. مدتی در کشمکش و تقلای زیادی برای کار و زندگی بوده اید. تهرانتو پیشنهاد می کند مسیری را به سوی موفقیت برای خود متصور شوید که دست یافتن به آن مسلمان به سودتان خواهد بود ولی اگر دستیابی به این مسیر آسان نبود نگران نباشید. بهترین توانایی شما این است که خودتان را به روشنی بیان می کنید حتی زمانیکه می دانید عقاید و نظراتی کاملا متفاوت با دیگران دارید.

بهمن | متولدین عزیز بهمن، در این هفته روزهای نسبتا آرامی دارید اما اواخر هفته با برخی مسائل جزئی روبرو می شوید که برنامه شما را تغییر می دهد. برنامه ریزی کردن برای آینده و داشتن ثبات کار و زندگی برای شما از مهم ترین و بارزترین کاری است که در ذهن خواهید داشت با این وجود شما باز هم دچار استرس و وسواس خواهید بود و ممکن است به دیگران اجازه دخالت در کار و زندگی خود دهید. اراده خوبی دارید و ترجیح می دهید خودتان بیشتر کارها را انجام دهید. تهرانتو پیشنهاد می کند اول مطمئن شوید که قادرید کارهای بیشتری انجام دهید بعدا این کارها را قبول کنید تا هرگز بابت عملی نشدن آن دچار شرمندگی نشوید.

اسفند | متولدین عزیز اسفند، در این هفته روزهای متنوعی از خوب و بد را تجربه خواهید کرد که بیشتر اوایل هفته مطلوب تر و اواسط هفته با برخی مسائل جزئی روبرو می شوید که برنامه شما را تغییر می دهد. اگر چه فکر با عقل می تواند منطقی تر عمل نماید اما بازگو کردن احساسات نیز می تواند بسیار موثر باشد. بنابراین تلاش کنید. تهرانتو پیشنهاد می کند که با احساسات خود ارتباط مداوم داشته باشید. مدتی با مسائل پیچیده ای مواجه شده اید که شما را بسیار درگیر ساخته است و این موجب شده است نتوانید با راحتی احساسات خود را بیان نموده و آنها را مدیریت کنید. نیازی نیست این همه خود را تحت فشار قرار دهید ثبات شما بهترین نشانه اراده و توانایی شما می باشد.

دبیرستان خصوصی داریک | با مجوز آموزش و پرورش | کلاسها | کلاسهای تکامله، رایتینگ، تفصیصی گرامر | کلاسهای آمادگی آلیتس | کلاسهای آمادگی OSSLT | آدرس: 107-7181 Yonge St. Markham, L3T 0C7 | 647-773-3107 | 905-597-3171 | دفتر تورنتو: www.DarykTech.com

جدول کلاسیک | انقی | ۱- از آثار عنصرالمعالی - دوچرخه محبوب | ۲- امر به آراستن - اشک طبیعت بر گونه گل | ۳- پادشاهی ۳- درختی پر شاخ و برگ - پابرجا | ۴- استوار - هجران ۴- زاغ - نمایشنامه غم انگیز | ۵- آخرین عدد یک رقمی ۵- دخترک کارتونی | ۶- سکه طلای قرن یازدهم - مقام و مرتبه | ۶- سلاحی که می کارند - تزویر - گیاهی پر شاخ و برگ که زیاد بلند نشود - عیب و نقص | ۷- زیبا - بهره برداری - ابزار فال بینی ۸- طرد شده - واحد مقاومت الکتریکی - دهکده | ۹- تخصصی - کاری برای نشت گیری - تل و پشته ۱۰- یله فرنگی -از ایالات های جنوبی آمریکا - اجداد - رسم ۱۱- درخت جنگلی - مقدس بودن - مروراید ۱۲- ناتوانی - اشاره به کسی که نخواهد اسمش را ببرند - تنها | ۱۳- شیرینی سنتی شهر تبریز - سلاحدار - پایبند به پیمان ۱۴- اینهم شیرینی و سوغاتی کرمان - گیرنده تلویزیونی - اداره کننده ۱۵- اسپک والیبال - از مربیان ایرانی فوتبال | عمودی

۱- قانونی که می گوید هر خطای ممکن رخ خواهد داد - سیمرغ ۲- عقاید - کارشناسی - پاسخ ۳- مخفف باریک - بچه - رشته کوهی در استان آذربایجان شرقی ۴- سازی از خانواده ویولون - مقابل جزر - پلی روی موها - صدا ۵- پراکنده کننده - پایتخت ویتنام - مرطوب ۶- ریاضیدان نابغه - دور از وطن - شهری در استان سمنان ۷- بخارهای غلیظشده - معلم ثانی - نقاش ۸- چار زنده - مخفف دهان - انقباض دردناک عضله ۹- همدوش - ابتدای روز - تا آن که ۱۰- ساکت و بی صدا - ویران - عود ۱۱- کجاست - پوشیده شده - صدمه ۱۲- فرزند - خیر - جبه - نظریه مشهور داروین ۱۳- شهری نزدیک به کاشان - ته نشین مواد - معامله ۱۴- روش - کشیدگی - حیوان گوش بادبزنی ۱۵- کودک بی سرپرست - فریبکاری مالی

چشم پزشکی | دکتر ایرج احدزادگان | جراح و متخصص چشم - استاد دانشگاه تهران | لوکل تخصص چشم اطباء و استرالیسم | یورد اپتومتری کانا | مشاوره جراحی و معاینه کامل چشم (روزهای سه شنبه، پنجشنبه و شنبه) | RXOPTICAL | 905-237-0409 | WWW.RXOPTICAL.CA

سودو کو | Easy | Normal | Hard | جدول سودو کو با سطوح مختلف دشواری

فالهفته | فروردین | متولدین عزیز فروردین، در این هفته بیشتر روزهایتان با برنامه های سنگینی همراه خواهد بود اما برخی از روزها تا حدودی سبکتر و بهتر پیش می رود. تلاش بیهوده و یا سماجت بی مورد برای انجام دادن چند کار مختلف به صورت همزمان ممکن است اما نه تنها شما را به جایی نمی رساند بلکه به شما نیز ضرر می زند. تهرانتو پیشنهاد می کند تلاش کنید که پریشانی و ابهامات کار و زندگی خود را تحت کنترل داشته باشید همچنین در بیان احساسات خود زیاد اغراق نکنید. بهتر است که تماس خود را با دیگران در طول این هفته حفظ کنید.

اردیبهشت | متولدین عزیز اردیبهشت، در این هفته روزهای نسبتا عادی را خواهید داشت اما برخی از روزها با برخی مسائل پیش پا افتاده اوقاتن تلخ می شود. زمان کار و برنامه های شما کم کم شروع شده و الان وقت این است که کارهایی را که قبلا شروع کرده بودید، را به مرحله عمل برسانید. سرتان از این بعد بسیار گرم کار خواهد شد اما هنوز کارهایی برای انجام دادن دارید که نیاز به برنامه ای منسجم دارد و مسلمان شما بهترین کسی هستید که می توانید از پس آنها بر آید. کمی نگران هستید که حمایتی از دیگران دریافت نکنید تهرانتو پیشنهاد می کند سعی کنید بیشتر بر توان خود متکی باشید.

خرداد | متولدین عزیز خرداد، در این هفته برنامه های شما به روال همیشگی خواهد بود و شرایط خوبی در برخی روزها برایتان فراهم می گردد که از بابت آن بهره مند می شوید. مهم نیست آنچه را که امروز می خواهید انجام دهید چقدر دشوار است مهم این است که به توانایی خود ایمان داشته باشید. شروع هر کاری با سختی و یا شکست های بی در پی همراه خواهد بود. مسلمان مشکل ناتوانی شما در انجام هر کاری از عواقب مسائل و تصمیماتی است که می گیرید. تهرانتو پیشنهاد می کند همچنانکه در زمان حال زندگی می کنید افکار تان را در جهت آینده پیش ببرید و دیدگاه و افق فکر تان را گسترش دهید.

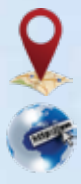
زمین بخرد تا زمین نخورد | Top 5% In Canada | رضا خادم | HOMELIFE/Bayview | Ray Khadem | Sales Representative | 505 Hwy 7 East Suite 201 | Thornhill, ON L3T 7T1 | Cel: 416.726.1020 | Tel: 905.889.2200

تیر | متولدین عزیز تیر، در این هفته روزهای متفاوتی را تجربه خواهید کرد. ممکن است در اواسط یا اواخر هفته شرایط بهبود یابد و بیشتر به نفعتان باشد. تهرانتو مزه می دهد که مطمئن باشید کوشش های شما نتیجه خوبی در بر خواهد داشت اگر همواره یک هدف مشخص و منطقی را در ذهنتان پیروانید. هیچگاه امیدتان را از دست ندهید زیرا موفقیت از آن شماس است اگر بتوانید بر باورهای محدود کننده خود غلبه کنید و از سختی و شکست هرگز نترسید.

مرداد | متولدین عزیز مرداد، در این هفته شروعی متغیر دارید اما روزهای دیگر برایتان پایان مطلوب تری بویزه اواخر هفته خواهد داشت. در این اوضاع ناسازگار و نابسامانی که وجود دارد، شرایط شما نیز به طرز عجیبی منعکس کننده این شرایط خواهد بود. به هر حال تهرانتو پیشنهاد می کند تصمیمات خود را بر اساس حساب و منطق بگیرید و هرگز وسوسه نشوید. همیشه سعی کنید به خودتان زمان بیشتری برای تصمیم گیری بدهید و فرصت های در گذر را از دست ندهید. چرا که ممکن است برای شما سخت باشد که در چنین محیط غیر قابل انعطافی کار کنید.

شهریور | متولدین عزیز شهریور، در این هفته برخی روزها مسائلی خاص برایتان ایجاد می شود که از بابت آن بهره مند خواهید شد بنابراین صبورانه منتظر باشید. شما اکنون آماده عملی ساختن افکار خود می باشید ولی ممکن است دچار مشکلات و مسائلی جزئی شوید که شما را مجبور به عقب نشینی یا تغییر عقاید کند اما ذهن شما دارای هوش و اطلاعات بسیاری در امور کاری می باشد که در حال حاضر به آن مشغول می باشید. هرگز یادتان نرود که شما هم دچار خطا و اشتباه خواهید شد اما تهرانتو تاکید می کند یادتان باشد باید هم ریسک کرد و هم ادامه داد.





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 بکاری

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





سلیمی

# کلینیک دندانسازی

## 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

بدون پیش پرداخت بدون سود  
اقساط ۱۲ ماهه



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 کاملا 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



## باغبانی در یک فوت مربع



باغبانی در یک فوت مربع روش ساده ساختن باغ کوچک در یک فضای چند فوت مربعی و تقسیم آن به شبکه های یک فوت مربعی است که هر کدام به طور جداگانه مدیریت می شود.

این شیوه کشت گیاهان به طور هماهنگ و با تولید بالا برای فضاهای کوچک مثل حیاط خلوت و آشپزخانه است. باغبانی فوت مربع بوسیله Mel Bartholomew یک باغبان، مهندس بازنشسته و متخصص بهره وری به عنوان شیوه ای بهتر برای پرورش سبزیجات اختراع شد و هنگامی که ایده خود را در سال ۱۹۸۱ در کتاب باغ فوت مربعی ارائه داد، این روش را به مردم معرفی کرد.

باغبانی در یک فوت مربع در واقع ایجاد یک باغ با بستر کوچک (۴×۴) و یا ۴×۸ سائزهای معمول هستند) و تقسیم آن به شبکه های یک فوت مربعی (۳۰ سانتی متر) است که هر کدام به صورت جداگانه مدیریت می شود. دانه یا نهال هر یک از گیاهان در یک یا چند مربع کاشته می شود که تراکم گیاهان بر حسب اندازه گیاه بالغ است.

به عنوان مثال شما می خواهید حدود ۱۶ دانه بذر در باغ بکارید اما فقط یک دانه در هر مربع می کارید. در باغ سنتی، بین هر ردیف فضایی مسطح برای مسیر وجود داد که نه تنها بخشی از فضای حیاط را اشغال می کنند بلکه مکانی برای رشد علف های هرز و ریشه های نزدیک به آن هستند.

در باغ های با شیوه باغبانی فوت مربع از آنجایی که هیچ مسیری وجود ندارد، هیچ فضای هدر رفته ای وجود ندارد و خاک در بستر سفت نمی شود زیرا شما هرگز روی آن قدم نمی گذارید. تصور کنید یک بستر کوچک ۴×۴ که قادر به رشد همه نوع گیاه باغ سنتی است. گیاهان بطور هماهنگی آن فضا را اشغال کرده به طوری که فضایی برای علف های هرز باقی نمی گذارند، ترکیب خاک ایده آل نیاز گیاهان را به هوادهی خاک کاهش داده و همه قسمتهای این بستر به آسانی قابل دسترسی است و این

هستند، از بین ببرید این نیازمند وجین کردن علف ها در طول هفته است، جوانه های ضعیف را با قیچی قطع کنید.

باغبانی در یک فوت مربع یک روش باغبانی مناسب برای هر باغبان خانگی است و بخصوص برای افراد مبتدی در عین حال که اشکالاتی وجود دارد اما این اشکالات، راه حل های ساده ای دارند. البته همه چیز به نیاز و علاقه شما بستگی دارد اما اگر به این شیوه باغبانی علاقه مند هستید، توصیه می کنیم آن را یک دور امتحان کنید، مطمئن باشید پشیمان نخواهید شد.

برای طراحی، ساخت، کاشت و نگهداری با ماتماس بگیرید.

برای اطلاعات بیشتر به وبسایت زیر مراجعه کنید:

<http://www.sibeas.com>

الگوهای سایه و آفتاب را برای یافتن فضایی با شش تا هشت ساعت آفتاب در یک بخش حیاط بدون درخت یا دیگر موانع مسدود کننده اشعه های آفتاب از جنوب شرقی، دنبال کنید. هنگامی که گیاهان بالغ می شوند، می توانید به طور مداوم برداشت کنید.

### آبیاری

پس از کاشت، گیاهان را به طور مرتب آبیاری کنید. از آنجایی که باغ کوچک است، بهتر است آبیاری به صورت دستی و مثلاً با استفاده از آبیاش و یا شیلنگ با فشار خیلی کم باشد.

### نگهداری حداقل

از آنجا که باغ کوچک است و شما فقط چند کار خاص برای هر روز انجام می دهید، شما فقط به چند دقیقه وقت، صرف کاشت، نگهداری و برداشت در هر زمان، نیاز دارید.

علف های هرز اطراف گیاهان را تا وقتی کوچک

به معنی صرفه جویی در مصرف آب نیز هست. با استفاده از فرمول آسان و دقیق باغبانی فوت مربع برای تصمیم گیری در مورد اینکه در هر مربع چه گیاهی بکاریم که به راحتی بر اساس اندازه گیاه به هنگام بلوغ محاسبه می شود.

ادعا شده که باغبانی در یک فوت مربع در هشتاد درصد فضای کمتر و با صرف دودرصد کار نسبت به یک باغ سنتی، صد درصد بازدهی دارد.

یک بستر باغ فوت مربع ۴×۴، می تواند غذای یک خانواده کوچک را تامین کند باغبانی در یک فوت مربع روش ساده ساختن باغ کوچک در یک فضای چند فوت مربعی و تقسیم آن به شبکه های یک فوت مربعی است که هر کدام به طور جداگانه مدیریت می شود.

هیچ طرح باغبانی هوشمندانه ای را نمی توان برای فضایی با نور کم و زه کشی ضعیف ساخت.

## همیشه همراهتان هستیم



ACE GARDENER

[www.sibeas.com](http://www.sibeas.com)  
[www.acegardener.ca](http://www.acegardener.ca)

416.602.8070 Majid

Cut Lawn and take care of flowers

Green 4 Life

[info@acegardener.ca](mailto:info@acegardener.ca)



از چهاردهم الی نوزدهم مارس بازار

نوروزی آریا در غرفه ۱۰۶ و ۱۰۷

منتظر دیدار شما عزیزان هستیم

در مقایسه با کاج کریسمس

شما چقدر برای سبزه عید نوروز باستانی هزینه می کنید؟

عرضه انواع سبزه

در تمام سوپرمارکت های ایرانی از هشتم مارس روز زن

بیش از هزاران گل، درختچه و درخت

سبزیجات و صیفی جات

به زبان فارسی و انگلیسی







Broker  
**Siamak Shakibi**

# سیامک شکیبی

**کمک در مسائل مهم سالیهای اول مهاجرت:**

زبان انگلیسی شغل مناسب کردیت کارت و مسائل مالی اجاره یا خرید



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

**416-302-1106**

siamak.shakibikenarsari@century21.ca

فروش زمین مناسب ساخت و ساز			فروش کاندو تاون هاوس			اجاره		
(۱.۴۵) Georgina	66x159	\$250,000	(۱۶.۴۵) Yonge/Clark	۳ خوابه	\$500,000	(۳.۴۵) Aurora	بیسمنت ۱ خوابه	\$1,080
(۲.۴۵) Markham	48x165	\$300,000	(۳۲.۴۵) Bayview/John	۲ خوابه	\$499,000	(۵.۰۹.۴۵) Finch	کاندو ۱ خوابه کوتاه مدت	\$2,600
(۳.۴۵) Keswick	50x186	\$320,000	(۷۵.۴۵) Yonge/Weldrick	۲ خوابه	\$450,000	(۲۰-۲۳.۴۵) Bayview	کاندو ۱ خوابه	\$2,150
(۴.۴۵) Aurora	49x196	\$700,000	(۸۸.۴۵) Newmarket	۳ خوابه	\$489,000	(۱۱.۴۵) Yonge/Gamble	کاندو ۱ خوابه	\$1,600
(۵.۴۵) Richmondhill	30x300	\$1,000,000	(۱۲.۴۵) Richmondhill	۳ خوابه	\$500,000	(۲.۴۵) Yonge/Elginmills	کاندو ۱ خوابه + دن	\$1,650
(۶.۴۵) Willodale	50x90	\$1,500,000	(۸۲.۴۵) Aurora	۳ خوابه	\$500,000	(۲۳.۴۵) Leslie/HWY 7	کاندو ۲ خوابه	\$2,150
فروش مزرعه			فروش خانه دیتچد (مستقل)			فروش کاندو		
(۱.۴۵) Simcoe	39 Acre	\$730,000	(۱۲.۴۵) Georgina	۲ خوابه، بانگالو	\$300,000	(۸.۴۵) Yonge/Sheppard	بچلر	\$365,000
(۲.۴۵) Simcoe	8 Acre	\$750,000	(۲۸.۴۵) Keswick	۳ خوابه، بانگالو	\$333,000	(۱۲.۴۵) Yonge/16th	۱ خوابه	\$365,000
(۳.۴۵) HWY 89/N	44 Acre	\$1,000,000	(۲۷.۰۴۵) Newmarket	۳ خوابه، بانگالو	\$500,000	(۳۲.۴۵) Yonge/Major Mac	۱ خوابه + دن	\$350,000
(۴.۴۵) Georgina	17 Acre	\$1,050,000	(۶۱.۴۵) Aurora	۲ خوابه، ۲ طبقه	\$560,000	(۳۵.۴۵) Donmills/Finch	۲ خوابه	\$390,000
(۵.۴۵) Simcoe	100 Acre	\$1,100,000	(۳۲.۴۵) Richmondhill	۳ خوابه backsplit	\$750,000	(۸۵.۴۵) Bayview/HWY 7	۲ خوابه + دن	\$500,000
(۶.۴۵) Stouffville	60 Acre	\$4,500,000	(۱۲.۴۵) Dufferin/Clark	۴ خوابه، ۲ طبقه	\$950,000	(۱۲۷.۴۵) Aurora	۳ خوابه	\$360,000

اجاره تا ۱۰۰۰ دلار	اجاره از ۱۵۰۰ تا ۱۹۹۹ دلار	اجاره از ۱۵۰۰ تا ۱۹۹۹ دلار
<p><b>یک دن درب دار از کاندو مقابل فیروبو مال / مبله با امکانات / بدون پارکینگ ۸۰۰ دلار اینکلود به یک دانش آموز</b></p> <p>416.276.8999</p>	<p><b>Leslie/Sheppard</b> اپارتمان ۱ خواب حدود ۵۵ متر - پارکینگ - نزدیک به مترو و حمل و نقل عمومی - کتابخانه - نگهبانی ۲۴ ساعته</p> <p>\$ 1780 + utility</p> <p>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</p> <p>\$1950 + Utilities</p> <p>647.527.4777</p>
<p><b>کاندو ۱ خوابه ۱ سرویس با کلیه امکانات و پارکینگ</b></p> <p>\$1850</p> <p>647.924.3113</p>	<p><b>Bayview/Hwy7</b> کاندو ۱ خوابه ۱ سرویس با کلیه امکانات و پارکینگ</p> <p>\$1700</p> <p>647.924.3113</p>	<p><b>North York</b> کاندو ۱ خوابه با ۱ سرویس با کلیه امکانات و پارکینگ</p> <p>600-700 SQF</p> <p>\$1800</p> <p>647.924.3113</p>
<p><b>مورد نیاز فوری کاندو ۲ خوابه شیک تر جیحا و ران بانگ یا تونر هیل از تاریخ ۵ اپریل تا ۲۰ اپریل</b></p> <p>مستقل برای خانم ها و آقایان شاغل برای کوتاه و بلندمدت مورد نیاز فوری است</p>	<p><b>Yonge/Hwy7</b> اپارتمان ۱+۱ خواب حدود ۵۵ متر - پارکینگ و انباری - نزدیک به حمل و نقل عمومی - سالن ورزش، استخر - دید جنوب و طبقات بالا</p> <p>\$ 1850 + utility</p> <p>647.527.4777</p>	<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</p> <p>\$1900 + Utilities</p> <p>647.527.4777</p>

**مشکل گشای متقاضیان مسکن موقت**

**عطا شمالی**

**416.276.8999**



# 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 ۱۵۰۰ تا ۱۹۹۹ دلار		اجاره از ۲۰۰۰ تا ۲۴۹۹ دلار			
<b>Yonge - Sheppard</b> کاندو ۱ خواب با پارکینگ - حدود ۵۵ متر - نزدیک به حمل و نقل عمومی \$1900 + Utilities 647.527.4777	<b>Leslie - Sheppard</b> کاندو ۱ خواب با پارکینگ ۵۰ متر - طبقات بالا، دسترسی عالی - استخر، سالن ورزش \$1900 + Utilities 647.527.4777	<b>Aurora Bayview-Wellington</b> نان هاوس ۴ خوابه + ۳ سرویس بسیار شیک و بزرگ \$ 2200 647.669.9915	<b>Yonge and 16<sup>th</sup></b> کاندو ۱+۲ خوابه ۲ سرویس پارکینگ، امکانات رفاهی طبقه ۹ - ۲۳۰۰ دلار 416.400.5054	<b>Yonge and 16<sup>th</sup></b> کاندو ۱+۲ خوابه ۲ سرویس، پارکینگ، امکانات رفاهی ۲۲۵۰ دلار 416.400.5054	<b>Bayview/Sheppard</b> اپارتمان 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
اجاره از ۲۴۹۹ تا ۲۰۰۰ دلار					
<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	<b>Richmondhill</b> منزل دیتچد اجاره ۱۵ ژانویه بدون بیسمنت \$ 2300 416.837.3156	<b>Yonge and Hwy7</b> کاندو ۱+۲ خوابه ۲ سرویس، پارکینگ، امکانات رفاهی ۲۳۰۰ دلار 416.400.5054	<b>Richmond Hill</b> خانه ویلایی ۳ خوابه بازیر زمین کامل \$2500 647.924.3113	<b>Vaughan Patterson</b> خانه ویلایی ۴ خوابه ۴ سرویس بایسمنت کامل و پارکینگ \$2500 647.924.3113	<b>Yonge/Steeles</b> اپارتمان 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
اجاره از ۲۴۹۹ تا ۲۰۰۰ دلار					
<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	<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 سوئیت مهمان \$2300 647.527.4777	<b>Yonge/Steeles</b> اپارتمان ۱+۱ خواب حدود ۶۵ متر - پارکینگ - نزدیک به حمل و نقل عمومی - سالن ورزش، استخر کتابخانه نگهبانی ۲۴ ساعته - دید شمال - اجاره ۱ ساله \$2050 + Utilities 647.527.4777	<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	<b>Yonge/Steeles</b> کاندو ۲ خوابه ۱ سرویس با کلیه امکانات و پارکینگ \$2000 647.924.3113	<b>اجاره ۶ ماهه</b> کاندو ۲ خوابه ۱ سرویس مبله با پارکینگ نزدیک به ساب وی ۲۱۰۰ دلار - علی رضا 647.924.3113





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>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>اجاره خانه مستقل نیومارکت ۴ خوابه، دسترسی به ایستگاه قطار تحویل فوری - نوساز \$ 2.200 647.818.6010</p>	<p><b>آرورا</b> اجاره تاون هاوس ۳ خوابه بسیار لوکس و تمیز \$2,270 647.818.6010</p>	<p><b>نیومارکت</b> خانه ۲+۴ خوابه بیسمنت کامل \$2,250 647.818.6010</p>	<p>Yonge/Finch اپارتمان 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>
---	---	---	--	--	--

اجاره از ۲۰۰۰ تا ۲۴۹۹ دلار


<p>Yonge - Sheppard 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>Yonge - Finch کاندو ۱+۱ با پارکینگ و انباری - حدود ۶۵ متر - دسترسی - عالی - استخر و سالن ورزش \$ 2000 647.527.4777</p>	<p>Richmondhill آپارتمان یک خوابه ۱۵ ژانویه \$ 2000 416.837.3156</p>	<p>Yonge and Hwy7 کاندو ۲ خوابه ۲ سرویس، پارکینگ، امکانات رفاهی طبقه ۱۴ - ۲۴۰۰ دلار 416.400.5054</p>	<p>Yonge &amp; Finch کاندو تاون هاوس نوساز ۲ خوابه ۲ سرویس، نزدیک به ساب وی با پارکینگ و انباری \$2250 647.924.3113</p>	<p>اجاره تاون هاوس ریچموند هیل ۳ خوابه \$ 2,150 647.818.6010</p>
--	---	--	--	---	--

اجاره از ۲۰۰۰ تا ۲۴۹۹ دلار

اجاره از ۲۵۰۰ دلار به بالا


<p>اجاره خانه مستقل ریچموند هیل ۱+۳ خوابه، بیسمنت با در مجزا و آشپزخانه، تحویل فوری \$ 2,450 647.818.6010</p>	<p>Yonge - Sheppard 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>	<p>نیومارکت - خانه ۲ طبقه اجاره - واک اوت بیسمنت کامل رینویت 1+4 \$3,200 647.818.6010</p>	<p>Yonge/Finch 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>	<p><b>نیومارکت</b> خانه ۴ خوابه بیسمنت کامل \$2,550 647.818.6010</p>	<p>اجاره خانه مستقل آرورا ۴ خوابه، بیسمنت با در مجزا تحویل فوری \$ 2,590 647.818.6010</p>
---	--	---	---	--	---





**REZA BAHMANI**

رضا بهمنی



خرید، فروش و اجاره انواع املاک مسکونی، تجاری، اداری  
 اخذ هر گونه وام بانکی به دنبال بهترین ها برای شما

HomeLife Frontier Realty Inc. Brokerage  
 (647) 669-9915  
 WWW.RIGHTHOMES4U.COM

عضو رسمی انجمن مشاورین املاک

**اجاره از ۲۵۰۰ دلار به بالا**

Sheppard/Leslie  
 آپارتمان ۲+۱ خواب و ۲ سرویس  
 حدود ۹۵ متر - پارکینگ - نزدیک  
 به حمل و نقل عمومی - سالن ورزش و  
 ۲۴ ساعته -  
 دید شمال غرب - اجاره ۱ ساله  
 \$ 2600 +Utility  
 647.527.4777

**اجاره از ۲۵۰۰ دلار به بالا**

Yonge/Sheppard  
 آپارتمان ۲+۱ خواب و ۲ سرویس  
 حدود ۸۵ متر - پارکینگ - نزدیک  
 به مترو و حمل و نقل عمومی - سالن  
 ۲۴ ساعته -  
 دید شرق - اجاره ۱ ساله  
 \$ 2600 +Utility  
 647.527.4777

**اجاره از ۲۵۰۰ دلار به بالا**

**نیومارکت**  
**خانه ۱+۴ خوابه**  
**بیسمنت واک اوت**  
 \$3,230  
 647.818.6010

**متخصص در خرید و اجاره برای تازه مهاجران**

مشاور املاک  
**فلورا فاطمی**  
 Fatemi Flora  
 Sales Rep., Eng., MSc.

فروش - خرید بیزینس  
 مسکونی - تجاری

#1 Office In Canada  
 HOMELIFE/Bayview Realty Inc.  
**647-818-6010**

**اجاره از ۲۵۰۰ دلار به بالا**

<p>Yonge/Sheppard                  آپارتمان ۲+۱ 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>Yonge/Empress                  آپارتمان 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>
---	---

**اجاره از ۲۵۰۰ دلار به بالا**

Yonge/Sheppard  
 آپارتمان 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

**فروش**

<p>فروش مغازه - منطقه نورت یورک                  ۱۲۷ متری - پارکینگ اساین                  مناسب برای دندانپزشکان /                  پزشکان                  \$994,000                  647.818.6010</p>	<p>فروش بیزینس رستوران                  فرانچایز - بریانگ                  فروش سالیانه \$320,000                  اجاره \$6000                  \$140,000                  647.818.6010</p>	<p>فروش بیزینس رستوران                  شاورما - نیومارکت                  490,000\$ فروش سالیانه                  اجاره \$4850                  \$340,000                  647.818.6010</p>
--	--	--

**فروش بیزینس دالر استور**

با قیمتی بسیار مناسب و موقعیت عالی / در آمد ۳۲۰۰۰ دلار در ماه / هزینه  
 اجاره ماهیانه ۹۰۰۰ دلار / در ۳۷۰۰ اسکوئر فیت / جهت دریافت اطلاعات  
 بیشتر با رضا بهمنی تماس حاصل فرمایید. 647.669.9915



**اجاره تجاری / صنعتی**

North York  
**مکانیکی و نمایشگاه**  
**اتومبیل**  
 با کلیه لوازم و ۲۰ پارکینگ  
 علیرضا مقدم  
 647.924.3113

**فروش**

<p>***Exclusive***                  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>Newmarket                  Yonge And Davis                  تاون هاوس تحویل ۲۰۱۹                  ۳ خوابه ۳ سرویس                  غیر ضامقدم                  647.924.3113</p>	<p>Richmond Hill                  کاندو ۲ خوابه با ۲ سرویس                  با کلیه امکانات و پارکینگ                  900-1000 SQF                  \$500,000                  647.924.3113</p>
---	--	--

**استخدام**

به یک راننده بالاییسنس G  
 برای کار در فروشگاه معتبر نیاز مندیم.  
**(416) 856-7705**

**فروش**

House For Sale/ Aurora  
 4 Bedroom, 4 Washroom  
 9 feet Ceiling  
 Finished Basement  
 \$875000  
 رضا بهمنی  
 647.669.9915

**فروش**

<p>فروش بیزینس رستوران                  Pizza Pizza                  فروش سالیانه \$700,000                  در پلازا - اجاره \$4500                  \$266,000                  647.818.6010</p>	<p>فروش بیزینس رستوران                  داون تاون تورنتو                  در آمد خالص ماهیانه \$5000                  اجاره \$4500                  \$135,000                  647.818.6010</p>	<p>فروش بیزینس رستوران                  ریچموند هیل - بریانگ                  Liquor License                  اجاره \$4000                  \$240,000                  647.818.6010</p>
---	---	---

**فروش**

<p>*** Assignment Exclusive***                  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>فروش آپارتمان                  داون تاون تورنتو                  ۱ خوابه - طبقه ۲۷                  \$448,000                  647.818.6010</p>	<p>فروش مغازه                  ریچموند هیل                  3,700 Sq Ft                  \$1,270,000                  647.818.6010</p>
--	--	--





سردار از جا بلند شد و گفت: جانم حاجی؟ حاج آقا- بیاتو اتاقم کارت دارم. آروم گفتم:میخوای بگم ببخشتت؟

سردار زیر لب گفت:ساکت شو آلا.

سردار رفت تو اتاق، چرا لجبازی نمی

کنیم؟؟ چرا از هم متنفر نیستیم، اولاً بودیم، پارسال بودیم، امسال نیستیم، الان کنار هم میشینیم، میدونم اون زند گیمو نابود کرده، میدونه رویاهاشواز بین بردم اما چرا کنار همیم؟!

انگار به انرژی یه نیرویی داره اون کینه و نفر تو کنترل میکنه. تو قلبم حسش میکنم، کینه امو میگم اما وقتی سردارو میبینم بیشتر برام شبیه کسیه که ربطی به اون کینه نداره!

گوشیم باز زنگ خورد، این بار برداشتم دیدم کمال زاده است. به سقف نگاه کردم و تماسو باز کردم و گفتم: سلام عزیزم

-سالم حال شما؟ خوب هستید؟

-قربونت برم، چه خبر؟ چرا خوشکلا بی معرفتن؟ تماس جواب نمیدن؟

-امممم، «بگم از دواج کردم جا نمیده بهم»! اممم... میگم...

-جاااااا...

دلَم میخواد جیغ بزَنم درد باباممم مردک هیز درنده ی چلغوز.

-جا چی شد؟

باخنده گفتم:جا برای چی شیطون؟!

یکه خورده به روبرو نگاه کردم و شاکی گفتم:متوجه هستید که چی میگید،هان؟!

-ای بابا آلا جون شوخی کردم.

-تورو حضرت عباس با من شوخی نکنید، من جنبه ندارم، بی احترامی میشه.

-عه عه آلا... آلا... دختر بد نشو دیگه... بابا دلَم تنگ شده برات...

یه حس بدی داشتم وقتی حرف میزد، بدتر از همیشه...

-جناب کمال زاده، جا برای شو میخوام دارید یا نه؟

کمال زاده - تا دعوت منو نپذیری... جواب... نمیدم...

-باشه ممنون از کمکتون.

کمال زاده - عه عه دختر بدو نگا داره قطع میکنه، ببین جاداره او کاز یون، او کاز یووون!اره روی بیست متری! -خب چند؟!

کمال زاده - باز حرف پول روزی تو؟! شما بیا فردا شب.

-من نمیتونم بیام.

کمال زاده - بد قلفی میکنی ها...

صدای داد حاجی اومد:همین که گفتم.

شونه هام پرید از صداش، سریع گفتم: آقای کمال زاده بعدا تماس میگیرم الان نمی تونم صحبت کنم فعلا خداحافظ.

گوشی رو قطع کردم و شیرین اومد و گفت:چی شده؟!

-نمی دونم!

شیرین -حاج بابا که از سردار عصبانی نمیشد.

-سر امروزه یعنی!؟

شیرین شونه بالا داد و گفت:شو کی هست؟

-فعلا معلوم نیست، جاندارم.

شیرین:جای چی؟

-جا برای **show** که یه راهرو ی بلندبرای **catwalk** داشته باشه.

شیرین:هااااا!؟ همین که راه میرن؟ **cat-walk**...

-یعنی چون زن ها مثل گر به خرمان خرمان راه میرن اسم اون راهرو رو گذاشتن **catwalk**

شیرین:آهااااا، چه جالب... خب الان پیدا نمیشه؟

-هست ولی... گر ونه؛-من حدودا ده تومن میخوام برای ده شب و تو یه منطقه ی خوب.

شیرین:خب من چارو میگیرم.

-سراغ داری؟

شیرین -نه پیدا میکنم، چارو میگیرم.

-از کجا پیدا میکنی؟

شیرین -بنگاه.

-نه اونطوری تو پاچه ات می کنند، من فقط ده میلیون دارم.

شیرین -بابا تو نمیخواد هزینه کنی که.

-عه!نه شیرین چون اینطوری نمیشه.

شیرین - چرا؟! من میخوام کمک کنم.

-نه، نه، شیرین این کار منه.

شیرین - خب منم شریک، نمیشه؟ آلا من میخوام سر گرم بشم، از این خونه خسته شدم.

از آشپزی از فیلم نگاه کردن...

-خب برو کلاس زبانی چیزی...

شیرین - که باز بشینم خونه؟ تو دختر ز رنگی هستی، بذار به پهنه ی تو منم پیام بیرون.

-خب بیا ولی تو هزینه نکن. نمیخوام...

شیرین -اونطوری حس سر باری دارم، چون من نه طراحم نه خیاطم نه عکاسم... بذار حداقل سرمایه گذار باشم.

به شیرین نگاه کردم و آروم سر به زیر انداختم و گفتم:من با خودم عهد کردم از سردار و خونواده اش کمکی نخوام شیرین در کم میکنی؟ من بخاطر پول نخواستم که زن سردار بشم.

شیرین - چه ربطی داره من بخاطر خودم دارم این پیشنهاد رو میدم؛حاج بابا بفهمه تو هستی اجازه میده.-اجازه میده!؟

شیرین -حاج بابا سخت گیره، میدونی که!

-نه نمیدونم! گیر میده!؟

شیرین -اووووو... نشین خونه کار نه... درس نه... خیابون گردی نه... صفر بیاد ببره بیاره... عه!!!

شیرین -این شانسو بگیر خواهش میکنم.

به شیرین نگاه کردم. دلَم بر اش سوخت. یه دختر سی ساله. اما انگار هیجده سالشه از بس از هر نظر بکر مونده. حتی زیر ابروهای ناز کشم برداشته! خب مگه زندانین؟ چرا حبسشون کرده؟! بیا این همه پول و نعمت، حبس در خانه دارن!

سری تکون دادم و گفتم: باشه ولی باید درصد از مون بگیري، خب؟

شیرین خندید و گفت: من که نیاز ندارم.

- نه دیگه، قبول نکنی کار نمی کنیم. تو اسپانسری و باید درصد بگیري مثل بقیه ی اسپانسرا.

شیرین - خیله خب... قبول خانوم مدیر.

-چارو پیدا کن، من نمونه چارو برات عکاساشو میفرستم که بدونی چطوری باید باشه.

شیرین -آره اینطوری خیلی خوبه.

سردار از اتاق اومد بیرون. با تردید نگاه کردم و شاکی و عصبی گفتم: پیوش بریم.

شیرین - داداش میوه آوردم.

سردار - نمی خوریم آجی، بجنب آلا.

-عه!من که نمی تونم بجنبم، دارم بلند میشم دیگه وا!

یه من اخم و صورت برافروخته و حاجی هم از اتاق

بیرون اومد و گفت:

-عروس خانوم...

سردار شاکی و بالحن کنترل شده گفت:حاج آقا! شما لطفا چیزی نگوید.

-چی شده!؟

سردار - شیرین چادر آلا کو؟ بیار.

شهین خانوم نگران از اتاق اومد بیرون و به من نگاه کرد. گفتم:

-چیزی شده!؟

تا شهین خانوم دهن باز کرد سردار تحکمی گفت: نه!

حاج آقا اشاره کرد به شهین خانوم که هیچی نگه، چادرمو پوشیدم! چون لبثانی بود و پوشیدنی.

سردار برعکس همیشه کیفو برداشت و گفت:برو... خداحافظ همگی.

چادرمو تو مشتم گرفتم و ساعد سردار رو محکم گرفتم که بتونم راه بیام. خیلی بهتر شده بودم... سوار ماشین شدیم و به سردار گفتم: خب چی شده؟! چرا اسکرت بازی در میاری!؟

سردار - بریم خونه حالا.

-واااااا!؟ چیه؟ نکنه حاجی فهمیده شما هم آره.

سردار یه جور شاکی نگاه کرد که برای اولین بار پشیمون شدم که حرف زدم و سردار گفت: من چی!؟ -قضیه پاتنه آروا!

سردار - حاجی فقط ممکنه از طرف تو بفهمه.

پوزخندی زدم و رومو برگردوندم و گفتم:دهن تو چفت داشته باشه ...

با حرص و غیظ گفتم: زندگی توبه من ربطی نداره، توضیح نده واسم.

سردار ساکت شد، یه حرصی تو سینه ام خونه کرد که تا حالا سر و کله اشو ندیده بودم.

رسیدیم خونه. قبل اینکه ماشینو خاموش کنه گفت:میام کمکت .

-خودم میتونم، بهترم، باید خودم از پس خودم بر بیام.

از ماشین پیاده شدم، سردار هم گذاشت رفت بالا، یه حرصی منو گرفت که دوست داشتم بدوام برم بزَنم تو سرش بگم «منتظر بودی بگم نه بدویی بری؟ رو خار نشسته بودی بی وجدان؟»

تا کی طول کشید آروم آروم برم بالا، رفتم دیدم نشسته جلو تلویزیون و بی صدا ره فوتبال ناکجا آباد با نیستان رو نگاه میکنه.

البته نگاهم نمیکرد. چون اصلا نفهمید من اومدم بالا. رفتم تو آشپز خونه یه لیوان آب بخورم.از جا بلند شد آشپز خونه دقیقا پشت سرش بود و گفت:نچ، چی شد!؟ شیش ساعت داره میاد بالا.

نیفتاده باشه بشه قوز بالا قوز.

رفت طرف در و گفتم: قوز بالا قوز تویی اسکول!

یکه خورده برگشت نگاه کرد و شاکی گفتم:من چه قوزی برای تو دارم؟

سردار - کی اومدی بالا؟

-قوز بالا قوز تویی که هم با نور و چراغ تو شب روشن کوری، هم گیجی، من که دارم خودمو جمع و جور میکنم؛تو معلوم نیست سرت کجا خورده که عوارضش الان مشخص شده؛ اون سه روز که تو کما بودی خون به مغزت نرسیده، مغزت سیاه شده.

سردار نوچی کرد وبه طرف اتاقش رفت و گفتم:چته!؟

از تو اتاق گفت: آلا تو رو خدا حرف زن، میشه؟

-میگم چته!؟ زیادی داری نچ نچ میکنی اخه فشارت می افته اینطوری.

خودم خندیدم و از اتاق اومد بیرون و شاکی نگاه کرد، تیشرتش تو دستش بود، نوشیده بود گفتم: او...ااا! شاکی گفت: چیه؟ خونه امه.

شاکی تر وتهدید وار گفت: آلا زیادی کبکت خروس میخونه، نوحه اش میکنمعه؟ حاجی سند زد؟

-مُخراج کاری رو چه به تنظیم سبک!؟

با شیطنت نگاهش کردم و با حرص گفتم: ببین، من که آب از سرم گذشته.

با هیجان و خنده سر تکون داد و گفتم: بیچاره خبره برای تو سنگینه.

با تردید نگاهش کردم و گفتم:هان!؟

سردار - حاجی میگه عروسی بگیریم.

تو دهن سردار نگاه کردم و گفتم: کیو بگیریم؟

سردار عصبی گفتم : آلا! مسخره بازی در نیار، حاجی گفته عروسی، جشن باید بگیریم.

با حرص نگاهش کردم و گفتم: به بابات بگو اُرد ناشتا نده، رودل میکنه.

سردار باخم گفت: آلا درست حرف بزنا!

با حرص و صدای دو رگه گفتم: کی درست حرف نمیزنه؟ من یا شماها؟ مگه من دلفتونم که بیاید به همه نشونم بدید؟

سردار - حاجی میگه بازارو کوچه و محل و فامیل حرف در آوردن، دوماهه عقد کردیم، عروسی نگر فتم.

-آخی! حرف در آوردن

با حرص و عصبی گفتم : در آوردن که در آوردن. من خودمو مضحکه ی کسی نمی کنم.

سردار هم عصبی گفتم:میگم حاجی گفته.

جیغ زدم: حاجی گفته که گفته... حاجی کیه؟ خدا؟

سردار دست به کمر نوچی کرد و گفت: نمیفهمی؟ حاجی بگه یعنی عروسی رو میگیره.

رو بندمو برداشتم، نگاه سردار از چشم فرو ریخت، فرور یخت، مدتیّت نگاهش از هم پاشید. یه آن صورتشو جمع کرد.

با حرص و صدای لرزون گفتم: چیه!؟ بدت اومد!؟ از چشما که نگاهو میگیری میرسی به گونه ها دل آدم جابه جامیشه نه؟ اینطوری بیام؟ آره؟ اینومیخوای...

**...ادامه دار د**



**در گذشت دوست و همکار بسیار عزیزمان**

## مرحوم کاظم مجتهدی

**ما را نیز اندوهگین ساخت. غفران و رحمت واسعه الهی برای آن عزیز از دست رفته**

**و سلامتی و طول عمر با عزت برای همسر و فرزندان آن مرحوم از**

**پروردگار متعال خواهانیم .**

**از طرف خانواده های : عشقی ، احمدی، اصلی، پارسی نژاد، نویان**

