

اجاره - اجاره - اجاره
الهام مخترع زاده
 مشاور املاک
 HomeLife/Bayview Realty Inc. Brokerage
 Elenamokrealtor@gmail.com
416.400.5054

تشریح هفتگه
تهرانتو
 Tehranto News Thursday, May 23, 2019 Issue No 132

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
 پرواقت همزمان ارز با کارت عابر بانک های ایران
WESTERN UNION

14 Levendale Rd. L4C4H2
بهارستان
 صرافی اکسپرس
416.356.6666
416.904.1011 - 905.737.1771

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

Century 21
سیاک شکیبی
 Broker
416.302.1106

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

بهترین نرخ حواله
صرافی لومیر
 با مدیریت اسماعیل هناره
416.542.1111
 8167 Yonge St. بازار سوپر پارسیان

قیمت استثنایی
ارگ
 بلازای ایرانیان
 6085 Yonge St.
416.224.0000

در این شماره می خوانید:
 یادداشت عارف محمدی مدیر گروه هنری موج نو
 به مناسبت برگزاری شب سینمای کیمیایی در تورنتو

7181 Yonge St, Unit 150
صرافی اکسچنج
647.202.1318

صرافی الماس
647.524.1888
ارز سناتور
 (416) 200 120

قدمهای مهم برای خرید خانه یا آپارتمان در تورنتو چیست؟
 فلورا فاطمی - مشاور رسمی املاک انترپو ۶۰۱۰-۸۱۸-۶۴۷

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

ارز پاکسیما
416.731.9797
صرافی عزتی
 (416) 300-0519

بهترین راهکارها برای کمک به حالات روحی پس از جدایی
 میترا محمدزاده - لایف کوچ

اخبار و حوادث تورنتو و کانادا روزانه در کانال فیسبوک و اینستاگرام تهرانتو مشاهده نمایید.
 بخش خبری تهرانتو روزانه اهم وقایع تورنتو و کانادا را بر روی صفحات فیسبوک و اینستاگرام تهرانتو پخش می کند. علاقمندان به اخبار، حوادث و رویدادهای کانادا می توانند آن را از طریق آدرس های زیر مشاهده نمایند.
 f /https://www.facebook.com/News.Tehranto
 tehraantonews
با تهرانتو به روز باشید.

به بهانه فیلم جست و جو
 بررسی موضوع اعتیاد به شبکه های اجتماعی
 زهره کلاهدوز - مشاور خانواده و روان درمانگر

تصویر خلاق چیست؟

دکتر علیرضا شریفی - *مدرس MasterClass، مستر کوچ

HAMID KHORASANCHIAN
 SALES REPRESENTATIVE
 647.833.6777
 www.yoursignaturehome.ca

چشم پزشکی
دکتر ایرج احدزادگان
 مشاوره جراحی و معاینه کامل چشم (روزهای سه شنبه، پنجشنبه و شنبه)
 RXOPTICAL WWW.RXOPTICAL.CA
 905.237.0409 13130 Yonge St, Richmond Hill, ON L4E 1A3

کانادا دومین کشور پر مصرف کوکائین در جهان
 مطالعه جدید Global Drug Survey در رابطه با میزان مصرف مواد مخدر در جهان که از ۱۲۰ هزار نفر در ۳۵ کشور جهان که شامل ۲ هزار کانادایی بودند انجام شده نشان می دهد که کانادا در رتبه دوم مصرف کوکائین در جهان است.
 این رده بندی بر اساس میزان مصرف افراد تعیین می شود و بر همین اساس علاوه بر کانادا کشورهای دیگر نیز در رتبه های بالا قرار دارند.

TOP CANADIAN REALTY INC. BROKERAGE
 Massey Baradaran Broker
 Siamak G. Shabani Sales Representative
416.821.0606 **416.997.4488**

نگرانی واحدهای درمانی انترپو از طرح ادغام ۳۵ نهاد
 واحد سلامت عمومی انترپو از ادغام واحدهای خدمات سلامتی در سطح استان ابراز نگرانی کرد و آن را موجب تأثیرات نامطلوب خواند.
 دکتر Robert Kyle از انجمن نهادهای سلامت عمومی انترپو در این رابطه گفت: تاکنون اطلاعات کلی که از دولت رسیده است نشان می دهد بر اساس برنامه ای که از سال قبل شروع شده است ۳۵ نهاد مربوط به سلامت به ۱۰ نهاد کاهش پیدا می کنند و با توجه به وضعیت موجود، مدیران ارشد نهادهای سلامتی نگران

AZADI JEWELLERY
 SINCE 1892
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

ایونت

فستیوال در های باز در موزه آقاخان



۲۵ و ۲۶ ماه می ۲۰۱۹، تورنتو میزبان ۲۰ امین سال برگزاری فستیوال در های باز است. شما نیز به این فستیوال دعوتید و در آن می توانید از برندگان معماری جهان بازدید کنید. شرکت در این مراسم برای عموم خانواده ها آزاد است. بازدید کنندگان در این فستیوال می کنند «سفر به زمان» را با نصف قیمت تجربه کنند.

Aga Khan Museum - 77 Wynford Dr
May 25-26, 2019 - 10:00 AM-5:00 PM

Gluten Free Garage 2019



۲۶ ماه می امسال هشتمین سالانه Gluten Free Garage در تورنتو برگزار می شود. شما هم دعوتید تا به همراه کودکان در این مراسم شرکت کرده و از سرو رایگان خوراکی های Gluten لذت ببرید.

Artscape Wychwood Barns - 601 Christie Street
Sunday, May 26, 2019 - 10:00 AM-4:00 PM

فستیوال پوتین تورنتو ۲۰۱۹



اگر شما هم جزو علاقمندان به خوردن «پوتین» خوراکی معروف مونتالی ها هستید امسال در دومین فستیوال سالانه Toronto Poutine Fest 2019 شرکت کنید و از خوردن ۵۰ نوع مختلف پوتین و بستنی که در این فستیوال عرضه می شود و اجرای برنامه های تفریحی و هنری لذت ببرید.

Yonge-Dundas Square - 1 Dundas St E
Friday, May 24, 2019 - 11:00 AM-10:00 PM
Saturday, May 25, 2019 - 11:00 AM-10:00 PM
Sunday, May 26, 2019 - 11:00 AM-9:00 PM



یادداشت عارف محمدی مدیر گروه هنری موج نو

به مناسبت برگزاری شب سینمای کیمیایی در تورنتو

و گوزن ها و قاتل اهلی در سینمای پس از انقلاب میگوید. مستندی نوستالژیک و خاطره ساز برای نسل های قدیمی تر و جذاب برای نسل جوانتر.

پس از نمایش مستند آخر نشست خواهیم داشت با آقایان محمد مهدی دادگو (تهیه کننده سریال هزار داستان (علی حاتمی) و فیلم هایی چون دندان مار (مسعود کیمیایی)، ناصرالدین شاه آکتور سینما (محسن مخملباف) و فیلم های معتبر دیگر و همچنین حسین معززی (منتقد، محقق و مدرس سینما). در آخر نیز از خانم نصرت پرتوی بازیگر نقش فاطی در گوزن ها تقاضا خواهیم کرد تا از همکاری در گوزن ها با مسعود کیمیایی خاطراتی بیان کنند.

در اینجا لازم است از رضا اصفهانی زاده سرمایه گذار و مجری طرح مستند قهرمان آخر که فیلم را در اختیار ما گذاشت صمیمانه قدردانی کنم.

و رود به این برنامه برای عموم علاقمندان رایگان می باشد اما به دلیل محدودیت جا مهمانان عزیز حداقل نیم ساعت زودتر در محل حاضر باشند.

شنبه ۲۵ می ساعت ۵ عصر

مکان: بنیاد پریا

344 John St. Markham, ON L3T 5W6
Tel: 416-2069518

موج نو با برگزاری برنامه های نمایش فیلم و مستندهای خاص و به دور از فیلم های صرفا تجاری و بدون ارزش های فرهنگی و هنری تلاش می کند تا جدای از سرگرمی بتواند در افزایش دانش و اطلاعات سینمایی و هنری مخاطبان در شهر تورنتو و جامعه ایرانی نقش داشته باشد. شب سینمای کیمیایی یکی از این اهداف است. فیلم سازی که پس از قیصر به یک فیلم ساز مهم و جریان ساز تبدیل شد که روز شنبه ۲۵ می پس از نمایش مستند قهرمان آخر به روایت جواد طوسی به اهمیت این فیلم ساز و نقش او در تاریخ سینما پرداخته خواهد شد. فیلم سازی که همواره آثارش مخالفان سرسختی هم داشته است.

کیمیایی در این مستند از خاطراتش و دغدغه هایش در دوران فیلم سازی از بیگانه بیا تا قیصر موج نو تبدیل شدند.



۷۵ درصد آنتاریویی ها معتقدند:

محافظه کاران در مسیر اشتباهی گام برداشته اند

استانی آنتاریو غلط ارزیابی کرده اند. ۸۳ شرکت کنندگان این نظرسنجی زن ها بودند که ۸۰ درصد آنها ساکن تورنتو هستند و ۴۵ درصدشان زیر ۴۵ سال سن داشته اند. ۳۷ درصد از شرکت کنندگان در این نظرسنجی که در انتخابات قبل به محافظه کاران رای داده اند گفتند که دیگر اعتمادی به این دولت ندارند و دو سوم آنها اعلام کرده اند در انتخابات آینده به حزب دیگری رای خواهند داد.

به حزب دیگری رای خواهند داد. Fred Hahn مدیر عامل CUPE آنتاریو نیز در این رابطه گفت: مردم در سراسر آنتاریو

۷۵ درصد آنتاریویی ها معتقدند محافظه کاران در مسیر اشتباهی گام برداشته اند بنابر نتایج یک نظرسنجی از هر ۴ آنتاریویی سه نفر معتقدند که دولت محافظه کار آنتاریو در مسیر اشتباهی گام برداشته است.

این نظرسنجی که به سفارش Canadian Union of Public Employees (CUPE) توسط Environments Research انجام شده نشان داده است که ۷۵ درصد آنتاریویی ها و یک سوم شرکت کنندگان اینترنتی این نظرسنجی روش کار دولت داگ فورد را در



مشاور تحصیلی

اطلاعات جامع در خصوص تحصیل در سیستم آموزش و پرورش کانادا

بخش چهاردهم - کارهای داوطلبانه

کارهای داوطلبانه یا همان Community Involvement برای دانش آموزان طراحی شده است تا بتوانند در طول مدت ۴ سال تحصیل خود در مقطع دبیرستان حدود ۴۰ ساعت برای خود کسب نمایند. این ۴۰ ساعت کار اجباری می باشد و چنانچه دانش آموزان مایل به کار بیشتر می باشند میتوانند آن را افزایش داده و یک روزمه خوب و مفید از مجموعه های داوطلبانه برای خود ایجاد کنند.

شرایط کارهای داوطلبانه:

مهمترین آن مکان کار کردن دانش آموزان می باشد. این مکان می بایست Non Profit باشد، یعنی بصورت رایگان عمل کند و هیچ هزینه ای را از دیگران بابت سرویس دهی دریافت ننماید. در وب سایت زیر شما میتوانید مکانها ییکه امکان انجام کارهای داوطلبانه را دارند، مشخص میکند.

<http://www.yrdsb.ca/Programs/Guidance/CommunityInvolvement/Pages/eligible.aspx>

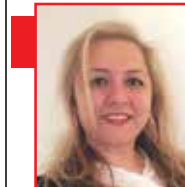
لازم به توضیح است که مکانهایی غیر از لیست فوق، به هیچ وجه حق استخدام یک داوطلب را ندارد و مدرسه فوق زمان ثبت ساعات والتئیری دانش آموزان، قطعا از مکان فوق تاییدیه خواهد گرفت و چنانچه این مکان در لیست فوق نباشد، ساعات والتئیری حساب نمیکرد.

فواید کارهای داوطلبانه:

یکی از مهمترین نکات در خصوص چنین کاری، آشنا شدن دانش آموزان با محیط های کاری متفاوت می باشد. دانش آموزان میتوانند آموزشهای مفیدی را در زمان انجام کارهای محول شده به آنان را یاد بگیرند.

بعضا دانش آموزان سالهای بالاتر در دبیرستان، زمانیکه متوجه شدند که چه رشته ای را در دانشگاه انتخاب خواهند کرد، در مکانهایی که به گونه ای ربط به رشته فوق داشته باشند کار میکنند. برای مثال دانش آموزانی که مایل به تحصیل در رشته پزشکی هستند میتوانند در بیمارستانها بصورت داوطلبانه کارهایی را انجام دهند تا با محیط کاری، اتفاقات و حوادثی که در محیط بوجود می آید روبرو شوند.

چنانچه نیازمند اطلاعات بیشتر در این خصوص میباشید و یا فرزند شما نیازمند ساعات والتئیری می باشد، با ما تماس حاصل فرمائید. گروه آموزشی داریک جهت دریافت اطلاعات بیشتر و مشاوره تحصیلی با ما تماس بگیرید.



* سَلَن آشوری

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

Dream Art Gallery

Sales Up to 63% OFF

Dream Art Gallery

www.DreamArt.ca



دریم آرت مجموعه ای از مبلمان کلاسیک و مدرن، لوسترهای زیبا، تابلوهای نفیس نقاشی و ...

86Doncaster Ave, L3T 1L3 Tel: (416) 856 - 7705

Fatemi Flora
647-818-6010
 #1 Office In Canada
 HOMELIFE/Bayview Realty Inc.
 MLS REALTOR

مسکونی - تجاری - بیزینس

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

فلورا فاطمی



flora.fatemi@hotmail.com

قدمهای مهم برای خرید خانه یا آپارتمان در تورنتو چیست؟



می توانید هزینه کنید تطابق دهید. در انتخاب لوکیشن و حتی ساختمان مناسب از تجربه و دانش مشاور املاکتان بهره بجویید.

قدم پنجم: هزینه های آشکار و پنهان خرید را در نظر بگیرید
 هزینه های قبل، حین و بعد کلوزینگ خانه را در نظر داشته باشید که بسته به شرایط خرید می تواند مقدار آن متفاوت باشد. ابهامات آن را با مشاور املاکتان در میان بگذارید.

قدم ششم: خانه / آپارتمان تان را انتخاب کنید
 از مشاور املاکتان بخواهید که تمام زوایای انتخاب شما را بررسی کند. تمام نکات مثبت و همچنین نکات منفی انتخاب شما را بیان کند. اطلاعات جامع ملک مورد نظر را در

مختلف را خوب بشناسد، از وضعیت بازار مسکن کاملا آگاه باشد، روش های مذاکره را به خوبی بداند، در نوشتن قرارداد خرید دقیق باشد، به سیاست ها و روش های قیمت گذاری کاملا آشنا باشد و در حین پروسه خریدتان کلیه اطلاعات لازم را بدون کم و کاستی در اختیار شما قرار دهد.

قدم چهارم: متناسب با اولویت هایتان جستجو را آغاز کنید
 حال نوبت به آن می رسد که نیازها و خواسته هایتان را شناسایی کرده و آنرا با میزانی که

را در نظر بگیرید. تسهیلات کمکی دولت خصوصا برای خریداران بار اول مسکن را نیز در محاسبات خود بگنجانید.

قدم دوم: برای وام مسکن پیش تأیید بگیرید
 تأییدیه وام مسکن باعث می شود تا بدانید حداکثر وام مسکنی که به شما تعلق می گیرد چه میزان است و در نتیجه محدوده قیمت خانه ای که می توانید بخرید تا حدودی مشخص می شود. توجه داشته باشید که این به معنای تأیید نهایی وام شما نیست.

قدم سوم: یک مشاور املاک حرفه ای انتخاب کنید
مشاوری را انتخاب کنید که مناطق

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

دوستان گرامی، خرید خانه یکی از بزرگترین سرمایه گذاری های مالی شماست. در این مقاله سعی دارم تا به نکاتی اشاره کنم تا شما دوستان با در نظر گرفتن آنها بتوانید در مسیر خرید خانه تان، دقیق تر عمل کرده و نتیجه بهتری بگیرید.

قدم اول: وضعیت مالی تان را بررسی کنید
 از میزان موجودی و نیز در آمد ثابت خود اطمینان کامل یابید. جمع کل بدهی های ماهانه و همچنین هزینه های روزمره تان

تماس بگیرید. در شماره های آبی به موارد دیگر مرتبط با بازار مسکن تورنتو پرداخته خواهد شد.
 Flora.Fatemi@hotmail.com
 647-818-6010

اختیار شما قرار دهد. قیمت گذاری صحیح و دقیق را صورت داده و آفر پیشنهادی شما را با در نظر گرفتن منافع شما و با لحاظ کامل خواسته های شما تهیه کند و مبارک تان باشد.
 دوستان گرامی، برای خرید خانه / آپارتمان تان می توانید با شماره و یا ایمیل ذیل با من

ارز ملل

با سلام، نرخ ها دائم در نوسان است و فعلا رو به افزایش گذاشته است اما به زودی با توافقی دوباره شاهد کاهش انواع نرخ ارز خواهیم بود.
 نرخ انواع ارز بشرح زیر اعلام می شود:

- دلار نقدی کانادا ۱۰۵۰۰-۱۱۱۰۰
- دلار حواله کانادا ۱۰۴۰۰-۱۱۰۰۰
- دلار نقدی امریکا ۱۴۶۰۰-۱۴۹۰۰
- دلار حواله امریکا ۱۴۵۰۰-۱۴۸۰۰
- درهم ۳۷۸۰-۳۹۵۰
- طلا ۱۷۱۰-۱۷۳۵
- هر بشکه نفت سبک آمریکا ۶۰-۶۳

ابلیکیشن صرافی ملل mel.exchange
 melmel.ca اعلام نرخ انواع ارز



دولت انتاریو ۲۴ میلیون دلار از بودجه دو موسسه تحقیقاتی هوش مصنوعی (AI) را می کاهد

محققین شده و این گونه مراکز را گسترش دهد.
بنابراین گزارش Sarah Letersky سخنگوی وزارت توسعه اقتصادی انتاریو گفت: دولت با هر دوی این موسسات همکاری خوبی دارد و در صدد است انتاریو را به یکی بهترین مقاصد در تجاری سازی هوش مصنوعی تبدیل کند اما دولت امسال ۱۱,۷ میلیارد دلار کسر بودجه دارد و باید مخارج را خود را به دقت انجام دهد.

انتاریو ۲۴ میلیون دلار از بودجه دو موسسه تحقیقاتی در حوزه فناوری اطلاعات و هوش مصنوعی استان را کاهش می دهد.
 موسسه Vector فعال در حوزه هوش مصنوعی بر اساس توافقنامه ای که با دولت قبل داشته ۳۰ میلیون دلار دریافت می کرده است اما دولت فعلی سال گذشته فقط ۱۰ میلیون دلار به این شرکت پرداخت نموده که حتی از بودجه سایر شرکت های تحقیقاتی پیشرفته نیز کمتر است.
 این در حالی است که سال ۲۰۱۷ وقتی این شرکت راه اندازی شد دولت لیبرال وقت اعلام کرد که استان با سرمایه گذاری در این موسسات می خواهد موجب تشویق

در این زمینه به شما خواهد کرد.

۳- آیا برنامه های برای هزینه های اضافی دارید؟

هزینه های متعددی در خرید خانه قابل پیش بینی است. هزینه های بازرسی، وکیل، مالیات خرید خانه نو، مالیات جابجایی مالکیت و مالیات سالانه ملک.
 مشاوران املاک تخصص لازم برای حمایت از شما در یافتن پاسخ در همه این زمینه ها را دارند و با پرسیدن سوالات صحیح جواب بسیاری از موارد پنهان را برای شما روشن می کنند. شما را در یافتن خانه مناسب، بررسی مدارک مهم و معرفی شما به متخصصین قابل اعتماد در موارد دیگر در صورت نیاز یاری می کنند. بهترین راه حل برای خریداران، انتخاب هوشمندانه مشاور با توجه به اطلاعات، توانایی و تخصص این افراد است.

مانی شوپری زاده



فوق لیسانس مهندسی عمران و مدیریت پروژه مشاور امور املاک و سرمایه گذاری
 ۴۷۷۷-۵۲۷-۶۴۷۷

سوالاتی که قبل از خرید خانه باید از خود بپرسید.

اگر خانه ای که می تواند مناسب شما و جوابگوی نیازهایتان باشد را پیدا کرده اید، سوالات زیر می توانند به شما در جهت اتخاذ تصمیم بهتر کمک کنند.

۱- آیا از مخارج ماهیانه خود مطلع هستید؟

پیش پرداخت و اقساط ماهیانه وام تنها هزینه های شما برای صاحبخانه شدن نیستند. آیا به مالیات سالیانه خانه فکر کرده اید؟ سیستم گرمایشی خانه از چه نوع است و هزینه ماهیانه آن به چه میزانی است؟ هزینه های نگهداری خانه به چه صورت است؟ از اینکه از مالک حال حاضر خانه راجع به این هزینه ها سوال بپرسید ابایی نداشته باشید تا دید بهتری از این هزینه ها بدست آورید.

۲- آیا خانه مورد نظر آماده اسباب کشی است؟

راجع به هزینه هایی که این خانه در آینده نزدیک برای شما خواهد داشت سوال بپرسید. هزینه هایی مثل تعمیر سقف یا لوله کشی، بازرسی قبل از خرید کمک شایانی

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

حسابداری آوانت
 هومن صفاریان
 لیسانس حسابداری و بازرگانی از دانشگاه وسترن سیدنی
 * ثبت و تغییرات شرکت ها
 * ارائه کلیه خدمات حسابداری
 Payroll, HST, WSIB, Tax E-File
647.774.5227
 www.avantbsi.com | info@avantbsi.com

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 شرکتهای
حسابداری و حسابرسی
416.857.1681 - T: 289.597.4600

Sina Accounting
 کیفیت برتر
 Affordable Fees
 * مالیات اشخاص و شرکتهای
 * تهیه و تنظیم کلیه فرم های مالیاتی
 HST, GST, PST, WSIB, ROE
416.223.7723
 7163 Yonge St. Unit 257, Thornhill, ON L3T 0C6

ارز نیل اوران
647-871-7000
 6062 Yonge St.
 ارسال حواله بر روی کارت اعتباری یا نقدی
 با کمترین نرخ در میان رقبایمان

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

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

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
416.904.1011 - 905.737.1771 - 905.737.1717

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

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

صرافی ملی
 همراه شما در ارائه خدمات ارزی
416.388.8200
7181 Yonge St #40 (World on Yonge)

برآورد رایگان
647.994.2454
مستر موورز
 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

بهترین نرخ حواله
صرافی ارگ
 (پلازا ایرانیان)
6085 Yonge St
416-224-0000

بهترین نرخ حواله
صرافی لومیر
 با مدیریت اسماعیل هناره
416.542.1111
 8167 Yonge St.
 پلازا سوپر پارسیان

ارز درفت - حواله کویت
نیویورک
647.637.1134
 7388 YONGE St



AGE CARE CENTRE
HOLISTIC, HEALTH & BEAUTY CLINIC

First 20 units of Botox only \$95

HAIR REMOVAL
Real Laser, Real result

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

647-347-7570 . 416-727-9831

کلید تزیینات زیبایی
شامل بوتاکس، فیلر، مزوتراپی، بی آربی

کلید لیزرهای پوست
شامل حذف موهای زائد و جوانسازی

کاشت و احیای موهای از دست رفته
به روش مزوتراپی، بی آربی، دارو

مرکز خدمات لیزر زیبایی



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

مشاور خانواده

زوج های خوشبخت چه کارهایی

انجام می دهند؟

* کتابخوانی - مشاور خانواده و جامعه شناس

تلفن: ۳۸۰۹-۳۹۱-۶۴۷

دکتر جان گاتمن خانواده درمانگر و نظریه پرداز پس از بررسی صدها زوج به نتایج بسیار جالبی دست یافته است. او دریافته است که اگر زوجین در هفته تنها ۵ ساعت را صرف زندگی مشترکشان کنند، روابطشان بهتر خواهد شد. کارهایی که زوج های خوشبخت انجام می دهند و به شما توصیه می کنیم که انجام دهید عبارتند از:

- در جریان قرار دادن برنامه روز به همدیگر قبل از مراسم خداحافظی: این زوج ها هر روز قبل از خداحافظی، درباره کارهایی که قرار است در آن روز انجام دهند، سوالاتی از همدیگر می پرسند و اطلاعاتی را به همدیگر می دهند و سپس طی مراسمی (بوسیدن و در آغوش گرفتن) از یکدیگر خداحافظی می کنند. (۲ دقیقه در روز، ۵ روز در هفته، جمعاً ۱۰ دقیقه).

- تجدید دیدارها: زوج های خوشبخت مادر پایان هر روز کاری یک گفتگوی آرام و بی استرس با هم دارند و یکدیگر را در جریان اتفاقات روز خود قرار می دهند و در این فرصت آن ها روابط خود را عمیق تر می سازند و از خستگی و دل مشغولی های خود، یکدیگر را آگاه می کنند. (۲۰ دقیقه در روز، ۵ روز در هفته، جمعاً ۱ ساعت و ۴۰ دقیقه در هفته).

- ابراز محبت: این زوج ها محبت خود را از طریق رفتارهای محبت آمیزی چون لمس کردن، نوازش کردن و بوسیدن و روابط عاشقانه در مواقع مناسب ابراز می کنند. (۵ دقیقه در روز، ۷ روز در هفته و جمعاً ۳۵ دقیقه در هفته).

- قرارهای دونفره: این زوج ها یک قرار هفتگی دونفره در فضایی خلوت و آرامش بخش و شاعرانه برای تازه نگه داشتن عشقشان در نظر می گیرند. (۲ ساعت در هفته).

- تحسین و قدردانی از هم: تمرکز آنها بر نکات مثبت یکدیگر است و بدین صورت هر روز حداقل ۵ بار نکات مثبت یکدیگر را یادآوری و تحسین می کنند. (۵ دقیقه در روز، ۵ روز در هفته، و جمعاً ۳۵ دقیقه در هفته).

با نگاهی به کارهای بالا، ممکن است هر یک از ما نظری داشته باشیم که در جای خود محترم است. ولی باید بپذیریم که نتیجه مثبت این کارها پس از سالها پژوهش بدست آمده است. بیایید بدبین نباشیم و نگوییم که اینها که چیزی نیست باید اصلش درست باشد، بیایید با حسن نیت برای بهتر شدن روابطمان تلاش بیشتری کنیم و به توصیه های پژوهشگران اعتماد بیشتری داشته و به آنها عمل کنیم. از فردا همگی این ۵ راهکار ساده را در زندگی مشترکمان به کار می بریم تا تاثیر معجزه آسای آن را در زندگی مشترکمان شاهد باشیم.

منبع: هفت اصل برای زندگی زناشویی کارآمد/ جان گاتمن

بهترین راهکارها برای کمک به حالات روحی پس از جدایی

این نقطه به بعد حرکت کنید. شما لایق یک عشق واقعی و خوشبختی هستید! هر چه بیشتر به خودتان عشق بورزید و روی مراقبت از خود تمرکز کنید، راحت تر می توانید فرد مناسب را برای زندگی تان پیدا کنید، فردی که بتوانید در یک رابطه سالم و واقعی عاشق اش شوید و او نیز متقابلاً عاشق شما شود.

آیا به خودتان می رسید؟ چه چیزی شما را خوشحال میکند؟ پایان یک رابطه به این معنی نیست که شما هرگز نتوانید یک علاقه جدید در زندگی تان کشف کنید و یا زندگی تان را بهبود دهید.

۸. عاشق خودت باش.

آنچه اتفاق افتاده گذشته است. شما نمی توانید به گذشته برگردید و جلوی خودتان را از ملاقات با آن شخص بگیری. نمی توانید به گذشته برگردید و سعی کنید که او را تغییر دهید. شما جدا شده اید و می توانید از

به تمسخر گرفته اند. حالا که شریک سابق شما در کنار تان نیست که شما را متوقف کند بهتر است عضو باشگاهی شوید، پروژه های را شروع کنید، آشپزی کنید، یک ساز موسیقی را یاد بگیرید و یا هر آنچه را که فکر می کنید می تواند ذهن شما را از این جدایی منحرف کند و باعث بشود که دوباره از زندگی تان لذت ببرید انجام دهید.

۵. به گذشته برگردید.

به یاد بیاورید که قبل از شروع رابطه ای که داشتید چه چیزی دوست می داشتید؟

آیا شما ورزشکار بودید و دوست داشتید که بدوید؟ آیا نقاشی را دوست داشتید؟ به عادت های سابق خود رجوع کنید و سرگرمی های سابق را که ممکن است به خاطر شریک سابق خود کنار گذاشته بودید از سر بگیرید.

۶. با دیگران وقت بگذرانید.

گاهی اوقات روابط ناسالم باعث می شود افراد به طور ناخواسته از تباطات خود را با دوستان خود قطع کنند. اگر وقت کافی با دوستان تان صرف کرده اید یک قرار دورهمی با آنها بگذارید می توانید همین کار را برای خانواده نیز انجام دهید. افراد جدید را ملاقات کنید، ارتباط مجدد با افرادی که در زندگی شما هستند به شما نشان می دهد که شما تنها نیستید و روال جدیدی را می توانید بسازید.

۷. روی حال حاضر تمرکز کنید.

ممکن است ماندن در گذشته برای تان آسان تر از فکر کردن در مورد امروز و آینده تان باشد. در مورد آنچه اتفاق افتاده است غصه نخورید و بر روی آنچه امروز قرار است اتفاق بیفتد متمرکز شوید.



۲. برای کاری که کرده اید شک نکنید

ممکن است به راحتی فکر کنید که با جدایی اشتباه بزرگی مرتکب شده اید اما مطمئن باشید آن را به دلیلی انجام داده اید. شک و تردیدتان را با منطق تان روبرو کنید تا اطمینان حاصل کنید که تصمیم تان درست بوده است زیرا که شما نیاز دارید که در یک رابطه سالم باشید.

۳. تماس تان را کاملاً قطع کنید.

ممکن است سعی کنید تماس بگیرید و یا پیامی را برای او ارسال کنید. در برابر این وسوسه مقاومت کنید و تصمیم بگیرید که برای مدتی تنها باشید. مجرد بودن بهتر از برگشتن به یک رابطه ناسالم است.

۴. خلاق باشید.

ممکن است انجام کاری جدید ترسناک به نظر برسد. این درست برای افرادی اتفاق می افتد که در یک رابطه ناسالم بوده اند که شریک شان به آنها گفته باشد که در مورد انجام هیچ کاری خوب نیستند یا در مقابل خواسته های شما خندیده اند و

جدایی بعد از هر رابطه سخت است اما جدا شدن پس از یک رابطه ناسالم می تواند احساس بدتری بوجود آورد. مهم این است که به یاد داشته باشید شما تنها نیستید و می توانید از خانواده، دوستان و مربیان حمایت بگیرید تا از این طریق بحران را پشت سر بگذارید. من با تو هستم و از مشکلات مشابهی درد و رنج کشیده ام؛ به علاوه اینکه باید به خاطر داشته باشید که جدایی موقتی است اما این حس برای همیشه ادامه نخواهد داشت.

در اینجا بهترین راهکارها برای کمک به بهبود حالات روحی پس از جدایی ارائه می شود:

۱. اشکالی ندارد اگر که غمگین باشید.

به خودتان اجازه دهید که چندین بار گریه کنید. بستنی بخورید و به تماشای فیلم های غم انگیز بنشینید. نزد خانواده و دوستان تان گریه کنید. ممکن است فکر کنید بهتر است احساسات خود را پنهان کنید و قوی به نظر برسید اما راه درست این است که آن احساسات در دلتان رها کنید تا بتوانید از این رابطه عبور کنید.

نو و دست دوم

لوازم یدکی انواع اتومبیل ژاپنی، آلمانی و آمریکایی

Free Delivery در منطقه ریچموند هیل و نورث یورک

Brake Pads & Rotors (High Quality Included Labour) \$ 250

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

Fred Nida

T: 647.348.5858

C: 416.731.2920

frednida777@icloud.com

12 Lepage Court, Unite 7 & 8, North York, ON, M3J 1Z9



به بهانه فیلم جست و جو

بررسی موضوع اعتیاد به شبکه های اجتماعی

خلاصه داستان:

پس از اینکه «مارگو» که به او رفته است جواب تلفن همراه خود را برای مدت طولانی نمی دهد، پدرش «دیوید» مجبور می شود برای یافتن حقیقت وارد فضای شخصی دخترش در شبکه های اجتماعی شود و با چهره های متفاوتی از دخترش مواجه شود...

پزشکان اعتیاد به شبکه های اجتماعی را هنوز به عنوان یک بیماری و یا اختلال به رسمیت نشناخته اند. با این حال رفتارهای مرتبط با استفاده بیش از حد و نامتعارف از شبکه های اجتماعی به موضوع قابل بحث و جدی در میان پزشکان و روانشناسان تبدیل شده است. اعتیاد به شبکه های اجتماعی واژه و مفهومی است در مورد افرادی که زمان زیادی را صرف استفاده از شبکه های اجتماعی مانند اینستاگرام، فیسبوک، توئیتر و... می کنند به نحوی که با دیگر امور زندگی روزمره تداخل پیدا می کند.

اعتیاد به شبکه های اجتماعی

اعتیاد معمولاً به رفتارهای اجباری اشاره دارد که منجر به اثرات منفی در زندگی فردی و اجتماعی انسان می شود. در اغلب اعتیادها افراد احساس می کنند که مجبور به انجام فعالیت های خاص هستند که اغلب آن ها تبدیل به یک عادت مضر می شوند. این عادات مضر با فعالیت های مهم زندگی در محل کار، خانه، محل تحصیل و... تداخل پیدا می کنند. در این زمینه یک معتاد به شبکه های اجتماعی می تواند کسی در نظر گرفته شود که مجبور به استفاده بیش از حد از شبکه های اجتماعی است. برای مثال رفتاری همچون چک کردن مداوم مطالب قرار داده شده در فیسبوک و به روز رسانی کردن آن ها و یا چک کردن پروفایل سایر افراد برای مدت زمان طولانی از مصادیق اعتیاد به شبکه های اجتماعی است. محققان دانشگاه شیکاگو آمریکا در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که اعتیاد به شبکه های اجتماعی قوی تر از اعتیاد به سیگار و مشروبات الکلی است. در این تحقیق آزمایش بر روی صدها نفر در طی چندین هفته انجام شده است. در طی این آزمایش ها هوس و علاقه به شبکه های اجتماعی جلوتر از هوس برای سیگار و الکل قرار گرفت. همچنین محققان دانشگاه هاروارد از دستگاه MRI برای اسکن مغز افراد هنگامی که در مورد یکدیگر در شبکه های اجتماعی صحبت می کنند استفاده کردند. آن ها دریافتند لذتی که از بیان مطالب در شبکه های اجتماعی در مغز انسان بوجود می آید شبیه به لذتی است

که در مغز انسان از خوردن مواد غذایی و مسائل جنسیتی ایجاد می شود. بسیاری از پزشکان علائمی همچون اضطراب، افسردگی و برخی اختلالات روانی را در افرادی که زمان زیادی را صرف استفاده از اینترنت و شبکه های اجتماعی می کنند مشاهده کرده اند اما کمی سخت است که بخواهند اثبات کنند این علائم تنها بر اثر استفاده از شبکه های اجتماعی بوجود آمده است.

ازدواج با رسانه های اجتماعی

جامعه شناسان و روانشناسان، تاثیر شبکه های اجتماعی را بر روی روابط افراد در دنیای واقعی به ویژه ازدواج بررسی کرده اند و برخی از آن ها این سوال را مطرح کرده اند که آیا استفاده بیش از حد از شبکه های رسانه های اجتماعی می تواند نقش مهمی در طلاق افراد داشته باشد. وال استریت ژورنال گزارش می دهد که از هر ۵ ازدواج یکی از آن ها بوسیله فیسبوک دچار مشکل شده است و البته عوامل دیگری نیز در این دچار مشکل شدن نقش داشته اند. همچنین یکی از محققین موسسه تکنولوژی ماساچوست تحقیقات گسترده ای را در زمینه اثر شبکه های اجتماعی بر روابط افراد انجام داده و به این نتیجه رسیده است که شبکه های اجتماعی موجب تضعیف روابط انسانی می شود. این روزها شبکه های اجتماعی در دنیا بسیار فراگیر شده است و عده زیادی از افراد به ویژه جوان ها به آن تمایل پیدا کرده اند. اما این شبکه ها با وجود مزایای مختلف، سبب آسیب به سلامت روان افراد و جوانان می شود.

شبکه های اجتماعی و کاهش اعتماد به نفس

یکی از مهمترین اثرهای منفی شبکه های اجتماعی در زندگی افراد کاهش اعتماد به نفس آن ها و نیز ایجاد اعتیاد به اینترنت و چک کردن مداوم شبکه های اجتماعی و غافل شدن از زندگی و فرصت های طلایی است. افرادی که مراجعه به شبکه های اجتماعی را مدیریت و برنامه ریزی می کنند و از زمان خود بهترین بهره را می برند در زندگی موفقیت بیشتری به دست می آورند. روانشناسان دریافتند اعتیاد به اینترنت و شبکه های اجتماعی اثری مانند نیکوتین و سایر مواد مخدر بر مغز دارند و وابستگی شدید روانی و رسیدن به موفقیت در کار و زندگی خانوادگی به افراد توصیه می کنند مدت زمان استفاده از شبکه های اجتماعی را محدود کنند و تعداد زیادی از شبکه های

اجتماعی که زمان آن ها را به هدر می دهد از روی تلفن همراه، رایانه و تبلت خود پاک کنند.

رابطه میان افت تحصیلی و میزان استفاده از شبکه های اجتماعی

این روزها چک کردن ایمیل های مختلف، مطالعه و جواب دادن به پیام ها در شبکه های اجتماعی و انتظار برای جواب اطرافیان در این شبکه ها بازه زمانی زیادی از افراد را به خود اختصاص می دهد و کارشناسان دریافتند میانگین بازه کاری کارکنان و درس دانش آموزان و دانشجویان در سراسر دنیا به شدت افت کرده است.

چگونه می توان بر اعتیاد به شبکه های اجتماعی غلبه کرد؟

۱. ذهن خود را منحرف کنید (حواس خود را پرت کنید)

در زمانی که نمی خواهید وارد شبکه اجتماعی شوید، اما به شدت دچار وسوسه برای چک کردن پیام هایان شده اید به کارهای دیگر بپردازید تا ذهن خود را منحرف کنید. نوشتن خاطرات بر روی دفتر کاغذی، مطالعه کتاب، دیدار با اقوام و دوستان، خواب و استراحت، انجام ورزش، مکالمه تلفنی با دوستان، رفتن به خرید بهترین گزینه های جایگزین در این بازه زمانی هستند.

۲. تعیین ساعت «بدون تکنولوژی» در طول روز

فضاهایی و ساعت هایی را در خانه بدون استفاده از فن آوری در نظر بگیرید. می توانید با نصب کاغذ روی دیوار استفاده نکردن از شبکه های مجازی را در ساعات های خاصی به خود و دیگران یاد آور شوید.

۳. به همراه نداشتن تلفن در اتاق خواب

شب ها تلفن همراه را از اتاق خواب خود خارج کنید. زیرا افزون بر احتمال بروز سرطان مغز به دلیل امواج منتشر شده از این وسایل، امکان بی خوابی و پدخوابی به دلیل نور آبی صفحه نمایش آن ها وجود دارد. برای بیدار شدن از خواب در ساعات مورد نظر از ساعت های زنگ دار قدیمی استفاده کنید.

۴. چک کردن شبکه های اجتماعی در زمان بندیهای خاص

اگر به شدت به این شبکه ها وابسته شده

اید برای خود برنامه ریزی کنید که به طور مثال هر ۲ ساعت تنها ۱۰ دقیقه را صرف چک کردن شبکه های اجتماعی کنید و پس از ۱۰ دقیقه از تمامی آن ها خارج شوید.

۵. خاموش کردن نوتیفیکیشن ها

اعلان خودکار یا نوتیفیکیشن های نرم افزارهای مختلف را خاموش کنید تا به طور مرتب تمرکز شما را برهم نزنند و بتوانید به انجام کارهایتان برسید. در شبکه های اجتماعی زمان بیهوده صرف خواندن مطالب ها و به ویژه پیام های کاربران نگذارید، زیرا سبب اتلاف وقت و درگیر کردن ذهن شما می شوند.

۶. انتخاب فعالیت سازنده و جایگزین

به جای ساعت ها اتلاف وقت در شبکه های اجتماعی که هیچ مزیتی برایتان ندارد و تنها سبب سردرد، احساس افسردگی و مقایسه خودتان با دیگران و ناراحتی می شود به فعالیت های شاد و پرنرژی مانند یادگیری یک حرفه یا فن جدید مانند موسیقی، نقاشی کشیدن، کارهای هنری، یادگیری زبان خارجی، مطالعه و کسب مدرک های علمی و تحصیلی بالا بپردازید تا در آینده به موفقیت

بیشتری دست یابید.

۷. در این مورد با دوستان خود صریح و روشن باشید

اگر دوستان شما در شبکه های مجازی فعال هستند و توقع دارند که با هر بست و پیامی که قرار می دهند شما اظهار نظر درباره آن کنید، خیلی روشن و واضح به آن ها بگویید زمان کافی برای انجام این کارها ندارید و برای زندگی خود برنامه ریزی دقیق انجام داده اید.

۸. زندگی مجازی افراد سبب افسردگی و اضطراب

اغراق در فضای مجازی و نشر عکس هایی که با نرم افزارهای مختلف زیبا شده اند، بسیار شایع است. اگر با نگاه کردن به عکس ها و اتفاق هایی که دوستانتان در شبکه های مجازی به اشتراک می گذارند دچار افسردگی و ناامیدی می شوید به ویژه اگر موقعیت آن ها را ندارید به یاد داشته باشید که زندگی هرفردی جریان خود را دارد پس سعی کنید از زندگی خود نهایت لذت را ببرید و در مسیر موفقیت حرکت کنید.

۹. سپری کردن زمان در دنیای واقعی با دوستان حقیقی

به جای ساعت ها چت و نوشتن پیام در شبکه های مجازی با افراد در دنیای واقعی دیدار کنید و از نزدیک با خصوصیات اخلاقی، وضعیت خانواده و کار آن ها آشنا شوید. آشنایی در شبکه های اجتماعی در بیشتر موارد به شکست می انجامد زیرا افراد بخش هایی از زندگی خود را کتمان می کنند. اگر امکان دیدار حضوری با دوستان و اعضای خانواده خود را ندارید از تماس تلفنی بهره بگیرید و با آن ها صحبت کنید.

با رعایت این راهکارها پس از مدتی اعتیاد و وابستگی شدید شما به شبکه های مجازی از بین می رود و به این ترتیب به حفظ سلامت جسمی و روحی خود کمک می کنید و در زندگی به موفقیت دست می یابید.

منبع: Wikihow

✳️ زهره کلاهدوز مشاور خانواده و روان در مانگر عضو رسمی کالج روان در مانگران اوناریو

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

Elena Mokhtarezadeh - Sales Representative

Elenamokrealtor@gmail.com

416.400.5054



* 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 و کالت 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

دفتر حقوقی و مهاجرتی فرشید امام

عضو کانون و کلای انترابو / نماینده رسمی مهاجرت، پناهندگی و شهروندی کانادا (IRCC)

فوق لیسانس از دانشگاه ویرسون

647-771-2909

www.prominentlegalservices.ca

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

۲۰ دقیقه مشاوره رایگان



تصور خلاق چیست؟

حال شما می خواهید چه احساسی داشته باشید؟ شادو یا غم زده، مثبت و یا منفی؟ جواب با خودتان است.

دکتر علیرضا شریفی

* مدرس MasterClass، مستر کوچ

* مدرس رسمی ان ال پی (برنامه ریزی

عصبی-کلامی)، تایم لاین تراپی، و

هیپنوتراپی

* مشاور مدیریت استرس

alireza@altatc.ca

(647) 671-0002



پس میتوان اینگونه نتیجه گیری کرد که ما زشت نیستیم بلکه ما همان گونه هستیم که خود را می بینیم و به آن فکر میکنیم چرا که تفکرات ذهنی ما بر احساس ما و فیزیولوژی ما تأثیر مستقیم میگذارد.

تحقیقات نشان می دهد سخنانی که ما در طول شبانه روز با خود می گویم، تصویری که ما در مورد خود و دیگران به صورت مستمر شکل و پروبال می دهیم بر احساسات روزانه ما و متعاقباً رفتار ما تأثیر می گذارد.

جوابش را پیدا کرد. او به این نتیجه رسید این خود اوست که حس عجیبی دارد. در حقیقت خود او بود که این حس را نسبت به خود داشت و این حس را به دیگران به صورت ناخوابسته القا می کرد به همین راحتی. تنها بعد از ۵ جلسه ان ال پی و تایم لاین تراپی تصور این دختر از خودش به طور قابل ملاحظه ای تغییر کرد. او پر از اعتماد به نفس بود و عاشق خود. دقیقاً بعد از آخرین جلسه ما، روابط او با دوستان اطرافش بسیار بهتر شد.

تصور خلاق

تصور خلاق چیزی نیست که صرفاً مختص به روانشناسان، فیلسوفها، مخترعین باهوش و یا سخنرانان انگیزشی باشد. بلکه چیزی است که به ذهن اکثر انسان ها می رسد و در زندگی آن ها را تحت تأثیر قرار می دهد.

در حقیقت ما طبق آنچه تصور می کنیم احساس می کنیم و رفتار انجام می دهیم. به بیان دیگر تصورات ما توسط ضمیر ناخود آگاه به عنوان حقیقت برداشت می شوند و ما به صورت ناخود آگاه نسبت به آنها احساس پیدا می کنیم. متعاقباً این احساسات به صورت ناخود آگاه خود را نشان میدهند.

به عنوان انسان ما تمایل به تخیل داریم و این چیز است که اکثر ما آن را چه تنها باشیم چه در رستوران، مهمانی، محیط کار، در حال رانندگی، در سفر با اتوبوس و مترو و یا هنگام صحبت کردن با دیگران انجام می دهیم.

تخیل و تصور فرایندهای معمول نقش بسیار مهمی را در زندگی ما ایفا می کنند. سوال اینجاست که این فرایندها تا چه حد حائز اهمیت هستند.

سال گذشته دختری ۱۷ ساله از طرف یک جراح پلاستیک به من معرفی شد. دختر جوان قصد داشت عمل زیبایی بینی انجام دهد ولی دکتر جراح قصد انجام این عمل را نداشت و بر این باور بود که او به چنین چیزی نیاز ندارد.

تقریباً برای یک ساعت با این خانم جلسه ای داشتم. او نه تنها از چهره خود راضی نبود بلکه از ظاهر آن هم متنفر بود و احساس بسیار بدی داشت. او اعتقاد داشت که دوستانش به خاطر ظاهر او و شکل بینی اش او را دوست ندارند و از او دوری می کنند و به طور مشخص هیچ اعتماد به نفسی در وی در این زمینه وجود نداشت. یکی از اولین سوالاتی که از او پرسیدم این بود که تو از کجای دانی که دوستانت به خاطر فرم و شکل بینی تو به تو جور دیگری نگاه می کنند یا تو را دوست ندارند و یا از تو دوری میکنند؟ تنها پس از سه جلسه کوچینگ خصوصی او



علل خیانت همسران و راه حل آن

آمارها و گزارش های روانشناسان نشان می دهد در دهه گذشته خیانت به همسر بسیار افزایش یافته است.

روانشناسان و متخصصان از بین رفتن عشق و علاقه، عدم جذابیت، سهل انگاری، هوسرانی، عقده های جنسی، ناسازگاری، عدم تطابق اخلاقی، بی خطر شمردن خیانت، زیاده خواهی و تنوع طلبی را از دلایل اصلی خیانت و بیوفایی همسران به یکدیگر می دانند.

انواع خیانت

خیانت همسران به یکدیگر دارای انواع مختلفی است که عبارتند از:

۱- خیانت رفتاری: منظور از خیانت رفتاری این است که یکی از همسران با شخصی از جنس مخالف، خارج از سیستم خانواده ارتباط برقرار کرده و به همسرش خیانت کند. بخش اعظم این گونه ارتباطات را مسائل جنسی تشکیل می دهند.

۲- خیانت ذهنی: افرادی که در فکر و تخیلاتشان مدام به شخصی ایده آل می اندیشند و دائماً شریک زندگی شان را با فرد ایده آل ساخته ذهنشان مقایسه می کنند. در این مواقع همسر شخص در زندگی واقعی او دیگر برایش جذابیت ندارد و زندگی مشترک شان به خطر می افتد.

۳- خیانت کلامی: در این نوع خیانت، زن یا مرد به صورت تلفنی، اینترنتی و نظایر آن با یکدیگر صحبت کرده و گرم می گیرند. متأسفانه امروزه به دلیل ارتباطات گسترده در فضاهای مجازی، ارتباط جنسی کلامی و حتی ویدئویی وجود دارد که این هم به نوعی، خیانت محسوب می شود. ناگفته نماند این نوع خیانت نوعی انحراف جنسی نیز به حساب می آید.

دلایل خیانت

دلایل مختلفی برای خیانت زن و شوهرها وجود دارد ولی عمده ترین آنها عبارتند از:

- سردی روابط
- تکراری شدن ظاهر همسر
- اعتماد به نفس پایین
- اختلالات و مشکلات روانشناختی
- ازدواجهای اجباری
- انتقام گرفتن
- برآورده نشدن نیازهای جنسی
- هیجان خواهی
- علل اقتصادی
- کنجکاوی

کسانی که با خیانت همسرشان مواجه میشوند باید از تصمیم گیری های عجولانه بپرهیزند و واکنش سریع نشان ندهند. آنها باید آرامش خود را حفظ کنند، به اتفاق همسر در درجه اول صحت موضوع و سپس دلایل آن را بررسی کرده و درصدد رفع علل بروز این معضل برآیند. گاهی زن و شوهر به تنهایی قادر به حل و فصل موضوع نیستند که باید با مراجعه به مشاورین خانواده مشکلاتشان را حل کنند.

Huge OutDoor sale in Limited-time

House Hold Goods, Furnitures, All Type Of Carpets and Rugs and Antiques Coffe tables and Much More.

Lots Of Free parking / Rain Or Shine / 8240 Yonge St, 8 AM to 6 PM Sunday Only Starting May 5

حراج بزرگ یکشنبه ها

وسایل منزل و مبلمان و انواع فرش آنتیک و اقلام دیگر

آدرس 8240 Yonge St از ساعت ۸ صبح تا ۶ بعد از ظهر یکشنبه فقط





77 16th Avenue Richmond Hill, ON L4C7A5
 www.RichmondHillHonda.Com

(905) 731-8899
 Toll Free: +1 (877) 771-6744



HONDA
Certified
 Used Vehicles

هوندا اتومبیل منتخب ایرانیاں



RICHMOND HILL Honda

The victory lap
 is the drive home.



2019 Civic LX from
\$61/1.99% APR

Weekly lease for 60 months*
 \$0 Down payment/OAC
 \$0 Security deposit

MODEL FC2E5KEX



CIVIC
+20

Canada's
 best-selling car
 20 years in a row.



Limited time lease offer available through Honda Financial Services Inc. (HFS), to qualified retail customers on approved credit. Weekly payments include freight and PDI (\$1,655), tire & environmental fee (\$21) [This fee covers the cost to Honda Canada of collecting and recycling tires], A/C charge (\$100), and OMVIC fee (\$10). Taxes, licence, insurance and registration are extra. *Representative weekly lease example: 2019 Civic LX Sedan 6MT (Model FC2E5KEX) on a 60-month term with 260 weekly payments at 1.99% lease APR. Weekly payment is \$60.03 with \$0 down or equivalent trade-in and \$0 total lease incentive included. Down payment, \$0 security deposit and first weekly payment due at lease inception. Total lease obligation is \$15,607.62. 100,000 kilometre allowance; charge of \$0.12/km for excess kilometres. PPSA lien registration fee of \$40.00 and lien registering agent's fee of \$6.50, due at time of delivery are not included. Based on Association of International Automobile Manufacturers of Canada (AIAMC) data reflecting sales between 1997 and December 2018. For all offers: licence, insurance, PPSA, other taxes (including HST) and excess wear and tear are extra. Taxes payable on full amount of purchase price. Offers only valid for Ontario residents at participating Ontario Honda Dealers. Dealer may lease for less. Dealer order/trade may be necessary. Colour availability may vary by dealer. Vehicles and accessories are for illustration purposes only. Offers, prices and features subject to change without notice. See Richmond Hill Honda for details.



KEVIN EBADI
 SALES MANAGER



SINA MASOUDI
 SALES CONSULTANT



ARDALAN (EDDIE) GHASEMI
 FINANCIAL SERVICES MANAGER

SALES: (905) 731-8899

77 16th Avenue
 Richmond Hill, ON
 L4C 7A5



BATHURST ST	MAJOR MACKENZIE	HWY 401
HILLCREST MALL	YONGE ST	BAYVIEW AVE
		16TH AVE
		HWY 7
	Richmond Hill Honda	HWY 401

www.richmondhillhonda.com

بدون پیش پرداخت بدون سود
اقساط ۱۲ ماهه

416.444.2923

azadi.jewellery

AZADI
JEWELLERY
SINCE 1892

42 Clock Tower Rd

azadijewellery

SHOPS AT DON MILLS

www.azadijewellery.ca



پایه ۳۵ سال سابقه
در ایران و کانادا

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

DOWNSVIEW
DODGE CHRYSLER
JEEP RAM FIAT

JEEP . DODGE . RAM . FIAT
downsviewchrysler.ca

199 RIMROCK ROAD
NORTH YORK, ON M3J3C6
SALES: 877-719-6799 SERVICE: 888-512-6038
PARTS: 888-582-8904

Payam Torfehgoo

Sales Professional



پیام طرفه گوی

Direct: (647) 778-4590
ptorfehgoo@downsviewchrysler.ca

MONTH OF RAM OPEN TODAY! 8AM TIL LATE!

SPRING CLEAROUT!



25% OF MSRP
IN FACTORY
CASH DISCOUNTS!
ON SELECT MODELS!

0% FINANCING
UP TO 84 MONTHS
OAC ON SELECT MODELS!

\$0 MONEY DOWN!
OAC.



2019 JEEP WRANGLER SPORT 4X4
3.6L V6 Engine, 9-Spd Automatic, Air Conditioning, Jeep Freedom Hardtop, Bluetooth, Backup Camera, 8-Speaker Audio, CommandTrac 4x4 System, Push Button Start And More! STK#17131

27 MONTH LEASE SPECIAL \$49⁺ /WK **2.99% APR RATE** **\$3,648 TOTAL DUE ON DELIVERY** **\$18,000 KM/YEAR ALLOWANCE** WALKAWAY LEASE



2019 JEEP CHEROKEE TRAILHAWK ELITE 4X4
3.2L V6 Engine, Leather Heated & Cooled Seats, Panoramic Sunroof, Navigation, SafetyGroup, Technology Group, Trailer Tow, 17" Black Aluminum Wheels, Alpine Audio, Handsfree Power Liftgate And More! STK#17354

2019 GRAND CARAVAN SXT
3.6L Pentastar V6, Automatic Transmission, Full Size N Go Seating, Backup Camera, Roof Rack, Tinted Glass, Keyless Entry, Floor Console, Dual Zone A/C And More! STK#17354

2019 DODGE GRAND CARAVAN PREMIUM PLUS
Navigation, DVD Entertainment, Leather Seats, 8 Cooled Bucket Seats, Sport Performance Hood, 20" Alloy Wheels, Traction A/C, Second & Third Row Power Windows, Super Console, Power Driver Seat, Fog Lights And More! STK#17316

2019 RAM 1500 CREW CAB SXT PLUS 4X4
3.6L Pentastar V6, 8-Spd Automatic, 20" Chrome Wheels & Bumpers, SiriusXM Touchscreen Radio, Bluetooth, Backup Camera, Class IV Hitch, Cruise Control, Air Conditioning, Fog Lights, Keyless Entry And More! STK#17354

2019 RAM 1500 CREW CAB IGNITION ORANGE EXPRESS 4X4
5.7L Hemi V8, 8-Spd Automatic, 8.4" Touchscreen Radio, SiriusXM, Apple CarPlay, 20" Black Wheels & Bumpers, Sport Hood, Dual Exhaust, Side Steps, Bedliner, Tonneau Cover, Bluetooth, Backup Camera And More! STK#17354

2019 ALL NEW RAM 1500 SPORT CREW CAB 4X4
5.7L Hemi V8, 12" Navigation Display, Leather Seats, 8 Cooled Bucket Seats, Sport Performance Hood, 20" Alloy Wheels, Traction A/C, Second & Third Row Power Windows, Super Console, Power Driver Seat, Fog Lights And More! STK#17354

CASH PRICE \$38,995 **\$111** **4.29% APR** **96** **0**

CASH PRICE \$26,995 **\$76** **4.29% APR** **96** **0**

CASH PRICE \$29,720 **\$85** **4.29% APR** **96** **0**

CASH PRICE \$34,995 **\$99** **4.29% APR** **96** **0**

CASH PRICE \$39,495 **\$12** **4.29% APR** **96** **0**

0% MONTHLY LEASE SPECIAL \$125 **2.99% APR** **\$3,648 TOTAL DUE ON DELIVERY** **\$18,000 KM/YEAR ALLOWANCE** WALKAWAY LEASE

ماه و نیم گذشته بود، نزدیکی محرم بود، روز آخر بود.

کارای show با موفقیت بود. اینقدر خوب پیش رفته بود و قرارداد های خوب بسته شده بود که سلاله به پشتیبانی شیرین که کلا با همه چی موافق بود و سرمایه میذاشت و سلاله ایده می داد، اون خونه رو که حاجی رهن کرده بود رو مزون کردن و سلاله کلا از آتلیه اوامد بیرون.

به قول سردار می گفت: سبب خیر شدی، زورارو تو زدی این دو تا دور برداشتن.

منم فقط طراحی هارو می کشیدم، مقاله ام رو می نوشتم و جای سلاله ادیتور آتلیه شده بودم اونم تو خونه فقط چون دکت خیلی ترسونده بود منو بدترین خبری که دور از چشم سردار بهم داد این بود که زایمان برای من شبیه یه نباید بزرگه که ستون فقرات مشکل دار من رو تو بدترین وضعیت قرار می ده و این امر این قدر وخیمه که ممکنه آسیب جبران ناپذیری بهم بزنه.

هفته های اول شنیدن این خبر حالم خیلی بد بود. اینقدر که همه فهمیده بودن من خبر بدی شنیدم اونم از سمت دکتروم! با سلاله که حرف زدیم به چند تا نتیجه رسیدیم.

اول اینکه تا وقتی سردار با پانته آباشه تکلیف من هم نامعلومه. اگر به احتمال یک درصد من حامله باشم این حماقت محضه که بذارم اتفاق بیفته.

دوم اگر روزی رابطه ام با سردار به جایی رسید که نقطه ی عطف ما عشق بشه، میشه رحم اجاره کرد! بعد این صحبت ها کمی آروم تر شده بودم، اما از این که از لذت بارداری محروم بودم ته دلم غمگین بودم، غمگین ترم می کرد وقتی فکر می کردم که سردار هنوز هم تمایل جنسی بهم نداره، علتش هم پرواضحه.

داره از یه جای دیگه ساپورت می شه و این خیلی

خندیدم گفتم: آره دیگه زیرش تکون نخوره، همین طور جسد بشه بخوابه، من همیشه یه ایده داشتم میدونستی؟ که یه کرسی درست کنم دور تا دورش رو هم پراز بالشت های بزرگ بذارم بعد از این غذا سنگینا درست کنم مثلا آبگوشت....

سردار - بانون بربری ها... می دونید این حرفا برای چی بود؟ نمی تونستیم عاشقانه صحبت کنیم، نمی تونستیم بگیریم دلم تنگ شده، داریم همسان سازی می کنیم، داریم تفاهم پنداری می کنیم....

داریم مثل دو تا بچه ی نابالغ با هم حرف می زنیم که توجیه کنیم چرا کنار هم خوابیدیم، چون مثلا داریم در مورد زمستون حرف می زنیم. وسط حرفا سردار نوک موهامو بگیره بگه بچه این چرا دو شاخه شده؟

بعد من در مورد موخوره حرف بزنم و اون دستش همون طوری روی بازوم بپونه یعنی حواسش نبوده؟! نه حواسش بود! بپونه می خواست برای دستش، بپونه کردم آسمون و یرف رو.... که به پهلو بر گردم و تو بغلش راحت تر جا بشم....

اینو خودمون می دونستیم و فکر می کنیم طرف مقابل نمی دونه... از حرف زندانی چرت و پرت خسته شدم ساکت شدم، اونم ساکت شد، چشمامو بستم، اوامد... دیگه می تونم بخوابم، کمرم درد نمی کنه برعکس هر روز....

دستش از روی بازوم سر خورد و افتاد روی کمرم، خوابه یا بیدار؟ اگر بیدارم باشه دیگه خودش رو می زنه به خواب... منم خودم رو می زنه به خواب. این تظاهر زیباترین تظاهر زندگیم بود....

عموهایون که با تنها پسرش مجتبی زندگی می کرد برای پاگشا دعوتمون کرده بود.

سه ماه از عروسیمون گذشته بود و از عقدمون شش

موهایی که جلوی سینه ام بود و پایننش فر خورده بود رو گرفت و آروم به پایین کشید تا دم رون پام که چهار زانو نشسته بودم اوامد و ول کرد و پرید بالا.

چند بار این کار رو کرد و گفت: می دونی آلا وقتی خونه ی خودمونیم.... میگه خودمون؟! ما شدیم!؟! من خودم هستم بدون اینکه فکر کردم این کارم، این حرفم، این.... این نگاهم یعنی باید الان توضیح بدم که علتش چی بوده، باید از طرف حاجی تویخ بشم، وقتی اون شب عروسی رفتی سیگار آوردی اول شبیه همه ی زمان ها از این که توهم سیگار بکشی بدم اوامد.

اما بعد از چند ثانیه انگار خیالم راحت شد که این جا کسی بین ما دو نفر نیست که آمار به حاجی بده، بگه اوووو، حاج نبی، بیا بچه ی پای منبریت دود هوا داد، اون شب که آهنگ می خوندم... وقتی شب فیلم می بینیم و تو وسطش یهو جو زده می شی و اظهاریه می دی و منم میدم... نظر میدم برعکس همه ی وقتا، برعکس دنیای بیرون بینمون، وقتی زیر لب حرف می زنی و بهم جرأت میدی مثل تو حداقل زیر لب حرفای توی سرم رو بگم....

حس راحتی دارم، حس خونه دارم، نمی خوام اون جا خراب بشه... اون جا شبیه خونه ی چادر بچگیامونه... تو هم میساختی؟! - با چادر مامانم؟! با پشتی با بالشت.

سردار خندید و گفت: آره، توی... آروم تر گفتم: کنجی ترین قسمت خونه، دنج ترین جایی که کسی نیست.

کنارش دراز کشیدم، پشت کردم بهش رو به پنجره ی اتاق که کنار تخته بود و گفتم: دیدی وقتی هوا قرمز می شه یه خونه لذت بخش تو دل آدم می افته؟ از اون مدل ها که آدم دلش می خواد بره زیر پتو حس امنیت کنه.

سردار - پتونه لحاف سنگینه.

با حرص و یه صدای خش دار ولی تن آروم گفتم: دروغ نگو، بگو رفتم خونه ی پانته آ، بگو حاجی فرستادت، بگو بابات زنگ زده، بذار باورم بشه که چقدر زندگی نفرت باره، سردار با غصه ی عالم نگام کرد و بدون این که

جوابم رو بده، روی تخته دراز کشید.

با حرص گفتم: با توام!

سردار - خونه رو گند گرفته.

- کلفتت خونه نبوده؟

سردار با چشم های بسته گفت: خونه ی من کلفت نداره.

آروم تر گفتم: چی داره؟

سردار چشمش رو باز کرد و نگام کرد و گفت: آلا داره.

نفسی کشید و گفت: خودت رو کشتی برای اون show بعد نمیری؟

- دوست ندارم، اصلا دوست دارم دیگه خونه دار بشم.

با خنده گفت: بهتر، اصلا آخ جون.

نگاش کردم. شاید یه نشونی بهم داده! این که تو راه نباشم بیرون نباشم بهش امنیت خاطر میده!؟

- شبیه مردای زمان قاجاری، اونا دوست داشتن زن هاتواندرونی باشن.

سردار با خنده گفت: آره، آره همونم من، خاتون دوست دارم، تو هم شبیه اونایی، روپند و چادر داری. نگاش کردم خنده ام گرفت. آروم زدم به سرش و گفتم: خنگ! اون پوشش ملی بوده.



چشمها

قسمت بیست و دوم

چشمها



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 سالهای اول مهاجرت:

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

416-302-1106

siamak.shakibikenarsari@century21.ca

فروش زمین (با قابلیت ساخت)			فروش خانه مستقل (دیتچد)			فروش کاندو ناون هاوس		
Georgina (147)	63x184	\$155,000	Newmarket (3147)	۳ خوابه	\$500,000	Aurora (1247)	۳ خوابه	\$350,000
Barrie (247)	59x125	\$170,000	Aurora (2447)	۳ خوابه	\$620,000	Richmond Hill (7547)	۲ خوابه + دن	\$500,000
Keswick (347)	100x150	\$310,000	Richmond Hill (8047)	۳ خوابه	\$700,000	Newmarket (6147)	۳ خوابه	\$530,000
Newmarket (447)	50x130	\$500,000	Bathurst/Steeles (4947)	۳ خوابه	\$780,000	Bayview/John (3247)	۲ خوابه	\$510,000
Aurora (647)	49x183	\$720,000	Don Mills/John (347)	۳ خوابه	\$860,000	Bathurst/Finch (1147)	۲ خوابه + دن	\$490,000
Richmond Hill (547)	45x150	\$1,200,000	Bathurst/Finch (4047)	۳ خوابه	\$1,100,000	Yonge/Finch (347)	۲ خوابه	\$550,000
فرصت های ویژه			فروش مزرعه			فروش کاندو		
۱. اجاره آفیس مبله واقع در بلزای ایران			Dufferin (5147)	60 Acres	\$900,000	Yonge/Sheppard (1147)	بجلیر	\$350,000
۲. خانه مستقل ۴ خوابه با بیسمنت جدا واقع در نیومارکت. فروش با اقساط			Niagara (2247)	35 Acres	\$950,000	Yonge/Major Mack (3247)	۱ خوابه	\$340,000
۳. خرید بیزنس جهت دریافت اقامت کانادا			King (1147)	20 Acres	\$990,000	Yonge/Steeles (5247)	۱ خوابه + دن	\$470,000
۴. اجاره به شرط تملیک برای کسانی که حال حاضر پیش پرداخت کافی ندارند			Simcoe (5047)	70 Acres	\$1,000,000	Yonge/Royal Orchard (8047)	۲ خوابه	\$400,000
۵. خرید ملک جهت ساخت با بازسازی			Sharon (1847)	7 Acres	\$1,400,000	Bathurst/Drewry (1147)	۲ خوابه	\$460,000
			Georgina (3147)	65 Acres	\$1,700,000	Yonge/Major Mack (2647)	۲ خوابه + دن	\$400,000

رفتم ماشین رو از پارکینگ در آوردم. کمال زاده دو بار دیگه زنگ زد امشب افتاده روی دنده ی زنگ. بوق زد سردار دست بجنبونه، داشبرد رو باز کردم دیدم توش پاستیل، من پاستیل دوست نداشتم. خرس گنده پاستیل می خوره؟ ادا کلنش اون جا بود، برداشتم یکم روی میج دستم زد و بو کشیدم... بوی خودش...

بوی چوب و زنجبیل و توت، این بورو خیلی دوست دارم... عطر رو گذاشتم سر جاش، یه قوطی چوبی دیدم برداشتم باز کردم، یه سرویس جواهر گل پنج برگ بود... این برای کیه؟! ... بلندش کردم، آویز گردنش پاره شده! گوشواره و دست بندش هم نیست! برای پانته آست!

پاره شده، برایش طلا میخره طلا می بخره، من یه کمد پر از طلا دارم الان ولی فقط حلقه ام رو میندازم... اما این یه گردن بند یهوشد تیغ، شد تیر و صاف رفت توی قلبم، توی پنهنون ترین جای قلبم که جایگاه یه مرد بی معرفت بود، گردن بند رو سر جاش گذاشتم، به دستم نگاه کردم ... می لرزید... زیر لب گفتم: هیچی نیست... هیچی نیست... آروم باش، نلرز لعنتی ...

«یه زن درون من چیغ و فغان کرد»: برایش حتی طلا هم می خره، خونه ماشین جواهر ...

اون زنشه تو هیچی نیستی، تو هیچی نیستی برایش باشه، باشه، آروم باش ... نباید ... نباید بفهمه که تو چه مرگه ... عصبی سه چهار تا محکم زد رو فرمون و چیغ زد: لعنتی لعنتی، من زنشم، من زنشم، برای من تا حالا کوفتم نخریده، بیاد بگه این کوفت تقدیم به تو.

شیشه رو پایین دادم، سوز سرد توی صورتم زد ولی نفس عمیق کشیدم و گفتم: خیلخه خب تموم شد ... مرتیکه، امیدوارم که قلبت مثل من بشکنه...

ادامه دارد ...

قرص می خوری.
سردار سر بلند کرد، چشم هاش پف کرده بود، من رویکه خورده نگاه کرد و گفتم:
سردار حالت خوبه؟! چشمات پف کرده! خیلی سرت درد می کنه؟
سردار هنوز داشت نگاه می کرد. نگاهش رو از چشمم گرفت و به قامت نگاه کرد.
نگران به آشپزخونه رفتم... برگشتم دیدم پشت سرمه، دلم فرو ریخت و گفتم: وای! جن شدی!!
الان که توی هال بودی!
سردار - برو لباس رو عوض کن.
- وای چرا؟
سردار - رنگش خوب نیست.
- چی؟! نارنجی پر تقالی که نیست!
سردار عصبی گفتم: رنگش بده، رنگش جلب توجه می کنه!
- سرمه ای جلب توجه نمی کنه! من عروسم نباید تیره ببوشم.
سردار - پوشیه زدی با این لباس بدتر داری جلب توجه می کنی! همه نگاهها به طرف چشمت جلب می شه.
- می خوای اونم عینک سیاه بزنی؟
سردار - برو سرمه ای ببوش، نه، نه، قهوه ای ببوش، سبز... نه سبز نه...
با حرص نگاهش کردم و آروم گفتم: طوسی، طوسی، نه، اصلا رنگ های سرد نه چون با چشمات ست میشن برات مهمه؟!
سردار با حرص نگاه کرد از چپ به راست از راست به چپ، آروم زمزمه کرد: برو عوض کن.
- عوض نمی کنم. اون جا فقط خودمونیم و عموت اینا و عمه هات. کسی غریبه نیست.
تو دنبال بهونه ای که سر من خالی کنی، اما کور خوندی!

قرص تو کشو بهش دادم و گفتم: میای یا نه؟!
سردار - نمی تونم این طوری رواندگی کنم سرم خیلی درد می کنه.
- من رواندگی می کنم.
- با اون کمرت؟
- فاصله ی زیادی نیست می تونم، انرژ می منونگیر، به اندازه ی کافی ضعیفم...
سردار یهو شاکی گفتم: تو خیابون با این آبی زنگاری نیای ها.
بی حوصله و عاصی شده نگاهش کردم و گفتم: غیرت فقط تو محدود کردن و محصور کردنه.
سردار باز عصبانی گفتم: منظورت چیه؟! هان؟!
زیر لب گفتم: هیچی!
سردار مقابلم در اومد و سد راهم شد و گفتم: منظورت چیه؟
گفتم: هیچی، سردار چرا این قدر به پر و پای من می بیچی؟! اه! کفتری می کنی آدمو...
سردار شمرده و عصبی با اون چشمای قرمز و صدای خش دار گفتم: منظور از بی غیرتیم چیه؟
گفتم: منظوری نداشتم «بلند تر گفتم» اصلا چرا گیر میدی؟! دیر شد بریم بیاییم بعد دعوا کنیم...
رفتم چادرم رو سرم کردم و سریع ریموت رو برداشتم و با ذوق گفتم: وای دلم برای رواندگی یه ذره شده... سریع کفش پوشیدم و سردار تازه رفت تو آشپزخونه و چیغ زد: سردار بیاد دیگه.
عاصی شده گفتم: قرص رو کوفت کنم؟ - هاپ هاپ سردار با حرص گفتم: بی تربیت.
- سردار من می رم ماشین رو از پارکینگ در بیارم.
سردار - برو، برو، کشتی منو، انگار داره می ره شهر بازی...
رفتم پایین، گوشیم زنگ خورد، این کمال زاده هم ول کن ما نیست ها! حالا هی می گم جا گرفتم، شو تموم شد و رفت این هنوز گیر کرده! مردک یا لغوز...

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 در از ۵۰۰۰ فوت مربع با ۵ خواب و ۶ سرویس



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

THE NEXT BIG THING
COMING FROM TO PEPPERIDGE
A SINGLE ROW HOUSE OF CONDOMINIUMS

THE GARDIFF
urban living at its finest.
sterra



علیرضا مقدم

کارشناس ارشد املاک

Alireza Moghaddam

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



647.924.3113

www.AlirezaMoghaddam.ca

* Independently Owned And Operated. © TM Registered Trademarks of Century 21 Real Estate LLC Used Under License.

اجاره موقت کوتاه و بلند مدت

مورد نیاز برای اجاره موقت
۱- یک بچلر یا بیسمنت مستقل واک اوت میبله برای آقای ۵۲ ساله در مناطق نورث یورک، ریچموند هیل و تورنت هیل مورد نیاز فوری است اجاره قابل پرداخت ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ دلار

آماده جهت اجاره دادن

- ۱- کاندوی میبله طبقه ۲۵ یانگ و فینچ ۲ خواب + دن بزرگ کوتاه مدت ماهیانه ال ۶ ماه ۳۵۰۰ دلار یکساله ۳۰۰۰ دلار با تجهیزات کامل و اینکلود
- ۲- کاندو ۱ خواب میبله شیک از ۵ تا ۵ می ۵۴ چون طبقه ۲۴ مقابل بی ویو ویلیج برای زوج ۲۶۰۰ دلار اینکلود با ... تجهیزات ورزشی استخر - جکوزی و
- ۳- بیسمنت نوساز مستقل میبله و غیر میبله در بترست و بلومینگتون بلند مدت برای زوج ۱۲۰۰ دلار + ۱/۳ و کوتاه مدت ۱۵۰۰ دلار
- ۴- بیسمنت میبله مستقل ۲ خواب در نیومارکت / دیویز در ایو و یانگ نزدیک اتوبوس ویوا برای زوج ۱۲۵۰ دلار + ۱/۳ پوتی لیتی
- ۵- یک اتاق میبله در بیسمنت روشن پشت پلازای ایرانیان با یک روم میت با شخصیت مرد ۹۰۰ دلار اینکلود / ماه های می و جون ۲۰۱۹
- ۶- بیسمنت ۱ خوابه واک اوت مستقل در ابتدای ریچموند هیل برای زوج با کردیت ۱۲۵۰ دلار + ۱/۲ پوتی لیتی
- ۷- یا اتاق پنجره دار در بیسمنت میبله دانمیلز و فینچ با ۲ روم میت ۶۵۰ دلار اینکلود / چند قدمی تی تی سی
- ۸- یک دن تختخواب دار و درب دار با سرویس بهداشتی اختصاصی در طبقه ۶ کاندو / شپرد و دانمیلز ۷۵۰ دلار اینکلود به دانش آموز اینترنشنال کوتاه و بلند مدت از اول جون

اجاره دفتر کار

(Yonge street office for Rent)

دفتر کار شیک و با کلاس در طبقه اول روی خیابان یانگ، پلازای سوپر پارسیان، مناسب برای مشاورین املاک، وام مسکن، وکلا، حسابداری، امور مهاجرتی، آژانس مسافرتی و...
ماهانه ۸۹۹ دلار شامل تلفن، اینترنت و utility's و maintenance
برای اطلاعات بیشتر و بازدید با تلفن: 905.747.9999 تماس بگیرید

اجاره از ۱۰۰۰ تا ۱۹۹۹ دلار

Richmond Hill Yonge & Major Mac بیسمنت خوابه ۱ سرویس \$ 1,000 647.924.3113	Richmond Hill طبقه اول خانه ویلایی ۳ خواب ۱ سرویس بهداشتی \$1700 647.924.3113	Leslie/Sheppard اپارتمان خواب حدود ۵۵ متر - پارکینگ - نزدیک به مترو و حمل و نقل عمومی - کتابخانه - نگهبانی ۲۴ ساعته \$ 1780 + utility 647.527.4777
--	--	---

اجاره از ۱۵۰۰ تا ۱۹۹۹ دلار

Yonge/Hwy7 اپارتمان 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	Leslie - Sheppard کاندو ۱ خواب با پارکینگ ۵۰ متر - طبقات بالا، دسترسی عالی - استخر، سالن ورزش \$1900 + Utilities 647.527.4777	ریچموند هیل تاون هاوس ۳ خوابه برق اینکلود \$1960 647.818.6010
---	--	---

مشکل گشای متقاضیان مسکن موقت

عطا شمالی

416.276.8999





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 ۱۵۰۰ تا ۱۹۹۹ دلار		اجاره از ۲۰۰۰ تا ۲۴۹۹ دلار			
Richmond Hill Visitors & Students Welcome آپارتمان ۱ خوابه با دن نوساز با کلیه امکانات و پارکینگ \$1990 647.924.3113	Yonge - Finch کاندو ۱ خوابه با پارکینگ و انباری، طبقات بالا با دید زیبا- حدود ۵۵ متر- سالن ورزش، استخر، سالن مهمانی \$1900 + Utilities 647.527.4777	Bayview/Sheppard آپارتمان 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	Bayview- Sheppard کاندو ۱+۱ با پارکینگ- حدود ۶۵ متر و خوش نقشه- حدود ۶۵ متر- واحد جنوبی \$2000 + Utilities 647.527.4777	کاندو تان هاوس ۲ خوابه ۲۰۰۰ دلار 647.924.3113	Yonge/Davis Dr نیومارکت - خانه ۴ خوابه ۳ سرویس + ۲/۳ یونی لیتی \$2000 905.237.3357
اجاره از ۲۰۰۰ تا ۲۴۹۹ دلار					
Yonge/Steeles کاندو ۲ خوابه ۱ سرویس با کلیه امکانات و پارکینگ \$2000 647.924.3113	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	Yonge/Steeles آپارتمان 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	Yonge and 16th کاندو ۱+۲ خوابه ۲ سرویس، پارکینگ، امکانات رفاهی ۲۲۵۰ دلار 416.400.5054	Yonge/Finch 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	Yonge and Hwy7 کاندو ۱+۲ خوابه ۲ سرویس، پارکینگ، امکانات رفاهی ۲۳۰۰ دلار 416.400.5054
اجاره از ۲۰۰۰ تا ۲۴۹۹ دلار					
Yonge - Sheppard 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	ریچموند هیل کاندو ۱+۲ خوابه ۲ سرویس، پارکینگ، امکانات رفاهی طبقه ۱۳ - ۲۲۰۰ دلار 416.400.5054	ریچموند هیل تاون هاوس ۱+۲ خوابه \$ 2000 647.818.6010	ریچموند هیل تاون هاوس ۳ خوابه ۲ پارکینگ \$ 2100 647.818.6010	Yonge and 16th کاندو ۱+۲ خوابه ۲ سرویس، پارکینگ، امکانات رفاهی طبقه ۹ - ۲۳۰۰ دلار 416.400.5054	Yonge and Hwy7 کاندو ۲ خوابه ۲ سرویس، پارکینگ، امکانات رفاهی طبقه ۱۴ - ۲۴۰۰ دلار 416.400.5054

اجاره از ۲۰۰۰ تا ۲۴۹۹ دلار			 <p>Fatemi Flora Sales Rep., Eng., MSc. 647-818-6010</p> <p>مشاور املاک مسکونی - تجاری</p> <p>#1 Office in Canada HomeLife/Bayview Realty Inc.</p>    
<p>آرورا اجاره تاون هاوس ۳ خوابه بسیار لوکس و تمیز \$2,270 647.818.6010</p>	<p>آرورا اجاره تاون هاوس ۳ خوابه \$ 2,350 647.818.6010</p>	<p>Bayview - Sheppard 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</p>	
اجاره از ۲۰۰۰ تا ۲۴۹۹ دلار			
<p>آرورا / لژی و ولینگتون اجاره تاون هاوس ۳ خوابه \$ 2,300 647.818.6010</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>Vaughan Patterson خانه ویلایی ۴ خوابه ۴ سرویس با بیسمنت کامل و پارکینگ \$2500 647.924.3113</p>	

اجاره از ۲۵۰۰ دلار به بالا			<p>ریچموند هیل خانه ۴ خوابه برای اجاره</p> <p>Step To Yonge Bus Station Very Bright And Spacious New High-Efficient Furnace (2018) \$2,550 647.818.6010</p> 
<p>Richmond Hill خانه ویلایی ۳ خوابه با زیرزمین کامل \$2500 647.924.3113</p>	<p>Yonge/Emprass 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>Yonge/Sheppard 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 از ۲۵۰۰ دلار به بالا				اجاره تجاری / صنعتی	
<p>Yonge/Sheppard اپارتمان ۱+۲ خواب 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>Sheppard/Leslie 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>Yonge/Sheppard اپارتمان ۱+۲ خواب و ۲ سرویس حدود ۸۵ متر - پارکینگ - نزدیک به مترو و حمل و نقل عمومی - سالن ورزش ۲۴ ساعته - دید شرق - اجاره ۱ ساله \$ 2600 + Utility 647.527.4777</p>	<p>Yonge/Steeles 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</p>	<p>North York مکانیکی و نمایشگاه اتومبیل با کلیه لوازم و ۲۰ پارکینگ علییرضا مقدم 647.924.3113</p>	<p>اجاره مغازه بریانگ منطقه یورک ۲۷۶ متری ماهانه \$7,100 TMI Included 647.818.6010</p>

اجاره تجاری / صنعتی		فروش			
<p>اجاره مغازه بریانگ ریچموند هیل ۱۴۳ متری - پلازا ماهانه \$3,745 TMI Included 647.818.6010</p>	<p>Richmond Hill Yonge & 16th کاندو لوکس یک خوابه نوساز با کلیه امکانات \$ 350,000.00 647.924.3113</p>	<p>Richmond Hill کاندو ۲ خوابه ۲ سرویس با کلیه امکانات و پارکینگ 900-1000 SQF \$500,000 647.924.3113</p>	<p>فروش بیزینس رستوران Pizza Pizza فروش سالیانه \$700,000 در پلازا - اجاره \$4500 \$266,000 647.818.6010</p>	<p>فروش بیزینس رستوران در یورک در پلازای پرتردد فروشی ۵۵۰۰ تا ۶۰۰۰ دلار اجاره \$3000 \$145,000 647.818.6010</p>	<p>فروش بیزینس رستوران فرانچایز در یاساز پرتردد درآمد خالص سالیانه \$166,000 اجاره \$13,200 \$500,000 647.818.6010</p>

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>فروش آفیس ادراي نورت یورک ۶۶ متری \$410,000 647.818.6010</p>	<p>فروش بیزینس رستوران فرانچایز در پلازای پرتردد درآمد خالص سالانه \$79,600 اجاره ماهانه \$7,400 \$185,000 647.818.6010</p>	<p>فروش بیزینس / رستوران فرانچایز دوان تاون تورنتو درآمد خالص ماهیانه \$5000 اجاره \$4500 \$135,000 647.818.6010</p>	<p>فروش مغازه مجاور کامیونیتی ایرانی ۱۷۶ متر \$840,000 647.818.6010</p>	<p>فروش مغازه ۱۰۵ متر / مارکهام مناسب برای دندانپزشکی / پزشکی \$750,000 647.818.6010</p>

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

استخدام

به تعدادی منشی خانم بار وابط عمومی بالا با شرایط ذیل نیاز مندیم:

۱- آشنا به کامپیوتر و شبکه های اجتماعی

۲- فن بیان بسیاری قوی و علاقمند به پیشرفت در امور کاری

۳- مسلط به نرم افزارهای آفیس

محدوده (Keele and Highway7)

ساعت کاری ۹ صبح تا ۷ شب در شیفت های مختلف

ارسال رزومه از طریق ایمیل: job@skabmetal.com

استخدام

به یک خانم باتجربه و مسلط به زبان انگلیسی برای کار تمام وقت در فروشگاه معتبر نیاز مندیم.
(416) 856-7705

به یکنفر آقا بین ۳۰ تا ۳۶ سال جهت اجرای شو تلویزیونی نیاز مندیم
(416) 892-8132

قابل توجه علاقمندان به اجرای خبر بخش خبری تهرانتو (جهت اجرا و گزارش تصویری) از علاقمندان به گویندگی خبر دعوت به همکاری می نماید. لطفا با شماره (۹۸۹۸-۳۷۱-۴۱۶) تماس حاصل فرمایید.