

کشماير

QeshmAir

QeshmAir Inflight Magazine

ماهنامه درون پروازی قشم اير

۱۶



Red Rose Company

GEORGIA



ساختی کار را به ما بسپارید

در تمامی مراحل سرمایه‌گذاری، از انتخاب زمین تا فروش ساختمان درکنار شما هستیم و از صفر تا صد کار را برایتان انجام می‌دهیم.
خدمات ما شامل:

- برگزاری جلسه جهت آشنایی نمودن شما با بازار ساختمان گرجستان.
- خرید زمین، متناسب با ایده و بودجه شما.
- طراحی نقشه‌های معماری، سازه، داخلی و ...
- اخذ مجوزهای لازم از شهرداری و سایر سازمانهای مربوطه.
- اجرای ساختمان بر مبنای نقشه‌ها و مجوزها بصورت مدیریت پیمان.
- فروش و یا اجاره دادن ساختمان ساخته شده بنا بر خواست شما.
- بالاترین کیفیت، پایین ترین هزینه، کمترین زمان و بیشترین سودآوری ارungan ما برای شماست.



www.RedRose-group.com

info@RedRose-group.com 0098 912 10 99 344

red_rose_company 00995 595 260 629

مشاوره در امر سرمایه‌گذاری ساختمان **رایگان** است.

0098 912 3000 828

00995 514 0000 65

تلفن های تماس ایران:

تلفن های تماس تفلیس:



Mercedes-Benz

همه با هدف برای حفظ محیط زیست ایران

سهم هر خانواده از مشتریان مرسدس بنز، یک درخت

Mercedes-Benz IR

عکس‌هایتان را با ما به اشتراک بگذارید



آرین
مотор

OUTLANDER
PHEV

11



arian-motor.com

- نمایشگاه مرکزی اندرزگو: خیابان شریعتی، بالاتر از بلوار رومی، استادی بلوار حبیب، پلاک ۱۹۷، تلفن: ۰۲۶۷۶۹۳۸۶ - ۰۲۲۶۸۴۵۵۰

- نمایشگاه مرکزی شهرک غرب: شهرک غرب، خیابان دادمان، رویروی بیمارستان آتبه، کدپستی ۱۴۶۸۹۱۳۷۱۱ فکس: ۰۲۶۷۶۸۲۳ - ۰۲۶۷۶۸۱۶۱۲، تلفن: ۰۲۶۷۶۸۱۶۵۰ - ۰۲۶۷۶۸۱۶۵۰

- نمایشگاه مرکزی تهرانپارس: اتوبان یاقوتی، شمال به جنوب، بیش خیابان شهید ابراهیم اقبالزگن (۲۱۶ غربی) پلاک ۲، تلفن: ۰۲۶۷۷۸۸۱۶ - ۰۲۶۷۷۷۷۵۹

- نمایشگاه مرکزی کرج: عطیمده، بلوار ۴۵ متری کاج، به سمت بلوار آزادگان، بین ندا و پامجال، شماره ۲۶۵، تلفن: ۰۲۵ - ۰۲۶۳۲۵۶۸۲۲۴

- نمایشگاه مرکزی کاشانی: خیابان ایت الله کاشانی، بین خیابان ایذا و مهران، پلاک ۶۱ تلفن: ۰۴۴۹۷۲۳۱۷ و ۰۴۴۹۷۲۳۳۵

• اولین شاسی بلند هیبرید-برقی

• بدون آلیندگی

• بدون صدا

• تدویل فوری



خاص رانندگی کن

DS 3

DS AUTOMOBILES
SPIRIT OF
AVANT GARDE



DSautomobiles.ir

خانه دی اس اندرزگو:
بلوار اندرزگو، رویروی بلوار کاوه، پلاک ۶۹ - ۰۲۶۷۶۸۹۷ - ۰۲۶۷۶۸۹۷

خانه دی اس سعادت آباد:
بلوار مدیرت، بیش علامه جنوبی، پلاک ۷ - ۰۲۶۷۷۷۷۰۷ - ۰۲۶۷۷۷۷۰۷

ما را دنبال کنید DS.iran

[@DSiranofficial](https://www.instagram.com/DSiranofficial)

آرین
مотор

A
ARIAN MOTOR

X33S

راحتی سواری... لذت شاسی بلند

X22

حس جوانی ...



مرکز تماش ۲۴ ساعته

۰۲۱-۴۷۶۵۱

مدیران خودرو... ایده‌آل



مکنی تسبیح خودرو در محل نمایندگی ها
جهت دریافت اطلاعات تماس نمایندگی های و وبسایت شرکت
مدیران خودرو مراجعه نموده و یا کد مندرج در طرح را اسکن نمایید.
www.mvmco.ir official.mvm official_mvm

سال نوی سار ۱۳۹۷

شرایط اقساط متعدد



با حداقل پیش پرداخت

نمای
این خانه قشنگ است ارس
ولی خانه من نمی‌باشد



خدمتی توین از گروه ارس

استودیو معماری "ارس مان" پاهمکاری

آرشنیک های ایرانی مقیم خارج از کشور

اصدات ایرانی، تجربه جیانی

arasmaan

www.arasholding.co



سرزنده ارزنده



۱۵۰۰ سی سی
۱۶ سویاپ
گیریکس دستی ۵ سرعته
دوربین پارک عقب و دوربین دوم برو روی
آینه سمت شاگرد
بسیار کم مصرف
اقتصادی و در عین حال عدرن

F3 New



سربرلنده از هر جهت

موتور پرقدرت ۲۴۰۰ سی سی
گیریکس اتوماتیک ۶ سرعته
کلاچ دوبل
سیستم تعليق مك فرسون
ترمزيهای ABS ديسکي ساخت
بوش آلمان
سيستم آهوجا مطابع دوكاتله

S6



امپراطورک از کردا

قدرت مطلق در امنیت، فناوری، طراحی و رانندگی



REXTON

(Ergonomics Society of Korea)
برنده جایزه Grand Prize (ESK-2018)



(Research Council for Automobile Repair)
برنده جایزه اینternational RCAR-2018



(4X4 Magazine award 2018)
برنده جایزه برترین خودروی چهارچرخ محرک دنیا (RCAR-2018)



4x4 OF THE YEAR
Winner of Best Off-Roader



(World Car of the Year)
مقام اول آفرود سال دنیا (WOTY-2018)



کر صنعتی رامک خودرو

دفتر مرکزی فروش و خدمات پس از فروش:
تهران، کیلومتر ۸ جاده مخصوص کرج، ضلع جنوبی، شرکت رامک خودرو ۰۲۱-۴۷۱۴....



دنیا دنیا آرامش بیمه پارسیان

حضور بیمه پارسیان در جمع صد شرکت برتر
برای ششمین سال متوالی و با ۷ پله صعود نسبت به سال گذشته



آدرس : خیابان ولیعصر، بالاتر از بلوار میرداماد، خیابان قبادیان غربی، پلاک ۲۲ مرکز ارتباطات : ۸۲۵۹

www.parsianinsurance.ir



خرید و تفریح در سواحل تهران

RECREATIONAL TOURISM COMPLEX



بزرگراه همت، ضلع شرقی دریاچه چیتگر
bamlandmall.ir bamlandmall.ir

CIP LOUNGE

خاکسوز رکنیم

Travel in a special way

سالن VIP - سالن اجتماعات اطاق کنفرانس - سوئیت و ...

جایگاه تشریفات اختصاصی فرودگاه مهرآباد ترمینال ۱





Café florence
www.cafe-florence.com



فلورانس شعبه دیگری ندارد

کافه فلورانس



دنج، شیک، لوکس، تمیز و... صد البتة خوشمزه، احساس می کنیم انتظار هر کسی که وارد یک رستوران می شود همین ها باشد، اما شاید کسی دوست دارد رستوران مورد علاقه اش کسی هم به "جنتمنی و خاص بودن مهمانش" اضافه کند و یا کسی بخواهد علاوه بر اینها، رستورانی که وارد آن جا می شود موقعیت مکانی و جغرافیایی خاصی داشته باشد که خوش آب و هوا هم به نظر برسد. کافه رستوران فلورانس با ترکیبی از کافه و رستوران محیط جذاب و دلنشیزی را برای شما تدارک دیده است.

Cozy, chic, Elegant and of course delicious cuisine.... these could be the expectations you may have from a restaurant. One could even add a bit of luxury or lovely location to the above.... Café Florence is a blend of all the above and a luxurious cafe & restaurant with a cozy environment and friendly staff to render your requirements from formal meeting to get togethers and even small & family parties....

شریعتی، پایین تر از پل رومی، پلاک 22607075 | 1804

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

جنگ، جنگ نظامی نیست - البته جنگ نظامی نمی‌کنند، غلط هم می‌کنند اگر بخواهند بکنند - اما جنگ هاست. جنگ نرم هست، جنگ‌هایی هست که از جنگ نظامی خطرناک‌تر است؛ دشمن در حال جنگ با ما است. خب، پس توجه داشته باشید که تبلیغ یعنی مواجهه با دشمن؛ تبلیغ درست، یعنی سینه‌به‌سینه شدن با دشمن حقیقت، با ظلم و با ظلمات؛ این، معنای تبلیغ است؛ این، حقیقت تبلیغ است.

بخشی از بیانات رهبر معظم انقلاب اسلامی در دیدار اعضای شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی - دی ماه ۱۳۹۶



بسمه تعالیٰ

همراهان گرامی، همکاران ارجمند

با سلام و احترام

خداؤند بزرگ را شاکرم در سالی که گذشت با استعانت از لطف و مرحمتش مزید توفیقات برای خدمات خالصانه و تلاش مسئولانه در راستای رسیدن به اهداف عالیه شرکت و پیشبرد اهداف جامعه هوانوردی برای خانواده بزرگ قشم ایر فراهم گردید.

سال ۱۳۹۶ فرصنی یکساله بود تا تمامی پرسنل خدوم و زحمت‌کش شرکت با توکل الهی و با بهره‌گیری از تجربیات و دانش روز دست در دست یکدیگر، کمر به همت عالی بسته و ضمن ارتقای سطح کیفی خدمات و جایگاه شرکت، همزمان در راستای برقراری مسیرهای جدید پروازی داخلی و بین‌المللی مجده نه تلاش نمایند.

ضمن تشکر و قدردانی از خدمات یکایک همکاران و سپاس بی کران از حضور همیشگی مسافرین و همراهان وفادار که مایه دلگرمی مجموعه قشم ایر می‌باشد، فرا رسیدن سال نو و تولد دوباره طبیعت را تبریک و تهنیت عرض نموده و امیدوارم نوروز باستانی ۹۷ سرآغازی برای رشد و شکوفایی بیش از پیش میهن اسلامی بوده و در سایه عنایت ایزدمنان همراه با دیگر خدمتگزاران ملت شریف ایران، شرکت هواپیمایی قشم نیز در ارائه بهینه خدمات توفیق مستدام یابد.

محمود شکرآبی
مدیرعامل و عضو هیئت مدیره

QeshmAir



ماهnamه درون پروازی شرکت هواپیمایی قشم

صاحب امتیاز: شرکت هواپیمایی قشم

مدیر مسئول: عباس مسیبی
سردیب: داوود ربیعی

اظر ادبی و هنری: هیما حاجی صادقی
 مجری طرح و مدیر تبلیغات: شرکت روای هامون

سورینت قشم
تلفن: +۹۸-۷۶۳-۵۳۵۱۶۱
نمایندگی: مریم خلیل پناه

مدیر طرح و توسعه: مریم خلیل پناه
مدیر بازارگانی نشریه: محمد امین هاشمی

مدیر هنری و ناظر چاپ: هاشم زاده
دفتر نمایندگی تهران: بزرگراه شهریلشگری

(جاده مخصوص کرج)، رویروی سه راه فرودگاه
طرح و صفحه آر: مریم خلیل پناه

مدیر فروش: مهدی سمنبری
همکار فروش: مونا کیایی | عبدالعلی مرتضوی

مهرداد آقاپور | ماریس قندجی | مژگان قاصدی
لیتوگرافی: چاپ و صحافی: اندیشه برتر

متترجم: غزاله فرهودی فرید
عکاس: مریم خلیل پناه - مهگل خلیل پناه

QeshmAir
Inflight Magazine



[/www.instagram.com/qeshmair](http://www.instagram.com/qeshmair)

@QeshmAirt

Driven by Nature.

Powered by light and made out of brave choices,
Bringing true beauty to you and the world.

CITIZEN L



Eco-Drive.



CITIZEN

BETTER STARTS NOW

Tel: 021-6670 7841
021-6670 1579

نمایشگاه مرکزی سیتی زن
تهران - خیابان جمهوری - ساختمان الومینیوم



QeshmAir

Fly There by Qeshm Air

Qeshm Air the first Iranian Airline
receiving TCO clearance for
flying to the Europe

بِهِ خَلَّ اَبْرَحُ رَا تَجْرِيَ نَسِيرٌ

Qeshm Air sales office-Tehran

- +98 21 47999
- @QeshmAirr
- qeshmair

www.qeshm-air.com
ebooking.qeshm-air.com

www.qeshmair.aero
ebooking.qeshmair.aero
www.4764.ir

www.qeshm-air.com
www.qeshmair.aero

سرگرمی و تفریح و خنده مردم می‌شود. کوسه با سخنانی جالب حضار را متوجه حضور خود می‌کند. عame مردم آنرا رسمی فکاهی می‌دانند اما باید گفت که کوسه‌گردی از قدمت بسیاری برخوردار است.

همدان

در همدان، سبزه اندختن یا به گویش محلی «سبزه رختن» با وسوسات بسیاری انجام می‌شود. به طوری که گفته می‌شود در قدیم آنها معتقد بودند که دانه سبزه هفت سین، حتماً باید از فرد مومنی خریداری شود. که این موضوع باعث رشد بهتر سبزه و نماد محصول بیشتر در سال آینده است. پس اگر فروشنده‌ای مغازه‌ای رو به قبله داشت، شانس با او بیشتر یار بود و مردم بیشتر به سراغ او می‌رفتند. از غذاهای پیش از نوروزی می‌توان به «قوت خدر نبی» یا غذای خضر نبی اشاره کرد که از اواسط اسفند ماه هر سال افزایی در کوچه‌ها و خیابان‌ها با ظرفی بر روی سر، غذای خضر نبی می‌فروختند و فریاد می‌زدند «عید آمده خدر نبی یادت نره».

میناب

مردم میناب در عید نوروز پیشانی و شاخ گاو و گوسفندان و همچنین درب منازل را با گلک (گل سرخ) رنگین می‌سازند. در گذشته مردم این منطقه باور داشته‌اند که زمین روی شاخ گاوی قرار دارد و نوروز، روزی است که این گاو برای رفع خستگی، زمین را از این شاخ به آن شاخ منتقل می‌کند. همچنین فکر می‌کردند که هرگاه در آسمان، رنگین کمانی درآید، سال تحويل شده است. به همین دلیل به انتظار رؤیت رنگین کمان می‌مانند. همچنین در ایام نوروز، در باغ‌های اطراف میناب گلی به رنگ بنفش می‌روید که به «بهارکو» معروف است. رسم است که دخترها و پسرها این گل را به بند می‌کشند و به گردن می‌آویزند.

بوشهر

سفره هفت سین بوشهری‌ها یکی از جالب‌ترین سفره‌ها در میان اقوام مختلف است. آنها علاوه بر سفره هفت سین، یک سفره «هفت میم» نیز، مشکل از ماهی، میگو، میوه، مرغ، مردا، ماست و مسقاطی برخوان نوروزی بپیمایند. همچنین علاوه بر شیرینی‌های خانگی، تهیه «قرابینچ» و «بی‌بی گلی» نیز از رسوم نوروزی مردم جنوب کشورمان است.

نوروز در ترکمن صحرا

در ترکمن صحرا، پس از انعام مناسک خانه‌تکانی، رسم است که نخ سفید و سیاه را با هم می‌بافند و در میانه آن اسپند، نظر چشم، منجوق، نمک و داغدان (که نوعی چوب است) قرار می‌دهند و آنرا به نشانه برکت، بالای در خانه‌ها می‌آویزند.

از دیگر سنت‌های این قوم، تراشیدن موی سر پسرها در چهارشنبه آخر سال بوده است، به طوری که مقداری مو را در دو طرف سر، روی گوش یا پشت سرها باقی می‌گذارد و به آن «قولپاق» می‌گویند. از دیگر رسومی که امروزه کمتر شده رفتن به صحراء در چهارشنبه سوری است. آنها نگریستن به چشم‌های آب را به فال نیک می‌گرفتند و در راه بازگشت، تعدادی سنتگریزه بر می‌داشته‌اند و هفت‌بار به طرفی غیر از قبله پرتاب می‌کردند تا بدی‌ها دفع شود. از جمله سرگرمی‌های نوروز، بازی «منجوق آتدی» به معنای اندختن دانه منجوق است. که در این بازی دختران ترکمن دور هم جمع می‌شوند و منجوق‌های خود را با عالمتی مشخص می‌کنند و دانه‌دانه در طرفی پر آب می‌اندازند. سپس یکی از دختران ظرف را می‌گیرد، بالای سر دوستاشن می‌برد و در حالی که یک بیت شعر می‌خواند، منجوق‌ها را با هم قاطی می‌کند و بعد یکی را از ظرف در می‌آورد. منجوق متعلق به هر دختری که باشد، معنای شعر در ارتباط با او قلمداد می‌شود.

ورامین

در ورامین از حدود بیست روز مانده به عید، مراسم سمنو پزان با همیاری اقوام و همسایه‌ها برگزار می‌شود. در این مراسم، زنان حین پخت سمنو، از حضرت زهرا(س)، طلب حاجت می‌کنند. همچنین رسم است که در روز پخت سمنو، که ۱۵ ساعت به طول می‌انجامد، آشی هم بار می‌گذارند و از آن خیرات می‌دهند. ورامینی‌ها معتقدند که چشم مردها و افراد ناپاک باید به گندم خیس‌خورده سمنو بی‌افتد.

بانه

کردها از دیرباز نوروز را با مراسم و مناسک بسیاری جشن می‌گرفته‌اند. یکی از آنها، رسم کوسه‌گردی است. کوسه‌گردی که در روستاهای کردستان رواج دارد، در واقع گشتن فردی است در آخرین روزهای پیش از عید بالایی مانند کوسه که باعث

جالب‌ترین آداب و رسوم نوروزی ایرانی‌ها

گروه فرهنگی

جشن نوروز، بلند مرتبه‌ترین جشن ایران زمین است. شاید کم و بیش برای همه‌مان آشنا باشند اما می‌دانید همه ما ایرانی‌های نوروز را به یک صورت جشن نمی‌گیریم؟



نوروز از دیروز تا امروز

گروه فرهنگی

تا به حال از خود پرسیده‌اید که چرا نوروز را جشن می‌گیریم؟ اصلاً این جشن کهن از کجا پیدایش شده و در فرهنگ ما ماندگار شده است؟ بر اساس آنچه در داستان‌های اساطیری ایران زمین از جمله شاهنامه فردوسی و تاریخ طبری آمده، پیشینه نوروز به زمان جمشید، نخستین پادشاه بر روی زمین، باز می‌گردد. بر اساس روایات تاریخی، وی به هر مناسبتی بر روی تخت می‌نشسته و با انجام کارهای نیک، جشنی را بپردازی ساخته است. در یکی از آن مراسم‌ها که به صورت اتفاقی با روز اول فروردین متقابله شده بود، تاییدن نور خورشید در تاج این پادشاه، شور و غوغایی در میان مردم برپا کرد و ممه فریاد زدند: «جمشید» یعنی «بزرگی درخشید» و این نام بر روی نهاده شد. نام او از ترکیب جم به معنای بزرگی و شید مترادف با درخشیدن تشکیل شده است. جمشید این روز را به خاطر این اتفاق و تعریف و تکریم خود جوش مردم از خودش، روزی نو و مبارک پنداشت و از آن پس، در هر سال، این روز را به عنوان نوروز گرامی داشت. در دین و مذهب نیز روایاتی از نوروز وجود دارد که برگزاری این مراسم را در سال‌های بسیار دور تایید می‌کند. در اوستا، زرتشت پیامبر به عنوان کسی که تقویم خورشیدی را به مردم معرفی کرد، یاد شده است. گفته می‌شود وی اولین روز سال یعنی برابری روز و شب را به عنوان اعتدالیان نوروز نام‌گذاری کرد و جشن گرفت. البته روایات دیگر حاکی از آن هستند که جشن نوروز پیش از زرتشت هم در ایران برگزار می‌شده است.



جشن نوروز در طول تاریخ

در هر یک از ادوار تاریخی نوروز به شکلی خاص جشن گرفته می‌شد و پس از تغییرات بسیار به شکل امروزی خود در آمده است.

* نوروز در زمان هخامنشیان

در سنگنوشه‌های به جا مانده از دوران هخامنشیان، به برگزاری جشنی تحت عنوان نوروز به طور مستقیم اشاره نشده است اما همین کتیبه‌ها حکایت از برگزاری شکوهمند این جشن در زمان آن‌ها دارد. شواهد حاکی از آن است که مراسم ویژه نوروز از ۱۹ اسفند تا ۱۲ بهمن می‌گذشت برگزار می‌شده است.

نمی‌کرد تا شفقت به خرج دهد و در آن ایام مبارک کسی را از خود نرنگاند. در زمان ساسانیان این مراسم حداقل ۶ روز به طول می‌انجامید و شامل دو دوره نوروز کوچک با عame و نوروز بزرگ یا خاصه بود. نوروز کوچک از اول تا پنجم فروردین برگزار می‌شد و نوروز بزرگ در ششمین روز فروردین برپا می‌شد. در مراسم نوروز کوچک، هر روز به یکی از طبقات مردم تعلق داشت که باید برای دیدار شاه به نزد او می‌رفتد:

روز اول فروردین: عame مردم

روز دوم فروردین: دهقانان، خدمتگزاران آتشکده ها

روز سوم فروردین: روحانیان و موبدان

روز چهارم فروردین: اعضای خاندان سلطنت، رجال مردم کشور و فرماندهان ارتیش

روز پنجم فروردین: اشراف

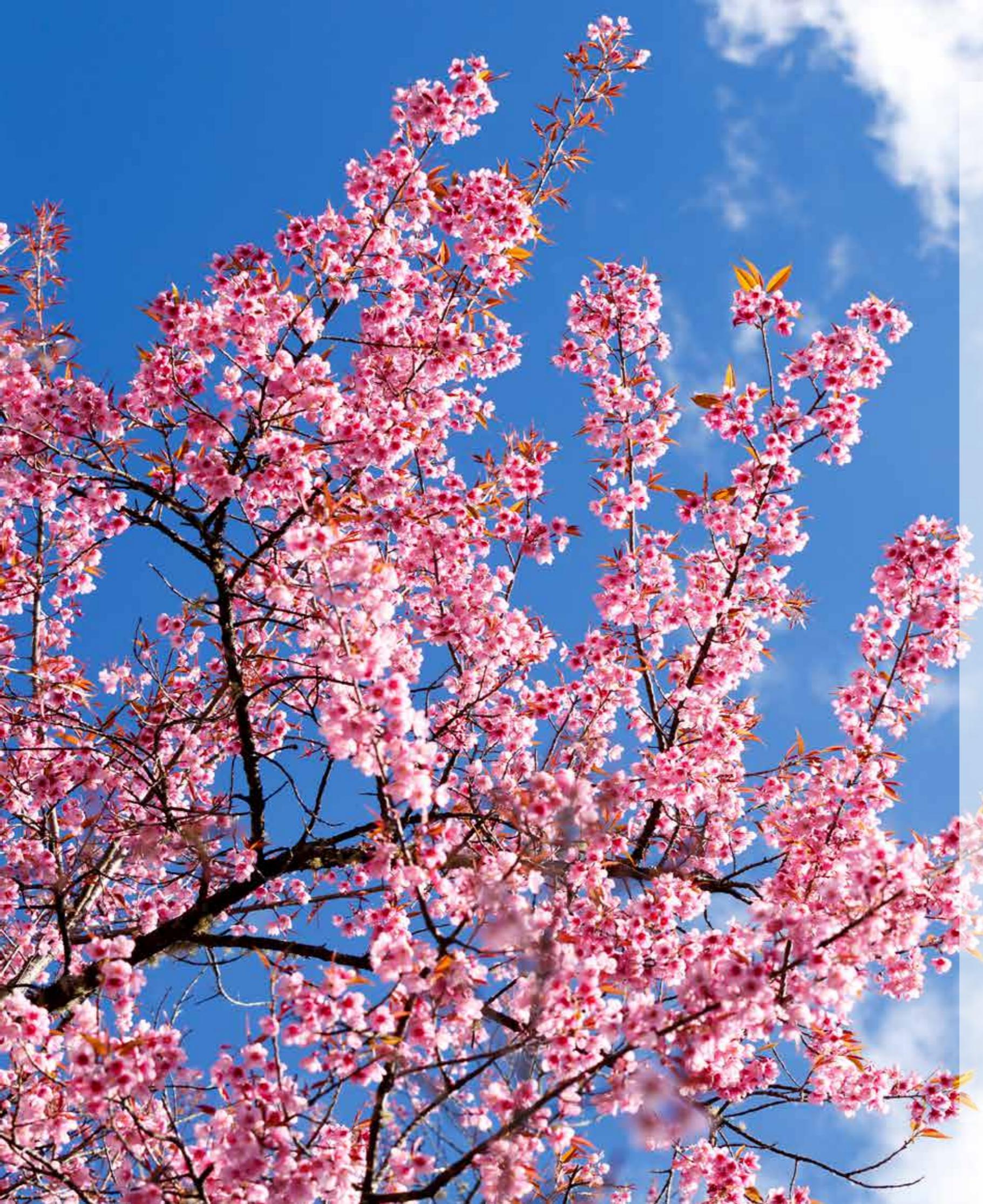
روز ششم فروردین: نديمان و مشاوران

شاه به سخنان هر یک از آنها گوش فرا می‌داد و اگر مشکلی داشتند، دستور حل آن را صادر می‌کرد. نوروز بزرگ نیز متعلق به نزدیکان شاه بود و فقط آنان به حضور وی می‌رسیدند. نکته جالب این است که در دوره ساسانیان سال کبیسه وجود نداشت و روز برگزاری نوروز در هر ۴ سال، یک روز از آغاز فروردین عقب می‌ماند. به همین دلیل زمان نوروز ثابت نبوده و در فصل‌های مختلف برگزار می‌شد.

کوروش بزرگ، بنیان‌گذار سلسله هخامنشی در سال ۵۳۸ پیش از میلاد، نوروز را به عنوان یک جشن ملی اعلام کرد. ترفع سربازان، پاکسازی مکان‌های همگانی و خانه‌های شخصی و پخشش محکومان از جمله مراسم مهم جشن نوروز بود. در زمان داریوش یکم، تخت جمشید به عنوان محل برگزاری مراسم نوروز برگزیده شد حتی برخی پژوهشگران معتقدند که این محل برای برپایی جشن نوروز ساخته شده است اما برخی دیگر آن را به طور کامل رد می‌کنند.

* نوروز در دوره ساسانیان

مراسم نوروز در دربار پادشاهان ساسانی و اشکانی با شکوه و جلال خاصی برگزار می‌شد. پادشاه در ایام نوروز امر و نهی



* نوروز در زمان قاجار

یکی از مراسم‌های مهم نوروز در زمان قاجار، مراسم سلام عام در تهران بود. رئیس تشریفات دربار، یک روز پیش از نوروز، از سران مختلف دعوت به عمل می‌آورد و از آن‌ها می‌خواست تا یک ساعت پیش از تحويل سال در دربار حضور به هم‌رسانند. پس از انجام تشریفات خاص، یک ربع مانده به تحويل سال شاه وارد می‌شد و پس از سخنرانی خطیب، مجلس با نام حضرت محمد (ع) متبرک می‌شد. پس از آن که همگان به نشانه احترام سر تعظیم فرود آوردن، منجم باشی خبر تحويل سال را اعلام می‌کرد و شیپورچی آن را به اطلاع تویچی‌ها می‌رساند تا با شلیک توپ همگان از تحويل سال مطلع شوند. شاه نخست به علماء سپس به سایر حضار تبریک می‌گفت و پس از تلاوت قرآن مجید، به دادن عیدی مشغول می‌شد. این مراسم در سایر شهرستان‌ها نیز با حضور فرماندار انجام می‌شد.

* سنتی فراموش شده در نوروز

یکی از مراسم فراموش شده و جالب توجه نوروز در قدیم، شاه بازی نوروزی بوده است. در نزدیکی‌های عید نوروز امیر یا حاکم موقتی را برای یک منطقه، روستا یا محله بر می‌گزیند که سلطنتش تا پایان سیزدهمین روز فروردین ادامه داشت. این حاکم موقتی در این مدت می‌توانست دستور عزل و نصب، توقيف و حبس و جریمه و مصادره را صادر کند و موجب تفریح مردم شود.

* آنچه که امروزه در نوروز انجام می‌دهیم

نوروز هم مثل خیلی از جشن‌های دیگر آداب و رسوم خاص خود را دارد که به مدت ۱۳ روز در ایران برگزار می‌شود. این مراسم عبارتند از:

۱- چیدن هفت سین

هفت سین شاخص‌ترین نماد نوروز است و آغاز سال معمولاً در کنار آن جشن گرفته می‌شود. از دیرباز این سفره رنگین، هفت رویدنی خوارکی را که با حرف «سین» شروع می‌شوند را در خود جای داده است.

۲- خوردن رشتہ‌پلو و آش رشته

پس از سال نو اولین وعده غذایی رشتہ‌پلو یا آش‌شته است که بر اساس باور قدیمی خوردن

۳- عیدی و هدايا

یکی از رسماهای دیرین در نوروز، عیدی دادن و عیدی گرفتن است. کوچکترها از شوق گرفتن اسکناس‌های نو و تاخورده سر از پانی‌شناستند و با شوقی خاص منتظر دریافت آن‌ها هستند.

۴- دید و بازدید

احتمالاً در گذشته، مردمان می‌دانستند که روزی آنقدر غرق در دغدغه‌ها و روزمرگی‌ها می‌شویم که فرصت دیدن اقوام خویش را هم نداریم. رسم دیرین دید و بازدید نوروز بهانه خوبی است تا حداقل سالی یک بار گرد هم بیاییم و شادی این جشن باستانی را با عزیزانمان شریک شویم.

۵- پوشیدن لباس نو

رسم بر این است که در ایام نوروز و به هنگام دید و بازدیدها به نشانه نو شدن لباس زمین، جامه نو بر تن می‌کنند و خود را می‌آرایند تا بهترین شکل در طول این جشن دیده شوند.

۶- سیزده به در

سیزدهمین روز از جشن‌های نوروزی با عنوان سیزده به در شهرت دارد و حسن ختم جشن نوروز به حساب می‌آید. باوری قدیمی حکایت از این دارد که باید در این روز برای راندن نحسی از خانه خارج شد و به دامان طبیعت رفت. امروزه در تقویم رسمی ایران این روز تحت عنوان روز طبیعت نام‌گذاری شده و با برایایی پیکنیک توسط خانواده‌ها در سراسر کشور جشن گرفته می‌شود.

* ثبت جهانی نوروز

در سال ۲۰۰۹ جشن باستانی نوروز با ریشه ایرانی را در تقویم مجمع عمومی سازمان ملل جای گرفت. این جشن در متن تصویب‌نامه به صورت زیر توصیف شده است: نوروز، ۱۲ ماه مارس جشنی با ریشه ایرانی که قدمتی بیش از ۳ هزار سال دارد و امروزه بیش از ۳۰۰ میلیون نفر آن را جشن می‌گیرند.

عاشق حرفه‌ام هستم

قشم‌ایران را به جرات می‌توان دستچینی از جذابیت‌ها دانست، در هر اتفاقی را که به باز می‌کنی و واردش می‌شوی، بهطور حتم با یک جذابیت منحصر به فرد رویرو می‌شوی که اگر روزی بخواهم از قشم‌ایران و اهالی آن مستند بسازم، با یک سریال چند صد قسمی رویرو خواهم شد. رازی در قشم‌ایران نهفته که تا پای صحبت مدیر و کارمند نشینی، نمی‌توانی به آن پی‌بیری و یکی دیگر از جذابیت‌های قشم‌ایران، پس از یک سال و چند ماه از همکاری‌ام، در این شماره از نشریه برایم نمایان شد. آیا می‌دانستید نخستین بانوی ایرانی که توانسته مدرک رسمی از سازمان هواپیمایی کشوری در حوزه دیسپچ را اخذ کند، هم اکنون مدیر واحد دیسپچ قشم‌ایران است؟ گفتگوی من با خانوم انوشه حبیبی را از دست ندهید.

خانوم حبیبی، تا قبل از آنکه لوح تقدیری که از معاونت وقت استاندارد سازمان هواپیمایی کشوری را بینیم که در آن از شما به عنوان نخستین بانوی ایرانی در دیسپچ یاد شده، از این موضوع اطلاع نداشتیم، چرا در طول این همه سال، آنرا بیان تکریدید؟

من عاشق هوانوردی هستم و برای آن که بتوانم در آزمون‌های دیسپچ موفق شوم، سختی‌های بسیار را تحمل کردم و وقتی برایم حرفه‌ام مهم است، نیازی به بیان عنوانی مثل نخستین و برترین ندارم، من برای حرفه‌ام زحمت می‌کشم نه برای القاب دیگر.

عکس دیگری از شما در سال‌های دور دیده‌ام که لباس مهمانداری به تن دارید. قبل از دیسپچری، مهماندار بودید؟

در طول مدت فعالیتم در هوانوردی همیشه از مصاحبه و گفتگو دوری کردم ولی امروز فکر می‌توانم از دورانی که پشت سر گذاشته‌ام صحبت کنم تا برای جوان‌ترها مفید باشم. همیشه سعی کردم تا در حرفه‌ام تمام تجربیات را به کارآموزان و همکارانم منتقل کنم اما گفتگوی امروزم با شما، می‌توانند درس دیگری برای جوان‌ها و علاقه‌مندان هوانوردی باشد.

من ۳۵ ساله بودم که تصمیم گرفتم، عزم خود را جرم کردم و در دوره‌های آموزش مهمانداری ثبت نام کردم. اگرچه تحصیلات دانشگاهی خود را به اتمام رسانده بودم ولی علاقه داشتم که در رشته هوانوردی تحصیل کنم حتی افرادی که در صنعت هوانوردی فعال بودند، می‌گفتند که در هیچ ایرلاینی نمی‌توانم استخدام شوم ولی به استخدام فکر نمی‌کردم اما فقط با تکیه بر علاقه و توان خودم، مسیر را طی کردم. مرحوم استاد علی رومینا (استاد علم هواشناسی) همواره به من امید دکتر ایرج سبحان (استاد علم هواشناسی) همواره به من امید



تمامی مشکلات باشد؟

بله عشق می‌تواند راه‌گشای مشکلات باشد و چون برای من اتفاق افتاده، صحبت‌هایم به دور از شعار و امیدهای احساسی است. وقتی عاشق باشی، سن و سال و قد و ... مهم نیست، ناخودآگاه از سایرین تمایز می‌شوی چون درونت تشننه کسب و آموختن است و به خود که می‌آیی، می‌بینی دانش‌ات از سایرین بالاتر رفته و برای هر شرکت و ایرلاین، دانش و میزان علاقه فرد مهم است.

?

من تمام وقت را در فرودگاه به کار مشغول و حتی زمانی هم که منزل هستم از دور تمام امور را کنترل می‌کنم و حتی نیمه‌های شب با شیفت دیسپچ تراس می‌گیرم و جویای عملکرد همکارانم هستم. عشق من به کارم، کمتر نشده اما جنس آن متفاوت شده، در طول سال‌هایی که سمت مدیریتی دارم، احساس مسؤولیت به این عشق اضافه شده و این موضوع باعث شده تا با تمام جان برای این حرفه تلاش کنم.

به پیشنهاد اساتید در دوره دیسپچری شرکت کردم و بطور فشرده

امتحاناتم را با نمره ۱۰۰ گذراندم در شرکت هواپیمایی کیش‌ایران بود، زمانی که دوره آموزش دیسپچری را طی می‌کردم برای اویین آزمون دیسپچری پرواز معرفی شدم اما چند روز قبل از نخستین آزمون سازمان هواپیمایی کشوری، نگرانی و استرس زیادی متوجه من بود، یادم است، یکی از اساتید به من گفتند: تو می‌توانی در آزمون موفق شوی و نخستین زن دیسپچر پرواز آموزشی توانستم استخدام شوم اما خواست خداوند براین بود

که من به خواسته‌ام برسم.
روز اولین پرواز خود را به خاطر دارید؟

روز اول هنوز جلوی چشمانم است و هریکار که یادش می‌افتم نمی‌توانم احساس خودم را کنترل کنم روز اول پرواز را سجده شکر به جا آوردم و باورتان نمی‌شود اگر بگویم هر پرواز من حسنه مانند روز اول بود.

چه شد که به سراغ دیسپچری رفتید؟

زمانی که با معدل ۱۰۰ گواهینامه مهمانداری خود را گرفتم



Fly There by Qeshm Air

Qeshm Air is the first Iranian Airline received TCO clearance for flying to Europe

"با می خیال ابرها را تجربه کنید"

Qeshm Air sales office - Tehran

+98 21 47999

@QeshmAirr

qeshmair



سایت فروش تکلین یعنی شرکت ایر

ebooking.qeshm-air.com

ebooking.qeshmair.aero

www.4764.ir

www.qeshm-air.com

www.qeshmair.aero



دیسپچر پرواز مجبور به تغییر مسیر خواهد شد و پس از آماده شدن طرح پروازی که تمام اطلاعات پروازی شامل ارتفاع پرواز، مسیر پرواز، مقدار سوخت، تایپ هواییما و بوسیله یکی از روش‌های موجود به واحد ATC ارائه می‌شود. این دفتر پس از دریافت فلایت پلن از طریق واحد مخابرات این طرح را به مرکز کنترل، برج مراقبت و اپرچر فرودگاه مبدا و مقصد و فرودگاه کمکی مخابره می‌کند.

بعد از این مرحله مدارک لازم دیگری تهیه می‌شود که طبق مقررات و روش‌هایی است که در کتاب مقررات دیسپچ آمده است، یکی از مدارک شامل اطلاعیه‌های هوانوردی مربوط به دستگاه‌های ناوبری، وضعیت فرودگاهها و یا هرگونه اطلاعاتی که خلبان جهت اینمی پرواز نیاز دارد می‌باشد.

دیسپچر پرواز به صورت لحظه به لحظه اطلاعیه‌های مخصوص را جمع آوری کرده و فرم Operational Flight Plan را تهیه می‌کند. در ادامه پس از تهیه مدارک مطابق فرم Dispatch Release این فرم توسط دیسپچر پرواز امضای شود و ایشان مسئولیت صحیح بودن مدارک را به عهده می‌گیرد و سپس فرم ذکر شده به خلبان پرواز تحويل داده می‌شود. پس از اینکه مدارک چک شد توسط کاپیتان پرواز امضای شود و بدین ترتیب پرواز مجاز به انجام می‌شود.

گفتگو با خانوم انوشه حبیبی، پایان می‌یابد اما حس امید و انگیزه‌ای که در این گفتگو در درونم زنده شد را مدیون ایشان هستم، هرساله سمنارها و همایش‌های بسیاری در سراسر جهان در خصوص انگیزه و تلاش برگزار می‌شود اما گفتگو با خانوم حبیبی، جدا از شعارزدگی و تبلیغات، درس بزرگی برایم محسوب شد.

کمی از دیسپچ و مسوولیت‌هایش برایمان صحبت کنید.

دیسپچ به مراحل اعزام یک پرواز گفته می‌شود که با رعایت دقیق مقررات و قوانین اینمی، موارد حقوقی هواییایی کشوری و قوانین عملیاتی پروازی همراه باشد با وجود تمام فعالیت‌هایی که برای این واحد تعریف شده اما شاید واقعاً دو ساعت کار در واحد دیسپچ شبیه هم نباشد زیرا که بیشتر کار در این واحد به مسائل غیر قابل پیش‌بینی بستگی دارد. واحد دیسپچ تمام اطلاعاتی که لازم است تا یک هواییما از روی زمین بلند شود، جمع آوری کرده و تفکیک می‌کند، در واقع همه اطلاعاتی را که هر خلبان برای انجام پرواز نیاز دارد دیسپچر پرواز در اختیارش قرار می‌دهد. با این حال این واحد تمام مراحل پروازی را لحظه به لحظه از زمانی که یه هواییما از روی زمین بلند شود و در مقصد بر روی زمین بنشیند دنبال می‌کند.

در حین پرواز هم پس از اینکه هواییما به ارتفاع خاصی رسید و پس از تماش خلبان بادیسپچ و اعلام وضعیت پرواز و اطلاع از هوای مقصود دیسپچر همچنان آن پرواز را تا رسیدن به مقصود و انجام پرواز اینمی بیگیری کرده و وضعیت هواییما را تا پارک کامل دنبال می‌کند.

مراحل کار در دیسپچ به چه صورت است؟

برای انجام هر پرواز نخستین کاری که در واحد دیسپچ انجام می‌شود این است که دیسپچرها با توجه به برنامه‌ای که از واحد عملیات دریافت کردانه طرح پروازی را تهیه می‌کنند. از این نظر که آیا دستگاه‌های ناوبری به درستی کار می‌کنند و یا مسیر پرواز محدودیتی برای انجام پرواز در آن ساعت و در آن روز خاص نداشته باشد و یا ... به طور مثال ممکن است بعضی مسیرها به دلایلی بسته شده باشد که در آن صورت

بهرترین جمله‌ها درباره سفر از آدم‌های مشهور

۱. «طولانی‌ترین سفرها، حتی سفرهای چند هزار کیلومتری با یک گام شروع می‌شوند.» از «لائوژو»

به نظرتان این جمله خیلی ساده است؟ این جمله هوشمندانه نه درباره سفرها که درباره تمام امور زندگی صادق است. خب، همه ما آرزوها و رؤیاهای زیادی در سر داریم اما حتی یک قدم هم برای محقق شدن آن‌ها برنمی‌داریم. واقعاً برای همه سفرهای رؤیایی باید اولین گام را برداشت، وقتی گام اول برداشته شود بقیه کارها راحت می‌شود. درباره سفرها اگر گام اول را بردارید دیگر به عقب برنمی‌گردید.

۲. «این را به تجربه فهمیده‌ام: بهترین راه برای این که یفهمید کسی را دوست دارد یا از او متغیر هستید، این است که هم‌راه او سفر کنید.» از «مارک تواین»

این جمله خیلی شبیه یکی از ضرب المثل‌های ما ایرانی‌است. واقعیتی روانشناختی در پس این جمله و این ضرب المثل وجود دارد. آن هم این است که انسان‌ها در شرایط خاص سفر بیشتر خود واقعی شان را نشان می‌دهند، در ضمن در سفرهای که انسان‌ها در عین تجربه سفر، به کشف و شهود در خود و روابط شخصی‌شان هم می‌پردازند، زیرا در سفر از روزمرگی‌های معمول زندگی دور می‌شوند و این ذهن‌شان را آماده تجزیه و تحلیل می‌کند. در سفر است که دوستی‌ها به اختلافات و دشمنی‌ها به دوستی‌ها بدل می‌شود. شما چه بخواهید و چه نخواهید طی یک سفر نکته‌های بسیاری را درباره همسفران خودتان کشف می‌کنید.

۳. «بارها و بارها دیده‌ام که آدم‌ها درباره میزان مسافتی که در یک روز یا در یک هفته طی کرده‌اند صحبت کنند، اما به ندرت دیده‌ام که آن‌ها از آنچه طی مسافت‌ها دیده‌اند حرف بزنند.» از «لوئیز آمور»

خب، همه می‌آمدی‌ای را می‌شناسیم یا دیده‌ایم که فهرست کشورها و اماکن تاریخی و گردشگری که از آن‌ها بازدید کرده‌اند را با افتخار می‌شمارند؛ «۶۲ کشور»، «۳۵۸ کشور»، «هر ۵ قاره»... اما واقعاً چند درصد آن‌ها را دیده‌اید که درباره اماکن و آدمی‌ای جالبی که دیده‌اید توضیح دهند؟ سفر کردن یعنی دیدن، کشف کردن و تجربه کردن، یعنی دیدن فرهنگ‌های مختلف، برخورد با آدمی‌ای جدید و یاد گرفتن درباره جهان و درباره خود، تعداد سفرهای مهم نیست؛ مهم چیزهایی است که دیده‌اید، تجزیه و تحلیل کرده‌اید و به یاد سپرده‌اید.

۴. «سفر مثل ازدواج است، بزرگ‌ترین اشتباه در آن، این است که فکر کنی همه چیز تحت کنترل توست.» از «جان اشتاین یک»

این جمله را می‌توان از هوشمندانه‌ترین جمله‌های مربوط به سفر دانست، اگر ازدواج کرده باشید، قطعاً می‌دانید که هیچ وقت نباید دچار این توهم باشید که همه چیز زیر نظر و زیر کنترل شماست. خب، در سفر هم همین‌طور است. شما در یک سفر پاید هر لحظه این آمادگی را داشته باشید که با یک اتفاق جدید یا یک حادثه روبه‌رو شوید، بخشی از تجربیاتی که شما در سفرها کسب می‌کنید از همین رودرودی با شرایط متفاوت و اتفاقات و حوادث است، در واقع اگر شما یاد بکنید بچای هراسان یا غمگین شدن هر وضعیت و هر اتفاقی را مدیریت کنید آن وقت درس‌های بزرگی برای زندگی‌تان می‌گیرید.

۵. «همه آن‌هایی که عاشق سفر هستند، نمرده‌اند» از «جی. آر. تالکین»
اگر کتاب «ارباب حلقه‌ها» را خوانده باشید، احتمالاً از میزان فانتزی‌های ذهنی و رؤیاپردازی‌های ذهن نویسنده این کتاب متعجب شده‌اید اما بدانید که خود آقای تالکین گفته تمام فانتزی‌های ذهن فوق العاده‌اش را مدیون سفرهایش و به خصوص دقت در کشف مکان‌های جدید و ناشناخته طی سفرهایش است. این نویسنده مشهور می‌گوید که مطمئن باشید انسان‌هایی را پیدا خواهید کرد که مثل شما عاشق سفر کردن و رفتن به دل ناشناخته‌ها و ندیده‌ها باشند. این نویسنده می‌گوید که هیچ وقت نسل آن‌هایی که سفر، بزرگ‌ترین و لذت‌بخش‌ترین تفريح‌شان است، منقرض نخواهد شد و برای همین اگر شما از این گروه هستید، هر گز تنها نخواهید ماند.

گروه گردشگری- سفرها معمولاً یا تفریحی هستند یا کاری؛ اما هر سفر تجربه‌ای گران‌بهای است که باید آن را کم‌ارزش بشمارید. بزرگ‌ترین و مشهورترین انسان‌ها درباره سفر، جمله‌های فلسفی گفته‌اند که خواندن آن‌هارا به شما توصیه می‌کنیم.

Travel





BALMAIN
swiss watches

تلفن امور مشتریان: ۰۲۱-۰۱
www.kish-behin.com

Beleganza Gent II

کیش بهین
شرکت پارسیان

HANA Exchange

با مجوز رسمی
از بانک مرکزی گرجستان
بالاترین خریدار نرخ ارز شما هستیم

صرافی حنا

دارای محل مناسب جهت پارک خودرو
آدرس: گرجستان، تفلیس، خیابان پکینی، شماره ۹
+995599150205

با خدمات ویژه

۱- همینگوی از هجده سالگی به عنوان گزارشگر نشریه «کانزاس سیتی استار» وارد عالم روزنامه‌نگاری شد و در نوزده سالگی داوطلب حضور در جبهه جنگ جهانی اول شد اما به علت ضعف بینایی رد شد. با این حال، به عنوان راننده آمبولانس صلیب سرخ به خدمت گرفته شد. او طی جنگ از آتش خمپاره زخمی شد و مدت زیادی در بیمارستان بستری شد؛ همان‌جا عاشق پرستارش شد ولی چند ماه بعد که جنگ تمام شد به آمریکا برگشت و در بیست و دو سالگی با زن دیگری ازدواج کرد.

۲- داستان مشهوری هست از این قرار که روزی همینگوی با چند تن از نویسنده‌گان شرط‌بندی می‌کند که یک داستان کوتاه را در شش کلمه بنویسد؛ داستانی که او سر میز و روی دستمال نوشته و تحویل‌شان داد این بود: «فروشی؛ کفسِ بجه؛ هر گز پوشیده نشده» و به این ترتیب شرط را برد! گفته می‌شود این داستان سرآغاز گونه‌ای جدید از داستان کوتاه به نام «داستان‌های شش کلمه‌ای» شد.

۳- «اسکات فیتزجرالد»، نامه‌ای دهصفحه‌ای به همینگوی نوشته و به او توصیه کرد «وداع با اسلحه» را با این پاراگراف تمام کند: «جهان همه را می‌شکند و بعد، همه از جایی که شکسته بودند مقاوم‌تر می‌شوند. اما کسانی را که شکست نمی‌خورند می‌کشد. آدمهای خوب، خیلی خوب، خیلی متین، خیلی شجاع و منصف را؛ اگر تو هیچ کدام از این‌ها نیستی، مطمئن باش تو را هم می‌کشد؛ اما هیچ عجله‌ای در کار نخواهد بود». همینگوی در سه کلمه جوابش را داد: «گورتو گم کن».

۴- ارنست از بار مورد علاقه‌اش که همیشه برای نوشیدن آن‌جا می‌رفت یک ظرف پیشاب کش رفت؛ با این استدلال که به اندازه کافی پبول تولی آن ریخته! بنابراین دیگر مالک آن است. او در نهایت آن را در توالی خانه‌اش نصب کرد.

۵- همینگوی یک بار طرز تهیه پای سیب در ستون خود در روزنامه منتشر کرد. در واقع، او دستور غذاهای زیادی داشت و حتی بعضی از آنها مثل طرز تهیه همبرگرش سر از موزه در آوردنند.

۶- او عاشق گاویازی بود و در سال ۱۹۶۰ گزارش مفصلی از این بازی تهیه کرد که بخشی از آن در مجله «لایف» چاپ شد؛ علاوه فراوانی به دریانوردی و ماهی‌گیری داشت و به همین خاطر قایقی خریده بود که اسم آن را گذاشته بود «پیلار». شکار هم از دیگر علایق این نویسنده بود و برای همین کار مدتی طولانی را در آفریقا گذراند و کتاب «تپه‌های سبز آفریقا» را بر اساس تجربیاتش از همین سفر نوشت.

۷- همینگوی سال ۱۹۵۳ برای نگارش رمان «بیر مرد و دریا» برندۀ جایزه‌ی پولیتزر شد و یک سال بعد برای همین رمان نوبل ادبیات را به دست آورد. او برای دریافت جایزه در استکهلم حضور پیدا نکرد بلکه تازه از دو سانجه هوایی در آفریقا یازده سال با گزینه‌اش همنشین بود اما در یکی از نامه‌هایش

برای دوستش ایوان چیک تعریف می‌کند که چطور مجبور شد با دست خودش «عمو ویلی» را که در تصادف با یک ماشین سواری آسیب دیده بود خلاص کند؛ ارنست ماجراجوی مرگ عمو ویلی را این‌طور روایت می‌کند «من قبل از این گاهی مجبور بوده‌ام به آدم‌ها شلیک کنم، اما نه به کسی که یازده سال او را می‌شناختم و دوستش داشتم، نه به کسی که با دو پای خرد شده از درد خرخر می‌کند».

Ernest Hemingway



۸ پرده از زندگی «ارنست همینگوی»

گروه فرهنگ - فراز و فرودهای زندگی چهره‌های مطرح همواره جذاب بوده و زندگانی اهالی قلم همیشه کمتر از دیگر مشاهیر در معرض عmom بوده است؛ چهره‌های شاخص ادبیات هم مثل باقی آدم‌ها در زندگی ماجراهایی را از سر گذرانده‌اند که موجب شکل‌گیری شخصیت خودشان و گاه شخصیت‌های آثارشان شده است. ارنست همینگوی (۱۸۹۹ - ۱۹۶۱) از نویسنده‌گانی است که علاوه بر آثارش، شخصیت پیچیده، زندگی پر ماجرا و رفتار گاه عجیش همواره مورد توجه بوده؛ در این نوشه به چند مورد از نکات کمتر شنیده شده‌ی زندگی این شخصیت برجسته ادبی می‌پردازیم.

جاده‌های گردشگری ایران در یک نگاه

ناهید حاجی خانی- گروه گردشگری

عیش آباد مرند، آبگرم‌های بستان آباد، قلعه کندی کلیبر، پناهگاه حیات وحش کیامکی، تالاب‌های قره‌قشون و قوری گل بستان آباد، جزایر آرزو، اسپیر، اشک و کبودان، جنگلهای ارسباران، پارک ائل گلی و بازار تبریز از جمله جاذبه‌های گردشگری در آذربایجان شرقی است.

استان آذربایجان غربی مانند بقیه جاهای ایران اماکنی چون آبشار شلماش سردشت، تپه حستلو، سه گنبد، دره شهداء، تخت سلیمان تکاب، قره‌کلیسا، غار سهولان مهاباد، فقرگاه مهاباد، مسجد جامع ارومیه، سنگ کاظم‌خان، کلیسای ننه مریم و موزه ارومیه چشم هر بیننده‌ای را ساعت‌ها به خود مشغول می‌کند و سفر را به کام مسافران خوش می‌سازد. در شمال شرقی ایران اسلامی سه استان خراسان رضوی، شمالی و جنوبی خودنمایی می‌کند و به واسطه وجود بارگاه ملکوتی امام هشتم (ع) در خراسان رضوی، دلهای ایرانیان در لحظه تحويل سال بی‌واسطه در هرجایی که باشد راهی سرسرای آن حضرت می‌شود.

در خراسان شمالی می‌توانید از: بابا‌امان، بشقارداش، بی‌قو، کمپ گلستان، آبشار حمید، آبشار بیار، دره جاج‌سست، کفترخانه، درکش روستاهای زوارم و گلیان شیروان و کوهستان پارک شیرکوه دیدن کنید.

از مناطق دیدنی استان خراسان جنوبی نیز می‌توان به آبگرم معدنی فردوس، آرامگاه ابن حسام خوسفی، باغستان علیا، بندره، چنشت، خراشاد، شوکت آباد، غار خونیک، قلعه فورگ، کوچ، مدرسه شوکتیه و علمیه علیا و مسجد جامع‌تون اشاره کرد.

و اما از سیستان و بلوچستان بگوییم. سیستان، مهد قهرمان اسطوره‌ای ایران رستم دستان است و بلوچستان در جنوب شرقی ترین نقطه‌اش زادگاه طلوع خورشید در ایران زمین است. در سفر به این استان پهناور می‌توان از قلعه سیب سراوان، بقایای آتشکده کرکویه، قلعه سیب سراوان، تخت عدالت، کوه خواجه، زاهدان کهنه، سه‌کوهه، شهر سوخته، دهانه غلامان، قلعه‌های رامرود، آرامگاه خواجه غلطان و زیارتگاه بی‌بی دوست بازدید کرد.

استان زیبای هرمزگان استان دیگر ایران است که در کنار سواحل زیبای خلیج همیشه فارس بر روی مسافران نوروزی آگوش گشوده است. کاروانسرا و حمام خانی بستک، عمارت کلاه فرنگی، معبد هندوها، موزه آب، دوگبستان، کاروان‌سرای کوخرد، پنجشنبه بازار میناب، سد تاریخی کوخرد، جنگلهای حررا، قلعه‌های پرتغالی‌ها و منطقه حفاظت شده گنو از جمله مناطق گردشگری استان هرمزگان است.

استان بوشهر زادگاه و محل مبارزات ریس علی دلواری به عنوان نمادی از یک ایرانی مبارز در مقابله با بیگانگان، جایگاه بسیار زیبا مفرحی برای گذران تعطیلات نوروزی است. از میان آنوهایی از دیدنی‌های این استان می‌توان به قلعه زایرخضرخان اهرمی، منطقه زیبای خائیز، قدمگاه عباس‌علی، جنگل گلوبردکان ریز، شهر باستانی سیراف، منطقه حفاظت شده شهرستان دیر (زیستگاه آهو و جنگلهای حررا)، عمارت ملک و کلیسای گرگوری اشاره کرد.



ایران با جاذبه‌های متعدد تاریخی و طبیعی با آداب و رسوم کوناگون و با مردمانی خون‌گرم و میهمان‌نواز در آستانه سال نو، بهشتی برای گردشگران نوروزی است.

اگر تاکنون برنامه برای سفر نوروزی برای خود و خانواده ندارید پیشنهاد می‌شود چمدان‌ها را به قصد دیدن ایران این تابلوی نقاشی هزار بوم طبیعت بیندید.

شمال ایران که استان‌هایی نامدارند، همیشه در بحث گردشگری حرفی برای زدن دارند و بسیار مطرح هستند. استان‌های گلستان، مازندران و گیلان با شهرها و آبادی‌های متعدد و بیشترین تراکم جمعیت و مردمانی خون‌گرم و آداب و رسوم خاص و میهمان‌نوازی‌شان شهر خاص و عام است.

دریای مازندران یا کاسپین و کوه‌های بسیار زیبا و ارتفاعات البرز، میراث کهن طبیعت ایران است و روح هر ایرانی را جلا می‌دهد و منظره‌های دلنووازش اسباب آرامش را فراهم می‌کند. از دیگر نقاط دیدنی این سه استان می‌توان به پارک ملی گلستان و پارک جنگلی ناهارخوران گرگان، آبشارهای متعدد از جمله آبشارلوه، پارک‌شنیم نوده خاندوز، برج قابوس‌ابن وشمگیر و مسجد جامع گرگان اشاره کرد. کاخ رامسر، دریاچه رویایی ولشت، پارک جنگلی نور، تاسیسات سیاحتی نمک‌آبرود، پناهگاه حیات وحش دشت ناز، مامن آهونی زرد ایران، پل بسیار زیبای ورسک از جمله دیدنی‌های مازندران است که دیدار از آن‌ها خاطرات فرح بخشی را برای مسافران نوروز به یادگار می‌گذارد.

از مازندران که کمی به طرف غرب برویم. استان گیلان با مردمانی نجیب و سرزمینی شاد و سرسیز، خودنمایی می‌کند. املش، آرامگاه میرزا کوچک‌خان، تالاب انزلی، تی‌تی کاروانسرای، جواهر دشت، خانه‌های منجم‌باشی، دریابیگی و ابریشمی، ساحل زیبای گیسوم، قلعه رودخان، عمارت‌های کلاه‌فرنگی و صدری و شهر زیبا و تاریخی ماسوله از جمله نقاط دیدنی گیلان است.

در آن سوی دیگر ایران دو استان آذربایجان شرقی و غربی با انواع جاذبه‌های تاریخی آماده پذیرایی است. آبشارهای آسیاب خرابه جلفا، سرکندیزج شبسنتر،



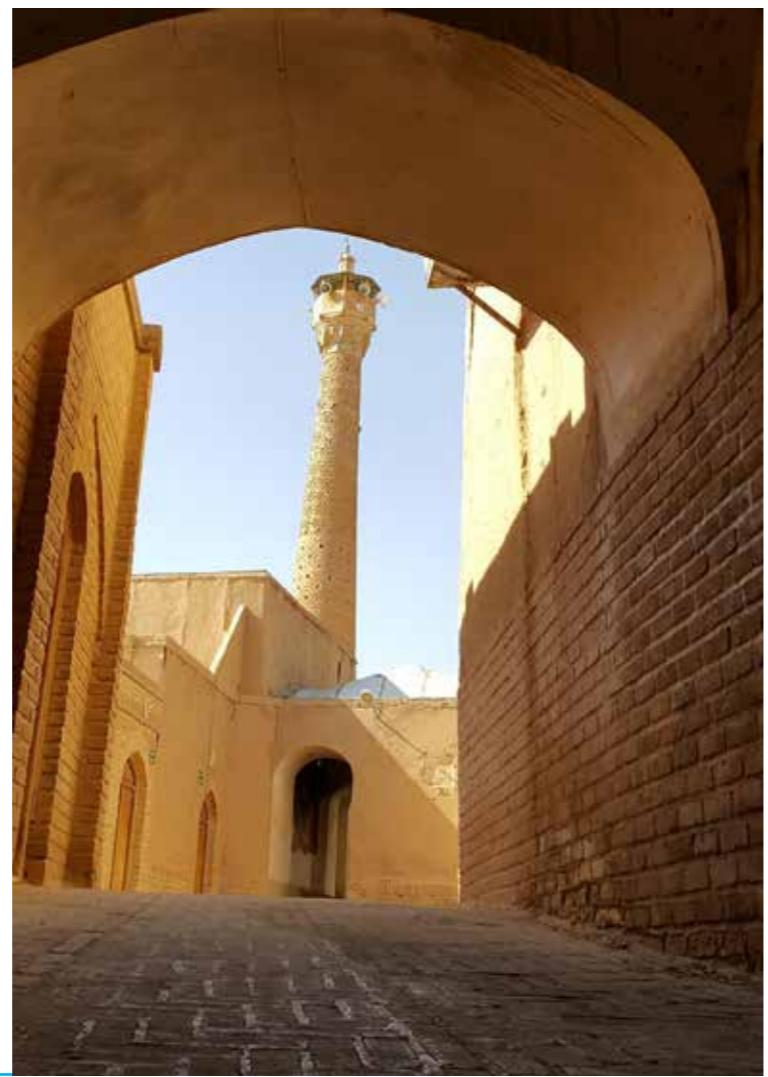
اما این بار نوبت استانی است که خودش به تنهایی نصف جهان است استانی که مهد معماری و بناهای اصیل ایرانی است. اصفهان نه تنها در نزد ایرانیان بلکه در جهان نیز دارای شهرت خاصی است. این روزها این استان در انتظار ورود خیل عظیمی از مسافران است که به قصد گذران ایام سال نو راهی این سرزمین می‌شوند.

گردشگاری و باعث های تاریخی چهارباغ، کاخ چهل ستون، کاخ هشت بهشت، عمارت عالی قاپو، منارجناب، مناره باع قوشخانه، مناره دارضیاء، آتشگاه کوه سنگی، بازار اصفهان، مسجدامام و مسجد شیخ لطف الله از جمله مناطق گردشگری اصفهان است.

مقصد بعدی سفر نوروزی ما استان سمنان است. استانی که با فرهنگی غنی و مردمان ولایت مدار و اهل ادب و هنر. سمنان دارای آثار طبیعی و تاریخی بسیاری است که در اینجا فقط به بخشی از آن بسنده می‌کنیم.

مسجد جامع سمنان، امام، تاریخچه، برج کاشانه، بازارهای سنتی و قدیمی، دروازه‌ها، کاروانسراها، امام زاده‌ها، موزه‌ها و آب انبارهای متعدد در این استان، از جمله نقاط مهم جذب گردشگری محسوب می‌شوند. اما یکی از جاذبه‌های بسیار بی نظر طبیعی که در استان سمنان در شاهروд واقع شده است، جنگل بی نظیر ابر یادگاری از جنگل‌های هیرکانی با گونه‌های کمیاب با اقیانوسی از ابر که تعجب هر بیننده‌ای را بر می‌انگیزد، در این جنگل هر لحظه اش به شکلی است، لحظه‌ای ابری و لحظه دیگر آفتابی.

در ادامه سفر به ایران، سفر به استان کهگیلویه و بویراحمد نیز با خاطرات خوشی همراه است. شهر توریستی و زیبای سی سخت همچون نگینی در دامنه کوه دنا با آب و هوای دلپذیر و سالم، پذیرای مسافران نوروزی است.



اما استان خوزستان، دیگر استانی است که می‌توان در نوروز از آن دیدن کرد. قدمگاه حضرت نبی (ع)، بقایای شهر باستانی لوور، پارک جنگلی گمبوشه (جاده سوسنگرد)، تالاب بامدژ (جاده شوش)، گورستان باستانی زرتشتیان، کتیبه‌های تنگ تکاب، آرامگاه بشیر و نذیر، آرامگاه یعقوب لیث صفاری و آرامگاه دانیال نبی (ع). تنها بخشی از مناطق دیدنی خوزستان است که می‌توان به آن اشاره کرد.

استان فارس با قدمت تاریخی مهد شعراء و داشمندان ایرانی با هوای بهاری و مناظر و مناطق دیدنی میزبانی خوب برای هموطنان است. نقش رستم، ویرانه‌های بیشاپور، قدمگاه امام رضا (ع)، تخت جمشید، آرامگاه حافظ و سعدی، آتشکده کازرون، قلعه ازدها پیکر، کاخ اردشیر بابکان، کاخ ساسانی سروستان، دروازه قرآن، بنای نارنجستان قوم الملک، باغ دلگشا، پاسارگاد، حوضچه دختر گیبار، مسجد، حمام و بازار وکیل از جمله مناطق دیدنی استان فارس است.

استان کرمان هم مانند بسیاری از نقاط میهن اسلامی در اولین روزهای بهار پذیرای خیل عظیمی از مسافران نوروزی است. کاروانسرا و کیل، علینقی خان، تیمچه حاج آقا عبدالله، تیمچه کوزه‌گرها، سرای گلشن، سرای جر، آب انبار علیمردان خان و آرامگاه شاه نعمت الله ولی نیز از دیگر اماکن دیدنی کرمان است.



استان زیبای یزد را با بادگیرهایش و مردمانی خوب و نجیب با لهجه بسیار دلنشیں را برای سفر نوروزی و گذاران تعطیلات پیشنهاد می‌کنیم. یزد با وقار که آرام در دل کویر آرمیده است دیدنی‌های نظیر معبد مقدس زرتشتیان، پیر هرشت اردکان، منارجناب خرانق، امامزاده سیده‌اشم شریف آباد، زارین قلعه، کاروانسرا شاه عیاسی و خانه سالار را در خود جا داده است. آب انبار شش بادگیر، آتشکده یزدان، میدان امیر چخماق، باغ گلشن طبس، خانه لاری‌ها، دخمه زرتشتیان، رباط ساغند اردکان، زندان اسکندر سرو و کهن ابرکوه، غار چهار طاقی و قلعه مروست نیز از دیگر نقاط دیدنی استان یزد است که مسافران نوروزی می‌توانند از آن دیدن کنند.



استان معنوی قم و مهد علوم دینی به دلیل وجود بارگاه ملکوتی حضرت فاطمه معصومه (س) در تمام فصول سال و به خصوص در نوروز مورد توجه و استقبال ویژه قرار می‌گیرد. بارگاه حضرت معصومه (س) بازار قم، باع گنبد سبز، چهل اختران، حمام حاج عسگرخان، خانه قدیمی امام خمینی (ره)، خانه ملا صدر اغار و شنوه قلعه خور آباد، مدرسه فیضیه قم، مسجد جمکران، مسجد صرم، دریاچه نمک و حوض سلطان و غار کهک از جمله مناطق دیدنی استان قم است. آخرین استان مقصد سفر نوروزی ما استان تهران است. استان تهران و بخصوص پایتخت به دلیل اینکه در ایام نوروز با تردد و ازدحام کمتری مواجه است شاید بهترین زمان ممکن برای گردشگری و گذراندن تعطیلات نوروزی باشد چرا که در این زمان تردد و ترافیک کمتر و هوانسبتاً پاک تر است و این سکوت و خلوتی مجالی را فراهم می‌کند که بهتر تهران را بشناسیم و از آن لذت ببریم.

از مهمترین دیدنی‌ها تهران می‌توان به آرامگاه حضرت عبدالعظیم حسنی امام زاده صالح بی‌بی شهر بانو و حرم ملکوتی و نورانی امام حسینی (ره) و گلزار شهدای بهشت زهراء (س) اشاره کرد.

برج دیدنی آزادی و برج میلاد مجموعه دیدنی کاخ موزه سعدآباد، شمس العماره، برج طغرل، کاخ گلستان، سردر باع ملی، صاحب قرانیه، دروازه دولت و بازار تهران از نقاط دیدنی تهران است. پارکهای دیدنی جنگلی آزادگان پر دیسان، توسکا سرخه حصار، فرحزاد و لویزان نیز می‌توانند محیطی بسیار مناسب برای سپری کردن تعطیلات در پایتخت باشند.

استان همدان به عنوان یکی از قدیمی‌ترین نقاط ایران از دیر باز تاکنون مورد توجه گردشگران است. مقبره بوعلی سینا، کتبه‌های گنجانه، شهر باستانی هگمتانه و مجسمه شیرسنجی، گنبد علویان از دوره سلجوقی، برج قربان، آرامگاه استر و مردخای، بقعه خضر، بنای امامزاده یحیی، امامزاده حسین و امامزاده اسماعیل، بل آبشنیه از دوره صفوی و مسجد جامع و بازار و میدان امام همدان از اینه استان همدان است. غار علی صدر از شگفتی‌ها طبیعی این استان مامن و جایگاه برای رهایی از دنیا ماشینی و گذران حظاتی خوش به دور از دنیا روی زمین و محو در تماشای تابلوهایی در قعر زمین است.

در گوشه دیگری از ایران اسلامی استان کردستان سرزمینی با مناظر بکر به روی تماشگران نوروزی آغوش گشوده است. بیشتر جنگل‌های استان کردستان در اطراف شهرهای بانه و مریوان واقع شده و بعداز جنگل‌های شمال کشور در درجه دوم اهمیت قرار دارد. این جنگل‌های بسیار زیبا با مناظری دلنشیز می‌توانند اوقات خوبی را برای مسافران نوروزی فراهم کند.

استان لرستان مقصد بعدی سفر نوروزی دیار مردمان نجیب و مهریان جایگاهی مناسب برای گذران تعطیلات نوروزی است. قلعه فلک الایلام در مرکز شهر خرم آباد ایوان جنوبی و گلستانهای مسجد جامع بروجرد پل دختر، پل کشکان پل شاپوری، دریاچه گهر، اشتراکوه پارک جنگلی سور آب، منطقه گلستان و دریاچه کیواز جاذبه‌های دیدنی استان لرستان است.

آثارهای چشمگیر و جاذبه‌های رودخانه‌ای متعدد و مناظر بکر و بی نظیر از دیگر اماکن و جاذبه‌های گردشگری در این استان است. استان ایلام نیز یکی دیگر از استانهایی است که همه ساله تعداد زیادی مسافر نوروزی را به خود جذب می‌کند. آثارهای چم آو آیاف، سرطاق، گچان و دریاچه دو قلسوی سیاه گاو آبدانان، چشمگاه آبگرم دهلران، دشت‌های دهلران و موسیان، تالبهای سیاب دریوش، زمزم و چکر از نقاط دیدنی این استان است.

استان کرمانشاه نیز در غرب ایران اسلامی منتظر ورود مسافران نوروزی در ایام تعطیلات سال جدید است. طاق بستان، شکارگاه خسرو و پرویز، سنگ نیشته بیستون، بازار کرمانشاه، خانه خواجه باروخ، تکیه معاون الملک، مسجد عمادالدوله، مسجد جامع کرمانشاه، مسجد شاهزاده، مسجد دولتشاه و خانه خواجه باروخ از آثار کرمانشاه است.

استان اردبیل نیز با برخورداری از آثاری چون آرامگاه شیخ صفی الدین اردبیلی و مسجد جامع اردبیل، دریاچه شورابیل و بقعه شیخ جبراکیل و دریاچه نثور، جنگل فندق لو و بیکره سنگی پایا داود و غیران و شهر توریستی سرعین پذیرای مسافران است.

استان البرز نیز به دلیل نزدیکی به تهران در بحث گردشگری علاقمندان خاص خود را دارد. مناظر طبیعی، ارتفاعات مشرف به شهر، بروخانه‌ها، کاروانسراها، پیست اسکی دیزین و خور، عمارت کاخ سلیمانیه، باع لاه و ده‌ها جاذبه دیدنی دیگر موجب جذب پایتخت نشینان به استان البرز می‌شود.

ساروق، انجدان، امامزاده شاهزاده حسین، مرقد شاهزاده محمد عابد، آتشکده بروزی راهگرد، بنای تاریخی کاروانسرای اراك، امامزاده ابراهیم (اراك) و امامزاده حواخاتون از نقاط دیدنی استان مرکزی است.

از دیدنی‌های استان زنجان می‌توان به امامزاده سید ابراهیم، مسجد جامع بازار، نمایشگاه و فروشگاه صنایع دستی، بنای رختشویخانه زنجان، مجموعه تفریحی گوازنگ، کاروانسرای سنگی زنجان و گنبد سلطانیه واقع در سلطانیه را می‌توان نام برد.

رودخانه‌های مارون، چرام، نازمکان، بشار، زهره و مهریان به همراه هزاران چشمگاه سار دیگر و در کنار آنها سد کوثر، شاه قاسم و شاه مختار یاسوج، ۴۰ قله بالای چهار هزار متر دنا، آثارهای کمردoug دیشموک، تنگه مهریان و گنجه‌ای یاسوج و تنگ سولک بهمئی نیز از دیگر نقاط دیدنی این استان زیباست.

استان مرکزی نیز برای سفرهای نوروزی بسیار مورد توجه قرار می‌گیرد، مجموعه تاریخی بازار اراك، بنای تاریخی مدرسه سپهدار، بنای تاریخی حمام چهارفصل، شهر زیرزمینی ذلف آباد، بنای تاریخی پیر مرادآباد، روستای



استان قزوین یکی از استانهایی است که به دلیل قرارگرفتن بر سر راه بسیاری از استانهای دیگر مورد توجه مسافران نوروزی است. گراند هتل قزوین، مسجد جامع قزوین، عمارت شهرداری، خانه و حسینیه امینی ها، دروازه تهران، دروازه درب کوشک، حمام صفا، حمام قجر، حمام بلور، بازار قزوین، آب ابیار حکیم، آب ابیار زنانه بازار و عمارت سردار مفخم از دیدنی‌های استان قزوین است.



تلفن امور مشتریان: ۰۲۹۰۱
www.kish-behin.com

کیش بهین
شرکت بازرگانی



محیطی آرام و دلنشیں پشم انداز رویایی

رستوران دو طبقه با پشم انداز زیبای سامن

سوانح های مشترک به دریا

تفریمات دریایی

پیست دوم رفه سواری، شاتل

موتور سامانی، بدنان، قایق سواری

سالن ماساژ-کافی شاپ، قایق کف شیشه ای

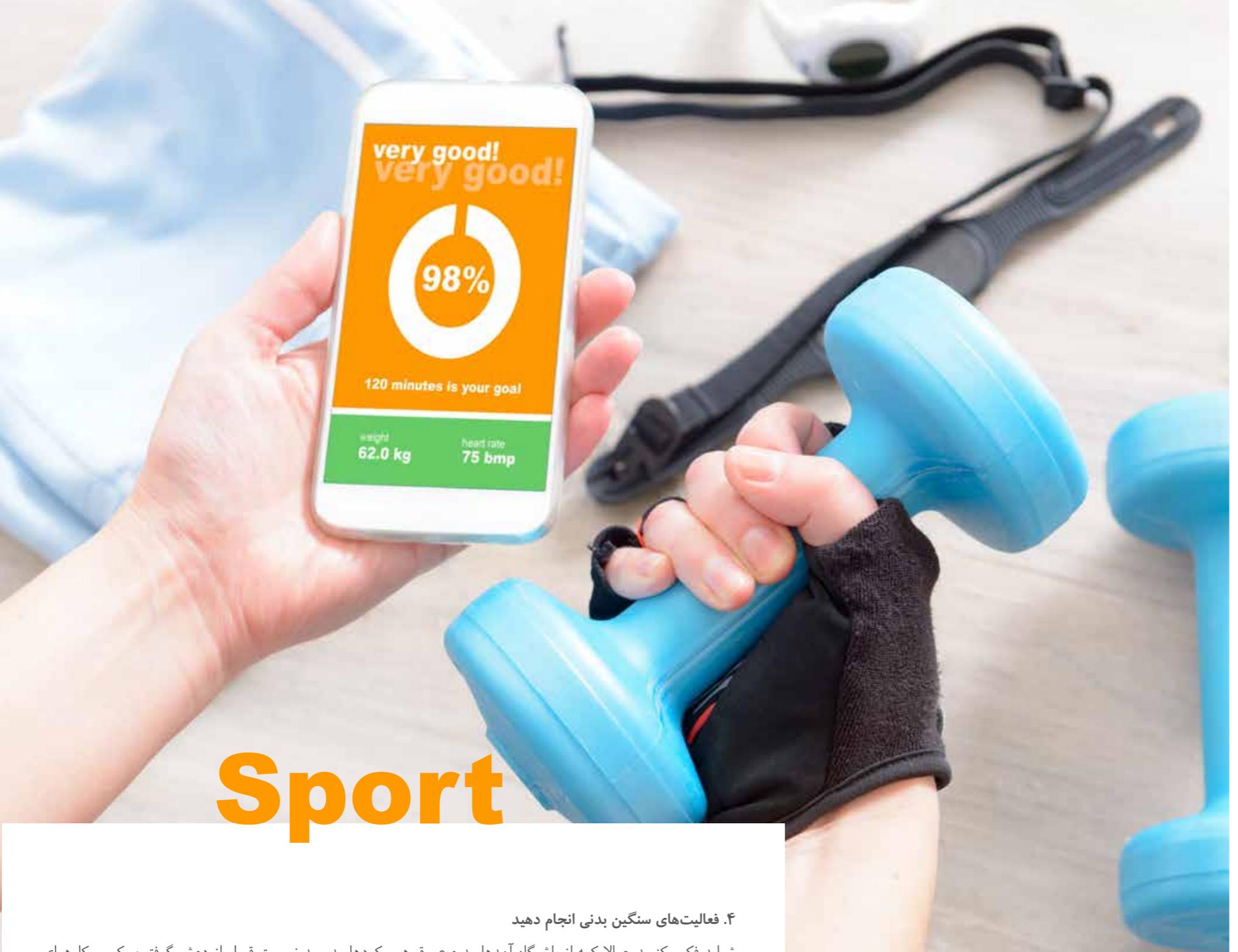
آلاچیق های سامانی، کلوب غواصی، استفر



www.GoldenBeachHotel.ir
Goldenbeach_hotel@yahoo.com
[@GoldenBeachHotel](https://www.instagram.com/GoldenBeachHotel)

جزیره قشم، جاده ساحلی جنوبی،
مقابل زیارتگاه شاه شهید
تلفن: ۰۷-۳۵۳۴۲۹۰۰-۷
فکس: ۰۷-۳۵۳۴۲۸۶۸
تلفن همراه: ۰۹۰۲۵۳۴۲۹۰۰

۵ کاری که هرگز نباید بعد از ورزش انجام داد



Sport

۴. فعالیت‌های سنگین بدنی انجام دهید

شاید فکر کنید حالا که از باشگاه آمدیدهاید و عرق هم کردهاید، بد نیست قبل از دوش گرفتن، کمی کارهای فیزیکی مربوط به خانه را انجام بدهید اما انجام این نوع فعالیت‌ها می‌تواند به عضلات خسته شما فشار زیادی وارد کند؛ به خصوص اگر مایعات و غذای کافی نیز مصرف نکرده باشید. بلند کردن اجسام سنگین، بالا رفتن از نردبان و خم و راست شدن می‌تواند خطر آسیب‌دیدگی را بالاتر هم ببرد. بهتر است در این موقع به عضلات خود یک روز استراحت بدهید. بهتر است این فعالیت‌ها را زمانی انجام بدهید که شرایط بدنی بهتری دارید.

۵. به ریکاوری بدن خود و عضلاتتان توجه نکنید

از دستاوردهای خود محافظت کنید. این طرز تفکر که من جلسه تمرینی سبکی داشتم، بنا بر این به ریکاوری نیازی ندارم، اشتباہ است. درست مثل ورزشکاران حرفه‌ای با احترام با بدن خود رفتار کنید. اگر از بدن خود محافظت کنید، بدن نیز از شما محافظت خواهد کرد.

گروه ورزش- اگر از بدن خود محافظت کنید، بدن نیز از شما محافظت خواهد کرد. رفتن به باشگاه بخشی از فرایند رسیدن به تناسب اندام است ولی باید توجه داشته باشید که کارهایی که بعد از تمرین نیز انجام می‌دهید، بخشی دیگر از تناسب اندام است و روی عملکردتان تأثیر مستقیم خواهد گذاشت. برای همین در این نوشته می‌خواهیم به شما بگوییم که بعد از باشگاه رفتن باید به چه نکاتی دقت کنید.

۱. لباس‌های باشگاه خود را عوض کنید

لباس‌های مرطوب خود را سریع عوض کنید و لباس دیگری بپوشید. لباس‌های مرطوب محیط مناسبی برای رشد باکتری هستند و می‌توانند باعث سرماخوردگی شوند. جدا از این که بتوانید بعد از باشگاه به سرعت دوش بگیرید یا نه، باید لباس‌ها، جوراب‌ها و کفش‌های خود را عوض کنید تا عضلاتتان گرم باقی بمانند. این اقدام سبب افزایش گردش خون و بهبود ریکاوری می‌شود. حتی تعویض کفش‌ها نیز حس خوبی به شما می‌دهد. فقط از کفش‌هایی استفاده کنید که به خوبی از پاهای شما محافظت می‌کنند. عضلات پاهای شما نیز هنگام تمرین و ورزش خسته می‌شوند. بنابراین این کفش‌ها نیز باید مناسب باشند.

۲. فقط استراحت کنید

نشستن جلوی تلویزیون بعد از برگشت از باشگاه کار آسان و دلپذیری است اما بهتر است این کار را انجام ندهید. انجام فعالیت‌های سبک راه خوبی برای افزایش سرعت ریکاوری است؛ چرا که سرعت گردش خون را افزایش می‌دهد. در طول روز این فعالیت‌های سبک را انجام دهید. حتی می‌توانید قبل از رفتن به سر کار نیز این کارها را انجام بدهید. مثلاً بلند شوید، راه بروید؛ در حالی که ایستادهاید حرکات کششی انجام بدهید و نفس عمیق بکشید.

۳. سوخت مناسبی به بدنتان فرستاید

بهتر است ۳۰-۲۰ دقیقه بعد از جلسه تمرینی، حتماً مواد غذایی و مایعات مصرف کنید. اگر بعد از تمرین باید به سر کار بروید، غذا راه هم خود بیاورید تا بتوانید حتی داخل خودرو هم که شده آنها را مصرف کنید. بهتر است این عدد غذایی حاوی پروتئین، کمی چربی و مقداری کربوهیدرات باشد تا انرژی از دست رفته جایگزین شود. می‌توانید شیر کاکائو کم چرب، ساندویچ بوقلمون همراه با نان گندم کامل، بادام یا میوه مصرف کنید. هر چیزی هم بنوشید. از مصرف بدون برنامه‌ریزی مواد غذایی خودداری کنید. هر چیزی را نباید مصرف کنید. جایگزین کردن کالری‌های از دست رفته کار ساده‌ای است؛ بنابراین زحمات خود را به باد ندهید.



LEND O

خیابان شریعتی، خیابان دولت، نبش کوچه معتقد
تلفن: ۰۲۰۰۴۰۰۹ — ۰۲۰۰۴۵۱۱
✉️ Lendo_group ✉️ info@lendogroup.ir



رنویو لندو

THE FIRST MULTIBRAND COLLECTORE'', IN IRAN

کفش هاتو بهاری کن

زنده . مردانه . بچه کانه

RENO
MULTI BRAND
SHOES & BAG

Die Behalt' ich gleich an

📞 Reno.iran

✉️ Renoshoes.iran@gmail.com
www.Renoiran.com
دفتر مرکزی ۰۲۱-۳۶۷۳۴۵

تلفن: ۰۲۶۶۷۲۳۹
تلفن: ۰۲۳۳۹۶۳۷۰
تلفن: ۰۸۸۳۷۲۷۶۲
تلفن: ۰۲۲۲۵۵۷۲۶
تلفن: ۰۲۳۰۳۵۸۸۹
تلفن: ۰۲۳۵۵۹۹۷۰
تلفن: ۰۸۸۷۷۸۱۴
تلفن: ۰۲۳۹۷۱۸۹
تلفن: ۰۷۷۵۵۲۷۷۴
تلفن: ۰۲۶-۳۴۴۵۸۱۸۹
تلفن: ۰۸۶۳-۴۰۳۴۵۴۶

تلفن: ۰۱۱۹
تلفن: ۱۲۷
تلفن: ۰۲۰۲
تلفن: ۰۴۸
تلفن: ۰۲۰۲
تلفن: ۰۴۸
تلفن: ۰۵۵
تلفن: ۰۵۵
تلفن: ۰۵۵
تلفن: ۰۹۵
تلفن: ۰۱۰
تلفن: ۰۱۰
تلفن: ۰۱۰

• مرکز خرید پالادیوم طبقه ۱ پلاک ۱۱۹
• میدان تجریش مرکز خرید ارگ، همکف اول پلاک ۱۲۷
• شهرگ غرب مرکز تجاری گلستان، خیابان شاه نظری پلاک ۱۰
• میرداماد میدان محسن، نبش کوچه طاهری، مرکز خرید جام جم
• خیابان ولیعصر، نبش کوچه طاهری، خیابان شاه نظری پلاک ۱۰
• خیابان پاسداران، نبش گلستان هفتادم
• میدان ونک، خیبلان و نک بعد از خیبلان کار و تجارت، پلاک ۵۰
• مجمع تجاری کورش، طبقه اول پلاک ۹۵
• مرکز خرید تیرازه، طبقه اول پلاک ۱۰
• کرج، جهانشهر، بلوار ماهان، نبش تارون
• ارک خیابان فرم جنب کلینیک ایرانمهر پلاک ۱۶

عجیب‌ترین بارهای هوایی



باربندهای هوایی هایپر اخقطوط هوایی در مسیرشان به سمت تولیدکنندگان عسل در سرزمین اصلی، یافت شوند. این هوایی هایپر کندوهای بخ زده را برای استفاده شرکت‌های دارویی در داروهای اینمی درمانی حمل می‌کند.

اسب‌های اصیل

با در نظر گرفتن قیمت میانگین تقریباً ۹۰,۰۰۰ دلار برای اسب اصیل، تعجبی نیست که خطوط هوایی برای آنها بلیط فرست کلاس در نظر می‌گیرد. نه تنها آخرهای ویژه اسب در محل بار تعییه شده‌اند (و صندلی‌هایی برای مهتر در کارشان)، بلکه تعداد زیادی از هوایی‌های از جمله امارات، قطر و لووفتهانزا سالانه ایستراحت اختصاصی برای حیوانات در شهرهای مرکزی خود دارند که با محلهای نرم‌شوند و دامپزشک‌ها تکمیل می‌شوند.

ماهی زنده

حمل و نقل ماهی تزئینی، تجارتی عظیم است، به طوری که لووفتهانزا به تهابی بیش از ۸۰ میلیون موجود آبزی را در سال جایجا می‌کند. این شرکت هوایی حتی متخصصانی را در استخدام دارد تا حیوانات را در هنگام بروز موقعیت‌های پزشکی اورژانسی درمان کنند. حمل برخی از موجودات دریایی برای مقاصد دیگری در نظر گرفته شده است.

ماشین‌های لوکس

همان‌گونه که مشخص است، ماشین‌های پرنده تنها یک ضمیمه می‌ربوط به آینده در فیلم‌های علمی-تخیلی نیستند. در حقیقت، یک بوینگ ۷۴۷ طرفیت حمل حداقل ۴۶ وسیله‌ی نقیل را دارد. اما از آنجا که آنها برای حمل و نقل هوایی بسیار گران هستند (به طور مثال، یک آستون مارتین ۴۵۰۰۰ دلاری حدوداً ۱۰۰۰ دلار هزینه بر می‌دارد)، بیشتر ماشین‌هایی که شما در سالن بار تجاری متوسط خود خواهید یافت، ۲۰۰۰۰ دلار با بیشتر می‌ارزد. ضمناً وسایل نقیلی تولید انبوه عموماً به صورت اکونومی کلاس منتقل می‌شوند (به عبارت دیگر از طریق خشکی با دریا).

جوچه‌های کوچک

هوایی‌های فقط اجازه می‌دهند که جوچه‌های یک روزه (و نه بیشتر) حمل شوند. بلافضله بعد از بیرون آمدن از تخم، جوچه‌ها می‌توانند تا سه روز بدون هیچ غذای آبی دوام بیاورند. پس از این بازه سه روزه، آنها دیگر طاقت زنده ماندن در سفر هوایی را ندارند تا زمانی که عمرشان به شش هفته برسد.

واکسن‌ها

واکسن‌ها و ویروس‌ها در حال پیمودن مسیرهای پروازی جهان عموماً یافت می‌شوند. خوشختانه بسته بندی داروها به شدت سخت گیرانه است و آنها در مخازن پیشرفته و تنظیم کننده دما منتقل می‌شوند.

علیرضا طیب زاده

هوایی‌ها همواره به غیر از مسافران و چمدان‌های آنها بارهای دیگری هم انتقال می‌دهند. با ما همراه شوید تا با بعضی از عجیب‌ترین محموله‌های هوایی‌ما آشنا شوید.

تصور کنید در حال خوردن بدام زمینی در ارتفاع ۳۵,۰۰۰ فوتی هستید، ناگهان بُوی ضعیفی از علف به مشامتان می‌رسد. این تصور شما نیست؛ موضوع این است که درست در زیر پاهای شما صفت شگفت‌انگیزی از موجودات نادر قرار دارند که هرگز انتظار نداشتید پرواز تجاری مشترکی با آنها داشته باشید. جالب است بدانید که اسبها و مرغها و ماشین‌های لوکس، اجساد و پاندای occasional از مسافران عادی سفرهای هوایی محسوب می‌شوند. در ادامه با موجودات عجیب و غریب دیگری که دائماً در سفرهای هوایی منتقل می‌شوند آشنا خواهید شد.

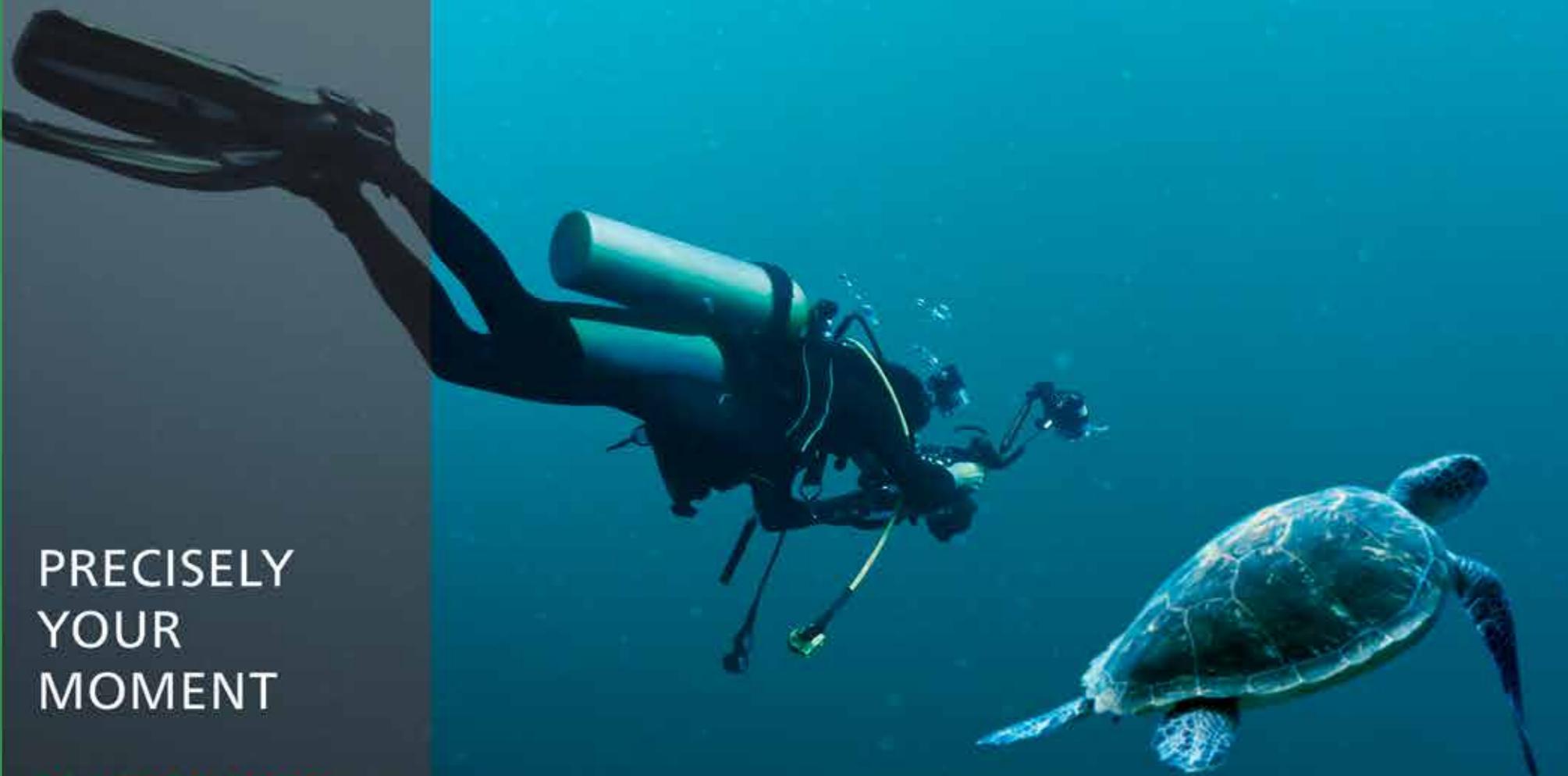
پانداهای عظیم الجثه

در سال ۲۰۱۵، انجمن حمایت از حیات وحش چین دو عدد پاندای عظیم الجثه را به باغ وحش Ouwehand در هلند قرض داد. به این مسافران خاص، بلیط فرست کلاس هوایی Air France-KLM برای پرواز ۹ ساعته آنها از چندگو در چین، ارائه شد. به علاوه، برای پرواز در قفس‌های حمل و نقل سفارشی، پانداهای یک سرپرست شخصی داشتند تا راحتی آنها را تامین کرده و برای آنها در پرواز، بامبو سرو کند.

حشرات

این بار که صدای وزوز خفیفی را در میانه پرواز شنیدید، ممکن است این صدا از موتور نباشد. منطقه Kailua-Kona در هاوایی در زمرة بزرگ‌ترین تولیدکنندگان ملکه‌های زنبور عسل در آمریکا است و این حشرات اغلب ممکن است در

CERTINA
SWISS WATCHES SINCE 1888



PRECISELY
YOUR
MOMENT

DS ACTION DIVER

AUTOMATIC MOVEMENT
DIVER'S WATCH 300 M
ISO 6425

WWW.CERTINA.COM



کیش بهین

شرکت بازرگانی

تلفن امور مشتریان: ٤٢٩٠١
www.kish-behin.com

هسته انبه، معجزه ای برای پوست و مو



گروه سلامت-انبه پادشاه میوه‌ها است و در سرتاسر دنیا بسیاری از افراد طرفدار پر و پا قرص مصرف آن هستند. در آبیورودا (طب سنتی هند مشتمل بر داروهای گیاهی و روغن‌های مالیدنی وغیره) هر قسمت از درخت انبه فواید خاص خود را دارد. به طور مثال مصرف دانه، گلها، میوه و حتی پوست درخت هم برای سلامت بدن پرفایده خواهد بود. بیشتر ما نوشیدن یک لیوان آب انبه خنک، غلیظ و خوش‌رنگ را بسیار می‌پسندیم و از مزایای مصرف آن آگاه هستیم. اما آیا با خواص هسته انبه هم آشنایی دارید؟ جالب است بدانید می‌توانید از پودر، روغن و حتی کره هسته انبه هم استفاده کنید.

۱- مصرف هسته انبه برای درمان شوره سر

هسته انبه می‌تواند کمک موثری برای درمان و رهایی از شوره‌های ناخوشایند سر باشد. کره هسته انبه را بگیرید و به سرتان بماید با این روش علاوه بر درمان شوره موهایتان هم تقویت شده و جلوه درخشندگی خاصی پیدا می‌کنند. برای اثربخشی بیشتر می‌توانید این کره را با روغن خردل و یا عسل مخلوط کنید تا از طاسی سر، ریزش و زود سفیدن موها هم جلوگیری کنید. برای تهیه کره هسته انبه کافی است چند عدد هسته انبه رسیده را جمع آوری کرده و در محلی گرم، خشک و پرسایه نگهداری کنید تا کاملاً خشک شوند. زمانی که هسته‌ها خشک شدند و پوسته بیرونی آنها خشک و داخل‌شان پوج و شکننده شد، می‌توانید به راحتی مفرز درون هسته را خارج کنید در یک ظرف مناسب نگهداری کنید. در حقیقت همین مفرز هسته است که حاوی مواد مغذی و دارویی است به میزان لازم هسته خشک شده را پودر کنید و با مقداری آب مخلوط کنید. آب را قطره‌قطره اضافه کنید تا خمیر شود و موادتان تنها به اندازه یک قاشق باشد. به این خمیر کره هسته گفته می‌شود و خواص دارویی بسیار زیادی خواهد داشت.

۲- مصرف هسته انبه برای لب‌های خشک

شما می‌توانید از روغن هسته انبه به عنوان یک بالملب چرب‌لب صد درصد طبیعی استفاده کنید. این روغن با آبرسانی مناسب به پوست لب از خشکی لب‌ها و در نتیجه ایجاد ترک‌خوردگی روی آنها جلوگیری می‌کند. سعی کنید هر شب قبل از خواب مقداری روغن هسته انبه را روی لب‌های خود بمالید. این روغن با جوانسازی سلول‌های پوست و مرتبط نگه داشتن آنها از ایجاد سریع خشکی و ترک‌خوردگی‌های ناشی از آن کمک می‌کند.

۳- مصرف هسته انبه برای موهای سالم

rogan هسته انبه منبعی غنی از اسیدهای چرب سالم و ضروری، مواد معدنی و انواع ویتامین‌ها است. می‌توانید به

پروژه های
در حال ساخت

SAADAT
BARIN FARS CO.



مجمع بی نشی
تخصیص فوق
تخصیص

بینالور

تمامیت تامی مهندسی، طراحی
منحصر به فرد و استفاده از
آخرین تکنولوژی های روز
قدیما در یکی از زیباترین تبریز
پروژه های شهر.

تیابش چهاره ای است مدرن
که برای رسیدن به فرد
عجله هاده / طراحی محظوظ
هم با وجود کیاوهان، بسیار
ارامش پخت شده است.

بینالور + شعل

توجه ویژه به
هم راستا بودن این پروژه
با استانداردهای مهندسی
پیشرفته مجهزین در نظر
گرفته فضای عمودی نیاز
رشته های مختلف پیشرفته
برای تبدیل شدن به یک
بلی کلینیک مجهر، این
پروژه را از شایع ترین
پروژه های در این سطح
قرار داده است.

محیطی آرام و سرسراز در دل باغات شیراز -
محلل و خصوصی سفانی است که طراحی
این مجموعه به فکر تجسم آن، در این مجمع
بوده اند. حجم چهار کوش ساختمان به همراه
خطوط موازی در کنار رنگ های گرم قوه ای
و گرم در نمای ساختمان با هدف ایجاد ارامش
و بازیابی انرژی برای مخاطب استفاده شده
است.

در طراحی این ساختمان حرص خصوصی و
همچنین فضاهای مترکب بهترین شکل
ممکن طراحی شده است.

قدرتمند در زمینه ساخت، مهندسی فروش و بازاریابی پروژه های مدرن ساختمانی

مجمع مسکونی مینیاتور ۲

عملیات ساخت این پروژه در سال ۱۳۹۵ در یکی از
پیشرفت فیزیکی به مرحله پایانی ساخت نزدیک
می شود و با داشتن بیش از ۱۱۰۰ متر مربع فضای
سبز همانند فاتوس سبزی در منطقه می درخشد
پیش بینی می شود تا پایان سال ۱۳۹۷ بهره برداری برسد.



سعادت بین فارس
سرمایه گذار، مشاور، ساخت و ساز ساختمان های توکس

مدیریت هماهنگی و روابط عمومی | Mob : +98 917 812 8515 | www.saadatbf.com

از شروع کارخان و ورودتان به این رشتہ در ۱۴ سالگی برایمان بگویید؟ پندر من بیش از ۷۰ سال در صنعت جواهر ساخته‌ای داشتم. ایشان در آن زمان، به واسطه مانندگاری و خوش نامی شان در این حرفه، تماشی‌گری تمام ساعت‌های معروف را در ایران داشتند. تجربه‌ای که پسندم در صنعت طلا و جواهر داشت برای سازی بچشمی به عنوان یک الگو بوده، چرا که از کودکی شاهد فعالیت او بودم. من از سن ۱۴ سالگی کنار ایشان مشغول به فعالیت شدم، به عنوان عاشق این حرفه نه فقط به عنوان کسی که در این عرصه فعالیت می‌کند، معتمد در هر صنف مخصوصاً صنف ما پاید محصولی خاص را تحویل مشتری بدیم. محصولی که کسی قادر نباشد نمونه آن را پسند.

عشق به کارخان چقدر در موقیت‌تان تأثیرگذار بوده است؟ برای پاسخ به این سوالاتن مثالی می‌زنم؛ بوند مرسدس بنت بعد از اینکه توانسته نظر طرفداران برندش را جلب کند حالا این مردم هستند که به این برد نیاز دارند: صاحب این برد به هدفش رسیده و به اصطلاح می‌گویند "کیلومتر پول را صفر کرده". از آن به بعد صاحب بوند به دنبال حفظ کردن وجهه برندش است که عشق به کار معنی می‌دهد. وقتی عشق به کار باشد و این عشق را با تکنولوژی های روز دنیا پیش ببریم شاهد پیشرفت های بزرگی در این صنعت با کار خواهیم بود.



اصل کاری و حرفه‌ای فروشگاه ما بوده و خواهد بود. با وجود اتنوع جواهرات در خارج از کشور، آیا شما از کشورهای دیگر هم مشتری دارید؟ در حال حاضر جواهری الهم برای ایرانیان خارج از کشور هم شناخته شده است و قسمی شما در خارج از کشور جواهری را می‌خرید. فروشنده‌شی اگر خدمات پس از فروشی هم به شما بدهد جایی برای عودت جنس مذکور برایتان نمی‌گذارد تهها عامل جذب برای خرد مژده از این تبع و طراحی‌های زیبا از عرصه که چون جواهری الهم اتنوع و طراحی‌های زیبا از عرصه می‌کند و از طرف دیگر خدمات ویژه‌ای هم به خردیار ارائه می‌دهد هموطنان خارج از کشور هم استقبال خوبی از آن کردند.

به نظر شما آیا طلا گزینه مناسبی برای سرمایه‌گذاری محسوب می‌شود؟ به عقیده اکثر کارشناسان، سرمایه‌گذاری در اسلام و بوسن‌های جهانی می‌تواند سود طلوب را به همراه داشته باشد و میزان نقدشوندگی آنها در شرایط بحرانی پایین است: این در حال است که طلا و جواهر اصلی در همه جایی دنیا در کمترین زمان و با خطوط ارتش به بول نقد تبدیل می‌شوند. حتی سازمان‌ها و افراد متولی که درآمد بالایی از سرمایه‌گذاری‌های خود دارند برای موارد اختلطی، بخشی از سرمایه و دارایی خود را به طلا و جواهر تبدیل می‌کنند. یکی از مزایای این سرمایه‌گذاری این است که شما از این استفاده زیستی هم می‌کنید.

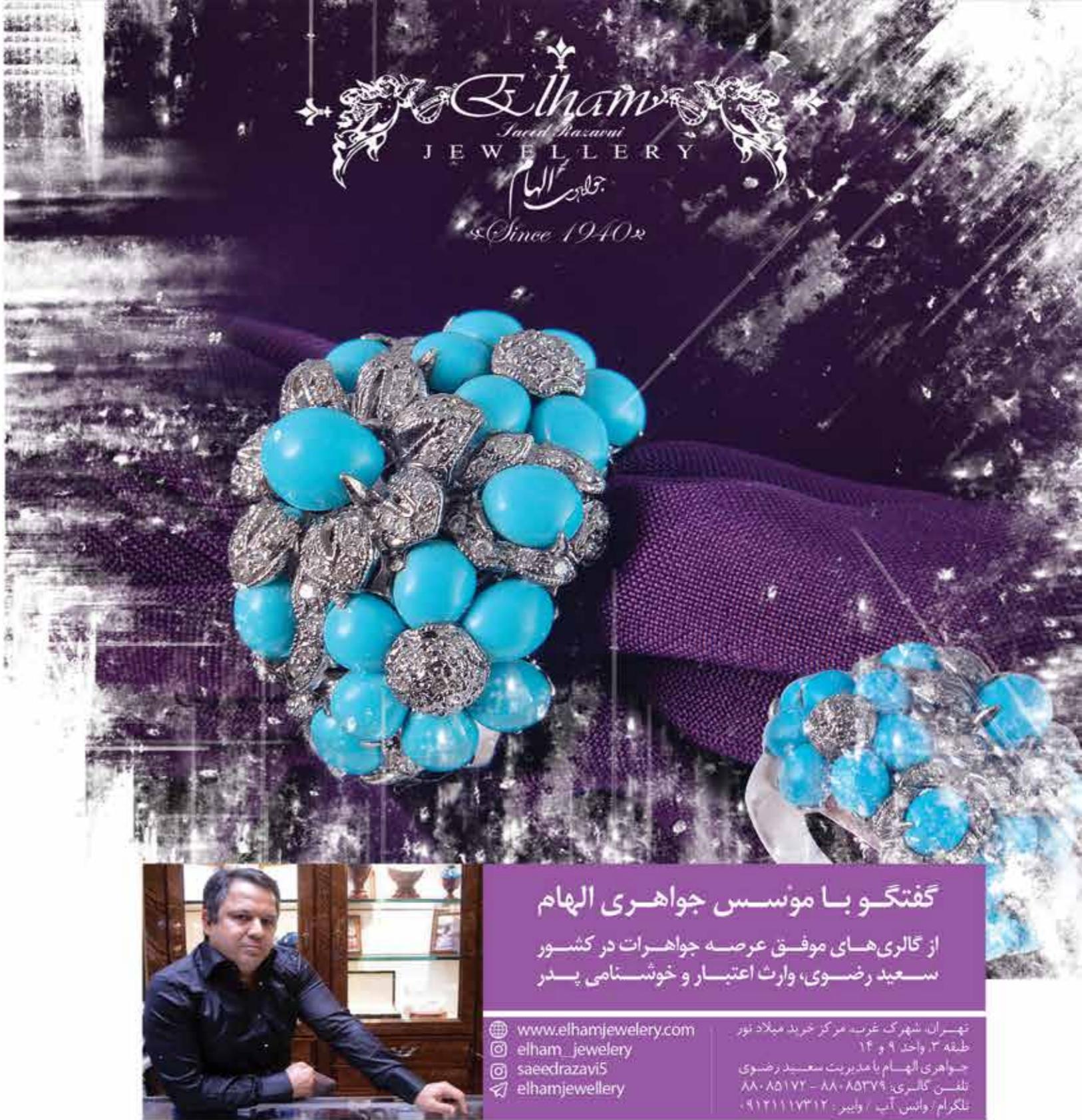
مجازی می‌بینم که می‌گویند طلا را در دیگر سفارش بدهید و در تهران تحویل بگیرید. چگونه می‌شود جلوی ورود این محصولات را گرفت و مشتری را مجاب کرد که اصلت طلا ایرانی چیز دیگری است؟ اگر می‌دانم که جلوی وارادات قاجاق کالا را بگیرم یا باید روز پنهان و از امکانات و تجهیزات و مائنین لات مدنون بپردازیم که این امر مستلزم سرمایه‌گذاری افراد متبر و باسابقه در این زمینه است به این ترتیب است که می‌توانیم با تأثیب محصولات جدید با تولیدات خارجی رقابت کنیم.

شناخته هستند و گارانتی‌های خاص و خدمات متفاوتی نسبت به سایر جواهرفروشی‌ها دارند یکی از ویژگی‌های خاص گالری الهم تک نسخه ای بسیار مخصوص است که مرا مجاب می‌کند به جای در نظر گرفتن سود مالی، سود معنوی و جلب رضایت مشتری‌اند اهمیت پیدا کند چرا که اگر سود مالی منظر بود می‌توانستم کل سرمایه‌مان را در باک پنچاریم، سود پانکسی‌ای که نصبیمان من شد از سودی که در این کار به دست می‌آوریم به تعی خوبی بیشتر بود اما این هزینه‌های مالی را به جان می‌خربم و در این راه به جای سرمایه‌گذاری مالی، معنویات را سرمایه‌کارمان قرار می‌دهیم. وقتی شما عاشق کارخان پانیده‌خواهی معاشرت با مشتریان هم می‌تواند برایان دنبیان از رضایت را به همراه بیاورد از شنگی‌های سفل جواهرفروشی این است که با خوشی مردم اما فاصله‌نمای این صنعت هست. این روزها من شنومی که طلا از کشورهای اندیشه را می‌دانند و معتقد اند این را از مخباری می‌کنند.

به عنوان یک شخص موفق در این حرفه چه چیزی را برای کارخان مینمایم و سود و ... به صورت قاجاق وارد می‌شود و یا حتی در فضای خلیل از کسانی که قصد خرد جواهر را دارند، دوست دارند خودشان بریان خوب را تشخیص دهند تا در خریدشان دچار مشکل نشوند. راه‌های تشخیص سنگ خوب از جمله الماس چیست؟

جوهرشناسی گاری تخصصی است و هیچ کس نمی‌تواند کار ما را جامد دهد. کسانی که من خواهد جواهر بخرند یا باید خودشان خرمه باشند یا به همراه یک قرد می‌شود که جواهر بعضی وقتها می‌تواند حتی یک فرش، یک تابلویی تلقائی یا یک لرنزی برای اینکه از گالری‌های مخصوص در این رشتہ باشد. اگر باشد خردی خودشان و مخصوص در این رشتہ نام برد چرا که با استفاده از تحریرات و اعتبار و همچنین به کاربردن خلاقیت ویژه جواهری‌الهم را بیجاد کرده است که از گالری‌های موقع عرصه جواهرات در کشور است. سعید رضوی، پسر مرحوم عطا رضوی که جواهرسازی و جواهرفروشی را از ۱۴ سالگی در کنار پدر آغاز نموده گالری جواهر الهم در میلان سور را افتتاح کرده، تاهم نام و لوازه و پیشه پدرش را حفظ کند و هم جایگاهی والا اتر در این راه برای خود کسب کند. او خوشخانه موفق هم بوده است، چرا که او پس از افتتاح گالری الهم در این مدت ۱۶ ساله توائیسته نظر مشتریان خاصی از افسار مختلف را به خود جلب کند و با از این راه تک نسخه ای و خاص و همچنین خدمات پس از فروشی که به آن ها می‌دهد رضایت‌شان را جلب کنند تا جایی که مشتریان از او به عنوان این صفت یاد می‌کنند.

این روزها بسیاری از چهره‌های سرشناس هنری شتری گالری الهم هستند و نام آنها به رسم امانت تها در خاطر رضوی می‌ماند اول به رغم اصرار مانام‌ها و چند محفوظ نگه داشته است. از دیگر نکاتی که هنگام گفت و گو با سعید رضوی، این عضو صفت طلا و جواهر جلب نظر می‌کند عشق به حرفه و کارش است. در ادامه گفت و گویی ترتیب داده‌یم تا در جریان این راه بر فراز و نشیب و موقیت‌های این روزهای او قرار بگیریم.



گفتگو با مؤسس جواهری الهم

از گالری‌های موفق عرصه جواهرات در کشور سعید رضوی، وارث اعتبار و خوشنامی پدر

www.elhamjewelry.com
elham_jewelry
saeedrazavi5
elhamjewellery

تهران، شهرک غربی، بلوک خرد میلاد نور
طبقه ۳، واحد ۹ و ۱۲
جوهری الهم بامدادی ریت سعید رضوی
تلفن: ۰۲۶۷۹۸۸-۸۸۰۵۳۷۹-۸۸۰۵۳۷۹
تلکرام: واتسن آپ: +۹۸۰۲۱۱۱۷۳۱۲ واتسن آپ: +۹۸۰۲۱۱۱۷۳۱۲



دکتر شیما اقبال جراح دندانپزشک

عضو آکادمی ایمپلنت امریکا
ایمپلنت، زیبایی، ترمیمی
درمان ریشه، پروتز، اطفال

WWW.DRSHIMAEGHBAL.COM

09032715368

drshimaeghbal

dr.shimaeghbal@yahoo.com

Dr.Shima Eghbal(D.D.S)



مطب ۲

میدان هروی، میدان هلت، خیابان قلیچ خانی، نبش
چهارراه نعیم (تقاطع ریحانی جنوب و قلیچ خانی)
پلاک ۱۵، ساختمان ریحانی، طبقه ۱۰، واحد ۱۲
تلفن: ۰۶۳۰۳۹۷۰ تلفکس: ۰۶۳۰۴۲۶۴

مطب ۱

خیابان ولیعصر، بالاتر از چهار راه پارک وی، نرسیده
به خیابان فرشته، پلاک ۲۸۶۹، طبقه ۱
تلفن: ۰۶۳۰۹۵۱۲۹ تلفکس: ۰۶۳۰۵۰۹۵۰



iRest®

تا ۱۸٪ تخفیف نقدی + هدایای غیر نقدی

از ۱۵/۱۲/۱۳۹۶ تا ۱۵/۱/۱۳۹۷ لغایت تخفیف ویژه به مناسبت روز مادر، عید نوروز و روز پدر

iRest

تهران، خیابان ملامیرا، ضلع شمال غربی تقاطع ملامیرا-کردستان،
کوچه فرش
بید، پلاک ۴، طبقه ۵، واحد ۱۰

۰۹۱۲۴۴۴۶۲۸۸ ۰۹۱۲۸۰۸۰۹۰۵ ۸۸ ۶۲ ۸۸ ۶۴

www.iRest.ir

 Iran iRest

 iRest.Co



لیزر موهای زائد کل بدن، در ۲۰ دقیقه...!



سريع ترين ليزر دنيا MeDiOStar XL

کلينيك تخصصي پوست، مو، ليزر و لاغري ايرانيان

ارتباط با ما: ۰۲۱-۷۵۹۰۰ ۲۴



معجزه ۷ روزه لاغري...!



کلينيك تخصصي پوست، مو، ليزر و لاغري ايرانيان

ارتباط با ما: ۰۲۱-۷۵۹۰۰ ۲۴

Colours



رنگ‌های جدیدی که نام‌شان را هم نشیده‌اید

گروه هنر - دایره رنگ سرشوار از رنگ‌هایی است که نمی‌توان آن‌ها را با یک رنگ کلی بیان کرد، به عنوان نمونه برخی از افراد همه رنگ‌های طیف قرمز را قرمز می‌نامند، در صورتی که هر رنگ برای خود نام خاصی دارد.
با ما همراه باشید تا با چند رنگ جدید آشنا شوید.

لاجوردی (Smalt)

لاجوردی نوعی آبی پررنگ است که اصولاً در کاشی استفاده می‌شود. لاجوردی، رنگدانه آبرنگی است که از ترکیب کیالت و اکسیدهای آلومینیوم به دست می‌آید. این رنگ، به میزان بسیار کم رنگدانه بنفس در خود دارد اما اصولاً گفته می‌شود لاجوردی به طور خالص آبی است و هیچ ترکیب دیگری در خود ندارد. این رنگ، نیز هم‌چون کیالت خاصیت درخشندگی دارد و تصور می‌شود شیشه‌ای است و برق می‌زند.

بیزانسیم (Byzantium)

بیزانسیم نوعی رنگ میان ارغوانی و سرخابی است که گاهی به استیا بنفس خوانده می‌شود. اما باید بدانید، رنگ سرخابی از صورتی گرفته می‌شود اما بیزانسیم بیشتر به سمت ارغوانی کشش دارد. به این مفهوم که نوعی سرخابی است که رنگدانه بنفس هم در خود دارد. رنگ‌های مکمل رنگ بیزانسیم شامل زرد، توسي، آبی و مشکی هستند.

کردوبایی (Cordovan)

کردوبایی نوعی قرمز مایل به قهوه‌ای است. رنگی از خانواده زرشکی. نام این رنگ از شهری به نام کردوبا در کشور اسپانیا گرفته شده است. این شهر در صنعت تولید چرم بسیار شهرت دارد و به همین دلیل، رنگ زرشکی چرم‌های آنها را کردوبایی می‌نامند.

ورمیلیون (Vermilion)

ورمیلیون نوعی قرمز روشن مایل به نارنجی است. شاید بتوان گفت همان رنگ قرمز گوجه‌ای است که قدیم‌ترها در پیکان جوانان شاهد آن بودیم.

سیننا (Sienna)

رنگ حنایی، نوعی قهوه‌ای مایل به قرمز با به نوعی می‌توان گفت رنگ آجری تیره که قرمز زیادی دارد را سیننا می‌گویند. نام این رنگ از شهر سیننا در ایتالیا گرفته شده است. در این شهر خاکی قرمز رنگ وجود دارد که حاوی مقدار زیادی آهن و منگنز است و به همین دلیل به قرمز تمايل دارد.

گامبوج (Gamboge)

گامبوج نوعی زرد خردلی تیره است. نام این رنگ از درخت گامبوج گرفته شده است که صمغی به رنگ زرد تیره دارد که در صنعت رنگ‌سازی و پزشکی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

فولوس (Fulvous)

فولوس نیز ترکیبی از زرد مایل به قهوه‌ای است. دیوارهای این اتاق به رنگ فولوس هستند. این رنگ از پر مرغایی و پرنده‌های دیگر الهام گرفته است و رنگ ترکیبی زیبایی به شمار می‌رود.

طاووسی (Pavo)

پاپو یا طاووسی نیز رنگی است که مسلمان‌ها هم در دایره لغت رنگ‌های خود ندارند. این رنگ دقیقاً مشابه پرهای بسیار زیبای طاووس است: رنگی میان آبی درباری و فیروزه‌ای تیره رنگی که نمی‌توان به درستی تعریف کرد سبز است یا آبی.

زنگاری (Verdigris)

زنگار یا به اصطلاح شیمی، استات مس، نوعی رنگ سبز است که در اثر پوسیدگی فلز مس روی آن ظاهر می‌شود. این سبز بسیار زیبا است و می‌توانید در دکوراسیون خانه به شکلی عالی از آن بهره بگیرید.

استفاده کنندگان از تسهیلات فاینانس شامل اشخاص حقیقی، اشخاص حقوقی، وزارت خانه‌ها، سازمانها و شرکتهای دولتی می‌باشند اما در تسهیلات ریفاینانس علاوه بر اشخاص حقیقی و حقوقی، شرکتها و سازمانهای وابسته به دولت، چنانچه از منابع بودجه عمومی کشور به طور کلی و یا برای ثبت سفارش خاص استفاده نمی‌نمایند مشمول استفاده از این تسهیلات خواهند بود.

باید بدایم که استفاده از این نوع قراردادها داری نکات ضعفی چون اخذ وثایق سنگین توسط بانک‌ها و عدم مشارکت بانک‌ها در تأمین ریال و امثال‌هم می‌باشد شایسته است جهت اطلاعات بیشتر درخصوص ماهیت و نوع قرارداد و آگاهی از نقاط ضعف و قوت آن با وکلای م梗ب مشورت نماید.

مفتخریم که توانسته ایم اعتماد و اطمینان شرکت‌ها و موسسات تجاری را در داخل و خارج از کشور با همکاری وکلای پایه یک و متخصص خانه وکالت وندا فراهم آوریم.

در خصوص قرارداد تامین مالی (قرارداد فاینانس) بیشتر بدایم:

قراردادهای فاینانس بدین مفهوم هستند که یک بانک یا موسسه تجاری خارجی وامی را به‌منظور عملیات معینی به کشور و یا شرکت مشخصی پرداخت کرده و درواقع کترنی روی هزینه کردن آن ندارد و لذا تهدیدی نیز برای به ثمر نشستن طرح نداشته و در سرسیدهای تعیین شده‌ای اصل و فرع آن را از طرف قرارداد یا بانک تضمین کننده قرارداد دریافت می‌کند. در برخی مواقع، فروشنده مایل نیست وجه کالا را به صورت اعتبار استنادی مدت دار دریافت نماید از طرف دیگر خریدار نیز به دلیل فقدان نقدینگی قادر به پرداخت نقدی اعتبار استنادی نمی‌باشد، در این حالت معمولاً خریدار از یک بانک یا موسسه مالی درخواست می‌کند که وجه اعتبار استنادی را به صورت نقدی به فروشنده پرداخت و اصل و سود مبلغ پرداخت شده را در یک دوره زمانی مشخص از خریدار دریافت نماید، این روش پرداخت را فاینانس مالی و به موسسات تامین کننده وجوده، فاینانسر مالی می‌گویند.

فاینانس یا اعتبار استنادی بلند مدت:

فاینانس در لغت به معنی «مالیه» یا تامین مالی می‌باشد و در بحث سرمایه گذاری به تامین مالی از طریق استفاده از منابع داخلی و یا دریافت و استفاده از وام ارزی اطلاق می‌گردد.

مدت دوره استفاده از تسهیلات فاینانس معمولاً بین ۱ تا ۳ سال و مدت دوره بازپرداخت بین ۵ تا ۱۵ سال در مورد طرحهای مختلف متغیر است.

ریفاینانس یا اعتبار استنادی کوتاه مدت:

استفاده از تسهیلات کوتاه مدت بین بانکی (معمولایکساله) را ریفاینانس گویند.

بانک‌ها با استفاده از منابع شعب خارج از کشور و منابع بانکهای خارجی اقدام به پرداخت تسهیلات ارزی کوتاه‌مدت در قالب خطوط اعتباری ریفاینانس می‌نمایند با عنایت به اینکه نرخ سود این گونه تسهیلات نسبت به سود تسهیلات ریالی بسیار کم می‌باشد کمک موثری برای واردکنندگان جهت کاهش هزینه‌های تمام شده کالا خواهد بود.

مدت استفاده از تسهیلات کوتاه مدت حداقل یک سال از زمان معامله استناد می‌باشد. تسهیلات ریفاینانس به صورت سه، شش، و نه ماهه نیز قابل استفاده است مشروط به اینکه خط اعتباری خاص با شرایط زمانی زیر یکسال در بانک عامل وجوashته باشد.

در اخذ تسهیلات فاینانس تفاوت‌هایی وجود دارد از جمله اینکه حداقل مدت جهت اعطای تسهیلات ریفاینانس تا یکسال و برای فاینانس بیش از یکسال می‌باشد.

و همچنین باز پرداخت تسهیلات به بانکهای خارجی در ریفاینانس توسط بانکهای تجاری و در فاینانس توسط بانک مرکزی تضمین شده است.



در مورد انیمیشن زیبای «راهب و ماهی»

گروه هنر- انیمیشن کوتاه «راهب و ماهی» روایت‌گر سرگشته‌ی یک راهب است که برای صید یک ماهی دست به هر کاری می‌زند، اما سرانجام...

جوایز و افتخارات شاخص

- نامزد کسب جایزه از «جشنواره اسکار» [Academy Awards] در بخش «بهترین انیمیشن کوتاه» سال ۱۹۹۵ میلادی
- برنده «جایزه سزار» (César Award) در بخش «بهترین فیلم کوتاه» / سال ۱۹۹۶ میلادی
- برنده جایزه از «جشنواره بین‌المللی انیمیشن هیروشیما» (Hiroshima International Animation Festival) سال ۱۹۹۶ میلادی

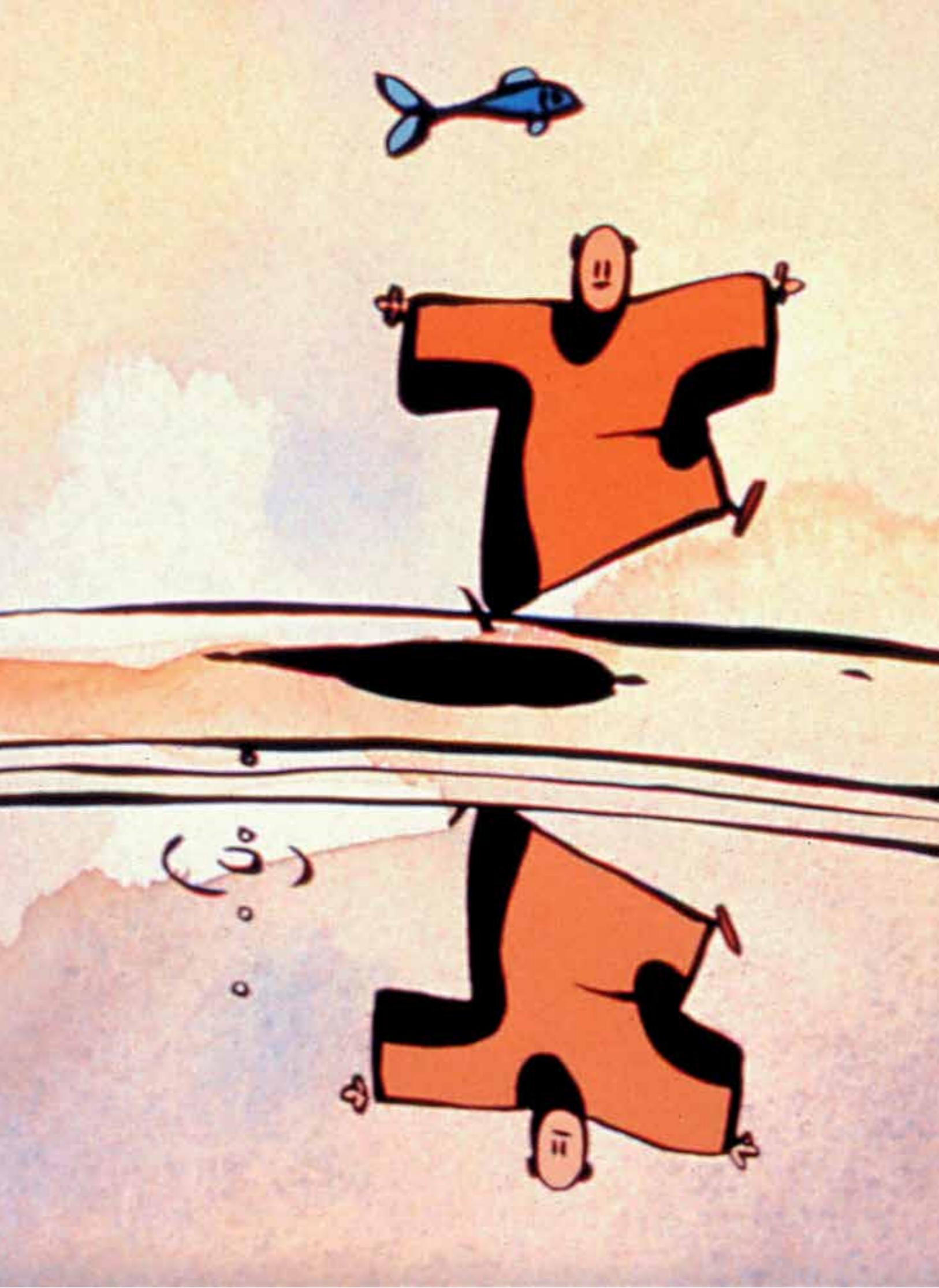
درباره اثر

در عالم طبیعت گاه پیش می‌آید که جای صیاد و صید با هم عوض می‌شود. یعنی چه؟ یعنی صیادی که قصد شکار یک صید را دارد، گاهان خود اسیر صید می‌شود و حتی جان خود را در این راه از دست می‌دهد. در انیمیشن «راهب و ماهی» ما درست با همین قضیه روبرو هستیم؛ البته صیاد ما به شیوه فیزیکی اسیر صید نمی‌شود؛ جنس اسارت او به گونه‌ای دیگر است.

راهب که در ابتدا تنها در پی شکار ماهی بود، کم کم با ماهی انس می‌گیرد؛ با ماهی همراه می‌شود؛ به دنیای ماهی ورود پیدا می‌کند؛ و در نهایت، از گوشاهی از اسرار عالم معنا سر در می‌آورد. گویی ماهی نمادی از گوهر حقیقت است که آسان به دست نمی‌آید ولی وقتی کسی بر آن دستیابی پیدا کند، دیگر عالم مادی برای او هیچ ارزشی ندارد. راهب و ماهی، از دو دنیای کاملاً متفاوت، به یک دنیای مشترک وارد می‌شوند؛ وصال راهب و ماهی، مثل وصال انسان به حقیقت است. چنان راهب و ماهی با هم در آمیخته می‌شوند که دیگر با دو وجود مجزا سر و کار نداریم؛ بله، در پایان، راهب و ماهی هر دو یکی هستند.

باید اشاره کنیم که باری دیگر با یک اثر درخشنان از «میشائل دودوک د ویت» (یا به تلفظ دیگر «مایکل دودوک د ویت») روبرو هستیم. طبق معمول، این کارگردان قصد ندارد با رنگ و لعاب، جلوه‌های پیچیده تصویری و افکت‌های صوتی آن‌چنانی مخاطب را به خود جلب کند. او به شیوه ساده، بی‌آلایش و صادقانه خود به روایت داستان می‌پردازد و به جای اینکه بیننده را در گیرجذایت‌های کاذب نماید، او را به عالم درونی قصه فرو برده و به تأمل وا می‌دارد.

راهب که در ابتدا به قصد تفریح، عزم شکار ماهی را داشت، با گذر زمان این مسئله را بسیار مهم‌تر از یک تفریح قلمداد می‌کند. ذهن او به قدری درگیر شکار ماهی می‌شود که حتی از خواب و زندگی باز می‌ماند. اما این ماهی مگر چه ماهیتی دارد که راهب را تا این اندازه به خود جذب کرده است؟



مرکز دندانپزشکی دکتر سعید کریمی

Dr.Saeid Karimi

ایمپلنت و زیبایی دندان
از دانشگاه UCLA آمریکا



سوابق علمی

- ایمپلنت و زیبایی دندان از دانشگاه UCLA آمریکا Master of Science
- لیزر از دانشگاه آخن (Aachen) آلمان Master of Science
- دوره پیشرفته ساخت لمینت های بدون تراش در مرکز Ivoclar Liechtenstein ایتالیا
- دوره CERAM Master و دوره Vita با پروفسور مک لارن مدیر پخش زیبایی دانشگاه UCLA آلمان
- دوره پیشرفته CAD/CAM با مواد Glass Ceramic و Zirconia E-max
- دوره پیشرفته پیوندهای استخوانی و سینوس لیفت (close/open) زیر نظر پروفسور والاس از آمریکا
- دوره پیشرفته پیوندهای استخوانی و سینوس لیفت (close/open) از کمپانی Meisinger آلمان، دوره All-on-4 Bone Management
- دوره زیبایی پروفسور فرادیانی دوره های متعدد زیبایی در اروپا
- عضو اکادمی دندانپزشکی زیبایی آمریکا (AACD)
- عضو کنگره بین المللی ایمپلنت های دهان (ICOI) و عضو ICOI
- عضو انجمن تحقیقات آموزش دندانپزشکان آمریکا (GIDE)
- دارنده تندیس مشتری مداری و مدربی Dental MBA
- دوره پیشرفته ایمپلنت از سوند (Nobel Biocare)، Certificate Nobel Biocare Biohorizons آمریکا، سوند اشتروم سوئیس Nobel Biocare
- دوره پیشرفته ایمپلنت از سوند (Nobel Biocare)، Certificate Nobel Biocare Biohorizons آمریکا، سوند اشتروم سوئیس Nobel Biocare



سالن جراحی مجهز به GPS ایمپلنت های دندان



از تصویر تا واقعیت

دندان پزشکی بدون قالب گیری



Unit 1&2, No.4, Tandis Ave, Nelson Mandela
(Jordan & Africa) Blvd, Tehran, Iran

021-88888590 - 88884546 - 22052215

بارکت اختصاصی

تهران / بلوار نلسون ماندلا (جردن/آفریقا) / بالاتر از
اسفندیار / خیابان تندیس / پلاک ۴ / واحد ۱ و ۲
۰۲۱ - ۸۸۸۸۵۹۰ - ۸۸۸۸۴۵۴۶ - ۲۲۰۵۲۲۱۵

خدمات دندانپزشکی

- دندانپزشکی پیشگیری (فلوراید تراپی و فیشورسیلنت)، جرم گیری و Airflow (برای ازبین بردن رنگدانه های دندانی)
- جراحی های پیشرفته و جراحی دندان های نهفته
- درمان ریشه (RCT) توسط مخصوص، ترمیم های همنگ دندان (ترمیم های کامپوزیت)
- ساخت ترمیم های سرامیک اینتل و آنله با دستگاه CAD/CAM (دندانپزشکی بدون قالب گیری)
- روکش ها و برج های تمام سرامیک (Metal Free Crown)
- ارتودنسی نامرئی Clear Aligner
- اصلاح نامرئی دندان ها بدون ارتودنسی با استفاده از لمینت های زیبایی

IMPLANT AESTHETIC CAD/CAM LASER

مجهز به پیشرفته ترین

دستگاه های استریل

خدمات

- لمینت های سرامیکی (Porcelain Veneer) با حداقل تراش یا بدون تراش
- لمینت های کامپوزیتی (Composite Veneer) و لومینیرز و روکش های تمام سرامیک
- ایمپلنت های دندانی (تک دندان، تمام فک و اوردنپر)
- درمان های زیبایی لثه (اصلاح تیرگی و فرم لثه با لیزر دندان پزشکی)
- درمان های پیوند استخوان (Bone Graft Treatment) و سینوس لیفت (باز و بسته) بازسازی دندانی تمام فک (Full Mouth Rehabilitation)
- طراحی لبخند با پیشرفته ترین دستگاه دنیا (Sirona Cerec)

مجهز به پیشرفته ترین CAD/CAM دندانپزشکی



طرافی و ساخت نازک ترین لمینت های بدون تراش و حداقل تراش با CAD/CAM و امللاح جزیات توسط دکتر کریمی

Dental Clinic

www.Drskarimi.com



تهران/ بلوار نلسون ماندلا (جردن/آفریقا)/ بالا تراز اسفندیار/ خیابان تنديس/ پلاک ۴/ واحد ۱ و ۲
Unit 1&2, No.4, Tandis Ave, Nelson Mandela (Jordan & Africa) Blvd, Tehran, Iran
021- 88888590 - 88884546 - 22052215

مجهز به لیزر های پیشرفته دندانپزشکی

با لیزر از درمان دندانپزشکی لذت ببرید



دندان پزشکی بدون درد



نمونه ای از کاربردهای لیزر فتونا

- برداشت پوسیدگی و تراش دندان با لیزر Light Walker fotona تا ۹۵٪ ترمیم دندان بدون نیاز به آمپول بی حسی امکان پذیر می شود حتی اگر پوسیدگی نزدیک عصب دندان رسانیده باشد و این بدان معناست که مقدار بیشتری از بافت سالم باقی میماند. همچنین حذف لرزش و صدای ناهنجار و دقت بیشتر نسبت به متدهای دندانپزشکی از مزایای کاربرد لیزر است.
- جراحی بافت نرم و جراحی لثه و سیاهی های لثه صد درصد با لیزر قابل برگشت به رنگ طبیعی صورتی
- درمان ریشه های عفونی
- کاهش درد و تسريع بهبودی
- درمان عفونت های ایجاد شده پس از ایمپلنت
- درمان حساسیت دندانی
- سفید کردن دندان ها
- درمان خروپف

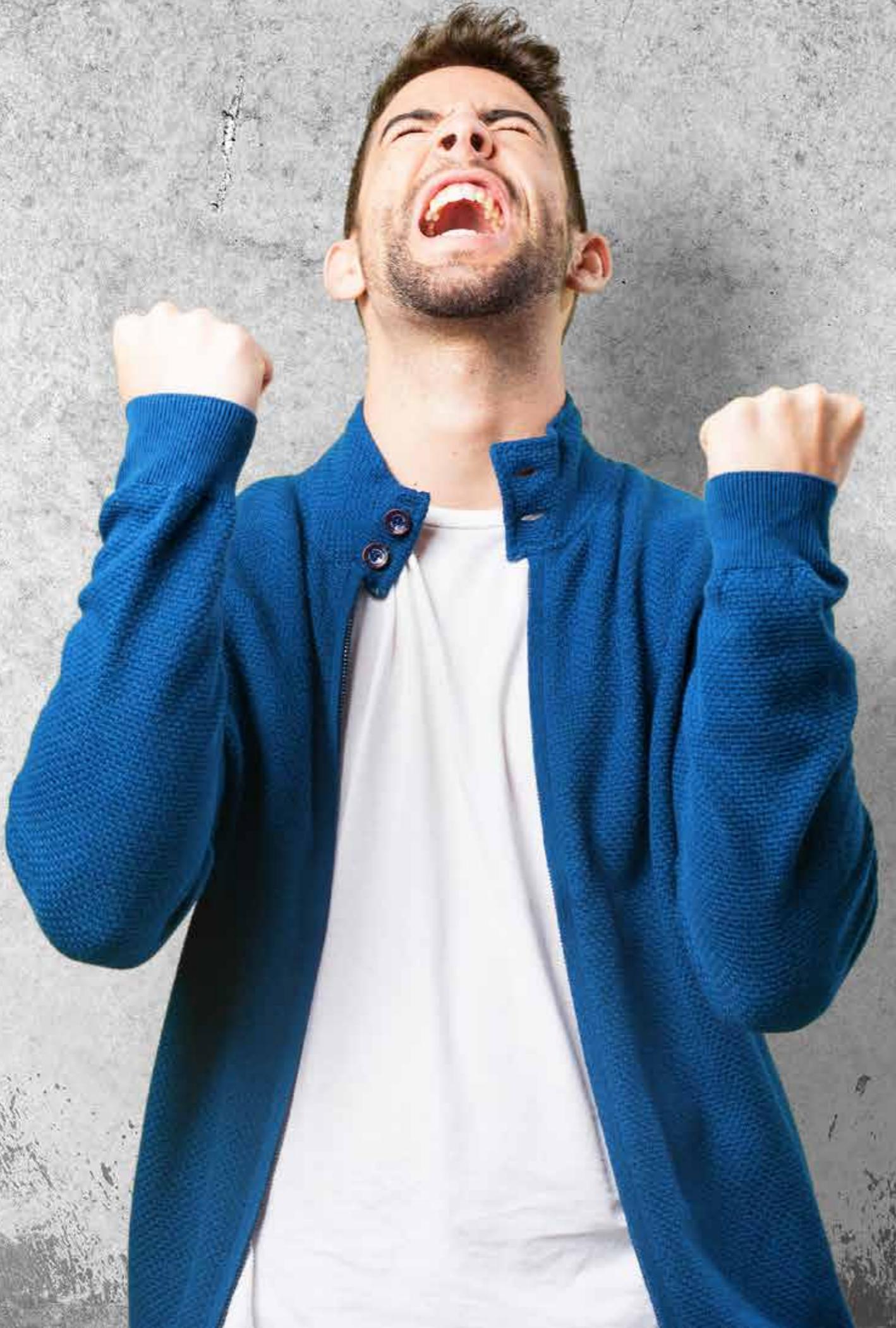


از تور مجازی در وبسایت
کلینیک دیدن فرمایید



لبراتوار اختصاصی
تهران/ بلوار نلسون ماندلا (جردن/آفریقا)/ بالا تراز اسفندیار/ خیابان تنديس/ پلاک ۴/ واحد ۱ و ۲
۰۲۱- ۸۸۸۸۴۵۴۶ - ۸۸۸۸۵۹۰ - ۰۲۱

عادت‌های غلط را فیتیله‌پیچ کنید



افسانه عابدینی

مطالعات نشان می‌دهد دو تا هشت ماه زمان نیاز است تا فرد یک رفتار را ترک کند. پس بنابراین نباید نالمید شد زیرا ترک عادت‌های بد همیشه کاری زمان بر است. به گفته روانشناسان عادت‌هایی که در روزمره انجام می‌دهیم سلسله رفتارهایی هستند که به فرد کمک می‌کند کمتر بیندیشد و فعالیت‌های خود را سریع‌تر انجام دهد و زمان بیشتری داشته باشد. در این مطلب چهار نکته مهمی که برای ترک عادت‌های بد باید در نظر بگیرید گفته می‌شود. با رعایت می‌توانید از پس این تغییر بربایید.

آگاه باشید

از نقشه B استفاده کنید

اگر به طور جدی تصمیم به ترک عادت‌های بد خود گرفته‌اید و برای آن برنامه‌ای مطمئن تهیه کردید این نکته را در نظر داشته باشید که گاهی اوقات بهترین برنامه‌ریزی هم ممکن است شما را در یک مسیر اشتیاه بگذارد. اگر برنامه ریزی ابتدایی یا «A» شما اشتیاه از کار در آمد از برنامه «B» استفاده کنید. در این برنامه باید از خودتان پرسید که دقیقاً چه احساسی دارید؟ آیا غمگین، خسته، عصبی یا تنها هستید؟ این احساسات منجر به ایجاد عادت‌های خاصی می‌شوند که ممکن است به شما آسیب برساند. افراد این احساسات سرد و غمگین را دوست ندارند و اغلب قمام تلاش خود را می‌کنند تا از آن‌ها دور شوند. در این صورت باید یک زمان برای خودتان تعیین کنید، چشمانتان را بیندید و ذهن خود را از این احساسات خالی کنید.

به خود یادآوری کنید

عادت‌های زندگی همیشه توسط تکرار برخی رفتارها ایجاد می‌شوند. بنابراین اگر می‌خواهید عادات بد خود را تغییر دهید، باید عادت و رفتارهای جدید خود را بادآور شوید و آن‌ها را فراموش نکنید. در واقع به این تغییر سیک جدید زندگی خود پابیند باشید. بنابراین این رفتارها و عادات جدیدی که قصد انجام آنها را دارید روی برگهای یادداشت کنید و آن را جایی بگذارید که قابل رویت باشد یا از خانواده خود بخواهید آن‌ها را به شما یادآوری کنند.

این را بخاطر بسپارید که تصمیم به ترک یک عادت بد همیشه کافی نیست. در حقیقت برای تغییر عادت یا رفتار شما نیاز به خودآگاهی دارید. به این معنی که از عادت خود آگاه باشید. دانستن انگیزه‌ها یا عواملی که موجب این رفتارهای بد شده و کنترل احساساتی که پس از این عوامل ظاهر می‌شوند از نکاتی مهمی است که باید آن را رعایت کنید. درک و تشخیص کامل داشتن از عوامل، احساسات و واکنش‌های دائمی که در پی آن است به شما این امکان را می‌دهد تا خودتان را بپیدا کنید و دوباره واکنش‌تان را به سمتی دیگر سوق دهید.

برنامه‌ریزی کنید

برای خلاص شدن از یک عادت بد و قدیمی و جایگزینی آن با یک رفتار جدید، شما باید پس از خودآگاهی، یک برنامه کاربردی برای خود داشته باشید. پس از آن به تکرار جدی برخی رفتارهای جدید برای جایگزین کردن رفتارهای قدیمی نیاز دارید. در واقع برنامه‌تان باید این تغییرات را برای شما آسان‌تر کند. برای مثال اگر قصد دارید عادت مدام چک کردن تلفن همراهتان در صبح پس از بی‌دار شدن از خواب را متوقف کنید و به جای آن به ورزش پردازید با یک برنامه‌ریزی مناسب به راحتی می‌توانید ورزش و پیاده‌روی را جایگزین گوشی خود کنید.



شرکت تجارت بلبرینگ حامد

تضمین کیفیت حق شماست



بلبرینگ حامد

دفتر تهران | ۰۲۱| ۳۳۹۶۰۳۶۹
۰۲۱| ۳۳۹۶۰۳۷۰
۰۲۱| ۳۳۹۶۰۳۶۸
دفتر شیراز | ۰۷۱| ۳۸۳۲۸۵۱۱
۰۷۱| ۳۸۳۲۸۵۱۲

بلبرینگ اسپرینگ

دفتر تهران | ۰۲۱| ۳۳۹۵۴۶۲۰
۰۲۱| ۳۳۹۵۴۰۸۱

بلبرینگ حمید

دفتر تهران | ۰۲۱| ۳۳۹۵۲۸۲۶
۰۲۱| ۳۶۰۵۵۱۵۴
دفتر شیراز | ۰۷۱| ۳۸۳۳۸۵۱۱
۰۷۱| ۳۸۳۳۸۵۱۲



بهش میرسه

بهبودی کامل ۵۶۰۰ کودک، فقط حاصل کمکهای ارزشمند شماست. ۲۵ سال است متعهد شده‌ایم با کمکهای شما بهترین خدمات را به تمام کودکان مبتلا به سرطان ایران برسانیم، تا با همراهیتان کودکان بیشتری هر روز به آرزویشان برسند.

شماره کارت: ۶۰۳۷-۹۹۱۱-۹۹۵۰-۰۵۹۰

تلفن: ۰۲۱ - ۲۳۵۴۰ * ۷۳۳۲۳۵۴۰#

شماره بازدید از محک: ۰۲۱-۲۳۵۰۱۲۱۰

از اینکه به کودکان محک توجه می‌کنید، سپاسگزاریم.

صرافی سگال

شرکت تضامنی مجید چکینی و شرکا
دارای مجوز رسمی از بانک مرکزی

ارائه دهنده کلیه امور ارزی و خرید و فروش مسکوکات طلا



جیت اسکن QR Code

iOS: لنز گوشی خود را بر روی عکس فوق گرفته و لینک فایل مورد نظر برایتان باز خواهد شد. فایل را در گالنتک خود ذخیره نمایید.

Android: برنامه QRcode scanner را از طریق بازار و گوگل پلی دانلود کرده. فایل را اسکن و در گالنتک خود ذخیره نمایید.

سعادت آباد، چهارراه سرو به سمت میدان
شهرداری بعد از خیابان بخشایش، پلاک ۳۰/۱

TEL: ۰۲۱ ۲۲۰ ۹۰۰ ۵۵ ۰۲۱ ۲۲۰ ۹۰۰ ۶۶

www.segalexchange.com

Telegram: [Exchangesegal](https://t.me/Exchangesegal) Instagram: [Segalexchange](https://www.instagram.com/Segalexchange/)

شامپو بدن گیاهی
حاوی عصاره اسطوخدوس



شون
مبارک

schon
HERBAL ORIGIN
طبیعت شروع زیبایی است...

صفای مشتری: ۰۲۱-۰۲۰۴۶۸۷ schon.ir [@schon.ir](http://www.schon.ir)

دارای مجوز رسمی از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مورد تایید انجمن داروسازان





VICTORINOX

RANGERGRIP 55

12 Functions, 130 mm, Swiss Made

تلفن امور مشتریان:
۰۱۰-۹۲۹۱
www.kish-behin.com

کیش بهین
شرکت بازرگانی



MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE | ESTABLISHED 1884

sunSafe

Sun Care Products

4th Generation of Sunscreens

نسل چهارم ضد آفتاب ها
سبک و نامرئی

سال نو مبارک



telegram.me/SUNSAFE

SUNSAFE_SUNCARE

www.sun safecare.com, info@sun safecare.com

تلفن ارتباط با مشتریان: ۰۱۰-۲۶۲۰۱۰۱۵ - سامانه پیام کوتاه: ۹۰۰۰۹۵۵۵

**NEW YEAR, NEW SMILE
HAPPY NEW YEAR**

سال نو، لبخند نو - سال نو مبارک



شهرک غرب، بلواردادمان
نبش خیابان فخارمقدم
کوچه گلبرگ یکم شرقی
پلاک ۱۶، واحد ۷

جراح-دندانپزشک-زیبایی
VIP SERVICES
021-88360883 021-88362015
09199696750 @Dr.bahmannia

دکتر بهمنیا
www.drbahmannia.com



شهرک غرب، بلواردادمان
نبش خیابان فخارمقدم
کوچه گلبرگ یکم شرقی
پلاک ۱۶، واحد ۷

جراح-دندانپزشک-زیبایی
VIP SERVICES
021-88360883 021-88362015
09199696750 @dr_mirzaei

دکتر مرزاei
www.doctormirzaei.ir

Qeshm Air Route Map

International & Domestic Destinations

Qeshm Air flies to 28 international & 27 domestic destinations



Detergent



مواد شوینده، پاک کننده سلامتی

گروه سلامت

متاسفانه با فرا رسیدن روزهای پایانی سال، بزرگترین دغدغه بانوان، بدون علم بر نحوه استفاده از مواد شوینده، فقط تمیز کردن، شست و شو و خانه تکانی است که در این میان نه تنها سلامتی خود بلکه کودکان شان را نیز به مخاطره می‌اندازند. معمولاً هنگام خرید مواد شوینده تنها به قدرت پاک کننده‌گی آن توجه می‌شود غافل از این که بخارات ناشی از جرم گیرنده‌ها و سفید کننده‌های حاوی کلرین و آمونیاک، جزء مضر ترین مواد برای سلامتی شناخته شده‌اند. از شایع‌ترین این مواد می‌توان به صابون‌ها، آب ژاول حاوی هیپوکلرید‌سیم به عنوان سفیدکننده، محصولات حاوی بتزودین کلروهگزیدین به عنوان میکروب‌کش و پودرهای رخت‌شویی که ترکیبات اصلی قلیایی آن‌ها حاوی مواد آنیونی و کاتیونی به همراه ترکیبات سدیم است، اشاره کرد. دسته‌ای از ترکیبات موجود در این شوینده‌ها خاصیت سمی چشم‌گیری ندارند ولی در درازمدت باعث بروز سرطان و اختلال در عملکرد هورمون‌ها می‌شوند. از طرف دیگر این مواد شیمیایی پس از جذب شدن، با گذر زمان در سلول‌های چربی ذخیره شده و با سازگار کردن سیستم ایمنی بدن نسبت به خود، تاثیر اختلالات خواب در نوزاد خواهد شد. به زنان خانه‌دار بخصوص زنان مستعد بیماری‌های زمینه‌ای و باردار توصیه می‌گردد از مواد شوینده‌ای استفاده کنند که مورد تأیید معافیت بهداشت بوده و هنگام استفاده از این مواد از ماسک استفاده کنند. در صورت آسیب دیدن پوست نیز، محل تماس را با آب سرد شست و شو دهند و چنان‌چه که کودکی مواد شوینده را نوشید است به سرعت باید دهان او را شست و شو دهند ولی نباید اجازه دهنده کودک آب بنوشد و از استفراغ و برگ‌داندن مواد از معده باید جلوگیری گردد زیرا تأثیر سوء این مواد بر مردانه، آلرژی و درماتیت تماсی اشاره کرد. هر چه این مواد بالاتر یا به اصطلاح قلیایی تر باشد لایه‌های محافظ پوست را بیشتر تحت تاثیر قرار داده و تأثیرات زیان‌بارتری را به همراه خواهد داشت. در ضمن مواد نگبر موجود در سفیدکننده‌ها با ایجاد رادیکال‌های آزاد موجب تخریب سطح سلولی پوست شده، روند پیر شدن سلول را تسريع و باعث به وجود آمدن

با رسم چهارشنبه سوری آشنا شویم

گروه فرهنگ- چهارشنبه‌سوری یکی از جشن‌های ایرانی است که در شب آخرین چهارشنبه سال (سه‌شنبه شب) برگزار می‌شود. در شاهنامه فردوسی اشاره‌هایی درباره بزم چهارشنبه‌ای در نزدیکی نوروز وجود دارد که نشان‌دهنده کهن بودن جشن چهارشنبه‌سوری است. مراسم سنتی مربوط به این جشن ملی، از دیرباز در فرهنگ سنتی مردمان ایران زنده نگاه داشته شده است. واژه «چهارشنبه‌سوری» از دو واژه چهارشنبه که نام یکی از روزهای هفته است و سوری که به معنی سرخ است، ساخته شده است.

طبق آیین باستان در این روز آتش بزرگی بر افروخته می‌شود که تا صبح زود و برآمدن خورشید روشن نگاه داشته می‌شود که این آتش معمولاً در بعد از ظهر زمانی که مردم آتش روشن می‌کنند و از روی آن می‌برند آغاز می‌شود و در زمان پریدن می‌خوانند: «زردی من از تو، سرخی تو از من». این جمله نشانگر مراسمی برای تطهیر و پاک‌سازی مذهبی است که واژه «سوری» به معنی «سرخ» به آن اشاره دارد. به بیان دیگر مردم خواهان آن هستند که آتش تمام رنگ پریدگی و زردی، بیماری و مشکلات‌شان را بگیرد و به جای آن سرخی و گرمی و نیرو به آنها بدهد. چهارشنبه‌سوری جشنی نیست که وابسته به دین یا قومیت افراد باشد و در میان بیشتر ایرانیان رواج دارد.

جشن «سور» از گذشته بسیار دور در ایران زمین مرسوم بوده است که جشنی ملی و مردمی است و «چهارشنبه سوری» نام گرفته است که طایله‌دار نوروز است. از باورها و رسم‌های چهارشنبه سوری که هنوز به کلی فراموش نشده اند و در برخی از شهرها و روستاها هنوز این مراسم‌ها برگزار می‌شوند عبارتند از:

کوزه شکنی یکی از مراسم چهارشنبه سوری :

یکی دیگر از مراسم مخصوص چهارشنبه سوری آن بوده که کوزه کنه‌ای را بر می‌داشتند و در آن مقداری نمک و ذغال و سکه ده شاهی می‌انداختند و هر یک از افراد خانواده یک بار کوزه را دور سر می‌چرخاند و نفر آخری آن کوزه را از پشت بام، به کوچه می‌افکند و می‌گفت: درد و بلای ما برآه توی کوزه و برآه توی کوچه

آجیل چهارشنبه سوری :

رسمی که از قدیم در ایران متداول است، تهیه و خوردن آجیل چهارشنبه سوری است. این آجیل شور و شیرین، مانند آجیل مشگل گشاست؛ یعنی علاوه بر مواد اصلی بو داده شور و شیرین، مانند آجیل، برگه هلو و زردآلو، قیسی، کشمش سبز، مویز، باسلق، پسته و بادام، فندق بو نداده، نقل، شکر، پنیر، و مغز گردو هم اضافه می‌کنند. تهیه این آجیل را برای استجابت یک مراد نذر می‌کنند. خوردن این آجیل در شب چهارشنبه‌سوری، به اعتقاد مردم باعث شگون و خوش‌یمنی است.





Fly There by Qeshm Air

QeshmAir is the first Iranian Airline
Received TCO clearance for
flying to Europe

پروازهای هفتگی، برنامه‌ای و منظم قشم‌ایر
در مسیر جدید اروپایی: تهران-بروکسل-تهران
شنبه‌ها و سه شنبه‌ها



Qeshm Air sales office-Tehran

+98 21 47999

@QeshmAirr

qeshmair

www.qeshm-air.com
www.qeshmair.aero

سامانه فروش آنلاین بلیط قشم ایر
ebooking.qeshm-air.com
ebooking.qeshmair.aero
www.4764.ir



گروه مشاورین روماک

با گروه مشاورین روماک بهترین خرید را انجام دهید

خرید و فروش ویلا در بهترین نقاط مازندران
طراحی تا اجرای ویلای دلخواه شما

آدرس: مازندران، کیلومتر ۳ رویان به نوشهر
تبیش ورودی حسن آباد، املاک الماس

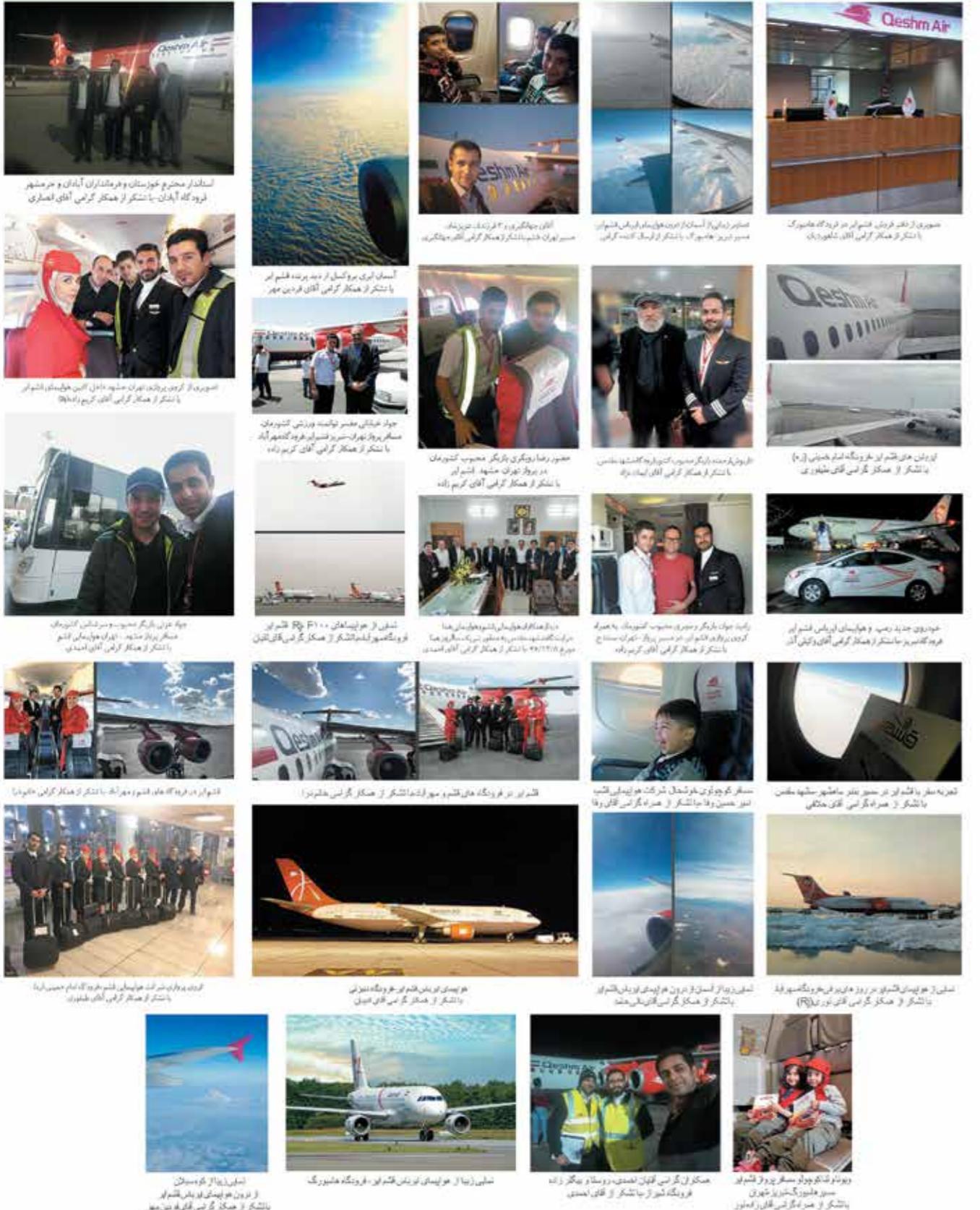
۰۹۱۲ ۵۶۶ ۵۱ ۴۵ | ۰۹۱۰ ۸۷۷ ۸۵ ۸۵
۰۱۱۴ ۴۶۵ ۶۳۰ ۰۵

@romakvila

سال نو مبارک



همراهان هوایی قشم



Qeshmcatering



کیترینگ هوایی قشم
شرکت صنایع غذایی فرازنمونه قشم

Hamburg



پروازهای هفتگی، برنامهای و منظم قشم ایر

در مسیر جدید اروپایی:

تهران-تبریز-هامبورگ و بلعکس
جمعهها



Qeshm Air new European route

Tehran-Tabriz-Hamburg
Hamburg-Tabriz-Tehran
Every Friday

نایندگی فروش در تبریز

Qeshm Air Sales Office - Tabriz

+98-4132608797

و کلیه آژانس های هواپیمایی طرف قرارداد
& All Travel Agencies in contract

نایندگی فروش در هامبورگ

Hamburg Sales office

Reise-Centrum Gruppe Hamburg

Ernst-Merck-Str. 12-14

Hamburg 20099

Tel: +49 40 18881189

Fax: +49 40 87872678

www.rcg-reisen.de

نوروز با قشم ایر

سامانه فروش آنلاین
بلیط قشم ایر
www.qeshm-air.com
www.4764.ir

Qeshm Air sales office-Tehran

+98 21 47999

@QeshmAirr

qeshmair

سامانه فروش آنلاین بلیط قشم ایر
ebooking.qeshm-air.com
ebooking.qeshmair.aero
www.4764.ir

www.qeshm-air.com
www.qeshmair.aero

Fly There by Qeshm Air

QeshmAir is the first Iranian Airline
received TCO clearance for
flying to Europe



KISH
TWIN TOWERS
WWW.KISH.VIP

برج‌های دوقلوی کیش
نزدیکترین برج به ساحل
آماده تحویل
خدمات درن هتلینگ



شرایط فروش ویژه
076 444 65 206



Kish.vip
Instagram



مُسَكَّتْ اندِيشْهَارْدَازَانْ سَامِينْ
ANDISHEPARDAZANESAMIN

Special Management Gifts of 2018



+98 912 55555 77
+98 912 143 50 25

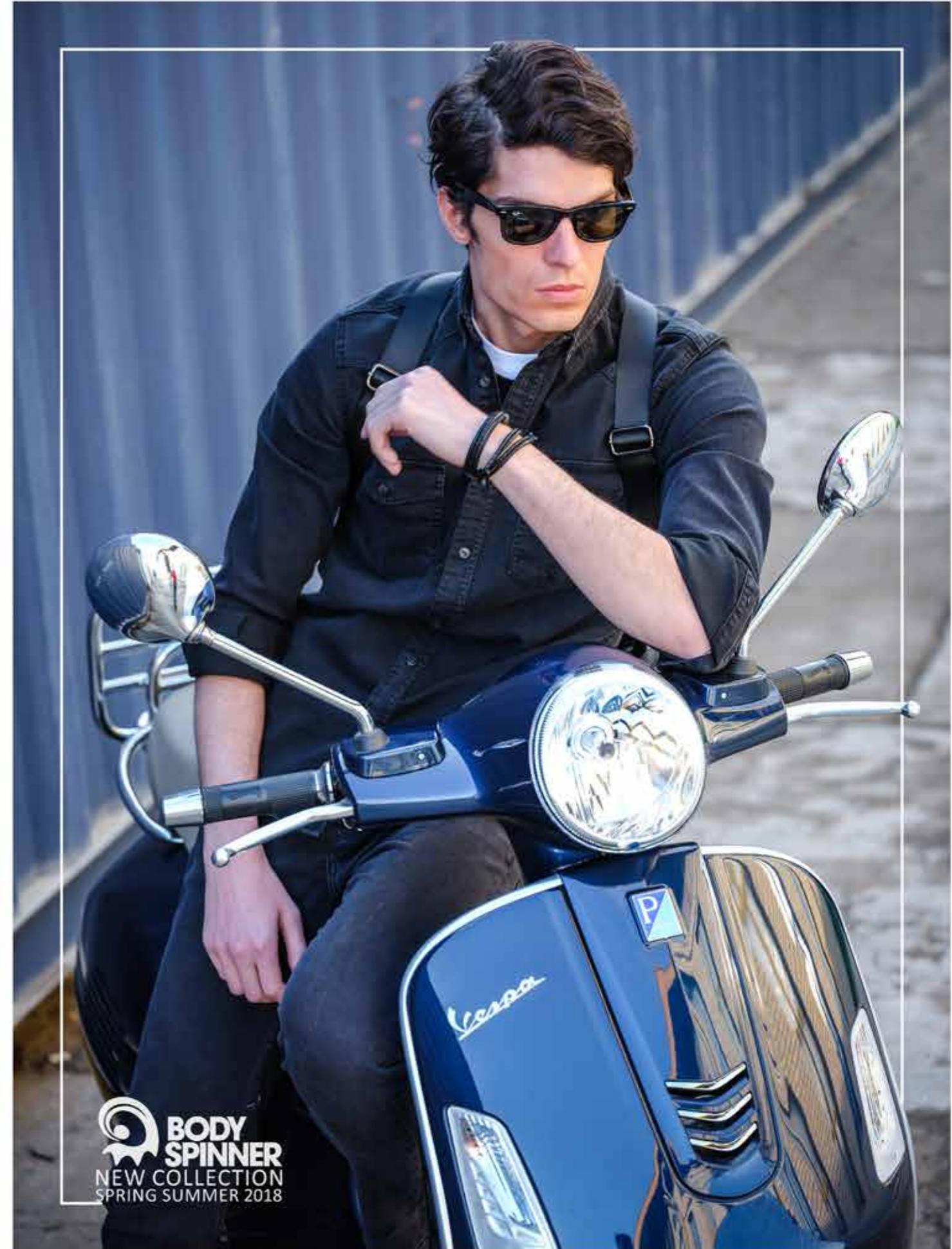
andishehpardazansamin
andisheh_pardazan_samin

شعب تهران

آدن : شهرک غرب ، بلوار شهید فرجزادی ، خیابان حافظی ، نبش فخار مقدم ، مرکز خرید آن ، طبقه اول ، واحد ۳۴۰۵ ۰۲۱-۷۵۹۳۵۳۵
بام لند : اتوبان هشت غرب ، میدان موج ، بلوار موج ، بلوار صدف ، مرکز خرید بام لند ، طبقه زیر همکف ، واحد ۱۱ ۰۲۱-۴۰۴۴۳۱۶۷
مکمال : شهرک اکباتان ، قازار ، میدان صارعی ، مجتمع تجاری مکمال ، طبقه همکف دوم ، پلاک ۴۷۶۷ ۰۲۱-۴۴۶۳۱۳۵۲
تبرازه ۷ : خیابان شهید مدنی ، مرکز خرید تبرازه ۷ ، طبقه دوم ، واحد ۱۱ ۰۲۱-۷۷۱۵۹۹۷۴
سون ستر : میدان نیو (هفت حوض) ، نبش خیابان رضوان غربی ، مجتمع تجاری سون ستر ، طبقه دوم پلاک ۱۱۰۳-۲۰۱ ۰۲۱-۷۷۹۷۳۰۸۷
یوسف آباد : بالاتر از میدان کلاسیکی ، نبش خیابان شهید ، مرکز خرید زن ، طبقه اول ، پلاک ۱۶ ۰۲۱-۸۸۰۵۷۲۳۵
معین مال : خیابان آزادی ، ابتدای استاد معین ، مجتمع تجاری معین مال ، طبقه اول ، پلاک ۱۱ ۰۲۱-۶۶۰۷۷۴۸۳
گیشا : کوی نصر ، نبش خیابان سپاهانی (بازدهم) ، پلاک ۱۸۸ ۰۲۱-۸۸۲۷۸۷۶۹
تجویش : خیابان شهرداری ، رویروی بهارستان شهدا ، نبش پاساز میری ، پلاک ۱۶۸ ۰۲۱-۲۲۷۱۳۷۷۱
رودکی : خیابان رودکی ، بین دامیرشکی و آذربایجان ، رویروی پانک ملت ، پلاک ۶۷۷ ۰۲۱-۶۶۸۸۳۵۶۱
دانی آباد : خیابان مدان ، بعد از پانک سرمهایه ، پلاک ۶ ۰۲۱-۵۵۳۵۳۳۴

شعب شهرستان

البرز : کوهردشت ، فلکه اول کوهردشت ، نبش یکم غربی (شهید کاوه) پلاک ۲ ۰۲۵-۳۳۶۴۷۲۱۷۲
البرز : آزادگان ، جنب مسجد آزادگان ، برج یادمان ، طبقه همکف ، پلاک ۵۶-۲-۲ ۰۲۵-۳۴۲۰۵۰۵۲
البرز : گلشهر ، بلوار ۲۵ هتلی گلشهر ، رویروی خیابان درشتی ، نبش خیابان گنوی زاده ۰۲۹-۳۳۵۶۱۴۹۹
البرز (outlet) : چهار راه طلاقانی ، برج آفوت ، طبقه دوم ، پلاک ۵۴ ۰۲۶-۹۲۱۰۰۰۵۹
اصفهان : اتوبان شهید دستجردی ، سیتی ستر (قلب شهر) ، طبقه همکف ۰۲۳-۳۶۵۱۷۸۸۴
اصفهان : خیابان توحید (عیانی) ، جنب پلاک اقتصاد نوین ، مجتمع هافور ۰۲۱-۳۶۲۵۷۴۴۱
شهریار : خیابان ستارخان ، نبش کوچه چهارم ، جنب مجتمع هامون ۰۲۱-۳۶۴۸۰۷۱۴
اهواز : خیابان وهمی ، رویروی خیابان هشم کیان پارس ، پلاک ۱۰ ۰۲۱-۸۱۰۹۷۹
بنزودی : کیان پارس ، نبش خیابان هشم شرقی ، مجتمع رویل پارس طبقه اول ۰۲۱-۳۳۳۵۱۹۶۲
ابلام : بلوار دانشجو ، نرسیده به میدان هبلاد ، رویروی یقه بیزین حسینی ۰۲۴-۳۳۳۵۱۹۶۲
بوشهر : خیابان پی سیم ، رویروی بهارستان قائم ۰۹۱۲-۲۵۸۷۱۲۲
چالوس : بعد از مجتمع تفریحی و گردشگری بیک آبرود ، جنب ایران کشان ۰۱۱-۵۶۶۰۷۸۷۲
خرز شهر : کیلومتر ۱ جاده فردیونکاریه پالسیر ، رویروی خر شهر هنای ۰۱۱-۳۵۲۸۴۹۵
قرم آباد : خیابان اقلاب ، مجتمع بخشت مال ، طبقه همکف ۰۶۶-۰۰۸۴
درقول : اتهای بلوار پیام آوران ، تقاطع آفریش ، شهر تجاری مادر ، طبقه همکف ، رویروی هایبر ۰۲-۳۳۳۸۳۰۹۸۰
سیرجان : خیابان ولیعصر ، خیابان خواجهی کرهانی ، نبش کوچه شماره ۴ ۰۳۲-۴۲۲۰۳۵۷
قزوین : بلوار مدرس هنایی ، بالاتر از سه راه محل ، جنب پانک ، همسن ، پلاک ۱۸۵ ۰۲۸-۳۳۳۶۹۰۱۰
کرمان : بلوار جهوری ، بلوار حضره ، چهار راه ویلا ، جنب کوچه ۷۶ ۰۳۴-۳۲۲۵۰۳۵۰
کردکوه : خیابان کسری ، مجتمع لیلیوم ، طبقه همکف ۰۲۳-۳۷۲۰۳۶۶۴
لامیجان : بلوار امام رضا ، خیابان کلستان ، نبش کلستان سیزدهم ۰۱۳-۴۲۶۴۴۵۷
مشهد : میدان جانباز ، مجتمع تجاری پاز ، جنب پانک صادرات ، پلاک ۹۱۸۵ ۰۵۱-۳۷۰۵۷۸۱۴
همدان : میدان آرامگاه یوعسی ، جنب پانک صادرات ، پلاک ۹۱۸۵ ۰۸۱-۳۸۲۶۱۴۵۵



BODY SPINNER
NEW COLLECTION
SPRING SUMMER 2018



FIRS
EXCLUSIVE

TERANI
COUTURE

JOVANI
Women's Luxury Dresses

FIRS
EXCLUSIVE

1397

Happy Norooz

۰۲۱۲۶۱۰۲۰۰۰

فرس - ژوانی کامرانیه (VIP): کامرانیه شمالی پلاک ۳۶

۰۲۱۲۶۲۰۵۷۶۵

فرس - ژوانی جردن: جردن نبش روانپور

۰۲۱۲۲۶۶۲۴۶۱

فرس پالادیوم: مرکز خرید پالادیوم ط همکف

۰۲۱۸۸۵۷۳۸۶۶

فرس - ژوانی شهرک غرب: بلوار خوردین برج دوبرا

firsitaly
 firsitaly

Jovaniterani
 Jovaniterani

www.firsitaly.com



نمایندگی قشم:

**قسم، سیتی سنتر ۱، لین A
واحد ۱۳۲۷ و ۱۳۲۶**

موسسه تولید و پخش مانتو و پالتو لالوند

تلفن: ۰۲۱۶۶۴۸۰۵۵۱	تهران: خیابان جمهوری بین فلسطین و ولیعصر پلاک ۹۶
تلفن: ۰۲۱۳۳۱۵۶۳۶	تهران: ۵۷۸۸ امتی افسریه بین ۱۵ امتی اول و اتوبان پلاک ۵
تلفن: ۰۲۶۳۲۲۸۶۹۱۴	کرج: چهار راه طالقانی برج آفرش
تلفن: ۰۹۱۲۴۲۶۷۰۳۷۳	فردیس کرج: خیام مجتمع تجاری الماس، طبقه ۲ پلاک ۱۰۶
تلفن: ۰۲۱۶۵۳۵۳۹۵۱	اندیشه کرج: فاز ۴، ابلوار آزادی، بازار ایرانی، نیش سرای سعدی، پلاک ۶۳۶
تلفن: ۰۷۶۳۵۲۶۵۴۵	قسم: سیتی سنتر، لین A، واحد ۱۳۲۶ و ۱۳۲۷
تلفن: ۰۶۶۴۲۵۳۸۷۰۶	بروجرد: میدان شهداء، ابتدای خیابان کاشانی، جنب بانک صادرات
تلفن: ۰۳۱۵۲۲۳۴۱۴۸	زین شهر: خیابان شریعتی، بعد از بانک ملی
تلفن: ۰۳۴۳۳۲۴۶۵۸۶۳	کرمان: میدان آزادی، بازار بزرگ آزادی، طبقه اول، واحد ۵
تلفن: ۰۳۵۳۸۲۶۱۶۶۵	یزد: صفائیه، میدان اطلسی، بازارچه اطلسی
تلفن: ۰۵۶۳۲۴۶۵۳۵	پرجد: خیابان معلم، بین پاهازرفی و معلم بیست و ششم
تلفن: ۰۹۳۵۵۳۶۶۶۱۵	قوچان: خیابان حافظ، نیش حافظ یک
تلفن: ۰۸۶۳۲۲۳۹۵۴۰	اراک: خیابان شهید رجایی، پاساژ دیدار، طبقه زیرین پلاک ۱۷۶
تلفن: ۰۴۴۳۲۲۲۵۱۵۶	ارومیه: خیابان خیام جنوبی، بین چهار راه دانش، فلکه خیام، نیش کوی ساختمان اطلس طبقه زیرین
تلفن: ۰۵۴۳۳۲۲۶۹۷۴	زاہدان: خیابان مصطفی خمینی، پاساژ لیپار، واحد ۱
تلفن: ۰۹۱۵۸۳۱۶۳۸۶	تربت حیدریه: روپرتوی خیابان فردوسی شمالی ۱۸، جنب بانک کشاورزی
تلفن: ۰۱۷۳۲۵۶۲۳۴۳	گرگان: بلوار میاد شیرازی، بین میاد ۲۴ و ۲۵
تلفن: ۰۹۲۱۵۷۳۰۱۴۳	پم: میدان امام خیابان شهید مددوی، پاساژ لیپار
تلفن: ۰۹۲۱۵۷۳۰۱۴۳	بم شعبه ۲: میدان امام، مرکز خرید اطلس، فروشگاه لالوند
تلفن: ۰۱۹۱۳۲۱۶۵۳۷	چالوس: چالوس، پاساژ ملت، طبقه اول
تلفن: ۰۷۷۳۳۱۳۲۷۰۳	گناوه: میدان امام، پاساژ جمالزاده، طبقه همکف، پلاک ۱۳۹
تلفن: ۰۷۷۳۳۲۰۱۰۲	بوشهر: خیابان لیان شرقی، نیش پاساژ جزیره
تلفن: ۰۹۱۳۸۶۴۶۱۱۷۷	قاین: خراسان جنوبی، قاین، میدان امام خمینی، واحد شماره ۱، هلال احمر
تلفن: ۰۵۷۶۳۲۱۹۴۷۶۵	پدر عباس: میدان ۷ شهریور، خیابان بهادر شمالی
تلفن: ۰۹۱۳۹۵۰۹۲۳۳	جیرفت: چهارراه فرمانداری، خیابان بصیریان
تلفن: ۰۹۱۵۸۹۰۰۱۲۹	سبزوار: خیابان شریعتی مداری
تلفن: ۰۳۸۳۲۲۵۳۸۴۲	شهرکرد: خیابان کاشانی، نیش کوچه ۵۵

دفتر مرکزی:

تهران، خیابان ولیعصر، نرسیده به سه راه جمهوری
نش کوچه فلاخ زادگان، پلاک ۱۱۷۸ تولیدی لالوند

تلفن: ۰۹۲۰۱۴۹۳۸۱۶ — پذیرش نمایندگی: ۰۲۱۶۶۴۰۴۵۶۶

☞ manto_lalond

☜ manto_lalond_co



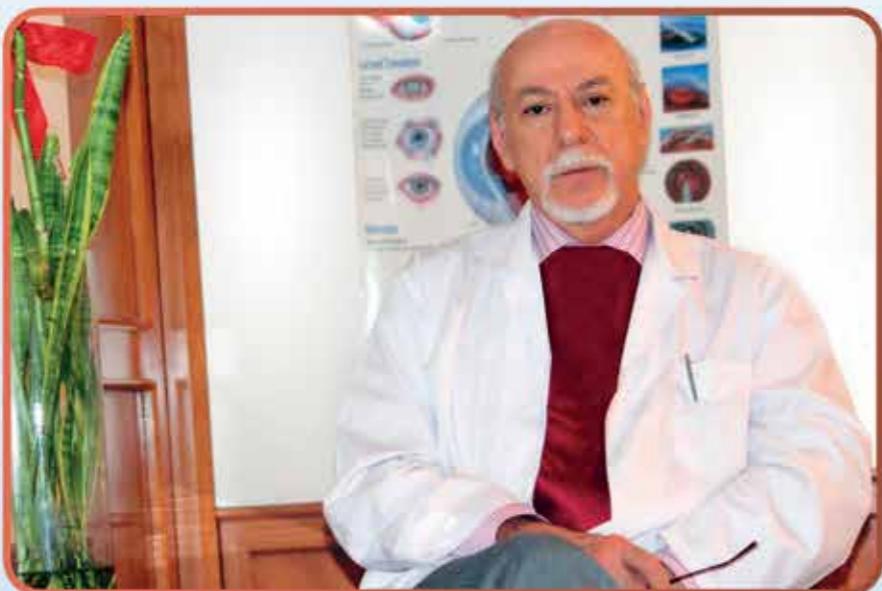
دکتر عادل رزاقی

جراح و متخصص بیماری های چشم

A.Razzaghi M.D.
Oculoplastic surgeon

فوق تخصص مجای اشکی و پلاستیک

جراح ترمیمی پلاستیک چشم و مجای اشکی
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران
عضو آکادمی چشم پزشکی آمریکا و ایران
کاتاراکت (آب مروارید) - گلو کوم (آب سیاه)
لیزر نزدیک بینی و لیزر دور بینی و آستیکماتیسم



- www.drrazzaghi.ir
- E-mail:razaghia@sina.tums.ac.ir
- <http://medicine.tums.ac.ir/en/razaghi>

آدرس: خیابان گاندی جنوبی
خیابان پالیزبان (هفتم) شماره ۲۴
تلفن: ۰۹۱۲۱۱۴۱۴۰۱ — ۰۲۱-۸۱۰۳۵۰۰۰



VICTORINOX

SPECTRA™ 2.0

تلفن امور مشتریان: ۴۲۹۰۱
www.kish-behin.com

کیش بهین
شرکت بازرگانی



MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE | ESTABLISHED 1884



در شعب تهران و جزیره زیبای کیش
سالنهای مجزا ویژه آقایان و بانوان
با کادر متخصص تایلندی

By Professional Thai Spa Therapist

www.niloofarabi.ir



نخستین مرکز رسمی و تخصصی اسپا و ماساژ در ایران
The First Official And Professional Spa & Massage

با افتتاح شعبه جدید به استقبال بهار می رویم

فرمانیه، کوهستان هشتم (ویژه بانوان)

پروژه مسکونی روما



خانه

با نیم قرن تجربه در انبوه‌سازی

واحدهای مسکونی • تجاری • اداری
در تهران، مازندران، کیش، کرمانشاه و ...

دفتر فروش: ۰۲۱ - ۸۸۸۰۱۴۵۰ - ۵۲
۰۲۱ - ۴۲۰۶۴



تهران

شهرک غرب
ابتدای بلوار فرجزاده

- بهترین دسترسی
- واحدهای تجاری - اداری
- ۴ طبقه پارکینگ



جزیره زیبای کیش

بلوار سیمیرغ، رویروی هتل سیمیرغ

- در قصایدی به وسعت ۳۶۰۰۰ مترمربع
- واحدهای لوکس مسکونی
- با چشم انداز دریا
- روف گاردن ● فضای سبز
- پارکینگ مسقف و غیر مسقف





HAMILTON
SHAPING TIME SINCE 1892



KHAKI AVIATION
AUTOMATIC SWISS MADE

تلفن امور مشتریان: ٤٢٩٠١
www.kish-behin.com

کیش بهین
شرکت بازرگانی



رنو فروز

نماینده رسمی رنو فرانسه



RENAULT
Passion for life

رنو کولئوس

پرفروش ترین اس.یو.وی وارداتی کشور



KOLEOS



N.H Group

۱۵۰۳