

قشم ایر

Inflight Magazine - February 2020

ماهنامه درون پروازی - بهمن ۹۸

۲۷





۰۹۱۲۳۷۷۴۲۰۲



مهراب سیر کیش
شرکت خدمات مسافرت هوایی

www.mehrabseir.ir



مجری مستقیم پرواز و تورهای داخلی و خارجی

MEHRAB SEIR KISH

 خرید آسان و مطمئن
 پشتیبانی ۲۴ ساعته
 استرداد سریع

مجری مستقیم پروازهای

استانبول، قفلیس، مسقط، نجف و کلیه مسیرهای داخلی

خط ویژه ۰۲۱-۴۱۵۷۸





MASIH ZAD

First wardrobe designer brand in iran

Made to measure
and Bespoke suit

over 15000 suit fabrics
are now available

+98 21 22 7171 94



مسیح زاده

نخستین برند شخصی دوز در ایران

۰۲۱ ۲۲ ۷۱۷۱ ۹۴

فرشته: کوین سنتر
شوروم مرکزی ، با تعیین وقت قبلی

www.masihzad.ir
www.masihzad.com
[instagram.com/masihzad_official](https://www.instagram.com/masihzad_official)



110 AVIATION INSTITUTE

موسسه دانش پژوهان هوانوردی ۱۱۰

برگزاری کلاس های

B1,B2

دیسچ

مهمانداری

خلبانی

زبان تخصصی (level 4)

مهندسی تعمیر و نگهداری هواپیما

info@ati-110.com



02145101



تهران، شهرک اکباتان بلوار نفیسی تقاطع خیابان نفیسی و حنانی،
روبروی مرکز مخابراتی شهید صالح طبری، پلاک 57 طبقه اول





با ارائه تسهیلات قرض الحسنه بدون بهره

خلبانی دیگر رویا نیست

با هر بودجه‌ای می‌توانید خلبان شوید

تقسیم هزینه آموزش از ابتدای دوره با طرح‌های متنوع پرداخت

+9821 40446515
+9821 40449353
+9821 40448553

آموزش خلبانی ATPL,IR,CPL INTGRATED
در مرکز آموزش هوانوردی هما

INSTAGRAM.COM/HOMAAVIATION



منتظر حضور پرشور شما عزیزان و مسافران گرامی هستیم.
سفر خوبی را برایتان آرزو مندیم.

مدیریت سوهان محمد سیمّا

حس شیرین لحظه ها



فروشگاه مرکزی: قم، خیابان نوحیدانپرو، گمناهی، ۲۴ پلاک ۱۳۸، تلفن: ۰۲۵-۳۸۹۰۸۰۰۰، فکس: ۰۲۵-۳۸۹۰۸۰۶۷
شعبه ۱: قم، خیابان سالاریه، میدان میثم، کوچه شمشاد، پلاک ۲۶، تلفن: ۰۲۵-۳۲۹۱۸۰۵۰
شعبه ۲: ۴۰ کیلومتر - اتوبان قشم - تهران، مجتمع توریستی مهتاب، تلفن: ۰۲۵-۳۳۳۷۲۰۳۷
شعبه ۳: قم، جمکران، مجتمع ۱۵ شعبان، پلاک ۲۸، تلفن: ۰۲۵-۳۷۲۵۳۹۲۴
شعبه تهران، خیابان شهید مفتح جنوبی، چهارراه سمیه، جنب هتل مارلیک، پلاک ۵۷ و ۵۹، تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۲۰۹۲۰

 mohammadsima.org

www.mohammadsima.ir

Parsis Residential Towers THE HOME YOU DREAM OF



پرداخت ۳۰ درصد = تحویل آپارتمان

آماده تحویل و انتقال سند مالکیت

برای کسب اطلاعات بیشتر عدد ۱۱ را به سامانه پیامکی ۵۰۰۰۱۲۳۲۳ ارسال فرمایید.



www.nargoon.ir
www.kishparsis.ir
info@nargoon.ir

+98 - 934 - 769 2347
+98 - 934 - 768 2349
+98 - 76 - 44426084-7

Telegram : @parsiskish
Telegram Bot : @parsis_kish_bot
Instagram : @parsis.kish

شرکت آتیه پارسیس کیش - شرکت نارگون کیش



بام‌لند

BAM LAND

RECREATIONAL TOURISM COMPLEX

بام‌لند، رویای یک شهر

BAMLAND



RECREATIONAL TOURISM COMPLEX

بزرگراه شهید همت، بزرگراه شهید خرازی، بلوار کاشان، بلوار موج، بلوار صدف

☎ 021 - 40443034 | 🌐 bamlandmall.ir | 📷 [bamlandmall.ir](https://www.instagram.com/bamlandmall.ir)



SAAD.
NOTHING
BUT THE
BEST.

LEATHER COLLECTION

saadlifestyle.com

@saad_lifestyle



فروشگاه پاسداران

خیابان پادشاه فرد بین
گلستان دوم و سوم

021-22590180 021-22590181

فروشگاه بام‌لند

ضلع شرقی دریاچه چیتگر
مجمع تجاری بام‌لند

021-40447944 021-40447945

فروشگاه ونک

خیابان ولیعصر، بالاتر از میدان
ونک، برج نگار

021-88641887 021-88641888

فروشگاه الماس

بلوار ارتش، بلوار نیروی زمینی
مجمع تجاری الماس ایران

021-22969597 021-22969598

مطعم زاهد العراقي

ZAHED AL IRAQI RESTAURANT

انتهای بزرگراه همت، ضلع شرقی دریاچه چیتگر مجتمع بام لند بلوک B۱

📷 zahed_al_iraqi

تلفن رزرو: ۰۲۱-۴۰۴۴۷۱۳۸



بهکیش
BEHKISH

بهکیش بی همتا درکیش



پیش پرداخت

آماده تحویل با
۵۰٪

اقساط ۳۰ ماهه بدون کارمزد

برج مسکونی بهکیش

+۹۳۴۷۶۹۶۹۹۶

www.behkish.ir



کیا دیزل اسپادان

طراحی، تجهیز و راه اندازی نیروگاههای گازسوز CHP و دیزلی



اصفهان، شهرک صنعتی جی، خیابان پنجم، رو به روی فرعی پنجم

تلفن: ۰۳۱ - ۳۳۴۴۷۱۰۱ - ۴

فکس: ۰۳۱ - ۳۳۴۴۷۱۰۰



@kiadiesel



kiadieselspadan

www.KiaDieselSpadan.com
info@KiaDieselSpadan.com

سفره خانه سنتی باغ صبا



سفره خانه سنتی باغ صبا
پروژه: جایگاه فرهنگی و تفریحی



سفره خانه سنتی باغ صبا
پروژه: جایگاه فرهنگی و تفریحی

برترین جاذبه گردشگری

صبحانه - ناهار - عصرانه (کافی شاپ) - شام
همراه با اجرای موسیقی زنده
مکانی با فرهنگ معماری و پذیرایی سنتی

بابا نداریم؟!
برای سلامت و سلامت قلبان نداریم

بابا نداریم؟!
شعبه حتی تر نشتر نداریم



مادر اندیشه آیم که این بزم را بدون شام صفا نیست

اولین سفره خانه سنتی دارای ایزو ۲۰۰۸ - ۹۰۰۱ ، ۲۰۰۴ - ۱۰۰۰۳

سفره خانه مجهز به سیستم اینترنت پر سرعت (wireless) جهت استفاده وایگان میهمانان محترم می باشد

خیابان شریعتی، مقابل ملک

تلفن: ۷۷ ۵۳ ۹۶ ۸۴ - ۷۷ ۵۱ ۳۳ ۹۷ - ۷۷ ۶۰۰ ۵۸۱

فکس: ۷۷ ۵۱ ۳۳ ۹۸

موسس و مدیریت: حمید پیروی ۰۹۱۲ ۱۱۱ ۵۶ ۲۹

Bagh-e-Saba

Traditional Restaurant



Selected Point For Tourism
Cultural Heritage & Tourism Organization of IRAN



Entertainment from
foreign guests
with traditional foods
and local musics



founder & management
Hamid Peyravi
0912 111 56 29



Add: Shariati St., Next to
, Malek St. Tehran. IRAN

Tel: +98 21 77539684 - 77513397

Fax: +98 21 77513398

www.baghesaba.ir

info@baghesaba.ir



موزه بانک سپه میریان علاقمندان به تاریخ و هنر ایران

Bank Sepah Museum Welcomes People Interested in Iran's History and Art



زمان بازدید:

شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۹ الی ۱۵

پنج شنبه از ساعت ۹ الی ۱۳ (به استثنای ایام تعطیل)

نشانی: تهران ، میدان امام خمینی (ره) ، ابتدای خیابان امام خمینی (ره)

Visiting Hours:

Saturday - Wednesday, 9:00 - 15:00

Thursday, 9:00 - 13:00 (Except Holidays)

Address: Emam Khomeini Ave, Emam Khomeini Sq, Tehran.

#من_و_آرش



اسکن کنید





ANVARSALAR
Fashion Design



برند پوشاک انورسالار

تهران - فرماتیه - نارنجستان
هفتم - مجتمع پارک سنتر

4 0 2 2 8 9 3 3
4 0 2 2 8 9 2 4

@ anvarsalar.men

You Can Creat Your Dream
WWW.ANVARSALAR.COM

رستوران هزار و یک شب

اولین و برترین رستوران خانوادگی ایرانی در تفلیس

شبهای یادمانی در رستوران هزار و یک شب، تفلیس - گرجستان



مطعم الف لیلة و لیلة

نام و برندی واقعی، کیفیت و کمیت برتر غذای ایرانی
فضای سالم خانوادگی

هر روز از ساعت ۱۲:۰۰ آماده پذیرایی از شما میهمانان محترم می باشیم

اجرای موسیقی زنده ایرانی هر شب از ساعت ۲۱:۰۰
بدون هزینه ورودی

گرجستان - تفلیس - خیابان کوتاه آبخازی (لسلیدزه) شماره ۹

جورجیا - تبیلیسی - شارع کوتاه ابخازی (لسلیدزه) رقم ۹

Georgia- Tbilisi- Kote apkhazi Street (leselidze) No 9

საქართველო-თბილისი-კოტე აფხაზის (ლესელიძე) No 9



تلفن ☎ : +995 595 997 304

1001nightsgeorgia.com



عاشق

یا سمنی سربانی نمید
عطر دوران چمنی نمید



صاحب امتیاز :

هواپیمایی قشم

مدیر مسئول :

منصور حکیم منش

سر دبیر :

صابر نوروزی

ناظر ادبی و هنری :

هیما حاجی صادقی

هیات تحریریه :

مونا ناصری، پرستو راجی

سایر همکاران :

پیمان پرنیان

طراحی جلد :

عبدالرحیم تقیان

تلفن گویا :

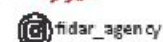
۰۲۱-۴۷۹۹۹

بازرگانی و امور آگهی ها



چاپ: هزار رنگ

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه



تلفن امور آگهی ها: ۰۲۱ ۸۸ ۹۱ ۶۸ ۲۴-۲۵

Advertising Department: +982188916824-25



پیام مدیر عامل



آشیانه هواپیمایی قشم



تاثیر هم پیمانی استراتژیک بر افزایش کیفیت خدمات و کاهش هزینه های شرکت های هواپیمایی



لوکس ترین هواپیماهای جهان



راهکارهای دستیابی به انگیزه چیست؟



چه کنیم بچه ها از آرایشگاه رفتن نترسند؟



تالاب صورتی



چرا چرخ های هواپیما پنجر نمی شود؟



غذاهای زمستانی ایران را چشناسید.



با خواص پرطرفدارترین گیاهان دارویی آشنا شوید



چرا مصرف عصاره زعفران باعث لاغری می گردد؟



خوراکی بوشهر را بشناسید



10 Local Street Food Dishes to Try in Tehran

در بهر سازاد جای شهید



همزمان ضمن گرامی داشت یوم الله ۲۲ بهمن و سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی



هوایمایی قشم با هدف کاهش هزینه های تعمیر و نگهداری و ایجاد بستر مناسب برای کسب درآمد، از مدت ها قبل مصمم به ساخت آشیانه برای هوایماهای ناوگان موجود بود و این مهم روز چهارشنبه ۹۸/۱۱/۲۳ در فرودگاه امام خمینی تحقق یافت.

مراسم تحویل زمین آشیانه با سخنرانی جناب آقای مهندس کربلایی مدیر عامل شرکت شهر فرودگاهی امام خمینی (ره) و آقای مهندس حیدری مدیر عامل هوایمایی قشم و تنی چند از معاونین و مدیران همراه بود و طرفین ضمن قدردانی از همکاری های به عمل آمده، قرارداد و تفاهم نامه ساخت آشیانه را مبادله و در پایان، آیین کلنگ زنی در محل احداث آشیانه برگزار گردید.

اقدامات قانونی احداث آشیانه هواپیمایی قشم در فرودگاه امام خمینی (ره) آغاز شد.

قشم ایر در راستای نیل به ارتقای سطح خدمات مشتریان، گام های بلندی برداشته و بر این باور است که، استفاده از یک آشیانه با تجهیزات پیشرفته و اقدامات تعمیراتی بدون فوت وقت، قطعاً افزایش رضایت مشتریان را به دنبال خواهد داشت.

احداث این آشیانه و انکس های آن با مساحت تقریبی ۱۶۰۰۰ هزار مترمربع و با دهانه ۸۵ متری ظرفیت سرویس دهی هم زمان به چهار فروند هواپیما را ممکن می سازد و ساخت آن برای مدت دو تا دو نیم سال برنامه ریزی شده است.



تاثیر هم پیمانی استراتژیک بر افزایش کیفیت خدمات و کاهش هزینه های شرکت های هواپیمایی

دکتر داوود صادقی

مقدمه



هم پیمانی به هر نوع توافقنامه ای که بین دو یا بیشتر از دو شریک جهت مشارکت در تخصیص منابع مختلف بمنظور اهداف مشترک باشد، اطلاق می گردد. هم پیمان ها تلاش می کنند تا از ظرفیت های دیگر شرکت ها استفاده نمایند.

علت انجام هم پیمانی استراتژیک بین شرکت های هوایی

به طور کلی، سازمانها در فرایند تغییر، به دو دلیل عمده اقدام به هم پیمانی استراتژیک می کنند:

الف) تقویت نقاط ضعف نیروهای داخل سازمانی.

ب) مدیریت تهدیدات نیروهای محیطی یا برون سازمانی.

همچنین بطور اخص نیز شرکت های هواپیمایی، دو علت عمده را برای انجام هم پیمانی قائل هستند:

الف) افزایش کیفیت خدمات ارائه شده به مشتریان.

ب) درآمد و سودآوری بیشتر.

انواع هم پیمانی در شرکت های هواپیمایی

موضوع هم پیمانی استراتژیک می تواند در قالب رفاه و رقابت، لودفاکتور، ترافیک هوایی، نرخ، سودآوری و تغییر سازمانی مطرح باشد.

با توجه به شاخص های فوق الذکر انواع هم پیمانی ها در صنعت هوایی عبارتند از:

۱) هم پیمانی بازاریابی شامل کد شیرینگ و پروازهای مکرر:

در این تکنیک، دو یا چند شرکت هواپیمایی بین المللی می بایست پروازهای برنامه ای خود را به ترتیبی با یکدیگر تسهیم نمایند که مسافر از آن طریق برای رفتن از مبدا به مقصد نهائی، بتواند از شرکت های مختلف هوایی (از مسیرهای اتصالی)، استفاده نماید. در این نوع هم پیمانی، کلیه کنترل های مسیر توسط شرکت هواپیمایی مربوطه انجام گردیده لیکن در خصوص نحوه توزیع درآمدها بر اساس قرارداد های هم پیمانی، توزیع منافع انجام می شود.

در هم پیمانی پروازهای مکرر نیز که به منظور افزایش وفاداری مشتریان انجام می شود، شرکت های هواپیمایی، پاداش های متفاوتی از جمله بلیت رایگان، اسکان در هتل، ترانسپورت رایگان و غیره را به مسافری دیگر شرکت های هم پیمان ارائه می نمایند.

بدین ترتیب مسافر می تواند در صورت وجود چنین قراردادهایی، به واسطه خرید بلیت از شرکت هواپیمایی مبدا، از منافع موجود در قرارداد از شرکت های هواپیمایی دوم، سوم، ... استفاده نماید.

۲) هم پیمانی تکنولوژیکی سیستمهای کامپیوتری:

شامل سیستم های جزئی تر مانند سیستم رزرویشن، سیستم کنترل ورودی، سیستم خدمات بار و اشیاء مفقوده و سیستم اطلاعات پرواز می باشد. در این نوع هم پیمانی نیز می بایست تصمیم گیری گردد که این سیستم ها، بین شرکتهای هوایی طرف قرارداد، یکپارچه، تسهیم و یا جدا باقی بمانند.

۳) هم پیمانی تجهیزات:

شامل اجازه استفاده از تجهیزات یکدیگر به منظور جلوگیری از سرمایه گذاری های انفرادی است.

۴) هم پیمانی لجستیک:

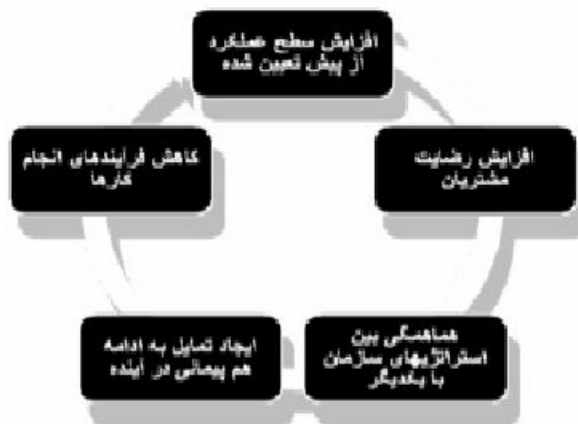
شامل تسهیم دفاتر و ترمینالها.

۵) هم پیمانی سهام:

در این نوع هم پیمانی، یک شرکت هواپیمایی، اقدام به خرید بخشی از سهام شرکت هواپیمایی دیگر به منظورهای خاصی مانند کنترل بهتر بازار و یا کنترل تصمیم گیری می نماید. البته در این نوع هم پیمانی، پیش شرط اصلی، وجود قوانین مربوطه برای پذیرش موضوع از طرف دولت های دو طرف می باشد.

یافته های تحقیق:

و ارزیابی کنیم؟" مورد بررسی قرار گرفت. داده های جمع آوری شده از آزمون شوندها نشان داد که عوامل زیر باعث موفقیت هم پیمانی در کنترل خواهد گردید:



پس از جمع آوری، طبقه بندی و تلخیص داده ها و تبدیل آنها به اطلاعات موجز بر اساس تشابهات حول موضوع تاثیر هم پیمانی در کاهش هزینه ها و افزایش کیفیت خدمات خاص (عملیات کدینگ باز، محوری و انتخابی تحقیق کیفی Grounded Theory) نهایتاً یک مدل مفهومی ایجاد شد که از طریق آن استراتژیهای مورد نیاز برای کاهش هزینه ها و افزایش کیفیت خدمات انتخاب شدند. این مدل مفهومی متکی بر مجموعه بیشماری از سوالات و پاسخ های آزمون شوندها بود که از ارائه آنها در این مقاله خودداری میگردد لکن در پاسخ به سوال اول یعنی "آیا هم پیمانی میتواند بعنوان یک استراتژی جهت تبیین موفقیت سازمانها تلقی گردد؟"، نتایج حاکی از معنی دار بودن و یا مثبت بودن پاسخ سوال اول بود.

در مرحله دوم پاسخ سوال "اجرای هم پیمانی باید چگونه باشد تا موفقیت هم پیمانی و نهایتاً موفقیت سازمان بهینه گردد؟" مورد بررسی قرار گرفت.

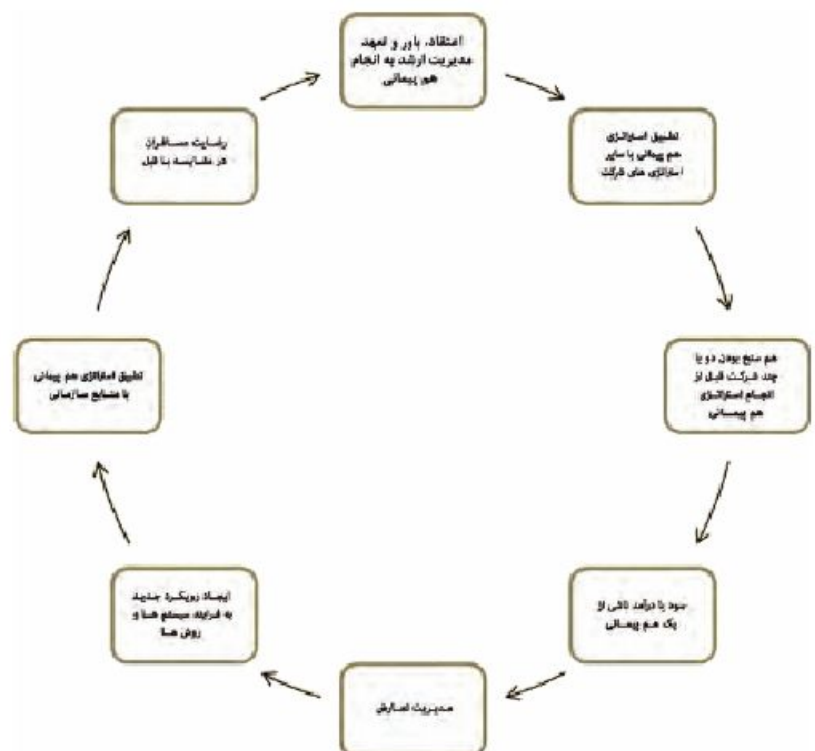
داده های جمع آوری شده از مدیران ارشد و مدیران میانی شرکت های هواپیمایی نشان داد که عوامل زیر باعث موفقیت هم پیمانی در اجرا خواهد گردید:

نمودار ۲) عوامل تاثیر گذار بر موفقیت کنترل هم پیمانی سازمانی

نتیجه گیری و پیشنهادات

منافع حاصل از هم پیمانی بین شرکت های هواپیمایی دنیا هم به لحاظ تاثیر در کاهش هزینه ها و هم به لحاظ افزایش رضایت مندی مشتریان به واسطه ارائه بهتر کیفیت خدمات میتواند جایگزین یا مکمل رویکرد رقابت صرف باشد.

در حال حاضر عمده مشکلات عدم موفقیت شرکت های هواپیمایی به تاثیر عوامل محیطی اسناد داده می شود (مانند تحریم های سیاسی و اقتصادی) اما استفاده از هم پیمانی می تواند یکی از راه های مطلوب برای مدیریت عوامل محیطی و همچنین افزایش توانمندی های داخل سازمانهای ایرانی باشد.



نمودار ۱) عوامل تاثیر گذار بر موفقیت هم پیمانی سازمانی

در مرحله سوم پاسخ سوال "هم پیمانی را چگونه کنترل



لوکس ترین هواپیماهای شخصی دنیا

گلف استریم G500

این نوع هواپیما به ارزش ۴۴ میلیون دلار گران ترین هواپیمای گلف استریم نیست. اما جدیدترین است و انتظار می رود تا پایان امسال وارد سرویس شود. داخل هواپیمای گلف استریم G500 بسیار زیبا طراحی شده، داخل آن کابین ها و صندلی های سفارشی متناسب با نیاز مشتریان تعبیه شده اند. این هواپیما دارای اینترنت پر سرعت (۳۰ برابر سریع تر از رقبای کنونی اش) می باشد.





گلف استریم G650ER



این نوع هواپیما به ارزش ۶۶.۵ میلیون دلار، گل سر سبد محصولات گلف استریم می باشد. این هواپیما ۷۵۰۰ مایل بُرد دارد که می تواند به راحتی در سراسر اقیانوس آرام پرواز کند. این هواپیما با چرم خالص، روکش های چوبی زیبا و سنگ کاری های قیمتی پوشیده شده است. کل این کابین سفارشی توسط یک برنامه گوشی هوشمند قابل کنترل است.

بمباردیر گلوبال 7000

هواپیمای بمباردیر گلوبال ۷۰۰۰ مانند G650ER طراحی شده و به عنوان جت اختصاصی دور بُرد ساخته شده است. قیمت این هواپیما ۷۳ میلیون دلار تخمین زده شده است. کابین این هواپیما از بخش های مختلفی تشکیل شده و یک اتاق نهارخوری مجهز دارد. هواپیمای گلوبال ۷۰۰۰ دارای یک اتاق خواب خصوصی است. با توجه به اینکه هواپیما تا ۸۵۰۰ مایل بُرد دارد (یعنی مسیری بدون توقف از نیویورک به سیدنی استرالیا) گزینه اتاق خواب بسیار مهم است.



امبرائر لینتر E1000

این اولین هواپیمای مسافر بری در فهرست است که به جت شخصی تبدیل شده است و زیر مجموعه ای از امبرائر محبوب E190 می باشد. این امبرائر به ارزش ۵۳ میلیون دلار دارای یک اتاق خواب بزرگ و یک دوش حمام است.



ایرباس ACJ319NEO



هواپیمای ACJ یا همان «Airbus Corporate Jet» نسخه تجاری هواپیمای ایرباس A319NEO می باشد.

ارزش ایرباس ACJ319NEO قبل از نصب لوازم داخلی در حدود ۱۰۱.۵ میلیون دلار بوده است. این هواپیما تا ۷۸۰۰ مایل برد دارد و می تواند بدون توقف از لس آنجلس به ژنو سوئیس پرواز کند.



بوئینگ 787-8 BBJ

این هواپیمای مسافربری با پوشش کربنی، ۲۲۴ میلیون دلار ارزش دارد. در سال ۲۰۱۶، شرکت HNA چین ۱۰۰ میلیون دلار برای تبدیل کردن این هواپیما به چت شخصی پرداخت کرد. شرکت بوئینگ نام این هواپیمای شخصی را BBj (Boeing Business Jet) گذاشت.

فضای داخلی این هواپیما ۲۴۰۰ فوت مربع می باشد. یعنی شما و ۳۹ نفر از دوستان نزدیکتان می توانید به راحتی با آن سفر کنید.

همچنین، یک سوئیت بزرگ با تختخواب کینگ سایز، وان و دوش حمام با کفیوش سنگ مرمر و کمد در هواپیما موجود است.

BBJ بوئینگ 747-8 بین المللی



این نوع هواپیما به اندازه دریم لاینر خیره کننده است. اما هیچ چیز با ملکه آسمان ها قابل مقایسه نیست. یکی از مشتریان خوش شانس، بوئینگ 747-8 شخصی خود را امسال دریافت کرد.

این طور که پیداست قیمت بوئینگ 747 قبل از اینکه هیچ گونه خدمات سفارشی در داخل آن انجام شود، ۴۰۳ میلیون دلار است.

فضای داخلی این هواپیما در حدود ۴۸۰۰ فوت مربع می باشد. درست شبیه یک ویلاست. این هواپیما دارای یک دفتر مجهز، یک نهار خوری و یک اتاق خواب بزرگ می باشد.



راهکارهای دستیابی به انگیزه چیست؟

یکی از مهم‌ترین ملاک‌های موفقیت، داشتن انگیزه و به چالش کشاندن خود در مسیر دست‌یابی به اهداف است. در این مطلب چند مورد از راهکارهای دستیابی به انگیزه را فرا می‌گیرید.

عده‌ای اغلب بر این باورند که در زندگیشان مشکل وجود دارد. زیاد امیدوارانه و با انگیزه به شرایط نگاه نمی‌کنند و چنین اعتقادی قطعاً اشتباه است. اما برخی دیگر نیز دلشان می‌خواهد در شرایط سخت هم به زندگی امیدوارانه نگاه کنند و با انگیزه کارهای خودشان را پیش ببرند. ولی چیزی که در این بین بسیار حائز اهمیت است درک مفهوم انگیزه و نحوه ایجاد انگیزه در زندگی است.



تعریف انگیزه و مفهوم آن

عدم موفقیت یک فرد در زندگی نداشتن استعداد یا مهارت نیست. بلکه مهم‌ترین چیزی که یک انسان در زندگی به آن نیاز دارد، داشتن انگیزه است. اگر شما فاقد انگیزه باشید، پس از مدتی خسته شده و با بهانه‌های مختلف کارتان را رها خواهید کرد. امیدواری در شرایط دشوار بزرگترین هنر هر انسانی است.

اما برای ایجاد انگیزه در خودمان چکار کنیم؟

راه‌های مختلفی برای ایجاد انگیزه در زندگی وجود دارد و ما باید بر اساس خواسته و شرایط خود آنها را در روال روزانه خود به مرحله اجرا در آوریم. در ادامه به چند مورد مهم در دست‌یابی به انگیزه جهت داشتن یک زندگی شاد و موفق اشاره خواهیم کرد.



برای کسب موفقیت در کاری، لازم است پیش از هر چیزی به آن علاقه داشته باشید. چرا که اشتیاق شما در انجام کار باعث خواهد شد به شکلی شادتر و بهتر آن کار را انجام دهید. با علاقه مند بودن به حرفه خود، با انگیزه تر عمل خواهید کرد و برای تکمیل کار و وظیفه تان هر کاری که از دستتان بر بیاید، خواهید کرد. پس در انتخاب کارهای خود، علاقه تان را در صدر قرار دهید تا انگیزه انجام دادنش را داشته باشید.

علاقه مند و مشتاق به
انجام کارهای خود

علائم با انگیزه بودن در زندگی

با خوشحالی از خواب بیدار شدن به هنگام صبح
لذت بردن از انجام کارهای دلخواه و مورد علاقه تان
داشتن هدف از انجام کارهای خود در طول روز
وقت گذاشتن برای کارها و سرگرمی های مورد علاقه

درست کردن یک
دفترچه موفقیت
برای خود

برای این که زندگی با انگیزه و شادی داشته باشید، رویاهایتان را دنبال کنید. همین که بخواهید به هدفتان دست یابید، انگیزه ای وصف ناشدنی در شما به وجود خواهد آمد. مشخص کردن، مهم ترین راه برای امیدوار شدن در زندگیتان است.

برای با انگیزه شدن بهتر است کارهای انگیزشی هم انجام بدهید. برای این کار یک دفترچه کوچک موفقیت برای خود مشخص کنید و تمامی موفقیت های کوچک خود را در آن یادداشت کنید. یادآوری این کارهای کوچک برای شما لذت بخش خواهد بود. با نوشتن شادی های هر چند کوچک در این دفترچه و خواندن آن بعد از مدت ها شما انگیزه فراوانی برای انجام کارهایتان خواهید داشت. بی شک این دفترچه برای شما منبع انگیزه تلقی خواهد شد.

برای داشتن انگیزه یک الگوی موفق داشته باشید.

هر آرزو و رویایی که در سرتان دارید، حتماً فرد موفق پیش از شما به آن دست یافته است. پس برای انگیزه گرفتن آن فرد موفق را الگو و سرلوحه خود قرار دهید. از کتاب ها، فیلم ها، وب سایت ها و اینترنت، راه های موفقیت را دنبال کرده و از شکست ها درس بگیرید. در راه موفقیت توکلتن به خدا باشد و کلام و عمل خود را هم راستای یکدیگر قرار دهید. از چیزهایی که دارید شکرگزاری کنید و چیزهایی را که می خواهید از خداوند طلب کنید.

هیچ فردی از آینده خود خبر ندارد و نمی داند تا کی زندگی خواهد کرد. پس حیف است که زندگیمان را صرف انجام کارهایی کنیم که لذتی از آن ها نمی بریم. با عملی کردن موارد گفته شده انگیزه و امید را به زندگی و لحظات خودتان هدیه بدهید.



چه کنیم آرایشگاه بچه ها از رفتن ترسند؟

مگر کوتاه کردن مو هم ترس دلرد؟ چرامی ترسند؟

دلایل متفاوتی برای این ترس و ناخرسندی برای فرزند شما وجود دارد. که در اینجا به شایع ترین آن ها اشاره می کنیم:



پاشیده شدن آب اسپری
بر روی صورت

دیدن خود در آینه

ترس از تیغه های قیچی

صدای ماشین مو تراش

استفاده از کاور برای
جلوگیری از ریختن مو

نشستن بر روی صندلی های بزرگ و نه چندان راحت

خوشایند نبودن محیط
آرایشگاه

حس بد لمس شدن موهايش توسط يك غریبه

حس ناخوشایند اجبار به یکجا بی تحرک نشستن

حضور افراد غریبه در
سالن

حس ناخوشایند داشتن
موهای خیس



چه راهکارهایی وجود دارد؟

کار ممکن است این کار را برایش لذت بخش کند. روزنامه هایی بر روی زمین پهن کنید و از صندلی مورد علاقه اش کمک بگیرید. به علاوه می‌توانید به طور همزمان کمی از موهای عروسک او را نیز کوتاه کنید. استفاده از قیچی های رنگی نیز ممکن است برای او ترغیب کننده باشد. همچنین سعی کنید تمامی این موارد را با سرعت بیشتر انجام دهید تا کوتاهی مو برایش ملال آور نشود.

اگر تمامی این موارد را رعایت کردید اما هنوز هم فرزندان از کوتاهی موهایش می‌ترسد، ترس او را با اجبار بیشتر نکنید و بگذارید تا موهایش کمی بلند تر شود شاید بعد از مدتی استرس او درباره این کار کمتر شده و بتوانید موهایش را کوتاه کنید.

با وجود ترس و نگرانی هایی که برای بچه ها در این کار وجود دارد، ولی می‌توان با استفاده از راه حل هایی این مساله را برای آنها به موضوعی شیرین و قابل هضم تبدیل کرد.

یکی از اولین کارها این است که فرزندان حس کند شما طرف او هستید. در غیر این صورت رفتارهای او بدتر شده و یک کوتاهی ساده مو می تواند برای خودش، شما و البته آرایشگر، به یک شکنجه حسابی تبدیل شود.

سعی کنید از آرایشگری مهربان و صبور کمک بگیرید که با روحیه بچه ها آشنایی دارد و زود کلافه و عصبی نمی شود.

زمان مناسبی را برای این کار انتخاب کنید. معمولاً زمانی که بچه ها مشغول تماشای کارتون و بازی با تبت هستند و یا دارند صحبت می‌کنند و سرشان گرم است، زمان خوبی است. البته به این شرط که مزاحم حرف زدن یا تماشای کارتون و یا بازی نشوید.

از یک سیستم جایزه ای استفاده کنید که برایش جذابیت داشته باشد. البته افراط نکنید و انتظارش را بالا نبرید.

برای آن‌ها که کوتاهی بلدند، بازی کردن در حمام و همزمان کوتاه کردن موها، می تواند راه حل خوبی باشد.

سعی کنید خودتان آرامش داشته باشید و این کار را به یک تفریح تبدیل کنید. کافی است قدری خلاق باشید و از کوره در نروید.

روش های دیگری نیز مانند آواز خواندن با یکدیگر و تعریف قصه هایی از کوتاه کردن مو نیز می‌تواند موثر باشد. اگر فکر می‌کنید فرزندان ممکن است در خانه به شما بهتر اجازه کوتاه کردن موهایش را بدهد، خانه را به یک سالن آرایشگاه کوچک تبدیل کنید. می‌توانید از خود او نیز کمک بگیرید. درگیر کردن او در این





تالاب صورتی کجاست؟

جذر و مد قرمز در چابهار، از جمله دیدنی های سواحل جنوبی استان سیستان و بلوچستان است که افراد زیادی را برای بازدید به سوی خود جذب می کند. اوج زیبایی این پدیده در دره لیپار قابل مشاهده است؛ جایی که به آن تالاب صورتی می گویند.



معرفی

تالاب صورتی لیپار تالابی محصور بین دو کوه است که رنگ متفاوت و نیز طبیعتی مثال زدنی دارد. وجود پلانکتون های گیاهی زیاد در منطقه (حدود ۹۰ درصد) و فراوانی مواد آلی و معدنی که از طریق رودخانه های متصل به خلیج به این حوزه هدایت می شوند، باعث افزایش زیاد تولید بیولوژیکی در بعضی از فصول سال شده است.

کنار این تالاب زیبا نیز دشتار قرار دارد که یومیان به آن عروس نیز می گویند. علت این نام گذاری، زیبایی منطقه و وجود درختان سرسبز و خرم است که می تواند پذیرای علاقمندان به طبیعت باشد. دشتار در زبان بلوچ به دخترانی اطلاق می شود که هنوز عروسی نکرده و به عبارتی در مرحله نامزدی به سر می برند.

موقعیت جغرافیایی

تالاب لیپار در ۱۵ کیلومتری شرق چابهار در نزدیکی روستای رمین و در مسیر جاده ساحلی چابهار- گواتر قرار دارد.

مسیر دسترسی

سفر به جنوب کشور و استان سیستان و بلوچستان اولین قدم خواهد بود. فاصله هوایی شهرستان چابهار تا تهران ۱۴۵۶ کیلومتر و فاصله زمینی از طریق جاده ایرانشهر- کرمان ۱۹۶۱ کیلومتر است. همچنین، فاصله بندر چابهار تا مرکز استان ۷۳۸ کیلومتر محاسبه شده است.

بعد از روستای رمین در ۱۵ کیلومتری چابهار، در مسیر جاده ساحلی چابهار - گواتر، تنگه ای صخره ای مشرف به دره ای سرسبز و زیبا قرار دارد که از بالای آن روستای لیپار در میان سبزه زارها پیدا است. در میان دو کوه که فاصله ی چندانی با هم ندارند، آب بندی ایجاد شده که آب های سرگردان اطراف را در خود جمع کرده است. حاصل این آب بندی، آبیگری به طول ۱۴ کیلومتر است که همان تالاب صورتی است.

این عوامل به همراه جریانات دریایی حاصل از طوفان های مونسون (طوفانی است که هر سال از خرداد ماه تا مهر ماه در هندوستان و هندوچین جریان دارد و از ویژگی های منحصر به فرد حوزه ی اقیانوسی دریای عمان است) موجب افزایش بیش از حد تعداد پلانکتون های گیاهی در ماه های بعد از فصل مونسون (که از اواسط خرداد شروع تا اواسط شهریور ادامه خواهد داشت) می شود و این تعداد در آذر ماه به حداکثر میزان خود می رسد.

رویش گونه های بلوط و گزنه در آب، صحنه فوق العاده زیبایی خلق کرده که نمونه آن در ایران کمتر دیده می شود. وجود پرندگانی چون چنگر، فلامینگو، کشیم، انواع حواصیل، طاووسک، باقرقره، تیهو، عقاب دشتی، زیبایی این منطقه را دو چندان کرده است. علاوه بر این در این منطقه پنبه های وحشی می روید که مردم منطقه از آن تشک و بالش تهیه می کنند.



چرا چرخ های هواپیما پنچر نمی شود؟

لاستیک هواپیما

در دنیای وسایل نقلیه، لاستیک های مختلف و متنوعی وجود دارند که در سایزها و جنس های مختلف برای انواع و اقسام وسایل نقلیه زمین و هوایی کاربرد دارند. اما امروز از بین تمام این لاستیک های متفاوت و مختلف می خواهیم به سراغ لاستیک هواپیما و جنس آن برویم تا ببینیم که این لاستیک ها اصولا از چه چیزی ساخته شده اند و چقدر عمر می کنند. البته این نکته را باید بگوییم که چرخ های لاستیک هواپیما، اصولا بسیار سخت خراب شده و از بین می روند و دقیقا هم به همین خاطر ما در تیترا این را پرسیده ایم که؛ چرا لاستیک هواپیما پنچر نمی شود؟!



لاستیک ها در عمل، قطعه ای لاستیکی هستند که بر روی چرخ وسایل نقلیه سوار می شود. این قرار گیری به نحوی است که وسیله از طریق چرخ خود با سطح زمین همواره در تماس است و با کاستن از شدت ضربات ناشی از عوارض جاده و تحمل بار وارد شده، حرکت چرخ و جابه جایی وسیله ی نقلیه را بسیار آسان می کند.

بیشتر لاستیک ها با هوا پُر می شوند و از لاستیک یا پلاستیک های مصنوعی، که کارایی مشابه لاستیک دارند، ساخته می شوند و آن ها را با سیم یا نخ تقویت می کنند. لاستیک هواپیما نیز از ماده ای مشابه با تایر خودروها ساخته می شود. اما در واقعیت بر روی میزان باد درون این چرخ ها و همچنین مواد سازنده آن ها، متغیرهای مختلفی تاثیر گذار هستند. چرخ های هواپیما تا حدود ۶ برابر میزان یک لاستیک خودرو باد می شوند و این فشار هوای درون لاستیک ها آنقدر بالا است که قدرت چرخ های هواپیماها را در نهایت تامین می کند.

برای عوض کردن لاستیک هواپیماها ابتدا باید ۳ مرحله استاندارد را گذرانند که بر اساس این استانداردها، مهندسين و تعمیرکاران هواپیما تصمیم به تعویض لاستیک ها می گیرند.

اگر دوست دارید تا از این راز جالب که در لاستیک همه هواپیماها نهفته است سر در بیاورید، در ادامه با ما همراه باشید تا به اتفاق یکدیگر، لاستیک هواپیما ها را از همه زوایای مختلف مورد بررسی قرار دهیم.

بیایید ابتدای بحث را با این سوال آغاز کنیم که: **جنس لاستیک هواپیماها از چه ماده ای است که این چرخ ها هم تحمل وزن بسیار بسیار بالایی دارند و هم کیفیتشان به گونه ای است که حالا حالاها عمر می کنند؟ به طور مثال تا به حال شده است که این سوال برایتان پیش بیاید که چرا لاستیک چرخ های هواپیماهای غول پیکری همانند ایرباس ۳۸۰ با وزنی حدودا ۲۳۰ تن در زمان فرود با سرعت ۲۷۰ کیلومتر در ساعت بر روی باند نمی ترکد؟**

لاستیک در واقع بخشی از بدنه ی یک وسیله ی روئده است که می تواند عضوی از هر وسیله ی نقلیه ای همچون اتومبیل، هواپیما، و دیگر وسایل نقلیه باشد. لاستیک به صورت حلقه دور تا دور چرخ وسیله را در برگرفته است. لاستیک یا تایر در واقع برای محافظت از چرخ و عملکرد بهتر وسیله، در زمانی که چرخ در تماس با زمین است، ساخته شده است.

ابتدا کهنگی و آسیب دیدگی لاستیک ها توسط مهندسين مورد بررسی قرار می گیرد و در صورتی که تشخیص دهند که لاستیک هواپیما باید تعویض شود، این اتفاق خواهد افتاد.

پس از این که تشخیص داده شد که این لاستیک ها باید تعویض شوند، عاچ های تایرهای آنان نیز چک می شوند و پس از آن، لاستیک ها را باز می کنند و آن ها را تعویض می کنند. و اما می رسیم به مراحل ساخت تایر و لاستیک مخصوص برای هواپیماها. توجه داشته باشید که لاستیک هواپیما، شامل مواد محکم تری از لاستیک یک خودروی معمولی است.

وجه تمایزی که این لاستیک نسبت به لاستیک های خودروهای معمولی دارد این است که در درجه ی اول به جای این که در برابر ضربه در زمان فرود مقاومت کند، باعث تورم پر فشار می شود و همین امر باعث می گردد تا میزان سرعت و فشار وارده بر چرخ ها در زمانی که فرود می آیند و بر روی زمین می نشینند تا قبل از توقف کامل، قابل مدیریت باشد.

بر طبق قوانین هوانوردی، چرخ های هواپیما باید بتواند تا ۴ برابر فشار ارزیابی شده برای آن ها را حداقل تا ۳ ثانیه تحمل کند و قوی ترین چرخ ها باید بتوانند تا در فرود با سرعت حداکثر ۴۶۳ کیلومتر را طاقت بیاورند.

چرخ های هواپیما ها به طور متوسط به اندازه ۵۰۰ فرود قابل استفاده هستند و پس از آن تحت ترمیم و اصلاح قرار می گیرند. در ترمیم لاستیک ها، تایر هواپیما تا ۷ برابر عمر اولیه اش قابل استفاده خواهد بود. از نظر اندازه، لاستیک هواپیما معمولاً بزرگ نیست، اما در مقایسه با برخی از وسیله های دیگر، بزرگ هستند.

برای مثال چرخ های هواپیمای ایرباس دارای قطری برابر با ۶۹ سانتی متر و عرضی برابر با ۲۰ سانتی متر هستند و بر روی یک رینگ ۳۸ سانتی متری قرار گرفته اند. البته این اندازه بسیار کوچکتر از لاستیک یک تریلی است که در واقع قطر آن بیش از ۱ متر و عرض آن ۵۰ سانتی متر می باشد. یکی دیگر از وجوه تمایز لاستیک هواپیما با دیگر لاستیک ها این است که عاچ های لاستیک های هواپیما به دلیل کابل های نایلونی یا یک پلیمر مصنوعی به نام آرامید که در زیر آج های آن جاسازی شده اند، این لاستیک ها را قدرتمندتر می کنند.

الگوی عاچ ساده که عمدتاً برای جلوگیری از سر خوردن هواپیما طراحی شده، به همراه کابل های تقویت کننده که در زیر آن ها تعبیه شده است، به تایرهای هواپیماهای مسافری اجازه می دهد تا بتوانند با سرعت بالا روی سطح فرود آمده و روی باند کشیده شوند.

این کشیده شدن، عامل دودی است که معمولاً در زمان فرود برخی از هواپیماها دیده می شود. بیشتر حوادث پارگی لاستیک ها در زمان همین فرآیند فرود اولیه رخ می دهند که طی آن، چرخ ها کشیده شده و نمی چرخند. البته ترکیدن چرخ هواپیما گاهی بدون مقدمه نیز پیش می آید که اغلب دلیل آن این است که چرخ ها کم باد هستند.







غذاهای زمستانی ایران را بشناسید

آش انار

آش از گذشته تا کنون از مهم‌ترین غذاهای آشپزی ایرانی بوده و مثل خورش‌های ایرانی تنوعی بی‌پایان دارد. آش را شله یا «با» نیز می‌گویند، همانطور که در ترکیب نام برخی از آن‌ها مثل شله قلمکار یا شوربا هنوز دیده می‌شود.

مقوی بودن این غذا و نیز حس گرمابخش، آن را محبوب روزهای سرد کرده است. پرنج، لپه، نخود، لوبیا، سبزی‌های معطر، سیر داغ از جمله اجزای همیشگی آش‌ها هستند، به این‌ها می‌توان مواد مختلفی را افزود، یکی از این افزودنی‌ها که در زمستان بیشتر رایج است، رب یا آب انار است که ترکیب فوق را بدل به آش انار می‌کند. شما هم می‌توانید آن را به میل خود ترش یا ملس طبع کنید. اگر مسافر یزد، مهریز یا اراک هستید، حتما این آش محلی را مزه کنید.



خورش فسنجان

خورش فسنجان هم مثل اقلیم ایران تنوعی جالب توجه دارد، به نوعی هر خطه‌ای سبک و سیاق خاص خود را برای طبع آن دارد، اما یک اشتراک وجود دارد و آن این است که این غذا انتخابی مناسب برای روزهای زمستانی است، دلیلش هم استفاده از گردو است، یک دانه‌ی روغنی که به شما انرژی می‌بخشد.

به طور معمول این غذا با مرغ یا کوفته ریزه، مغز گردو و رب انار طبع می‌شود. برخی که دوست دارند غذا را شیرین‌تر کنند، به آن شکر می‌افزایند. در گیلان برای طبع فسنجان به جای مرغ یا گوشت از فیله‌ی ماهی سفید استفاده می‌شود. البته اهالی رشت یک دستور طبع دیگر نیز دارند و آن استفاده از خودکا یا مرغابی است. گفتنی است که گونه‌های متنوعی دیگر هم از این غذا موجود است؛ مثل فسنجان کدو حلواپی، فسنجان پسته، بادام، فندق، ماست و به.



عدس پلو خراسانی

عدس پلو ترکیب ساده ای دارد. اما برخی برای تزئین به آن کشمش و خرما نیز اضافه می کنند که با اضافه شدن آن ها طبع این غذا گرم می شود. اما عدس پلوی خراسانی ها زیره ی سیاه نیز دارد و به این ترتیب این غذا منبعی سرشار از انرژی برای روزهای زمستانی می شود.



ماهی هایی از جنوب

می گویند بهترین زمان برای خوردن غذاهای دریایی فصل زمستان است. اگر دلتان می خواهد خوش طعم ترین غذاهای دریایی را امتحان کنید، راهی شهرها و جزایر جنوبی ایران شوید. ماهی های متنوعی وجود دارد که از آن ها خوراک های خوش طعمی طبخ می کنند.



شوریده، رازگو، حلوا سفید و خارو از جمله ماهی های فصل زمستان است که در طبخ قلیه ماهی، پلو ماهی و ماهی شکم پر استفاده می شود. یکی از آن غذاهای خوشمزه بوشهری، سالونه ماهی است که از خلوای سفید، گوجه فرنگی، رب، زنجبیل و ادویه های مختلف طبخ می شود.

لبو، شلغم، باقلا

هوا که سرد می شود، خیابان های بسیاری از شهرها از جمله تهران پر می شود از چرخ هایی که لبوی داغ و باقلا می فروشند. این خوراکی ها دیگر به نوعی پیام آور رسیدن فصل سرد و خوردن آن ها بدل به یک رسم شده است. علاوه بر مزه خوب، این خوراکی ها یک میان وعده سالم نیز به شمار می روند.

شلغم هم که دیگر از واجبات گذراندن فصل سرد است. شلغم پخته را می توان به عنوان صبحانه یا عصرانه میل کرد. خوردن شلغم نیز مثل حلیم روش های مختلفی دارد. برخی آن را با شیر می خورند و برخی دیگر بر روی آن نمک می زنند.

هر فصل رنگ و بویی خاص دارد که خود را در غذاها و خوراکی نیز جلوه می دهد. استفاده از سبزی ها و تره بار خاص هر فصل خود می توانند تجربه ای باشد که شاید فرصت تکرار آن در فصل های دیگر چندان میسر نباشد. خوردن یک کاسه آش گرم یا یک ظرف لبوی داغ می تواند خاطره یک روز زمستانی را در ذهن شما ماندگارتر کند.





با خواص پرتفردارترین گیاهان دارویی آشنا شوید

از دوران باستان، گیاهان دارویی به عنوان درمان هایی طبیعی برای بیماری های مختلف، از جمله عفونت های ویروسی مورد استفاده قرار گرفته اند. به واسطه تراکم زیاد ترکیبات گیاهی قدرتمند، بسیاری از گیاهان دارویی به مبارزه با ویروس ها کمک کرده و از گزینه های مورد علاقه پزشکان سنتی بوده اند.

با این وجود، برخی فواید گیاهان دارویی از پشتیبانی پژوهش های علمی گسترده، به ویژه مواردی که با حضور سوژه های انسانی انجام شده باشند، برخوردار نیستند. از این رو باید جانب احتیاط را در مصرف آن ها رعایت کرد.

در ادامه این مطلب با خواص برخی از پرتفردارترین گیاهان دارویی آشنا می شوید.

گل گاو زبان

گل گاو زبان معمولاً برای درمان تب، عفونت های ریوی و عفونت غشاهای مخاطی استفاده می شود. همچنین می تواند به عنوان آرام بخش و داروی ضد افسردگی نیز استفاده شود. روغن گل گاو زبان منبعی غنی از نوعی اسید چرب می باشد که در تقویت سیستم ایمنی بدن و مقابله با التهابات نقش موثری دارد.





سنبل الطیب

سنبل الطیب یک درمان خوب برای بیخوابی و از بین بردن استرس است. همچنین بسیاری اعتقاد دارند که این گیاه برای درمان اضطراب نیز بسیار عالی می باشد. مواد فعال موجود در این گیاه دارویی می توانند تولید نوعی اسید را افزایش دهند. مغز به این نوع اسید برای سریع تر خوابیدن و یک خواب با کیفیت نیاز دارد.

بابونه

بابونه توسط مصریان باستان برای تب و سرماخوردگی استفاده می شده است. امروزه هم بابونه کاربرد های زیادی دارد.

از مهمترین خواص بابونه تقویت معده، درمان زخم معده و ورم معده است. این گیاه به آسانی این مریضی را درمان می کند.

- تقویت کننده مغز است.
- برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفید است و عفونت های ناشی از سرماخوردگی را از بین می برد.
- درمان کننده سردرد و میگرن است.
- برای تسکین دردهای عضلانی مفید است.
- درمان کننده بی اشتهایی است.
- چای بابونه درمان کننده کم خونی است.
- در مبارزه با اضطراب و افسردگی موثر است.
- می تواند باعث سلامتی قلب شود.



سر خار گل

سر خار گل به شدت برای درمان سرما خوردگی و آنفلونزا استفاده می شود. این گیاه دارویی برای تقویت سیستم ایمنی بدن فوق العاده است. خیلی از مردم چای سر خار گل را استفاده می کنند. برخی دیگر از کاربرد های این گیاه عبارت است از درمان گلو درد و عفونت دستگاه تنفسی فوقانی. سر خار گل یک سم زدای قوی می باشد و از خواص ضد ویروسی و ضد التهاب بهره می برد و آنتی بیوتیک می باشد.



دارچین

دارچین اغلب برای تقویت قدرت هضم غذا، درمان سرما خوردگی، حالت تهوع و عفونت استفاده می شود. روغن دارچین خاصیت ضد قارچی دارد و ضد باکتری است.

کاسنی

کاسنی اغلب توسط پومیان آمریکایی برای پاکسازی خون استفاده می شده است. امروزه معمولاً برای درمان مشکلات گوارشی همچون از دست دادن اشتها و مشکلات هضم غذا استفاده می شود.





نعنا گربه ای

گیاه پزشکان قرون وسطی از نعناع گربه ای معمولاً برای درمان سرفه، سوزش سردل، کبودی، احساس خستگی و تقيح استفاده می کردند. پزشکان امروزی از این گیاه دارویی برای درمان مشکلات گوارشی، قولنج، سرماخوردگی، تب، آنفلونزا و اسهال استفاده می کنند. برخی اوقات از این گیاه برای درمان التهابات و آلرژی ها استفاده می شود و یک آرام بخش نه چندان قوی نیز بشمار می رود.



مریم گلی

مریم گلی یکی از اعضای خانواده نعناعیان و یک گیاه دارویی معطر است که از گذشته های دور در پزشکی سنتی برای درمان عفونت های ویروسی مورد استفاده قرار می گرفته است.

ریحان

بسیاری از انواع ریحان، از جمله شیرین و مقدس، ممکن است با برخی عفونت های ویروسی مبارزه کنند. به عنوان مثال، یک مطالعه آزمایشگاهی نشان داد که عصاره ریحان شیرین حاوی ترکیباتی مانند اپیژنین و اسید اورسولیک، می تواند آثاری قدرتمند در برابر ویروس های هرپس (تبخال)، هیپاتیت B و آنترروویروس داشته باشد. همچنین، ریحان مقدس توانایی خود در افزایش ایمنی بدن را نشان داده که ممکن است به مبارزه با عفونت های ویروسی کمک کند.



دکترها و کارشناسان کار را به سمت تحقیق در مورد مداخلات عصبی سوق دادند تا به کنترل اشتهای افراد و خوردن غذا در آنان بپردازند. زعفران و عصاره صددرد صد خالص آن این عمل را به مرحله انجام رسانده است.

واضح است که دکتر OZ، بر هر برند دیگری صحنه نمی گذارد. در جریان باشید که اگر ببینید که یک برند دیگر این ادعا را دارد و بوسیله دکتر OZ تأیید شده است، از آن دوری کنید.

توصیه می شود عصاره زعفران را که به شکل کپسول می باشد، هر روز دو بار و به اندازه ۲۰۰ mg و قبل از وعده غذایی مصرف شود.

این محصول صد در صد خالص می باشد و هیچ افزودنی دیگری در آن موجود نیست و از زعفران خالص بدست آمده و در آزمایشگاه هم رشد نکرده است.

عصاره زعفران به صورتی است که بخاطر نداشتن هیچ گونه افزودنی و یا مواد غیر ارگانیک بسیار تاثیر گذار است و خواص کاهش وزن شدید را به مصرف کننده می بخشد و باید یاد آور شد باعث چربی سوختن هم می شود.

این محصول به شما کمک می کند که که با سرکوب اشتها چربی خود را بسوزانید. خود می دانید که با خوردن اضافه غذاهای پر انرژی اضافه وزن پیدا کرده و حتما هم نسبت به همسایه خوش اندام خود اشتهای بیشتری دارید. این برای شما یک موقعیت ناخوشایند محسوب می شود.

وقتی که شما مقدار زیادی از کربوهیدرات و شکر را مصرف می کنید، بدن را تحت تاثیر قرار می دهد و انسولین ترشح می شود که سطح قندخون را کاهش می دهد و باعث می شود که بیشتر غذا بخوریم.

بنابراین نکته این است که اگر شما این اشتیاق به گرسنگی و هم چنین شوق به غذا خوردن را کنترل کنید، چرخه غذایی را کنترل کرده و چربی را سوزانده اید.

برطبق تحقیقات دکتر OZ زعفران مهار کننده اشتهاست و می تواند گرسنگی را کاهش دهد. این نظریه، صدها شرکت را مجاب کرد که عصاره های زعفران خود را به طور فله ای بفروشند. اما کیفیت بیشتر این تولیدات زیر میانگین بود.

بیشتر مطالعات پزشکی در مورد عصاره زعفران نشان می دهد که در گروه های مورد آزمایش تصادفی با افراد وزن بالا، زنان و مردان خوش اندامی را تحویل می دهد. جزئیات این امر در وب سایت ما و مطالعات پزشکی موجود است.

در مورد اینکه چرا دیگر عصاره های زعفران کارگر نمی افتند باید یادآور شویم آنها شامل ۸۸ میلی گرم از عصاره واقعی زعفران می باشند در حالی که عصاره زعفران به همراه نظریه دکتر OZ حدود ۲۰۰ میلی گرم از عصاره زعفران خالص و واقعی را شامل می شود که از خود گیاه زعفران واقعی پدید می آید بیشتر محصولات دیگر مشابه این عصاره در آزمایشگاه



چرا مصرف عصاره زعفران باعث لاغری می گردد؟

حقیقت این امر که بیشتر عصاره های زعفران از منبع یکسانی می آیند و در مطالعات پزشکی موثر و کارآمد به اثبات رسیده اند، وجود دارد. اما، بیشتر ذخایر با دوز درستی از زعفران فرمول بندی نمی شوند و هم چنین توانایی کاهش وزن را هم ندارند در واقع کیفیت بیشتر عصاره های زعفران استفاده شده در آنها، آنچنان خوب نمی باشد.

معروف ترین مطالعه پزشکی مقاله ای که در مجله تحقیقاتی مواد غذایی به چاپ رسیده است، باید گفت بر این امر تمرکز دارد که مصرف عصاره زعفران خوردن غذاهای فوری را کاهش داده و احساس سیری را افزایش می دهد. نتایج نشان می دهد که زنانی که از این عصاره استفاده کرده اند، کاهش ۸۴٪ اشتها را داشته اند و نویسندگان این مطالعه یقیناً اطمینان دارند که خوردن غذاهای فوری در این افراد کاهش یافته و مطالعه پزشکی به طور کامل به روش تصادفی هم همین امر را نشان داده است.

برطبق نظریات دکتر OZ، جراح قلب و نویسنده و مجری صدا و سیما آمریکایی در این باره عنوان می کند: " زعفران یک مهارکننده قوی اشتها محسوب می شود" که گرسنگی را در شما از بین می برد. اما عوامل دیگری هم وجود دارد که وقتی عصاره زعفران خالص را بدست می آوریم، پدیدار خواهد شد.

در جواب این سوال که زعفران چگونه باعث کاهش وزن می شود باید گفت، به دو روش بر کاهش وزن اثر می کند، یک اینکه توانایی فرد را برای کاهش حس گرسنگی افزایش می دهد و دوم همانطور که دکتر OZ توصیه کرده است به تغییر در احساس شوق برای خوردن می پردازد. مطالعات در مورد زعفران نشان داده است که پروسه های عصبی در مغز افراد به عنوان ماده افزودنی یا دارو به صورتی عمل می کند که برای شخصی که اختلالات خوردن دارد هم مفید است. مطالعات بدین شکل پیش رفت که

دکتر Daneil Alterman یک پزشک متبحر و جراح در آمریکا می باشد. او نه تنها به تشخیص بیماری ها و تجویز درمان برای افراد می پردازد، بلکه به چاپ مقالات متنوع در زمینه آموزش پزشکی جهت درمان و پیشگیری از اسباب های بدخیم و بیماریهای عروقی و سرطان سینه دست می زند.

دکتر MS, MD Mellisa Millan اظهار می دارد مواد تشکیل دهنده این ماده براساس تحقیق و تفحص فراوان زعفران و کارایی بالای آن، مورد تأیید است. او به عنوان یکی از پزشکانی که فرمول عصاره زعفران را ارائه داده است، می گوید: من مقالات زیادی را در مجلات و تحقیقات در این باره مطالعه کردم و به طور علمی منابع و مآخذ دیگری را هم بررسی نمودم و فهمیدم تاثیر و ایمنی این محصول بر بدن انسان با توجه به وجود زعفران خالص در آن بسیار بالاست.

دکتر MS, MD Mellisa Millan فارغ التحصیل دانشگاه جرج تاون است و در مرکز سرطان لمباردی و مطالعات خانواده erbb در رشد و توسعه سلول های سرطان سینه انسان فعالیت می کند. دکتر Mellisa Millan در زمینه مطالعات پزشکی را برای پرستاران و دانشجویان مشاور پزشکی تدریس می کند. علاوه ایشان صاحب و دارای امتیاز شرکت ارتباطات پزشکی می باشد که براساس کار Richmond به تحلیل و بررسی چکیده های پزشکی و نمودارها و مواد آموزشی بیماران می پردازد. او به طور ماهانه ستونهایی را در مورد ترفندهایی برای تجارت که به نظر می آید در دانشگاه پزشکی نیروی پرستاران ایجاد شده، طراحی می کند.

زعفران را رشد می دهند و از منبع واقعی استفاده نمی کنند. عصاره مذکور به صورتی ساخته شده است که از خالص ترین زعفران تولید شده است و هیچ مداخله ای با داروهای مورد مصرف استفاده کنندگان ندارد. اما مشورت با دکتر بی ضرر نخواهد بود.

تاثیر عصاره زعفران و تشخیص روند قوی آن تأییدیه هایی از دیگر مشتریان و اسانید سلامت رایج همراه داشته است. برای یادگیری بیشتر در مورد تحقیق زعفران و داده های ماورای آن دیگر مطالب را با دقت بخوانید.

اظهاراتی از پزشکان محقق دست اندر کار تولید:

عصاره زعفران براساس تحقیقات کامل از تحقیق پزشکی و داده های مستند تولید می شود. دکتر Mark Weis اینطور عنوان می کند که ما عصاره خالص زعفران را برای کاهش وزن شما تولید کرده ایم که از ذخایر زعفران بدست آمده است.

دکتر Mark Weis به طور کامل با آموزش های پزشکی و

ارتباط با تربیت و مدیریت پرونده های بیماری و داروهای جدید و دیگر عوامل مراقبتی را انجام داده است. ایشان یک پزشک مراقبتی باتجربه هستند که دارای فعالیت های زیادی در تنظیمات مدیریتی و پزشکی می باشند.

دکتر Daneil Alterman می گوید ما فرمول بندی زعفران تحت نظارت و با استفاده از روش های علمی و استانداردهای مطابقت علمی برای توانایی آن جهت کاهش وزن ضرر نمانده ایم. محتوای اصلی آن زعفران خالص است که براساس شواهد و مطالعات در وب سایت ما به وضوح تاثیر گذاری آن مشخص می شود.





خوراکی بوشهر چیست؟

بوشهر بندری شبه جزیره ای است که در بخش مرکزی شهرستان بوشهر قرار دارد. از شمال، غرب و جنوب به خلیج فارس منتهی می‌شود. قدمت شهر بوشهر به دوره ساسانی برمی‌گردد و اسامی مختلفی در منابع مختلف برای آن ذکر شده است.

از جمله نام‌های ذکر شده برای بوشهر می‌توان به رام اردشیر، ابوشهر، بخت اردشیر، لیان و ریشهر اشاره کرد. بنای شهر بوشهر به اردشیر ساسانی نسبت داده شده است و در کارنامه اردشیر بابکان به وجود بندری با نام بخت اردشیر اشاره شده است که در آن زمان بندری مهم بوده است.

پنیر نخل

پنیر نخل ماده ای ترد و سفید رنگ است که در واقع بخش میانی درخت خرما است. پنیر خرما بسیار شیرین و خوشمزه است و علاوه بر بوشهر در جهرم و هرمزگان نیز تولید می‌شود. در بوشهر به پنیر خرما «غاپ» هم می‌گویند. برای به دست آوردن پنیر خرما یا همان غاپ ابتدا سر درخت را می‌اندازند و برگ‌ها و لیف‌های دور برگ‌ها را تا رسیدن به میانه و پنیر درخت جدا می‌کنند. این سوغاتی خوشمزه بسیار گران قیمت و سرشار از خاصیت است. همچنین سرشار از قند، مواد معدنی، ویتامین و آهن است.

خرمای بوشهر

کشت خرما در بوشهر به عصر هخامنشیان برمی‌گردد. تولید خرما و فروش آن امروز به عنوان یکی از مشاغل اصلی استان بوشهر به حساب می‌آید. از خرمای بوشهر فرآورده‌های بسیاری به دست می‌آید که از جمله آن‌ها می‌توان به شیر خرما، پنیر نخل، لواشک خرما، شهد خرما، سرکه خرما و بسیاری از فرآورده‌های دیگر اشاره کرد. خرما و فرآورده‌های آن تنها محصول درخت‌های خرما نیست. از درخت‌های خرما صنایع دستی نظیر حصیر، زنبیل و کلاه هم تهیه می‌شود.

ارده بوشهر

ارده یکی از فرآورده های لذیذ کنجد است که به عنوان غذایی پر انرژی درکنار شیر خرمای شیرین و انگور مصرف می شود. ارده از کنجد تهیه می شود و روغن آن منبع غنی از ویتامین، آنتی اکسیدان و چربی اشباع شده است. این خوراکی گرم، بدن را در برابر هوای سرد مقاوم می کند. تهیه ارده و شیر مرغوب از بوشهر کار بسیار راحتی است. اگر روزی به بوشهر رفتید، خرید این محصول را فراموش نکنید.



خارک

بوشهری ها به خرماي نارس خارک می گویند، خارک یکی از لذیذ ترین خوراکی های جنوبی است.



خارک پخته

خارک پخته یکی از شیرینی های سنتی و سوغات در بوشهر است که طرفداران زیادی دارد. برای تهیه خارک پخته، خارک و شکر را در دیگ می ریزند و مقداری آب به آن اضافه می کنند و آن را می جوشانند تا به صورت کامل نرم شود. بعد از نرم شدن خارک ها باید آب آن را گرفت و هسته خرما از آن بیرون کشید و خارک ها روی حصیر پخش شده، تا خشک شوند.



مسقطی

مسقطی فقط سوغاتی مشهور شیراز نیست. در بیشتر شهرهای جنوبی مسقطی به عنوان یکی از سوغاتی های محبوب شناخته می شود. مسقطی دو قرن پیش از مسقط پایتخت عمان به سواحل خلیج فارس رسید و به همین دلیل نامش مسقطی است. برای تهیه مسقطی باید از نشاسته، روغن، شکر، زعفران، هل و گلاب استفاده کرد و ترکیب آن با چای بی نظیر است.



حلوای پسکی

حلوا پسکی نوعی حلوا محلی است که در برخی مناطق استان مانند برازجان پخت آن مرسوم است. برای پخت حلوا پسکی، خرمای رسیده را با آرد در روغن سرخ می‌کنند و سپس مقداری ماست را با حلوا ورز می‌دهند تا حلوا آماده شود.

حلوای سنگ

پخت انواع حلوا در بسیاری از مناطق بوشهر رواج دارد. برای پخت حلوا سنگ، شیره خرما را که با حرارت سفید کرده‌اند، با ضخامت کم در ظرفی شبیه به سینی می‌ریزند و قبل از اینکه سرد شود، کنجد بو داده را روی آن می‌پاشند. حلوا پس از سرد شدن آماده مصرف است.

حلوای راشی

حلوای راشی یا حلوا ارده یکی از شیرینی‌های سنتی بوشهر است که در واقع نوعی حلوا است. برای تهیه حلوا راشی، شیره خرما را در ظرفی گروی که ته آن گود و مقعر است می‌ریزند و با شعله کم حرارت می‌دهند تا کاملاً سفید شود. سپس مقدار مناسبی از ارده را به آن اضافه می‌کنند و آن قدر هم می‌زنند تا کاملاً متلاشی شود.





انواع نان

نان های محلی همیشه عطر و بویی دیگر دارند. بیشتر شهرهای ایران نان های محلی خاصی دارند. از نان های محلی بوشهر می توان به نان نازک، نان گرده و نان بلبل اشاره کرد که نان بلبل روی تابه پخته می شود. پخت کماج در بوشهر بسیار متداول است. کماج نان حجیمی است که با آرد گندم سفید و مایه خمیری که از نخود لپه درست شده است، تهیه می شود.

ترشی

اگر از طرفداران ترشی های خوشمزه هستید جای درستی آمده اید. در بوشهر می توانید ترشی های بسیار خوشمزه های تهیه کنید. ترشی انبه یکی از ترشی های محبوب بوشهر است. از دیگر ترشی های خوشمزه بوشهر می توان به ترشی لیمو عمانی و ترشی بادمجان اشاره کرد. اگر به بوشهر سفر کردید، ترشی انبه را فراموش نکنید.

ماهی و میگوی بوشهر

اگر به دنبال ماهی تازه و خوشمزه هستید شهر بوشهر بهترین انتخاب است. بازارهای ماهی فروشی زیادی در بوشهر وجود دارد که هر روز ماهی های تازه ای در آن ها به فروش می رسند. از جمله ماهی های بوشهر می توان به ماهی سنگسر، هامون، ماهی مرکب، ماهی شیر و بسیاری از گونه های ماهی ها اشاره کرد. میگو بوشهری را هم نباید فراموش کرد.





برقراری مسیر پروازی جدید هواپیمایی قشم

شیراز - صُحار - شیراز، یکشنبه ها و چهارشنبه ها



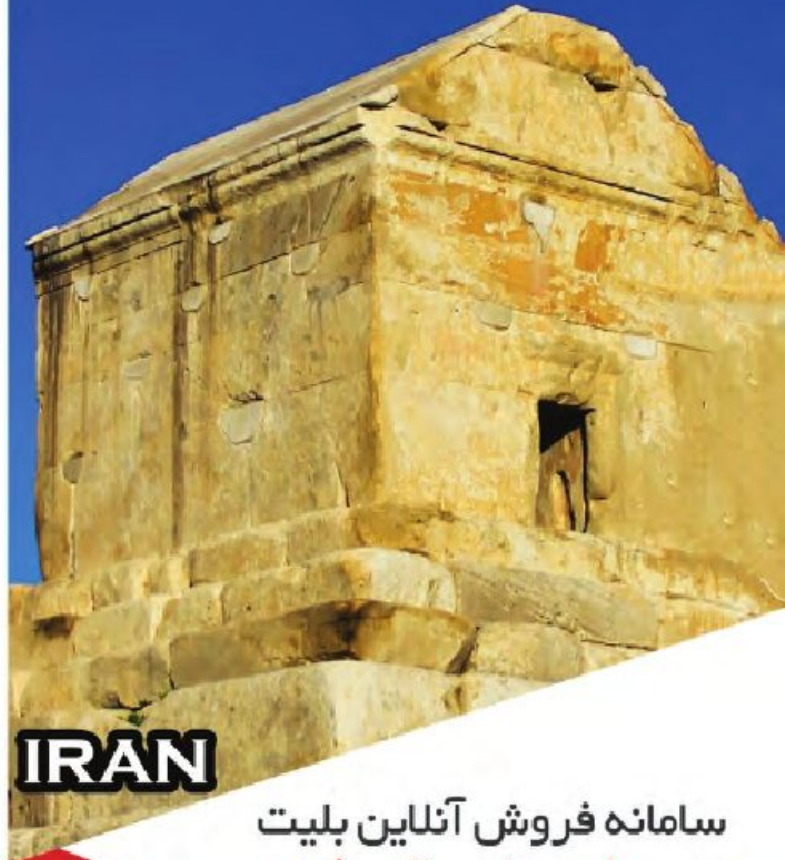
SHIRAZ

با ماه صُحار شهر نخل ها سفر کنید

SUHAR



OMAN



IRAN

سامانه فروش آنلاین بلیت
هواپیمایی قشم

Ebooking.qeshm-air.com

Ebooking.qeshmair.aero

www.qeshm-air.com

+98 21 4799 1141



Fly There by **Qeshm Air**

شروع پروازها: به زودی

مسیر جدید اروپایی قشم ایر
تهران - دوسلدورف - تهران
پنجشنبه ها

QeshmAir New European Flight
Tehran-Düsseldorf-Tehran
Every Thursday

Düsseldorf



Tehran

سامانه فروش آنلاین بلیت
هواپیمایی قشم

Ebooking.qeshm-air.com

Ebooking.qeshmair.aero

www.qeshm-air.com

+98 21 4799 1141

سفر به شهر مُد، هنر و
کافه ها در قلب اروپا



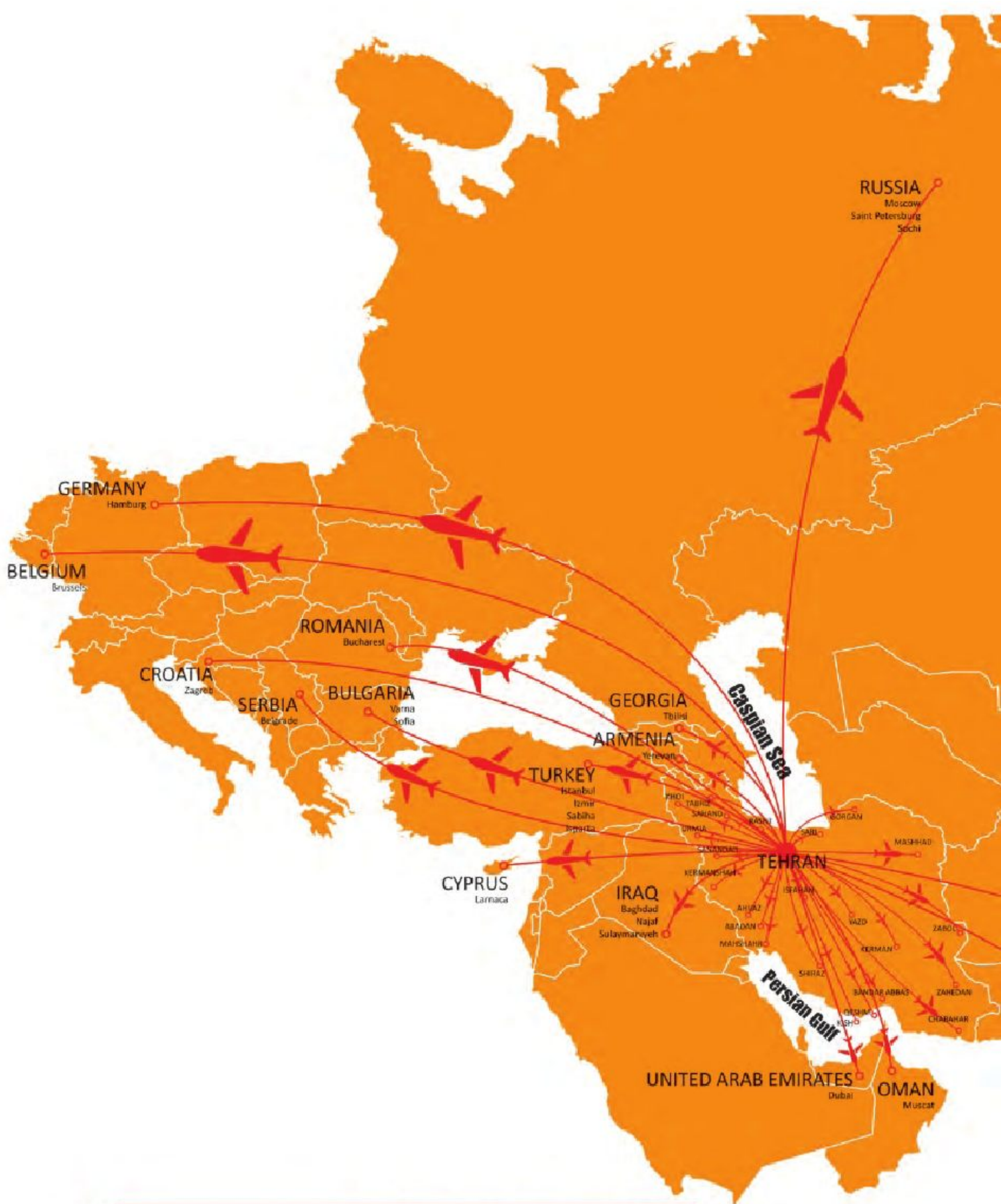
هواپیمایی قشم

Qeshm Air

مسیرهای پروازی

هواپیمایی قشم





Qeshm Air Route Map International & Domestic Destinations

Qeshm Air Fly to 32 International & 27 Domestic Destinations



سامانه فروش آنلاین بلیت
هواپیمایی قشم

QeshmAir
Ebooking

Ebooking.qeshm-air.com

Ebooking.qeshmair.aero

به آسانی نوشیدن یک فنجان چای ...



Fly There by Qeshm Air

با ما خیال ابرها را تجربه کنید

با خرید بلیت از سامانه فروش آنلاین هواپیمایی قشم، با مناسب ترین
شرایط و با احتساب 2% تخفیف در نرخ پایه
پروازی رویایی را با ما تجربه کنید.



سرویس کارگو هواپیمایی قشم

دفتر فرودگاه

امام خمینی (ره)

ساعت کاری: ۸ صبح تا ۱۶ عصر

تلفن: ۵ ۵ ۶ ۷ ۸ ۳ ۵ ۵
ایمیل: lkaffqb@qeshm-air.com

دریافت قبض انبار جهت بارهای وارداتی در کمتر از ۲۴ ساعت

سامانه نظرسنجی آنلاین مسافرین قشم ایر
www.qeshm-air.com/services.asp



هواپیمایی قشم
QeshmAir

با ما خیال ابرها را تجربه کنید

+98 21 47999

@QeshmAir

@qeshmair

دفتر فرودگاه

مهر آباد

ساعت کاری: شبانه روزی

تلفن: ۶ ۶ ۰ ۷ ۳ ۶ ۷ ۲
ایمیل: Thrffqb@qeshm-air.com

آماده پذیرش بار در کلیه مسیرهای پروازهای داخلی قشم ایر، تا دو ساعت قبل از هر پرواز می باشد.

سامانه فروش آنلاین بلیت قشم ایر
Ebooking.qeshm-air.com
Ebooking.qeshmair.aero

WWW.QESHM-AIR.COM

”از مهرت، برایم لبخندی بساز“



با مجوز و تحت نظارت
سازمان بهزیستی استان البرز

حامی
شیرخوارگاه

امام علی (ع)

شماره کارت : ۳۴۴۰ ۲۵۴۴ ۳۳۷۹ ۶۱۰۴
به نام موسسه خیریه پیشگامان عرفان برتر البرز

کرج / میدان سپاه / بلوار علامه جعفری
بلوار گلزار شهدا چهارصد دستگاه (جنب گلزار شهدا)

۳۲ ۷۰۰۷ ۹۲
(۰۲۶) ۳۲ ۷۲ ۸۴ ۱۸

www.imamali-charity.com



رستوران مهلا و سلتی
موزان
Mozhan Restaurant



شهرک گلستان - بالای پارک
چیتگر - برج طویی

Mozhan.restaurant @

46087673-46086959 ☎

09102336004 📞

Beauty & Care
SHOWER SOAP

GOMOSH

Olive Glycerin Soap
Transparent Soap



YPP129212
Made in Iran

www.gomosh.com

هتل بین المللی قصر طلایی Ghasr Talae Int'l Hotel



با اقامت در هتل بین المللی **قصر طلایی** مشهد ۲۰٪ مبلغ تمامی هزینه های انجام شده طول سفرتان را در سفرهای بعدی خود هدیه بگیرید.

تلفن ۰۵۱-۳۸۰۳۸۰۳۸ فکس ۰۵۱-۳۸۰۳۷

تلفن ۰۲۱-۳۸۰۳۸۰۳۸ فکس ۰۲۱-۳۸۰۳۷

دفتر رزرو مشهد: خیابان امام رضا (ع)، میدان بسیج

دفتر رزرو تهران: خیابان شریعتی، نبش دولت، برج نگین قلهک، واحد ۶۴

[Facebook.com/ghasrtalaeehotel](https://www.facebook.com/ghasrtalaeehotel)

[Instagram.com/ghasrtalaeehotel](https://www.instagram.com/ghasrtalaeehotel)



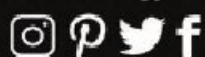
[Aparat.com/ghasrtalaeehotel](https://www.aparat.com/ghasrtalaeehotel)

[Telegram.me/ghasrtalaeechannel](https://www.telegram.me/ghasrtalaeechannel)

ENERGY DRINK



tntblastenergy.com



Go Further

30th
ANNIVERSARY
PROMASTER

 Eco-Drive



JY8078-52L

CITIZEN

BETTER STARTS NOW

نمایشگاه مرکزی سیتی زن : تهران - خیابان جمهوری - ساختمان آلومینیوم

Tel: 021-6670 7841 021-6670 1579



دوره های مهارتی در

روسیه

برگزار کننده ی دوره های بین المللی مهارتی
در کشور روسیه ✓

صدور گواهینامه های بین المللی دوره های
تخصصی و مهارتی از کشور روسیه ✓

مشاوره ی تخصصی در زمینه سرمایه گذاری و
اخذ نمایندگی از برند های بین المللی کشور
روسیه ✓



داروسازی

تحصیلات پزشکی
دکتری تخصصی
کارشناسی ارشد

Russia

روسیه

در



پزشکی

دندانپزشکی

بدون نیاز به
آزمون ورودی
و
مدرک زبان انگلیسی

مورد تایید وزارت بهداشت و وزارت علوم

۰۹۱۲ ۰ ۵۴۵ ۵۲۵



همراه شما از زمان پذیرش تا اتمام تحصیل
اخذ پذیرش، اخذ ویزای تحصیلی، خوابگاه و کلیه خدمات آموزشی



شعبه مرکزی: مشهد - بین میدان تلویزیون و میدان پارک - حاشیه شهرک نوفل لوشاتو

تلفن رزو : ۰۹۱۲۸۹۳۳۳۰۷

فکس : ۰۵۱ ۳۸۷۸۶۳۷۶

تلفن : ۰۵۱ ۳۴۳۲۴۴۹۹

تلفن : ۰۵۱ ۳۸۷۸۵۲۴۸

شعبه شانديز: مشهد - شانديز - بين امامرضا ۸ و ۱۰

تلفن : ۰۵۱ ۳۴۳۲۴۴۸۸

تلفن : ۰۵۱ ۳۸۷۸۵۲۴۸

شعبه شانديز: مشهد - شانديز - بين امامرضا ۸ و ۱۰

تلفن : ۰۵۱ ۳۴۳۲۴۴۹۹



ERAMI Rugs Art Group with 87 years of manufacturing and more than half a century of expertise in international trade is proud to present this most traditional Persian handicraft.

Our aim is to keep alive the old and classic methods of carpet production. This is achieved by using the best quality material, the most natural dyes, the ancient traditional and modern designs and devotion of master craftsmen.

We have started our activity in the direction of rug's knit and have tried to expand and diversify this national art. And also have tried to draw rug's lovers attention with keeping up the innovation, dynamism, populism and observation on various tastes and attitudes.

Now, ERAMI Rugs Art Group is intent to understand the opinions of our dear visitors and starts a new way , for our more active future, with your suggestion and taste evaluation.

By doing so, we ensure production of classic Persian Rugs which have stood the test of time over its 2000 years history.

Treat yourself to our and enjoy a lifetime of tradition, quality and beauty.

www.eramirugs.com
Email : info@eramirugs.com
Follow Us On :
[instagram .com/eramirugs](https://www.instagram.com/eramirugs)

No 806, Palladium Shopping
Center, Tehran, Iran
TEL : +98 21 22668443
+98 21 22668445

5

Goje sabz

In the spring, greengages land in the city to the applause of Tehranis, who have patiently awaited their arrival for a year. These tiny green plums pack a tart punch, so a sprinkling of salt balances the acidity. After the first bite, add salt, take another bite, and repeat. You'll be hooked on their crispy and tangy juiciness, but be careful because eating too many might give you a stomach ache ... or so they say.



6

Balal

Street corn is an Iranian tradition. Ears of corn are grilled over charcoal and then dunked into a bucket of salty water for a few seconds. The warm water and hot corn cause the water to evaporate quickly, leaving behind salty goodness around the blackened corn. The tasty snack is commonly served in the winter and especially around parks in the summer. Once you try corn the Iranian way, you won't want it any other way.



7

Lavashak

Iranians love fruit in all its many forms: fresh, dried, or leather. Especially popular along the hiking trails of northern Tehran, fruit leather is sold in exotic flavors such as pomegranate, sour cherry, plum, kiwi, barberry, and apricot, and is sold by the meter. Not sure which one you like? Just ask for a sample. A variety of dried plums, apricots, and berries, soaked in sweet and sour syrups, are also available at these stands – the perfect place for those who have a penchant for sharp flavors.



8

Chaghale badum

Another snack arriving on the scene for a mere few weeks in the spring is the friendly foe of goje sabz, chāghāle bādum. These skinless baby almonds are still wrapped in their fuzzy, green shells, unripe and with the perfect crunch – not too hard, not too soft. Pop the whole thing in your mouth (topped with a little salt, of course) and leave only the stubble of a stem behind. Then you can decide for yourself: team greengage or team spring almond?



9

Sambouseh

Originally from the southern parts of Iran, samosas have worked their way to the capital city as a tasty street food commonly found in the bazaars. Filled with ground beef, potatoes, onions, parsley, and spices, these triangles of lavash bread (soft, thin flatbread) are then deep-fried and wrapped in paper, similar to the South Asian varieties. A great pick-me-up as you explore the maze-like bazaars, sambouseh gives you a taste of southern Iran.



10

Summer drinks

Iran is a juicing nation, and these healthy drinks are remarkably low cost, with popular varieties including melon, pomegranate, barberry, and carrot. Grab your favorite juice or mix and match ingredients for a unique combination. Be sure to try Tokhm-e-Sharbati, a chia seed drink with rosewater, honey, and lime; and khākshir, London rocket seeds with rosewater and lime, both of which will offer a refreshing boost during those sizzling Iranian summers.



10 LOCAL STREET FOOD DISHES TO TRY IN TEHRAN

1

Ash reshte

A must-have during the frigid winter months, this healthy and hearty soup features noodles with various herbs and legumes, and is topped with a mixture of garlic and onions fried with dried mint. The make or break of āsh is kashk, a salty, fermented whey product that is swirled on top. As you wind your way along mountainous Darband in northern Tehran, stop for a satisfying bowl that'll be sure to fill you up and replenish your energy.



2 Laboo

For some, beets hold no allure, but this root vegetable is a beloved winter snack for Iranians. Scattered across Tehran are vendors selling peeled, steaming-hot, boiled beets, neatly stacked according to size. Choose your bowl size, and the beets will be diced up before your eyes. Find a comfy bench and enjoy these street snacks while they are hot.



3

Jegar

Jegar, liver kebab, is a cherished cut of meat served at local joints called jegaraki. Just say how many skewers you want, and the meat will be grilled up and served within minutes, blanketed in fresh bread. For the more adventurous, kidney and heart kebabs are also an option at jegaraki, but liver is the delicacy of choice.



4 Baghali

Pick up a bowl of bāghālī while you're getting some beets as these two are usually sold side-by-side. The boiled fava beans are topped with vinegar and seasoned with golpar, ground angelica seeds, and require a bit of skill to eat. Use your teeth to peel back the black line, squeeze the bottom to pop the soft center out, and discard the thick skin. Iranians can be seen huddled together sharing a bowl and having a chat.





دکتر سعید کریمی

Dr.Saeid Karimi

Master ایمپلنت و زیبایی دندان
از دانشگاه UCLA آمریکا



مجهز به پیشرفته ترین

دستگاه های استریل

خدمات

IMPLANT
AESTHETIC
CAD/CAM
LASER

- لمینت های سرامیکی (Porcelain Veneer) یا 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 اوردنچر)
- 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)

سوابق علمی



سالن جراحی مجهز به GPS ایمپلنت های دندانی

- Master ایمپلنت و زیبایی دندان از دانشگاه UCLA آمریکا
- Master of Science لیزر از دانشگاه آخن (Aachen) آلمان
- دوره پیشرفته ساخت لمینت های بدون تراش در مرکز Ivoclar لیختن اشتاین (Liechtenstein)
- و Vita آلمان و دوره CERAM Master با پروفیسور مک لارن مدیر بخش زیبایی دانشگاه UCLA
- دوره پیشرفته CAD/CAM با مواد E-max و Zirconia و Glass Ceramic ها از کمپانی سیرونا (Sirona) آلمان
- دوره پیشرفته پیوندهای استخوانی و سپینوس ایفت (close/open) زیر نظر پروفیسور والاس از آمریکا
- دوره Bone Management از کمپانی Meisinger آلمان، دوره All-on-4
- دوره زیبایی پروفیسور فرادینی، دوره های متعدد زیبایی در اروپا
- عضو آکادمی دندانپزشکی زیبایی آمریکا (AACD)
- عضو کنگره بین المللی ایمپلنت های دهان (ICOI) و Fellow ICOI و عضو ITI
- عضو انجمن دندانپزشکی جهانی برای آموزش دندانپزشکان آمریکا (GIDE)
- دارنده تندیس مشتری مداری و مدرک Dental MBA
- دوره پیشرفته ایمپلنت از سوئد (مرکز Nobel Biocare) - Certificate ایمپلنت های مختلف از جمله:
- Biohorizons آمریکا، Nobel Biocare سوئد، اشترومن سوئیس



از تصور تا واقعیت

دندان پزشکی بدون قالب گیری

خدمات دندانپزشکی

- دندانپزشکی پیشگیری (فلوراید تراپی و فیشور سیلنت)، جرم گیری و Airflow (برای از بین بردن رنگدانه های دندانی)
- جراحی های پیشرفته و جراحی دندان های نهفته
- درمان ریشه (RCT) توسط متخصص، ترمیم های همرنگ دندان (ترمیم های کامپوزیتی)
- ساخت ترمیم های سرامیکی اینله و آنله با دستگاه CAD-CAM (دندانپزشکی بدون قالب گیری)
- روکش ها و بریج های تمام سرامیک (Metal Free Crown)
- ارتودنسی نامرئی Clear Aligner
- اصلاح نامرتبی دندان ها بدون ارتودنسی با استفاده از لمینت های زیبایی

arttec
Art & Technology

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

021-88888590 - 88884546 - 22052215

پارکینگ اختصاصی

تهران / بلوار تلسون ماندلا (جردن / آفریقا) / بالا تر از
اسفندیار / خیابان تندیس / پلاک ۴ / واحد ۱ و ۲

۰۲۱-۸۸۸۸۸۵۹۰ - ۸۸۸۸۴۵۴۶ - ۲۲۰۵۲۲۱۵

مجهز به لیزر های پیشرفته دندان پزشکی



دندان پزشکی بدون درد

نمونه‌ای از کاربردهای لیزر فوتونا

■ برداشت پوسیدگی و تراش دندان

با لیزر Light Walker fotona تا 95% ترمیم دندان بدون نیاز به آمپول بی‌حسی امکان پذیر می‌شود حتی اگر پوسیدگی نزدیک عصب دندان رسیده باشد و این بدان معناست که مقدار بیشتری از بافت سالم باقی می‌ماند. همچنین حذف لرزش و صدای ناخوار و دقت بیشتر نسبت به مته‌های دندان پزشکی از مزایای کاربرد لیزر است.

■ جراحی بافت نرم و جراحی لثه و سیاهی‌های لثه در صدد در صدد با لیزر قابل برگشت به رنگ طبیعی صورتی

■ درمان ریشه‌های عفونی

■ کاهش درد و تسریع بهبودی

■ درمان عفونت‌های ایجاد شده پس از ایمپلنت

■ درمان حساسیت دندان

■ سفید کردن دندان‌ها

■ درمان خروپف



از تور مجازی در وبسایت
کلینیک دیدن فرمایید



لابراتوار اختصاصی

تهران/ بلوار نلسون ماندلا (چردن/ آفریقا)/ بالا تر از اسفندیار / خیابان تندیس / پلاک ۴ / واحد ۱ و ۲

۰۲۱-۸۸۸۸۸۵۹۰ - ۸۸۸۸۴۵۴۶-۲۲۰۵۲۲۱۵

مجهز به پیشرفته ترین CAD/CAM دندانپزشکی



طراحی و ساخت تاجک ترین المیثت های بدون تراش و حداقل تراش با CAD/CAM و اصلاح جزئیات توسط دکتر کریمی

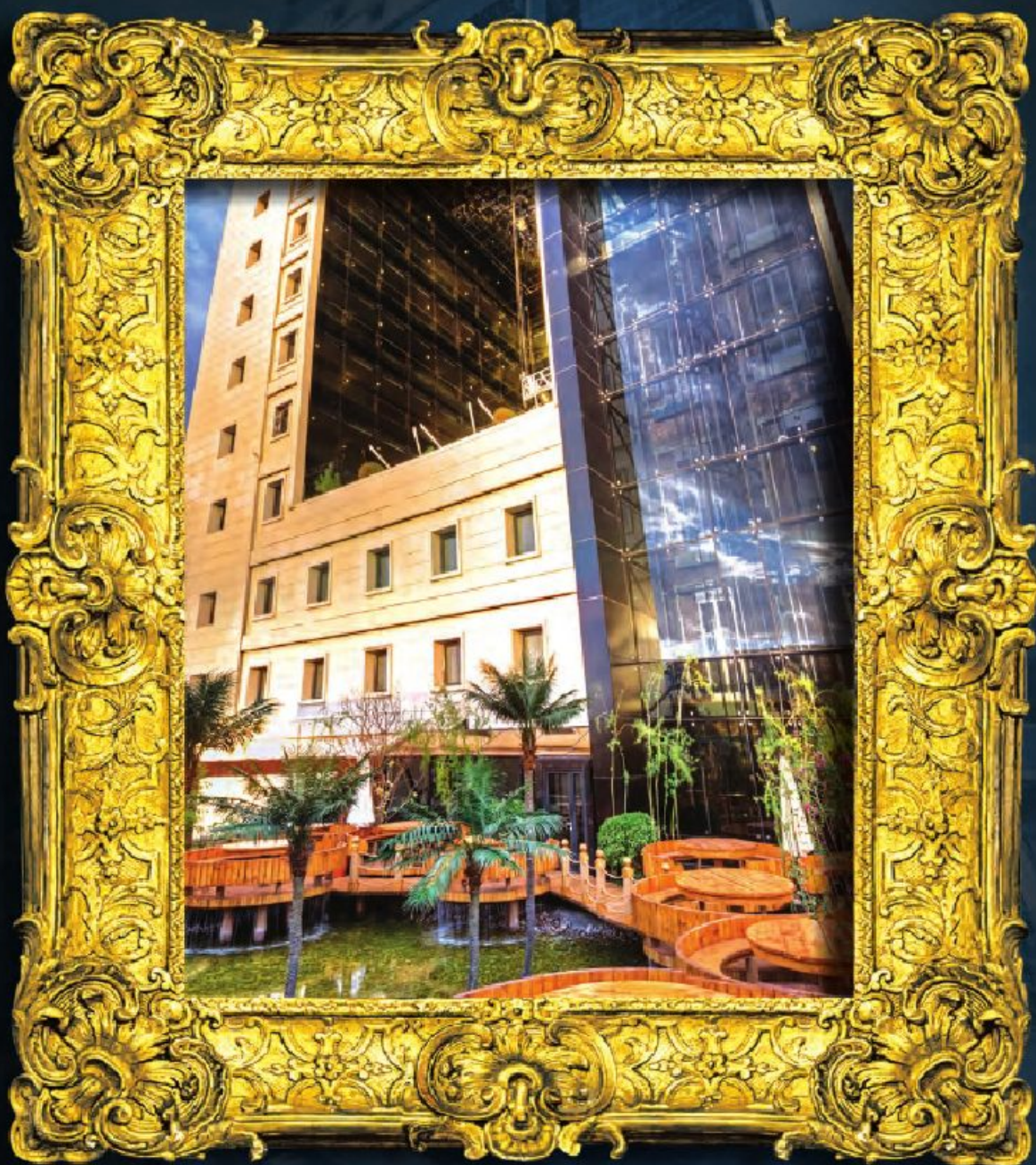
Dental Clinic

www.Drskarimi.com

استودیو عکاسی زیبایی



Unit 1&2, No.4, Tandis Ave, Nelson Mandela (Jordan & Africa) Blvd, Tehran, Iran
021-88888590 - 88884546 - 22052215



ROYAL HOTEL
DARVISHI
TOP LUXURY & SPA

مشهد، خیابان امام رضا علیه السلام تلفن: ۰۵۱۳ ۸۰۸۰ - فکس: ۰۵۱۳۸۵۳۸۰۸۰
IMAM REZA ST. MASHAD - IRAN TEL: +98 513 8080 - FAX: +98 513 853 8080

WWW.DARVISHIHOTEL.COM

WWW.DARVISHIAGENCY.COM - WWW.DARVISHIMAGAZINE.COM

خانه غدیر اصفهان



۰۳۱-۳۶۳۰۲۴۸۳
۰۳۱-۳۶۳۰۲۴۸۲
۰۳۱-۳۶۳۰۲۴۸۶

خانه

خانه‌ای سبز به وسعت

جهت
هدایت به
وبگاه رسمی
شرکت خانه
اسکن کنید



شرکت خانه
KHANEH CO

ساختمان ایران

۰۲۱ ۴۲۲-۶۴

برای کسب اطلاعات بیشتر

WWW.KHANEHCO.COM



تروند زعفران قاین Saffron Extract



دریافت تندیس و لوح سپاس
از سوی ریاست جمهور در
سی مین جشنواره تجلیل از
کشاورزان و فعالان اقتصادی
کشاورزی برگزیده ملی

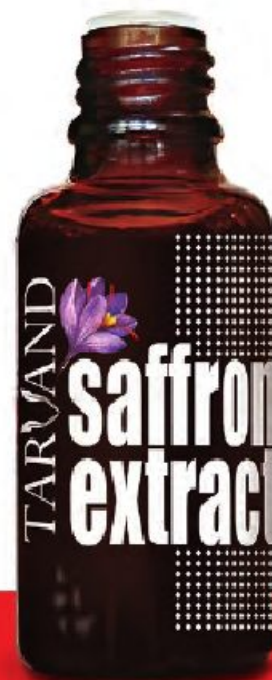
۱۳۹۸



اکستراکت زعفران چه برتری
نسبت به زعفران معمولی دارد؟

- رنگ، طعم و عطر فوق العاده
- صرفه اقتصادی
- استفاده آسان و سریع
- بدون نگهدارنده و افزودنی شیمیایی

صادر کننده نمونه ملی ۱۳۹۸



خراسان جنوبی، قاین، شهرک صنعتی، شرکت دانش بنیان تروند زعفران قاین: ۰۵۶۳۲۵۳۸۴۸۸
تهران، خیابان مطهری، اورامان، پلاک ۱۸، دفتر عرضه محصولات شرکت تروند زعفران قاین
شماره تماس: ۰۲۱۸۸۳۴۶۴۷۷ / www.tarvandsaffron.ir / tarvandsaffron@gmail.com

۸۸ ۹۱ ۶۸ ۲۴ - ۲۵



نماینده پذیرش تبلیغات
هواپیمایی قشم

FIDAR

ADVERTISING
AGENCY

+98 21 88 91 68 24 - 25





نشان پرداخت، یک تحول ملی است



دریافت لینک دانلود اپلیکیشن
با ارسال عدد ۱ به ۲۰۰۰۷۳۳۳

www.bmi.ir | www.asanpardakht.ir



۰۲۱-۸۳۳۳۳۳

واحد پشتیبانی



آسان پرداخت
ASAN PARDAKHT



بانک ملی ایران