

قشم ایر

QeshmAir

QeshmAir Inflight Magazine
ماهنامه درون پروازی قشم ایر

۱۲





شرکت ستاره ایران

ستاره ای درخشان در آسمان ایران

A shining star in the sky of Iran

Mercedes-Benz

Setareh Iran

نماینده انحصاری فروش و خدمات پس از فروش
خودروهای سواری مرسدس بنز در ایران

تهران، خیابان مطهری، بعد از چهارراه سهروردی نبش
خیابان یوسفیان، پلاک ۴۸ تلفن: ۴۱۷۱۶-۰۲۱ (مدیریت فروش)

www.setarehiran.com



اس اس ایکس ASX



100th Anniversary

#بفاظرمن
www.bekhtereman.ir
درجین رانندگی از موبایل استفاده نکن



www.arian-motor.com

- دفتر مرکزی: تهران، کیلومتر ۸ جاده مخصوص کرج، بعد از بزرگراه آزادگان، تلفن فروش: ۰۲۱-۴۷۲۹۳۱۰۲
- نمایشگاه مرکزی اندرزگو: خیابان شریعتی، بالاتر از پل رومی، ابتدای بلوار صبا، پلاک ۱۹۷، تلفن: ۰۲۶۶۹۳۸۶-۲۶۶۸۴۵۵
- نمایشگاه مرکزی شهرک غرب: شهرک غرب، خیابان دامن، روبروی بیمارستان آتیه، کدپستی ۱۴۶۸۹۱۳۷۱۱، فکس: ۰۸۵۸۱۶۸۳، تلفن: ۰۸۵۸۱۶۵۰-۰۸۵۸۱۶۱۲
- نمایشگاه مرکزی ولیعصر: خیابان ولیعصر، بالاتر از سه راه بهشتی، پلاک ۲۱۱۱، تلفن: ۰۸۸۷۰۷۵۷۰-۸۸۷۰۷۰۸۳
- نمایشگاه مرکزی تهرانپارس: اتوبان باقری، شمال به جنوب، نبش خیابان شهید ابراهیم اقاپزگی (۲۱۶ غربی) پلاک ۲، تلفن: ۰۷۷۳۷۷۷۵۹-۷۷۳۷۸۸۱۶
- نمایشگاه مرکزی کرج: عظیمیه، بلوار ۴۵ متری کاج، به سمت پل آزادگان، بین ندا و پامچال، شماره ۲۶۵، تلفن: ۰۲۶-۳۳۵۶۲۲۴ و ۰۲۶-۳۳۵۶۲۲۴
- نمایشگاه مرکزی کاشانی: خیابان آیت اله کاشانی، بین خیابان ایباز و مهران، پلاک ۶۱، تلفن: ۰۲۶-۴۴۹۷۲۳۳۵

لذت ناپ رانندگی...

- ۷ ایربگ
- سقف پاناروما
- فرمان تمام برقی
- دو دیفرانسیل 4WD
- رینگ های ۱۸ اینچ



DS AUTOMOBILES

SPIRIT OF AVANT GARDE

اوج هنر فرانسوی در جاده ها

DS 6



DSautomobiles.ir

بلوار اندرزگو، روبروی بلوار کاوه، پلاک ۶۹

۲۲۶۹۷۲۹۵ - ۲۲۶۹۸۲۵۴

ما را دنبال کنید DS.iran

DSiranofficial

آرین موتور
ARIAN MOTOR



X33S

Joy *Of* SUV
 Comfort *Of* SEDAN
 راحتی سواری... لذت شاسی بلند



موتور ۲۰۰۰ سی‌سی با تکنولوژی DVVT / ۱۳۶ اسب بخار با گیربکس اتوماتیک CVT هفت سرعته / دارای سیستم کنترل دستی تعویض دنده - Tip Tronic / فضای جادار و کاربردی ۵۵۰ لیتری صندوق عقب / دارای حالت اقتصادی مصرف سوخت در رانندگی - ECO Mode و حالت پرشتاب SPORT Mode / مجهز به سیستم EBD و ABS / مجهز به سیستم تثبیت سرعت - Cruise Control / مجهز به سنسور پارک و دوربین دنده عقب / قابلیت استفاده از تماس تلفنی با بلوتوث در خودرو / مجهز به پورت USB / مجهز به سان روف برقی / استاندارد آلایندگی یورو ۵ / طراحی متفاوت و جذاب جلو پنجره جدید / طراحی بدنه در دو رنگ به صورت اسپرت / مجهز به رینگ اسپرت آلومینیومی ۱۵-۶-۲۱۷ / مجهز به مه‌شکن و چراغ روز Daylight / مجهز به نمایشگر ۸ اینچی لمسی با کیفیت HD / کنترل سیستم صوتی و بلوتوث بر روی غربیلک فرمان / مجهز به کامپیوتر سفری Trip Computer / مجهز به سیستم تهویه اتوماتیک / قابلیت اشتراک گذاری محتویات موبایل و تبلت بر روی صفحه نمایش چند رسانه ای خودرو Mobile Mirror Link / طراحی فضای جادار و راحت برای ۵ سرنشین

شرایط پیش فروش اقساطی
 شرایط پرداخت به انتخاب شما



WWW.MVMCO.IR

official_mvm

official.mvm

امکان تست خودرو قبل از خرید در محل نمایندگی ها

FREE TEST DRIVE AT DEALERS LOCATION

جهت دریافت اطلاعات تماس نمایندگی ها به وبسایت شرکت مدیران خودرو مراجعه نموده و یا کد مندرج در طرح را اسکن نمایید.

X33S

2.0 Lit - 16V DVVT - CVT 7SPEED TIPTRONIC - ABS - EBD - ECO & SPORT MODE DRIVE
 CRUISE CONTROL - 17" ALLOY WHEELS - EURO 5

سرایی شایسته پارسیان

برج های مسکونی

پارسیس

طرح

عمدتاً عمد

تخفیف و اقساط
به مدت محدود

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



www. nargoon .ir
www. kishparsi .ir
info@nargoon.ir



+98 - 934 - 768 9516
+98 - 76 - 44426085-7
nargoon.kish@yahoo.com



Telegram : @parsiskish
Telegram Bot : @parsi_kish_bot
Instagram : @parsi.kish



برند محبوب ایران

در سال ۱۳۹۵

Iran Hotel Online

رزرو لوکس ترین هتل های ایران با تخفیف های طلایی

تفاوت های شاخص ما:

- بیش از ۳ میلیون مشتری وفادار
- بیش از ۵۰۰ هزار نظر واقعی
- رزرو بیش از ۱۵۰۰ هتل به صورت ۱۰۰ درصد آنلاین

برخی دیگر از تفاوت ها و خدمات ما:

- گارانتی بهترین قیمت در لحظه
- امکان تغییر و کنسلی رزرو به صورت آنلاین
- صفر درصد کارمزد کنسلی
- امکان پلن های ویژه برای مسافری کثیر السفر
- ارائه Sign و API به تمامی آژانس های ایران
- ارائه پلن های فروش ویژه برای ارگان ها و سازمان های دولتی و خصوصی
- پوشش حداکثری واحدهای اقامتی ایران
- دارای ۵ شعبه خدمات مشتریان
- بیش از ۱۱ سال سابقه فعالیت

برخی از هتل های زنجیره ای طرف قرارداد ما:



IHO_Channel

24

ساعته آنلاین

هوشمندانه سفر کنید...

کد تخفیف: QeshmAir-v4



دنیا دنیا آرامش

بیمه پارسیان

کسب رتبه بین المللی - BB و رتبه داخلی - AA

از موسسه اعتباری CI اتحادیه اروپا

Ref: IR05516CRA00-1

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

www.parsianinsurance.ir

CIP LOUNGE



خاص سفر کنید
Travel in a special way

سالن VIP - سالن اجتماعات اطاق کنفرانس - سوئیت و ...
جایگاه تشریفات اختصاصی فرودگاه مهرآباد ترمینال ۱

شرکت افق ماندگار آسمان سیر
O.M.A.S.co



KISH TWIN TOWERS
www.kish.vip



Own a slice of **luxury**



برج های دوقلوی کیش
شرایط فروش ویژه

آماده تحویل، نزدیک ترین برج به ساحل
خدمات مدرن هتلینگ
چشم انداز بی نظیر خلیج فارس

Tel: (+9821) 75026
Instagram: @kish.vip





متفاوت مزه کنید!
Taste different!

Café Florence
www.cafe-florence.com

Café Florence 



دنج، شیک، لوکس، تمیز و... صد البته 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 کمی هم به "جنتلمنی و خاص بودن مهمانش" اضافه کند و یا کسی بخواهد علاوه بر اینها، رستورانی که وارد آنجا 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 دلنشینی 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 together and even small & family parties....



فلورانس شعبه دیگری ندارد

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



EVIRAN

FURNITURE & DECORATIONS

خرید مستقیم مبلمان و دکوراسیون از ترکیه

No. 1244, on the Corner of Behrooz Alley, Between Zafar & Mirdamad St. Shariati Ave., Tehran, IRAN

ev.iran

info@eviran.co
www.eviran.co
+98 21 26424551
+98 912 186 1335

ماهنامه درون پروازی شرکت هواپیمایی قشم

صاحب امتیاز: شرکت هواپیمایی قشم

مدیر مسئول: عباس مسیبی

سردبیر: داود ربیعی

ناظر ادبی و هنری: هیما حاجی صادقی

مجری طرح و مدیر تبلیغات: شرکت رویای هامون

مدیر طرح و توسعه: مریم خلیل پناه

مدیر بازرگانی نشریه: محمد امین هاشمی

مدیر هنری و ناظر چاپ: هاشم زاده

صفحه آرا: رضوانه فراهانی

مدیر فروش: مهدی سمنبری

همکار فروش: مونا یکه فلاح، مونا کیایی

مترجم: شبنم جلالی

سازمان آگهی: ۰۲۱ ۲۲۲۴۹۴۸ ۰۲۱ ۰۲۲۷ ۰۱۴۸۰۲۲۷

نشانی دفتر مرکزی شرکت هواپیمایی قشم:

جزیره قشم، بلوار امام قلی خان، میدان گلها،

شرکت بین المللی هتل‌های سورینت قشم

تلفن: ۰۲۱ ۰۲۲۷ ۰۱۴۸۰۲۲۷

نمابر: ۰۲۱ ۰۲۲۷ ۰۱۴۸۰۲۲۷

دفتر نمایندگی تهران: بزرگراه شهید لشگری

(جاده مخصوص کرج)، روبروی سه راه فرودگاه،

خیابان شهید ریاحی، پلاک ۱۲، ساختمان قشم ایر

تلفن: ۰۲۱ ۰۲۲۷ ۰۱۴۸۰۲۲۷

نمابر: ۰۲۱ ۰۲۲۷ ۰۱۴۸۰۲۲۷

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: اندیشه برتر

یک مسئله هم در اقتصاد مقاومتی، مدیریت مصرف است. مصرف هم باید مدیریت شود. این قضیه اسراف و زیاده‌روی، قضیه مهمی در کشور است. خوب، حالا چگونه باید جلوی اسراف را گرفت؟ فرهنگ‌سازی هم لازم است، اقدام عملی هم لازم است. فرهنگ‌سازی‌اش بیشتر به عهده رسانه‌هاست. واقعاً در این زمینه، هم صدا و سیما در درجه اول و بیش از همه مسئولیت دارد، هم دستگاه‌های دیگر مسئولیت دارند. باید فرهنگ‌سازی کنید. ما یک ملت مسلمان علاقه‌مند به مفاهیم اسلامی هستیم، اینقدر در اسلام اسراف منع شده، و ما متأسفانه در زندگی‌مان اهل اسرافیم!



بخشی از بیانات مقام معظم رهبری در دیدار اعضای هیئت دولت، ۹۱/۶/۲

پیام تبریک مدیر عامل قشم ایر به مناسبت روز خبرنگار

بسم الله الرحمن الرحيم

۱۷ مرداد روز بزرگداشت مقام خبرنگار، روز طلایه‌داران راستین خدمت و روز پاس‌داشت انسان‌های آزاده‌ای است که برای بیان حقیقت و روشن‌گری از هیچ کوشش و خدمتی دریغ نکردند و تا پای جان در راه اعتلای این حرفه مقدس کوشیده‌اند. اینجانب ضمن تبریک روز خبرنگار بر خود لازم میدانم از تلاش‌های بی‌دریغ اصحاب رسانه که همواره با ارائه اطلاعات و اخبار صحیح، به موقع و مناسب در حوزه صنعت حمل و نقل هوایی باعث گسترش فرهنگ و آگاهی جامعه شده‌اند تقدیر و تشکر کرده و حرمت قلم این قشر پر تلاش و بی ادعا را ارج نمایم. از ایزد منان برای تمام تلاش‌گران این عرصه توفیق، سعادت، سرافرازی و سر بلندی را مسئلت دارم.

محمود شکرایی
مدیر عامل و عضو هیئت مدیره

سه‌م ۳۰ درصدی قشم ایر در پروازهای عملیات رفت حج تمتع امسال



از ۳۲۷ پرواز عملیات رفت حج تمتع ۹۶ حدود ۱۰۲ پرواز توسط شرکت هواپیمایی قشم در سه فرودگاه کشور انجام گرفت.

پروازهای هواپیمایی قشم در عملیات رفت حج تمتع امسال، فرودگاه‌های گرگان، اصفهان و امام خمینی (ره) بود. در همین راستا، پورعبدالله، معاون بازرگانی و عملیات زمینی قشم ایر افزود: با توجه به تأیید ناوگان عملیاتی دو شرکت هواپیمایی ایرانی « قشم ایر » توسط سازمان هواپیمایی کشوری عربستان سعودی، جهت انجام پروازهای حج تمتع امسال، شرکت هواپیمایی قشم در کنار شرکت هواپیمایی ایران ایر، پروازهای خود را جهت اعزام حجج به مقدهای مدینه منوره و جده

به گفته عباس مسیبی مشاور مدیرعامل قشم ایر در امور ارتباطات و رسانه حدود ۳۰ درصد از عملیات رفت حج تمتع ۹۶ توسط شرکت هواپیمایی قشم انجام گرفته است. به گزارش روابط عمومی شرکت هواپیمایی قشم از ۳۲۷ پرواز عملیات رفت حدود ۱۰۲ پرواز توسط شرکت هواپیمایی قشم در راستای کمک‌رسانی به شرکت هواپیمایی جمهوری اسلامی «هما» انجام گرفت. مشاور مدیرعامل قشم ایر با بیان اینکه عملیات رفت حج تمتع از شانزدهم مردادماه آغاز و چهارم شهریورماه به پایان رسید، عنوان کرد: مبدأ



آغاز کرده است. وی در ادامه بیان داشت: این پروازها با هواپیماهای ایرباس ۳۰۰-۶۰۰ با گنجایش هر فروند حدود ۳۰۰ مسافر انجام خواهد شد و با برنامه‌ای فشرده و به صورت روزانه تا هفته اول مهرماه ۹۶ ادامه خواهد داشت. معاون شرکت هواپیمایی قشم افزود: ایران ایر و قشم ایر اعزام ۷۵ درصد از راهیان ایرانی سرزمین وحی را به عهده خواهند داشت و شرکت هواپیمایی عربستان سعودی حمل ۲۵ درصد دیگر حجج را انجام خواهد داد.

گامی دیگر در خدمت‌رسانی به مناطق محروم کشور

شرکت هواپیمایی قشم به منظور خدمت‌رسانی به مناطق محروم کشور پرواز تهران-بوشهر-تهران را راه‌اندازی کرد.

عباس مسیبی مشاور مدیرعامل شرکت هواپیمایی قشم در امور ارتباطات و رسانه در گفت‌وگو با خبرنگار سرویس هوایی تین‌نیوز از برنامه‌ریزی شرکت هواپیمایی قشم‌ایر برای مناطق محروم خبر داد و عنوان کرد: در راستای خدمت‌رسانی به مناطق محروم کشور شرکت هواپیمایی قشم مسیر تهران-بوشهر-تهران را راه‌اندازی کرد. وی در این باره ادامه داد: مسیر تهران-بوشهر-تهران در تمامی روزهای هفته از طریق پروازهای منظم و برنامه‌ای انجام خواهد پذیرفت. مسیبی با بیان اینکه این پروازها با هواپیمای آر جی صورت خواهد گرفت، ابراز داشت: فردا (یکم مردادماه) اولین پرواز از تهران ساعت ۱۹:۵ دقیقه به سمت بوشهر انجام خواهد گرفت.



شود. گفت: لازم است در ایران سمیلاتور مکالمه خلبان و برج مراقبت به صورت ویژه برای ارتباطات هوانوردی داشته باشیم. بنابراین گزارش، علیرضا حضرتی، دبیر این همایش، اظهار داشت: اهمیت این همایش از آن نظر است که اولین بار است به موضوع ارتباطات بین کنترلر برج مراقبت و خلبان پرواز و تأثیر آن در کاهش سوانح هوایی می‌پردازد.

وی با اشاره به اینکه این همایش با پشتیبانی شرکت هواپیمایی قشم انجام شد، اظهار داشت: ۸۵ درصد سوانح هوایی در دنیا به دلیل خطاهای انسانی رخ می‌دهد و در حوزه ناقص بین خلبان-خلبان و خلبان-کنترلر برج مراقبت از عوامل بروز سانحه است. در پایان جلسه به زحمت کشان آن مراسم علی‌الخصوص جناب مهندس شکرایی مدیر عامل شرکت هواپیمایی قشم به رسم یاد بود لوح تقدیر اهدا شد. این همایش با حضور اساتید و کارشناسان حوزه حمل و نقل هوایی و همچنین با حضور جناب آقای دکتر آل‌آقا در دانشکده صنعت هواپیمایی کشوری برگزار شد.

قشم ایر حامی اولین همایش ملی رویکردهای میان رشته‌ای در ارتباطات هوانوردی

کند قطعاً به بروز حادثه می‌انجامد و ممکن است دو هواپیما روی زمین یا در آسمان به هم برخورد کنند و فاجعه رخ دهد که سوانح بسیاری به این دلیل نیز رخ داده است. مظاهری تأکید کرد: به ما آموخته‌اند که اگر متوجه جملات و گفته‌های کنترلر برج مراقبت نشدیم باید هر چند بار که امکان دارد از کنترلر بخواهیم که جملات خود را تکرار کند و نباید هیچ ابهامی بین صحبت‌های دو طرف رخ دهد. در غیر این صورت به بروز سانحه می‌انجامد. کاپیتان مظاهری ادامه داد: قطعاً همان‌گونه که خلبان‌ها باید هر ۶ تا ۸ ماه در بخش سمیلاتور (شبیه‌ساز) پرواز به‌روز شوند، ضروری است که در امر آموزش زبان نیز به روز شوند.

وی با تأکید بر اینکه ضروری است ارتباطات خلبان و کنترلر پرواز نزدیکتر


شرکت هواپیمایی قشم با همکاری دانشکده صنعت هواپیمایی کشوری و سازمان هواپیمایی کشوری اولین همایش ملی با عنوان رویکردهای میان رشته‌ای در ارتباطات هوانوردی را برگزار کرد.

شرکت هواپیمایی قشم با همکاری دانشکده صنعت هواپیمایی کشوری و سازمان هواپیمایی کشوری اولین همایش ملی با عنوان رویکردهای میان رشته‌ای در ارتباطات هوانوردی را برگزار کرد. به گزارش روابط عمومی شرکت هواپیمایی قشم روز سه‌شنبه ۳۱ مرداد نخستین همایش رویکردهای میان رشته‌ای در ارتباطات هوانوردی در محل دانشکده صنعت هوانوردی کشوری برگزار شد. در این مراسم، خلبان مهرداد مظاهری از شرکت هواپیمایی قشم به عنوان سخنران اظهار داشت: در کشور آمریکا دانشجویان و کارآموزانی هستند که در بخش صنعت حمل و نقل هوایی همه سوانح هوایی دنیا از قاره‌های مختلف و همچنین آمریکا را جمع‌آوری می‌کنند، پس از بررسی علت وقوع این سوانح مستنداتی تهیه و فیلمهایی می‌سازند و علت وقوع سوانح را به عنوان تیز دانشگاهی به صنعت هوایی آن کشور، سازمان هواپیمایی و بخش‌های هوانوردی ارائه می‌دهند.

این خلبان قشم‌ایر با بیان اینکه در بسیاری از کشورها لهجه کنترلر پرواز متفاوت است، توضیح داد: اگر خلبان متوجه نشود که برج مراقبت چه می‌گوید و حتی اگر یک کلمه از جملات کنترلر برج را نشنوند ولی قبول



شماره ۳
 NO.3 Sep & Oct 2017 | Hamoon Magazine
 آگهی شمه هاشم | کنون آگهی و تبلیغات رویای هامون | شهریور و مهر ۱۳۹۶



Concept Coupe-Suv

شرکت ستاره ایران
 نماینده انحصاری فروش و خدمات پس از فروش
 خودروهای سواری سرسلسلی نیز در ایران
 تهران، خیابان مطهری، بعد از چهارراه شهروندی
 نبش خیابان یوسفیان، پلاک ۲۸
 تلفن: ۰۲۱-۴۱۷۱۶ (مدیریت فروش)

www.setarehiran.com

Mercedes-Benz

شماره ۳
 HAMOON advertisements agency

کانون تبلیغات رویای هامون

Hamoon_magazine
 Hamoon.Luxury

Tel: 22 22 49 48

Hamoon
 Advertising
 Magazine



در هر لحظه و مکان آنلاین سفر کنید



Available on the
 App Store



ANDROID APP ON
 Google Play

www.haft724.com

خرید آنلاین بلیط پروازهای داخلی و خارجی
 امکان انتخاب پرواز سیستمی و چارتر
 انتخاب و رزرواز میان ۴۰۰ هزار هتل در سراسر دنیا
 خرید آنلاین و آسان در کمترین زمان
 دریافت رسید قطعی رزرو هتل در لحظه
 دریافت بلیط هواپیما در لحظه
 پرداخت ریالی با کارت های شبکه شتاب

هفت
 ۷۲۴

@HaftEghlim
 @haft724
 تلفن پشتیبانی:
 ۰۹۳۸۰۵۰۸۵۸۵

بیشتر کارهایی که در طول روز انجام می‌دهید برای گرفتن پاداشی در ازای آنهاست. اما اگر قرار باشد عملی را انجام ندهید ولی پاداش آن را دریافت کنید، آیا ارزش امتحان کردن ندارد؟ اهدای خون یکی از این کارهاست و در اینجا ۷ مورد از مزایای آن را با هم مرور می‌کنیم:

گروه سلامت

مراجعه به پزشک معالج مجانی نخواهد بود اما ارائه این خدمات به اهداکنندگان کاملاً رایگان خواهد بود. خون فرد اهداکننده به منظور تشخیص عواملی نظیر ویروس HIV، هپاتیت و سفلیس آنالیز شده و مشاهده هرگونه مشکل به وی اعلام خواهد شد.

۵- فرایند خونسازی مجدد برای شما مفید است و اهدای خون این مزیت را نیز به همراه خواهد داشت. این فرایند بدن شما را سالمتر، پر انرژیتر و کارآمدتر خواهد کرد.

۶- اگر اضافه وزن دارید و کاهش گرم به گرم برای شما اهمیت دارد، اهدای خون سریع‌ترین راه موجود برای کم کردن نیم کیلوگرم است.

۷- شاید این مورد مزیت مهمی به شمار نیاید اما در هنگام اهدای خون، شما حدود یک ساعت یا بیشتر زمان دارید تا روی صندلی نشست، لم داده و استراحت کنید. برای افراد پر مشغله این مدت هم زمان زیادی است.

در پایان باید به خاطر بسپاریم که اهدای خون یکی از آسان‌ترین راه‌های موجود برای کمک به دیگران است؛ عملی که احساس وصف‌ناپذیری را به دنبال خواهد داشت. چه حسی خواهید داشت زمانی که بفهمید خون شما می‌تواند به سه نفر که حتی ممکن است نام‌شان را ندانید کمک کند؟ شاید روزی همین خون اهدایی شما در صورت نیاز به خودتان برگردد.

۱- اهدای خون برای سلامتی شما مفید است چرا که باعث کاهش میزان آهن بدن و نیز خطر بیماری‌های قلبی می‌شود. بر اساس مطالعات منتشر شده در مجله آمریکایی «بیماری‌های مسری»، اهداکنندگان خون ۸۸٪ کمتر از دیگران در معرض سکته قلبی قرار دارند. دلیل کامل روشن است؛ با این کار آهن از سیستم بدن خارج شده و خطر حمله قلبی تا حد قابل توجهی کاهش می‌یابد.

۲- اهدای خون، به خصوص به صورت مداوم، خطر ابتلا به انواع سرطان را کم می‌کند. آیا حاضر نیستید از این فرصت استفاده کرده و در برابر سرطان ریه، کبد، روده، معده و حنجره مقاومت خود را افزایش دهید؟

۳- فرد اهداکننده از چکاپ رایگان نیز بهره‌مند می‌شود. اما چه نوع چکاپی؟ این افراد برگه‌ای را دریافت می‌کنند که حاوی اطلاعاتی در مورد سطح فشار خون و کلسترول است؛ دو عامل مهم در حفظ سلامتی. اگر تکنیسین مربوطه متوجه فشار خون بالای شما شود، مطمئناً به شما پیشنهاد می‌کند که به پزشک مراجعه کنید. افرادی که این دو عامل را مرتباً اندازه‌گیری می‌کنند زودتر از دیگران از مشکلات سلامتی خود مطلع شده و در جهت رفع آنها اقدام می‌کنند.

۴- جدا از مسأله سلامتی که در بالا اشاره کردیم، موارد دیگر نیز برای شما رایگان خواهد بود. انجام آنالیز ترکیبات خون و حتی تعیین گروه خونی به صورت جدا و با



هفت مزیت اهدای خون

BLOOD

DONOR



Smile Collection



دکتر فاطمه رزمجو

متخصص دندانپزشکی ترمیمی و زیبایی
اصفهان چهارراه شیخ صدوق - ساختمان آزادگان - طبقه سوم
تلفن تماس ۳۶۶۲۰۰۹۱ و ۳۶۶۲۸۲۷۷

Resistant to the countless scratches of the world.

Crafted with Super Titanium™; a watch born from a ceaseless effort to improve and the pursuit for harder, better material.



CITIZEN

BETTER STARTS NOW

Tel: 021-6670 7841
021-6670 1579

نمایشگاه مرکزی سیتی زن
تهران - خیابان جمهوری - ساختمان آلومینیوم

پر کالری هایی برای کاهش وزن

ندا احمدی

قانون پایه برای کاهش وزن شامل میزان کالری‌های دریافتی کمتر در مقایسه با کالری‌های سوزانده شده است و در شرایطی که ممکن است برای کاهش کیلوهای اضافه یک کسری کالری ایجاد کنید، این به معنای آن نیست که باید رژیم غذایی خود را تنها بر اساس اعداد شکل دهید.

A، ویتامین‌های B، K و کولین است. این مواد مغذی از عملکرد سوخت‌وساز و سلامت تیروئید پشتیبانی می‌کنند، که هر دو مورد برای کاهش وزن ضروری هستند. زرده تخم‌مرغ یکی از چربی‌ها با تراکم بالای مواد مغذی است که می‌توانید مصرف کنید، از این رو، به جای حذف کامل آن از رژیم غذایی خود بهتر است حذف مواردی دیگر را برای کاهش کالری‌های مصرفی مد نظر قرار دهید.

توصیه‌ها بر این است که شما باید تنها لبنیات کم چرب را بدون چربی مصرف کنید، اما این کار ممکن است چندان مفید و موثر نباشد. پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند افرادی که لبنیات پرچرب مصرف می‌کنند دارای نرخ‌های پایین‌تر چاقی نسبت به افرادی هستند که لبنیات کم چرب مصرف می‌کنند. در شرایطی که این یافته‌ها می‌توانند به واسطه عوامل بسیاری شکل گرفته باشند، چربی شیر حاوی اسید چربی به نام اسید لینولئیک کونژوگه (CLA) است که می‌تواند کاهش چربی را تشویق کند.

افزون بر این، چربی اضافه از لبنیات پر چرب، مانند ماست یونانی پر چرب، احساس سیری و پری را بهتر ایجاد می‌کنند. این به معنای کاهش هوس‌های غذایی و مصرف میان وعده‌ها و در کل غذا خوردن کمتر است. هنگامی که برای کاهش وزن تلاش می‌کنید، بهترین گزینه برای شما مصرف نسخه‌های ساده (فاقد قند) لبنیات و افزودن میوه‌ها و مغزهای خوراکی تازه برای بهبود عطر و طعم و بافت آنهاست. اگر در پی کاهش وزن هستید، استفاده از مغزهای خوراکی به عنوان میان وعده می‌تواند یک گزینه خوب باشد. آنها سرشار از پروتئین، فیبر، و چربی‌های تک و چند غیر اشباع هستند که در شکل‌گیری احساس سیری و پری برای مدت زمانی طولانی‌تر موثر عمل می‌کنند. البته باید به این نکته توجه داشته باشید که در مصرف مغزهای خوراکی نباید زیاده روی کنید.

بادام و پسته بیشترین میزان کالری را ارائه می‌کنند. مصرف حدود ۲۳ عدد بادام یا ۴۹ عدد پسته معادل دریافت ۱۶۰ کالری است. با تقسیم‌بندی مناسب و رعایت اعتدال در مصرف می‌توانید اهداف کاهش وزن خود را با کمک مغزهای خوراکی محقق سازید.

در حقیقت، متخصصان تغذیه می‌گویند که مصرف برخی مواد غذایی با محتوای کالری بالا برای کسب موفقیت در مسیر کاهش وزن خوب هستند. در ادامه با برخی از این مواد غذایی پرکالری و سرشار از مواد مغذی (فیبر، چربی، و پروتئین) که می‌توانند به لاغر شدن شما کمک کنند، بیشتر آشنا می‌شوید.

یک سوم از یک آووکادو دارای ۸۰ کالری است، اما آنها دارای تقریباً ۲۰ ویتامین و مواد معدنی و همچنین سه گرم فیبر هستند. این میوه با محتوای کالری بالا منبع خوبی برای پتاسیم است، که یک ماده معدنی خوب برای مقابله با نفخ محسوب می‌شود و همچنین سرشار از چربی‌های تک غیراشباع است.

در کنار فیبر، این چربی‌ها به حفظ احساس سیری در مدت زمانی طولانی‌تر کمک می‌کنند و هوس‌های غذایی در طول روز را کاهش می‌دهند. یک روش خوب برای افزودن آووکادو به رژیم غذایی کاهش وزن استفاده از این میوه به همراه تخم‌مرغ نیم‌رو در وعده غذایی صبحانه است. این کار موجب می‌شود تا روز خود را با احساس سیری و پری آغاز کنید و برای ساعت‌ها این احساس را حفظ کنید. روغن‌زیتون یکی از اجزای اصلی رژیم غذایی مدیترانه‌ای محسوب می‌شود و این رژیم غذایی بر مبنای غذا خوردن متعادل و سالم شکل گرفته است. در نتیجه، جای شگفتی نیست که متخصصان مصرف روغن‌زیتون که از محتوای کالری بالا برخوردار است را برای کاهش وزن توصیه می‌کنند. این روغن دارای یک اسید چرب چند غیراشباع است که التهاب را کاهش می‌دهد.

التهاب یکی از دلایل شایع افزایش وزن است. گفته می‌شود، یک قاشق غذاخوری روغن‌زیتون حدود ۱۲۰ کالری دارد، از این رو، بهتر است از آن به عنوان چاشنی سالاد و برای پخت‌وپز سبزیجات استفاده شود. استفاده از روغن‌زیتون به عنوان یک میان وعده سالم که به خوبی احساس سیری را در انسان ایجاد می‌کند نیز برای کاهش وزن بسیار توصیه شده است.

اگر در تلاش برای کاهش وزن خود هستید، مصرف سفیده تخم‌مرغ به جای تخم‌مرغ کامل ممکن است روشی آسان برای کاهش کالری‌های دریافتی باشد، اما این کار در بلندمدت ممکن است به روند کاهش وزن شما کمک نکند.

زرده تخم‌مرغ منبع خوبی برای مواد مغذی مانند ویتامین



iRest® ■■■

— نهایت آرامش —



آرامش را به خانه‌ات ببر

تهران، خیابان ملامدرا، ضلع شمال غربی تقاطع ملامدرا-کردستان، کوچه فرشید، پلاک ۴، طبقه ۵، واحد ۱۰
پاسخگوی ۲۴ ساعته خدمات پس از فروش: ۰۹۱۲ ۸۱۹ ۷۴ ۷۹
دارای دو سال بیمه‌نامه ایران برای صندلی‌های ماساژور، دو سال گارانتی و ده سال خدمات پس از فروش برای کلیه محصولات

۸۸ ۶۲ ۸۸ ۶۴
۰۹۱۲ ۸۰ ۸۰ ۹۰۵
۰۹۱۲ ۴۴۴ ۶۲ ۸۸
IraniRest
iRest.Co



WHITE TREE SCHOOL
IMPROVE ABILITIES OF THE CHILD'S BRAIN
دوره پرورش توانمندی های مغزی کودکان در باشگاه مغز



[Design by Studio WHITE TREE]



Learning foreign language
Zoom on "Attention for Success!"
Creativity improve
Improve general learning
The Neuro-Auditory Program
Learning difficulties

- ارتقاء یادگیری عمومی <
- توجه و تمرکز <
- افزایش توانمندی های مغز <
- بهبود مشکلات یادگیری و ارتباطی <
- افزایش میزان خلاقیت <
- آمادگی مغز برای یادگیری زبان دوم <

برای اطلاعات بیشتر میتوانید با دفتر مرکزی ۰۲۲۶۶۵۱۵۰ و برای مشاوره یا موارد خاص با شماره های ۰۸۸۴۴۷۷۶۷ یا ۰۹۱۰۱۵۰۸۰۰۱ تماس حاصل فرمائید

راهنمای سفر با کودکان

محسن اصفهانی زاده

سفر با کودکان همیشه دشوار و پردردسر به نظر می‌رسد. اما باید دانست که سفر با کودکان با کمی صبر و استفاده از ابزارهایی کم‌هزینه و رفتاری مناسب می‌تواند لذت‌بخش باشد. سفر با کودکان موهبت‌ها و مزایایی دارد که به هیچ عنوان در تنهایی سفر کردن نصیب شما نخواهد شد. کودکان با جذابیت و مهربانی که دارند، پاداش‌های بزرگی را نصیب شما خواهند کرد.

بسیاری از کسانی که علاقه دارند خانوادگی سفر کنند، نگران این موضوع هستند که این کار بسیار دشوار و شاید حتی برای فرزندان‌شان خطرناک باشد.

والدین بر گردشگران تقدم دارند

پساده روی در جنگل دعوت نمی‌کنید. یا از دوست گیاهخوارتان در مورد همبرگر خوردن سوال نمی‌پرسید. اما با اینحال انجام این کارها آسانتر از فهم خواسته‌های فرزندان‌تان است.

دوستان معمولاً بی‌پرده به شما می‌گویند که چه می‌خواهند؛ و بالاخره به طریقی آن خواسته را انجام می‌دهید. اما در برخورد با کودکان شما فرصت کوتاهی برای انجام راه‌های مختلف دارید و به احتمال خیلی زیاد، او خود را روی زمین می‌اندازد و شروع به جیغ زدن و گریه می‌کند.

کودکان بسیار سازگار هستند

کودکان بیش از آنچه که شما فکر می‌کنید، می‌توانند به انجام کارها بپردازند. آنها می‌توانند صبور، مهربان و مسئولیت‌پذیر باشند، و به مراقبت دایم احتیاج ندارند.

مردم کودکان را بسیار دوست دارند. اگر این شانس را داشته باشید که با کودکی همسفر شوید؛ در اولین برخوردها در هواپیما و اتوبوس، پی‌به‌این اقبال و موهبت الهی خواهید برد.

وقتی که با فرزندان خود همسفر می‌شوید، به راحتی می‌توانید با دیگران ارتباط برقرار کنید و در جمع‌ها به آسانی پذیرفته می‌شوید. اتفاقی که در تنهایی سفر کردن ممکن نیست.

داشتن چمدان سبک نیازمند قوه خلاقیت است

نگهداری از کودکان در سفر نیاز به کمی خلاقیت دارد. باید آنها را در طول مسیر سرگرم کنید.

صبور باشید

شما دوستی را که از کثیف شدن بیزار است را به



خانم رز می کامالی

*Rosie
Kamali*
FASHION HOUSE

*New Wedding Dress
Collection 2018*

Instagram ROSIE_KAMALI

+98 21 2220 1327

+98 912 372 5386

فرمانیه، بلوار درزگو لبش وطن پور جنوبی شماره 14 و آمد 2

گروه بازرگانی آبکناری



- واردات - صادرات - ترخیص
- زمینی - هوایی - دریایی
- ترانزیت کالا

هرمزگان - بندر عباس - میدان شهدا - یادبود
به سمت بلوار شهدا ساختمان سلامه طبقه سوم
تلفن: ۰۷۶۳۳۵۵۳۶۲۳ - ۰۷۶۳۳۵۵۸۶۱۷

همه ما می‌دانیم که بازی‌های مجانی اندروید این روزها همیشه هم مجانی ارائه نمی‌شوند اما اگر کمی صبور باشید بسیاری از آنها را می‌توانید مجانی بازی کنید. آنچه در ادامه می‌خوانید، مجموعه‌ای از بهترین بازی‌های اندرویدی هستند که بدون هیچ مشکلی و به طور رایگان می‌توانید از آنها لذت ببرید. پس اگر به دنبال بازی‌های برتر اندروید بدون پرداخت درون برنامه‌ای هستید، در ادامه با ما همراه باشید.

بهترین بازیهای اندرویدی سال ۲۰۱۷



ترجمه: محمدرضا مرتضایی

Cut the rope:magic

با اطمینان می‌توان گفت با ورود بازی «طناب را ببر»، بازی پرندگان خشمگین که وقت تلف کن‌ترین بازی تاریخ بازی‌های موبایلی محسوب می‌شود، به حاشیه رانده شد. در سری جدید بازی «طناب را ببر» شاهد تغییرات جدید و مثبتی هستیم که آن را با نسخه‌های قبلی متفاوت کرده است. قوانین فیزیکی و مکانیکی در حل معماهای این بازی به شخصیت اصلی بازی کمک خواهند کرد تا به آب نبات خود برسد. در سری جدید، شاهد سطوح مختلف بسیار با توجه به قدرت، ترکیبات مختلف و تاکتیک‌های کاربران هستیم که در صورتی که کاربر بتواند از سد هر مرحله عبور کند نیاز به پرداخت درون برنامه‌ای ندارد. انجام این بازی شاید ساعت‌ها وقت شما را بگیرد و همین امر ممکن است باتری موبایل شما را تمام کند.

Fallout shelter

بازی پناهگاه فاخته هیاهوی بسیاری در سال ۲۰۱۵ ایجاد کرد و عنوان بهترین بازی اندروید سال ۲۰۱۵ را از آن خود کرد. در این بازی باید با ساخت پناهگاه و قرار دادن پناهجویان در آن به ساخت اکوسیستم قوی کمک کنیم. در پناهگاه فاخته باید از سد موانعی همچون آتش، حملات افراد بد بگذرید که این بازی را در زمره بازی‌های شبیه‌سازی شده استاندارد قرار می‌دهد.

Nova Legacy

بازی «نوا» یکی از اولین بازی‌های موفق در ژانر «شوتر اول شخص» اندروید به شمار می‌رود. اریبه «نوا» در واقع آخرین نسخه از بازی معروف «نوا» است که با گرافیک بهتر و کنترل‌های بهتر به بازار بازگشته است. در این بازی از یک استوری لاین، حالت بازی چند نفره آنلاین استفاده شده است.

Asphalt 8: Airborne or Asphalt: Xtreme

وقتی این بازی به دنیای بازی‌های مسابقه‌ای بدون هیچ پرداخت اولیه‌ای معرفی شد، در واقع کمپانی سازنده آن یعنی Gameloft برنده اصلی این عرضه بود. نسخه قبلی این بازی در واقع، شاهد ماشین‌های مسابقه‌ای در شکل ماشین‌های «آف‌رود» بود که از پیست‌های مختلف و ویژگی بازی چند نفره به طور آنلاین بهره می‌برد که شما در آن قادر بودید، ماشین‌های مختلفی را آنلاک کنید.

Critical Ops

بازی ماموریت‌های کلیدی در بین نسل جدید بازی‌های شوتر اول شخص طبقه‌بندی می‌شود و از قضا جزو بهترین‌ها نیز به حساب می‌آید. در این بازی، شما می‌بایست با تروریست‌ها در نقاط مختلف شهر درگیر شوید که البته در عین حال قادر هستید تا نقش تروریست‌ها را در این بازی، ایفا کنید. اجرای این بازی در فضای آنلاین به صورت چند نفره ممکن است و شما می‌توانید در محیطی بسیار جذاب با دوستان خود از راه دور به انجام این بازی بپردازید.

Clash royale

«کلش رویال» در واقع بزرگترین بازی کمپانی سوپرسل به شمار می‌رود. این کمپانی تا قبل از این بازی محبوب «کلش اف کلنز» را نیز ساخته بود که در زمره بهترین بازی‌های جهان به شمار می‌رفت. در «کلش رویال»، شما باید با جمع‌آوری کارت‌ها و ساخت عرشه‌ها، به جنگ تن به تن با حریفان بروید. با هر بردی که به دست آورید یک عنوان به شما تعلق می‌گیرد و به طور مشابه با هر باخت، یکی از عناوینی که تاکنون کسب کرده‌اید از شما گرفته می‌شود.



FIRS
EXCLUSIVE



Amazing Groom Collection
2017

JOVANI

Women's Luxury Dresses

TERANI
COUTURE

- فرس - ژوانی کامرانیه: کامرانیه شمالی پلاک ۳۶ ۰۲۱۲۶۱۰۲۰۰۰
- فرس - ژوانی جردن: جردن نیش روانپور ۰۲۱۲۶۲۰۵۷۶۵
- فرس پالادیوم: مرکز خرید پالادیوم ط همکف ۰۲۱۲۲۶۶۲۴۶۱
- فرس - ژوانی شهرک غرب: بلوار خوردین برج دوبرال ۰۲۱۸۸۵۷۳۸۶۶
- فرس تیراژه ۱: اشرفی اصفهانی، مرکز خرید تیراژه ط همکف ۰۲۱۴۴۴۹۴۸۰۰

firsitaly
firsitaly1

Jovaniterani
Jovaniterani

www.firsitaly.com



با این پنج اصل، راحت تر زندگی کنید

ترجمه: هدی بانکی

شناختن روانشناسی خودمان و اطرافیانمان نقش بزرگی در شاد بودنمان دارد. همه ما از باورهای محدودکننده که از تجربیات گذشته خود و تعامل با دیگران کسب کرده‌ایم رنج می‌بریم و راحتی و آسایش زندگی‌مان را از دست داده‌ایم.

باورهای غلطی چون قبول اینکه ما به اندازه کافی خوب نیستیم، به جایی که باید می‌رسیدیم و نرسیده‌ایم و یا عدم درک قصد و نیت دیگران یا واکنش‌شان نسبت به خودمان باعث شده که از لذت‌ها و واقعیت‌های جاری زندگی دور بمانیم و شاد بودن برای بیشتر ما، صرفاً یک تظاهر باشد. لازم است نگرش و طرز فکرمان را بهتر کنیم و به درک بهتری از اتفاقات اطرافمان برسیم تا دید منفی که نسبت به خود داریم، محدود شود.

۱. مردم آنقدرها هم که فکر می‌کنید به شما اهمیت نمی‌دهند

شاید تلخ و ناگوار به نظر برسد اما واقعیت دارد. اگر همیشه فکرمان درگیر برداشت دیگران در مورد خودمان باشد، باعث می‌شود نظرات و توقعات دیگران برایمان تعیین کننده بشود، اما واقعیت این است که هر کسی دغدغه‌ها و مسائل خودش را دارد. بهتر است یادتان باشد برخلاف آنچه که بیشتر ما تصور می‌کنیم، این ذهن خود ماست که طبق تجربیات یا دریافت‌های نادرست گذشته و تفسیرهای اشتباه، نتیجه گیری می‌کند. خودتان باشید، بدون اینکه نگران نظر دیگران باشید.

۲. اینکه چه کسی هستیم، مدام در حال تغییر است

بسیار ساده‌لوحانه است که فکر کنیم ما همان کسی هستیم که ده سال پیش بودیم و همان طرز فکر و احساسات را در ده سال بعد هم خواهیم داشت. گذشته، حال و آینده ما کاملاً با هم متفاوت است زیرا نگرش ما طبق شرایط زندگی و تجربیات، تغییر می‌کند. به همین دلیل ما باید همیشه هنگام تصمیم‌گیری‌ها، زمان حالمان را ارزیابی کنیم. ما هرگز نمی‌توانیم پیش‌بینی کنیم در آینده چگونه قرار است فکر کنیم و احساس کنیم و هر چیزی که در گذشته روی داده است، مربوط به گذشته است. تمام قدرت ما در همین زمان است.

۳. دست از مقایسه خودتان با دیگران بردارید

با فشارها و استرس‌هایی که امروزه رسانه‌های اجتماعی بر ما وارد می‌کنند، به سادگی در دام مقایسه نابجای خود با دیگران گرفتار می‌شویم و زندگی خودمان را با زندگی به ظاهر «کامل» و «همه‌چیز تمام» دیگران مقایسه می‌کنیم. در زندگی واقعی همه افراد معمولاً سعی می‌کنند بهترین جنبه‌های زندگی خود را در معرض نمایش بگذارند تا توسط دیگران نقد نشده یا طرد نشوند.

۴. فکر نکنید دیگران به پند و نصیحت شما گوش می‌دهند

حتماً برایتان پیش آمده که دوست‌تان درگیر مشکلی باشد و شما دوستانه و دلسوزانه نصیحتش کنید و تمام تلاش‌تان را برای کمک به او انجام دهید، اما به نظرتان رسیده باشد که انگار او گوش شنوایی ندارد! شما احساس فرسودگی و ناتوانی خواهید کرد چون واقعاً قصد دارید به او کمک کنید. موضوع این است که هیچکس هرگز به پند و اندرز دیگران گوش نمی‌دهد مگر اینکه آن پند و توصیه، در زمان درست و در شرایط مناسب ارائه شود. البته شاید هم بعداً متوجه شوید او مشکلش را به شیوه شما حل کرده است، اما احتمالاً خودش به آن نتیجه رسیده است. پس احساس ناامیدی و دلسردی نکنید، شما کارتان را درست انجام داده‌اید!

۵. شما تنها می‌توانید واکنش خودتان را کنترل کنید

واکنشی که شما نسبت به یک مشکل، حادثه و یا موقعیت بسیار مهم نشان می‌دهید، از خود آن موضوع بسیار مهم‌تر است. در زندگی، این نگرش ماست که تعیین می‌کند چقدر شاد یا ناراحت باشیم. شما می‌توانید واکنشی را انتخاب کنید که پزواک مثبت یا منفی روی زندگی و افکار و احساسات و هیجانات آینده‌تان داشته باشد.





مجموعه ای کامل از انواع قالی های نفیس ایرانی

سیمرغ قدمتی طولانی دارد و در ادبیات و هنر ایرانی، نماد تکامل و بلوغ است.

The Picture of simorgh shows an Iranian special has a long history that indicates symbol with revolution and maturity



رفتن
ابراهام
Abraham (بهستان)

پاسداران، نیش بهستان یکم، پلاک ۳۱۰
تلفن: ۹-۲۲۷۶۵۶۵۵ فکس: ۲۲۷۶۵۶۵۴

Fine Oriental Persian Carpets, Rugs
NO. 310, Pasdaran Ave, Tehran, Iran
Tel: 22 76 56 55-9 Fax: 22 76 56 54
Email: abraham_carpet@yahoo.com



در گوگل، پاک زنان در میان است

منیره لطفی / روزنامه نگار Google Search I'm Feeling Lucky

گرچه مدیر عامل گوگل و مدیر ارشد اجرایی شرکت آلفابت مرد هستند، زنان بخش عمده ای از نقش های رهبری در این شرکت را تشکیل میدهند و به طور دقیق ۴۶ درصد از تیم مدیریت گوگل را زنان تشکیل میدهند. گرچه ۶ مدیر زن و ۷ مدیر مرد به طور کامل برابر نیستند، این میزان حضور زنان در تیم ارشد یک شرکت برتر فناوری بسیار بی نظیر است. عملکرد مایکروسافت در این زمینه کمی بهتر است و سه زن در میان ۱۵ مدیر ارشد این شرکت حضور دارند. اینتل ۶ مدیر زن دارد با این حال تعداد مدیران ارشد اجرایی اش ۲۲ نفر است. ۴ مدیر از ۲۱ مدیران اجرایی شرکت IBM را نیز زنان تشکیل میدهند و مدیر عامل این شرکت نیز یک زن است.

Diane Greene، نایب رئیس ارشد Google Cloud

در نوامبر سال ۲۰۱۵ میلادی گوگل شرکت **Bebop Technologies** را خریداری کرد که توسط **Diane Greene** مدیریت می شد و سپس هیئت مدیره خود را متقاعد کرد که **Greene** را به عنوان مدیر بخش های مختلف کسب و کارهای ابری گوگل شامل **Google Apps**، **Google for Work**، **Cloud Platform** و **Google Apps** استخدام کنند.

Susan Wojcicki، مدیر عامل یوتیوب

این زن ۱۶ امین و اولین کارمندی بود که گوگل استخدام کرد و در سال ۲۰۱۴ میلادی موفق شد مدیرعامل سرویس یوتیوب شو. وی به عنوان نایب رئیس ارشد مدیریت محصول گوگل دو محصول تبلیغاتی مهم گوگل یعنی **AdWords** و **AdSense** را مدیریت کرد. **Susan Wojcicki** نقش پر رنگی در تاسیس گوگل نیز داشته است. او در زمان شروع به کار گوگل، پارکینگ خود را به لری پیج و سرگتی برین اجاره داد.



Jen Fitzpatrick، مدیر ارشد سرویسهای Local، Maps و Geo

این زن در تابستان ۱۹۹۹ به عنوان کارآموز وارد گوگل شد و تا به امروز در سمتهای مختلفی در این شرکت مشغول به کار بوده است. او در سال ۲۰۱۴ میلادی به عنوان مدیر بخش **Maps** انتخاب شد. او هم موسس تیم **User Experience** گوگل است و مسئولین نظارت بر توسعه نرم افزاری محصولاتی مانند **AdWords**، **Google Search** و **News** بوده است.

Ruth Porat، نایب رئیس ارشد و CFO

Porat در مارس ۲۰۱۵ میلادی به عنوان **CFO** جدید به گوگل پیوست اما او پیش از آن به عنوان قدرتمندترین زن در وال استریت شناخته میشد. از آن زمان تا به امروز **Porat** گوگل را در تغییرات زیر ساختی همراهی کرده و نقش موثری در کاهش هزینه های این شرکت داشته است.

Greene یکی از اسطوره های دره سیلیکون است. او اواخر دهه ۱۹۹۰ با همکاری همسرش و یکی از استادان استنفورد شرکت **VMware** را تاسیس کرد و سپس در سمت مدیر عاملی این شرکت قرار گرفت.

Jessica Powell، نایب رئیس ارتباطات بین الملل

ین زن اولین بار در سال ۲۰۰۶ میلادی به گوگل پیوست و در گذشته در سمت های مختلفی همچون مدیریت تیم های روابط عمومی گوگل در آسیا، اروپای شرقی و بازارهای نوظهور را به عهده داشته است. پس از اینکه مدیر قبلی روابط عمومی گوگل یعنی **Rachel Whetstone** در سال ۲۰۱۵ این شرکت را ترک کرد، **Powell** جایگزین او شد.

Lorraine Twohill، نایب رئیس ارشد بازاریابی جهانی

Twohill بیش از یک دهه است که با گوگل همکاری میکند و در سال ۲۰۱۴ میلادی، ارتقای شغلی گرفت و به عنوان نایب رئیس ارشد بازاریابی جهانی گوگل انتخاب شد. او مسئول نظارت بر تغییر لوگوی گوگل در سال ۲۰۱۵ بود و مغز متفکر بسیاری از آگهی های تبلیغاتی موفق گوگل بود.



مجتمع پزشکی
تخصصی و فوق
تخصصی

شکله

توجه ویژه به هم راستا بودن این پروژه با استانداردهای مهندسی پزشکی همچنین در نظر گرفتن فضای مورد نیاز رشته های مختلف پزشکی برای تبدیل شدن به یک پلی کلینیک مجهز، این پروژه را از شاخص ترین پروژه های در این سطح قرار داده است.

عملیات ساخت این پروژه در سال ۱۳۹۶ شروع شد. و هم اکنون با بیش از ۳۰٪ پیشرفت فیزیکی در حال احداث می باشد.



www.saadatbf.com | Telegram.me/saadatbf

SAADAT Investment Consult & Construction
BARIN FARS CO. OF Luxury Building

مجتمع مسکونی
مینیاتور ۲

مینیاتور ۲

اولین برج باغی شیراز (در زمینی به مساحت ۲۰۶۸ متر مربع)



با بیش از ۶۰٪ پیشرفت فیزیکی و با داشتن بیش از ۱۱۰۰ مترمربع فضای سبز همانند فانوس سبزی در منطقه می درخشد و پیش بینی می شود، تا پایان سال ۱۳۹۷ به بهره برداری برسد.



سعادت برین فارس

سرمایه گذار، مشاوره و ساخت و ساز ساختمان های لوکس

Mob : +98 917 812 8515

مدیریت هماهنگی و روابط عمومی

مهمانداران از کدام رفتارهاک مسافران ناراحت می شوند

سارا کرایبی/کجارو

شاید بسیاری از رفتارهای ما برای مهمانداران آزار دهنده باشد. با ما باشید و ببینید مهمانداران از کدام رفتارهای مسافران متنفرند.

مهمانداران خدمتکار شما نیستند. آن‌ها خیلی بیشتر از آنچه فکر می‌کنید درباره هواپیما، پرواز و به طور کلی درباره اوضاع و شرایط می‌دانند. درست است که مهمانداران برای سرویس‌دهی به مسافران آن‌جا هستند، اما تعریف شغلی‌شان خیلی گسترده‌تر از این‌ها است. نگرانی اولیه خلبانان و خدمه، ایمنی، پرواز و مسافران است. بنابراین، یک مهماندار باید بتواند در مواقع لزوم CPR، کمک‌های اولیه، اطفای حریق در پرواز، عملیات فرود اضطراری و ایمنی پرواز را مدیریت کند. همان‌طور که می‌بینید شغل مهمانداری آن‌قدرها هم ساده نیست، در واقع وظایف متعددی بر دوش یک مهماندار است و خدمات‌رسانی به مسافران تنها بخش کوچکی از آن است.

خدمه ممکن است گاهی از دست مسافران خسته و کلافه شوند، اما چند مورد خاص است که می‌تواند واقعا آن‌ها را عصبانی کند. در ادامه درباره چند نمونه از این موقعیت‌ها را از زبان یک مهماندار به نام «لیا ولپ»، که در یکی از ایرلاین‌های اروپا فعالیت می‌کند را می‌خوانید. این نکات مدتی است در مطبوعات و نشریات هوانوردی منتشر می‌شود. خواننده آن باشید.

۱. حرکات کششی در مکان نامناسب

صندلی استاندارد هواپیما چندان راحت طراحی نشده است و اغلب مسافران باید چندین ساعت پرواز را روی این صندلی‌های کوچک تحمل کنند، اما خواهش ما مهمانداران این است که لطفا فضای آشپزخانه هواپیما را با خانه خود اشتباه نگیرید، آن‌جا جای کش و قوس دادن و انجام حرکات کششی نیست. تمام تلاش ما این است که در هر پرواز بهترین سرویس را به ۱۰۰ مسافر یا بیشتر ارائه دهیم. اما جای حرکات ورزشی کف آشپزخانه هواپیما نیست. من مسافرانی داشتم که کف راهرو سعی در انجام حرکات کششی داشتند و سرشان با زمین در تماس بود. فقط اگر می‌دانستند چه قدر راهرو می‌تواند آلوده باشد، هیچ وقت دست به این کار نمی‌زدند.

۲. پر بودن محفظه بالای سر مسافران

خدمه پرواز هر زمان که یک مسافر با بدجنسی به سمت آن‌ها می‌آید و قصد توهین دارند متوجه می‌شوند چه خبر است. به عنوان مثال، ممکن است در یک پرواز محفظه مخصوص بالای سر مسافران به سرعت پر شود و برای جاگذاری بار مسافرانی که در آخر سوار می‌شوند مشکل

پیش بیاید. «ولپ» می‌گوید: وقتی مسافری با عصبانیت و بدخلقی بار خود را به سمت ما می‌گیرد و با گستاخی می‌گوید این وظیفه شما است، اصلا خوشایند نیست.

۳. تماس بدنی

اغلب مهمانداران به هیچ وجه خوش‌شان نمی‌آید زمانی که در حال عبور از راهرو هواپیما هستند و درخواست چیزی از آن‌ها دارید روی شانه‌شان بزنید یا به نحوی با آن‌ها تماس بدنی داشته باشید. ما شنوایی بسیار خوبی داریم؛ بنابراین اگر تنها ما را صدا کنید، می‌توانیم راحت‌تر به خواسته شما رسیدگی کنیم.

۴. خاموش نکردن وسایل الکترونیکی

متوجه هستیم که ممکن است تماس‌های تلفنی مهمی داشته باشید، اما زمانی که به شما می‌گویند تمام لوازم الکترونیکی خود را خاموش کنید، تماس‌های تلفنی را قطع کنید و تلفن همراه خود را در حالت هواپیما قرار دهید، لزوماً باید این کار را انجام دهید. زمانی که برای بررسی نهایی از راهرو عبور می‌کنیم، متوجه می‌شویم که سعی در مخفی کردن تلفن خود دارید. این مسئله به خصوص برای مسافران ردیف خروجی مهم‌تر هم است؛ هواپیما تا زمانی

که از خاموش بودن وسایل الکترونیکی آن‌ها اطمینان نداشته باشد نمی‌تواند پرواز کند. من یک بار مجبور شدم به خاطر مکالمه یک مسافر ۵ دقیقه صبر کنم تا تمام شود و سپس اعلام بریفینگ کنم (این اعلامیه در هر پرواز قبل از اینکه درب اصلی کابین بسته شود انجام می‌شود).

۵. فشردن ناپیچا دکمه مهماندار

لطفاً برای فشردن دکمه مهماندار عجله نکنید. مگر آنکه نیاز به کمک فوری داشته باشید یا مسئله مهمی پیش آمده باشد. سوالاتی مانند «کی پرواز می‌کنیم؟»، «هوا چه‌طور است؟»، «پرواز چه‌قدر طول می‌کشد؟» دلایل قانع‌کننده‌ای برای فشار دادن دکمه مهماندار نیستند.

۶. تاخیر هواپیما و عصبانیت مسافران

به عنوان مهماندار بسیار متأسف می‌شویم وقتی در پرواز تاخیر پیش می‌آید، لطفاً ما را مقصر ندانید. ما هیچ کنترلی روی شرایط آب‌وهوایی یا ایرادات فنی نداریم، پس توهین به ما یا عصبانی بودن از ما چیزی را حل نمی‌کند.

SAVE WATER DRINK OTER



ویژگی و اهمیت استفاده از آب معدنی اوتر

شرکت صنایع آب معدنی سفره سپیدان با نام تجاری اوتر در جنوب کشور در ۶۵ کیلومتری شمال غرب شیراز در دامنه سلسله جبال زاگرس با ارتفاع ۲۲۰۰ متر از سطح دریا واقع گردیده که به دلیل بارش زیاد سالانه برف و باران در تمام فصول سال پر آب است که همواره کیفیت آب معدنی منطقه سپیدان مورد تایید اداره استاندارد و نظارت بر مواد غذایی (وزارت بهداشت) و سایر سازمانهای بهداشت جهانی می‌باشد. نزدیکی آب معدنی اوتر به سرچشمه آب و فرآیند تولید بهداشتی در بطری PET تحت نظر مستمر مسئولین فنی و کنترل کیفیت شرکت و همچنین بازرسی‌ها و آزمون‌های ارگان‌های ذیربط از جمله اداره نظارت بر مواد غذایی و اداره استاندارد تایید کننده صحت و سلامت کیفیت آب معدنی اوتر می‌باشد.

پنجره مردمی اوتر

پنجره حمایتی اوتر با هدف اشاعه فرهنگ زیبای نیکوکاری و با عنایت پروردگار، حمایت و مشارکت نیکوکاران تشکیل گردیده است، حامیان این طرح جهت مشارکت می‌توانند به سایت www.oter.co مراجعه نمایند. آرزو مندیم با استعانت از الطاف الهی، خدمتگزاری شایسته در جامعه برای کودکان کار، بی‌سرپرست و سرطانی باشیم.



می‌خواهید ارزش آب را بدانید بیابان‌های پشت سرتان را نگاه کنید
Want to Know value of water, visit a backward desert

آب معدنی طبیعی اوتر

اوتر اولین سازمان آب و آب‌رسانی جهان که توسط داریوش نامگذاری شده است



امکان خرید و ارسال رایگان از طریق وب
سایت www.oter.co حتی برای منازل

آدرس کارخانه: شیراز، جاده سپیدان، همایجان، شهرک صنعتی سپیدان
شرکت صنایع آب معدنی سفره سپیدان، تلفن کارخانه: ۰۷۱ ۳۶ ۷۴ ۴۳ ۰۵
دفتر فروش شیراز: ۰۷۱ ۳۶ ۴۹ ۳۰ ۶۳ دفتر فروش تهران: ۰۲۱ ۸۶۰ ۸۵ ۳۹۲

نخستین کسی که برای سفر با هواپیما پول پرداخت کرد

اولین مشتری صنعت هواپیمایی که بابت مسافرت خود با هواپیما پول پرداخت کرده، آبرام فل (Abram Phell) بوده است. در سال ۱۹۱۴ خلبانی بیست و پنج ساله به نام تونی جونز (Tony Jannus) اولین مسافر صنعت هوایی را طی پروازی که بیست و سه دقیقه به طول می کشد از عرض خلیج تمپا (Tampa) عبور می دهد. آبرام، شهردار سنت پترزبورگ ایالت فلوریدا، چهارصد دلار به خاطر این پرواز تاریخ ساز پرداخت می کند که معادل ده هزار دلار زمان فعلی است. این پرواز در اول ژانویه ۱۹۱۴ اتفاق افتاد.

دانستی ها

شرکت هواپیمایی Aeromarine در ایالات متحده، اولین دفتر هواپیمایی را به منظور فروش بلیت در سال ۱۹۲۲ تأسیس و راه اندازی کرد. اولین شرکت هواپیمایی با یک هواپیمای بوئینگ ۲۴۷ در سال ۱۹۳۳ مسافران خود را بر فراز آسمان جابجا می کرد. تعداد مسافران این هواپیما فقط ده نفر بود که نهایتاً با سرعت ۲۰۰ مایل بر ساعت پرواز می کرد. از نظر اکثر مردم این رخداد، باورنکردنی و معجزه آسا به نظر می رسید و این آغاز پیدایش صنعتی بود که امروزه به طور سالیانه ۶۷۵ میلیارد دلار ارزش مالی دارد. در سال ۱۹۵۸ ترانه بیبا با من پرواز کن (come fly with me) از فرانک سیناترا در صدر پرفروش ترین آهنگ های ایالات متحده قرار گرفت. سیناترا به خاطر علاقه ای که به هواپیما و سفر هوایی داشت این آهنگ را اجرا کرد که با موفقیت چشمگیری روبرو شد. مردم عاشق این آهنگ بودند اگر چه در واقعیت، اکثر مردم توان مالی نداشتند که بتوانند با هواپیما سفر کنند؛ حتی از نظر مالی این استطاعت را نداشتند که بر فراز خلیج تامپا پرواز کنند. در سال ۱۹۵۸ بیش از ۸۰ درصد مردم آمریکا نمی توانستند با هواپیما سفر کنند، زیرا قیمت بلیت هواپیما بسیار بالا بود.

سفر هوایی لوکس در دهه های ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ با هواپیما سفر کردن، نشان دهنده ی یک نوع خاص از سبک زندگی بود. در این دوران بود که اصطلاح jet setter و jet sette کاربرد پیدا کرد. اصطلاح jet setter به معنای «ثروتمندان سوار بر جت» بود؛ این اصطلاح برای توصیف ثروتمندانی به کار می رفت که این توان مالی را داشتند که با هواپیما به اقصی نقاط جهان سفر کنند. در آن روزگار مشتری های شرکت های هواپیمایی اکثراً افراد ثروتمند جامعه بودند. این افراد در حالی که از جواهرات خود استفاده می کردند و پالتو پوست گرانبه می پوشیدند به فرودگاه می رفتند، زیرا پرواز با هواپیما، بیشتر نشان دهنده یک سبک زندگی لوکس و تجملاتی بود تا اینکه صرفاً وسیله ای باشد برای سفر راحت و بی دردسر. اما اوضاع به همین منوال باقی نماند و شرایط به کلی تغییر کرد.

شرکت های هوایی کم کم متوجه شدند که می توانند با کاهش قیمت هر بلیت و افزایش تعداد مسافران هر هواپیما، درآمد بیشتری کسب کنند. با این استراتژی یعنی پایین آوردن قیمت بلیت و بالا بردن تعداد افرادی که از پس هزینه بلیت هواپیما برمی آمدند، در واقع امکان سفر هوایی برای افراد بیشتری میسر می شود. آنها با استفاده از کوچکترین فضای موجود در کابین هواپیما صنعت هوایی را پرسودتر از همیشه کردند. در سال ۱۹۸۰ با اکران فیلم airplan که یک فیلم کمدی موفق و محبوب بین عامه مردم بود، ایده ی پرواز و سفرهای هوایی جزئی از فرهنگ عامه مردم آمریکا شد.



خانواده آماده در مخاطرات

«خادم»

برنامه ملی خادم یک تلاش دسته جمعی برای آموزش خانواده‌های ساکن در کشور است، برای اینکه در برابر مخاطراتی که آن‌ها را تهدید می‌کند، آماده شوند. یکی از مؤلفه‌های آمادگی، **ارزیابی خطر غیرسازه ای** است.

ارزیابی خطر غیر سازه ای

هر چیزی غیر از سقف، دیوارها و ستونها در یک ساختمان، از اجزای غیر سازه‌ای آن ساختمان هستند. بنابراین در و پنجره و تأسیسات آب و برق و گاز و لوازم منزل و تابلوها و لوسترها و ... همه از اجزای غیر سازه‌ای هستند. در بسیاری از مخاطرات (مانند زلزله)، این اجزای غیر سازه‌ای موجب مصدومیت و مرگ می‌شوند. بنابراین ارزیابی خطر آنها و مقاوم سازی آنها بسیار مهم است.

برای اینکه خطر اجزای غیر سازه‌ای را کاهش دهیم باید کارهای زیر را انجام دهیم:

- ۱- حذف کردن عامل خطر: مثلاً اگر یک وسیله تزیینی و دکوری ضرورتی ندارد و ممکن است ایجاد خطر کند، بهتر است از خریدن آن صرف نظر کنیم یا آن را حذف کنیم.
- ۲- جا به جا کردن عامل خطر: مثلاً جا به جا کردن تختخواب از کنار پنجره، یا انتقال ظروف سنگین و شکستنی از طبقات بالای کابینت به طبقه پایین آن و یا برداشتن گلدان از جایی که احتمال پرت شدن دارد.
- ۳- محکم کردن عامل خطر در جای خود: مثلاً محکم کردن بوفه دکوری، یخچال، فریزر، اجاق گاز، آبگرمکن و وسایلی از این قبیل با تسمه و بست در جای خود. همچنین قفل کردن درب کابینت‌ها یا لمینیت کردن شیشه پنجره‌ها برای جلوگیری از پرت شدن قطعات آنها و کارهایی از این قبیل.
- ۴- تغییر شکل عامل خطر: مثلاً تغییر شکل چارچوب درها به گونه‌ای که عوض اینکه از داخل باز شوند، از بیرون باز شوند. در ساختمانهایی که احتمال تجمعات افراد در آنها وجود دارد (مانند مدارس، سالن‌های سینما و آمفی تئاترها، مساجد و ...)، هنگام فرار در اثر حوادثی مانند آتش‌سوزی، گاهی باز نشدن در به دلیل اینکه از داخل باز می‌شود و افراد پشت آن تجمع می‌کنند و فشار می‌آورند، باعث مرگ بسیاری می‌شود.
- ۵- نصب سامانه‌های هشدار اولیه: مانند نصب هشدار دهنده‌های دود آتش در منازل که باعث می‌شود افراد زود از وقوع حادثه مطلع شوند و عکس‌العمل مناسب را نشان دهند.
- ۶- تعمیر کردن: مانند تعمیر و ترمیم سیم‌کشی برق و لوله‌های گاز و از این قبیل.



www.khadem.ir

سامانه پیامکی: ۲۰۰۰۱۰۰

@khadem_ir

برنامه ملی خانواده آماده در مخاطرات تلاشی دسته‌جمعی است برای آموزش خانواده‌ها

منتظر ما باشید...



خانواده آماده در مخاطرات

«خادم»

آموزش‌ها و موارد مرتبط با آمادگی خانواده در بلایا

- برنامه‌ریزی برای مقابله با بلایا در خانواده، طی یک سال گذشته
- رسم نقشه خطر حوادث (زلزله، سیل و...)
- ارزیابی مقاومت ساختمان منزل، در برابر حوادث توسط یک فرد متخصص طی یک سال گذشته
- اقدام برای مقاوم‌سازی ساختمان منزل، در صورت مقاوم نبودن آن
- ارزیابی آسیب‌پذیری عوامل غیر سازه‌ای محل سکونت در برابر حوادث شایع (زلزله، سیل، آتش‌سوزی و...)
- اقدام برای کاهش آسیب‌پذیری عوامل غیر سازه‌ای منزل طی یک سال گذشته
- وجود کیف شرایط اضطراری و بلایا در خانواده
- داشتن برنامه ارتباطی در خانواده برای شرایط اضطراری و بلایا
- داشتن برنامه تخلیه در خانواده برای شرایط اضطراری و بلایا
- داشتن برنامه کمک به گروه‌های آسیب‌پذیر در خانواده برای شرایط اضطراری و بلایا
- آشنایی خانواده با هشدارهای اولیه مخاطرات مهم منطقه مانند سیل، توفان و ...
- وجود وسایل اطفای حریق آماده در منزل
- یادگیری کمک‌های اولیه توسط حداقل یکی از اعضای خانواده، طی یک سال گذشته
- مشارکت خانواده در برنامه‌های مدیریت بلایا در محله
- تمرین شرایط اضطراری و بلایا در خانواده، طی یک سال گذشته

هدف تغییر رفتار خانواده‌ها در جهت آمادگی در برابر حوادث

۱۶ عادت روزانه که برای هر فردی لازم است

عطیه علی مردانی

بهترین راه برای ایجاد عادات خوب در زندگی، شروع کردن از چیزهای کوچک است. در این مطلب به شما نکاتی را یادآوری خواهیم کرد که انجام دادن آنها هر روز فقط چند دقیقه طول می‌کشد، اما تأثیرات مثبت آن در زندگی بسیار بزرگتر خواهد بود.

۱- شستن دندان‌ها و نخ دندان

این دو کار نه تنها باعث جلوگیری از پوسیدگی دندان‌های شما می‌شود، بلکه زندگی شما را نیز نجات می‌دهد. انجمن دندانپزشکی آمریکا دوبار مسواک در روز و یک بار نخ دندان را توصیه می‌کند. عدم رسیدگی به بهداشت دندان خطر ابتلا به زوال عقل، دیابت، بیماری کلیوی و سرطان را بالا می‌برد.

۲- لبخند زدن به روی خودتان در آینه

درست بعد از اینکه مسواک زدیند، در آینه نگاه کنید و برای ۱۰ ثانیه لبخند بزنید. تحقیقات نشان داده است که این‌گونه رفتارها باعث تغییرات مثبت در خلق و خوی شما می‌شود.

۳- نوشتن مهم‌ترین کارهای روزانه

جمله معروف «قورباغه را قورت بده» مهم‌ترین کاری که باید در طول روز انجام دهید را بنویسید و تصمیم بگیرید که اول از همه آن را با موفقیت انجام دهید.

۴- مرتب کردن رختخواب

شروع روز با انجام یک کار کوچک آسان به شما اعتماد به نفس می‌دهد. زمانی که خسته به خانه برمی‌گردید، نیاز نیست برای مرتب کردن به خود زحمتی دهید.

۵- ابراز قدردانی

قدردانی نسبت به چیزهایی که دارید، می‌تواند آرامش خاصی به زندگی شما بیاورد.

۶- تفکر و مدیتیشن

صرف تنها چند دقیقه زمان در طول روز باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری روانی، فشار خون پایین و کاهش استرس می‌شود. در ساده‌ترین حالت ممکن، نشستن در یک مکان آرام و شمردن نفس‌ها را تجربه کنید. تمام توجه خود را به شمردن نفس‌ها جلب کنید، نه به افکار درون سرتان.

۷- گوش دادن به پادکست

اگر فرصت کافی برای نشستن و کتاب خواندن ندارید، گوش دادن

به پادکست‌های کوتاه یک راه عالی برای کسب اطلاعات به روز است.

۸- لباس پوشیدن کمی بهتر از حد انتظار

این کار آسان است و نه تنها باعث می‌شود حس بهتری نسبت به خودتان داشته باشید، بلکه بازخورد مثبتی نیز از اطرافیان دریافت خواهید کرد.

۹- مدیریت ریخت و پاش

بعد از اینکه از چیزی استفاده کردید، بلافاصله آن را سر جایش بگذارید. قبل از خواب ریخت و پاش‌ها را مرتب کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا ذهن پاک‌تری داشته باشید و تمرکز درست‌تر بر روی چیزهایی که می‌خواهید داشته باشید.

۱۰- امتحان کردن چیزهای جدید

انجام کارهای جدید مانند صحبت با افراد جدید، تجربه کارهایی که قبلاً انجام نداده‌اید را در زندگی خود داشته باشید.

۱۱- نوشتن

نوشتن نقش موثری در پیشرفت شما دارد. به شما کمک می‌کند احساس خوبی داشته باشد و انگیزه برای پیشرفت بیشتر داشته باشید.

۱۲- زیاد قدم زدن

اگر می‌توانید پیاده به محل کارتان بروید. زمانی که به مشکل برخوردید در محیط اطراف کار یا خانه خود قدم بزنید این ورزش فقط برای بدن شما خوب نیست، سطح انرژی، خلاقیت و خلق و خوی شما را افزایش می‌دهد.

۱۳- ایجاد رمزهای عبور الهام‌بخش

به خاطر مسائل امنیتی هم که شده، بهتر است هر چند ماه یکبار رمزهای عبور خود را عوض کنید. انتخاب رمزهای الهام‌بخش باعث یادآوری نکات جالب در زندگی شما می‌شود.

۱۴- «نه» گفتن

نه گفتن می‌تواند در وقت و انرژی شما صرفه جویی کند، اگر نمی‌خواهید کاری را انجام دهید و برای آن وقت ندارید و

مزیتی هم برای شما ندارد، فقط بگویید «نه»!

۱۵- چرت روزانه

تنها ۱۰ دقیقه چرت نیم‌روزی باعث بهبود در سلامت سیستم ایمنی، انرژی، عملکرد شناختی و کنترل عاطفی می‌شود.

۱۶- ورزش

نیاز نیست مدت زمانی طولانی در روز به ورزش اختصاص دهید. حتی ورزشی سبک به مدت ۷ دقیقه به طور مداوم می‌تواند نتایج مثبت غیرقابل انتظاری برای شما به همراه داشته باشد.



خدمات تخصصی خانه وکالت وندا
Specialized services offered by Vanda Law Office



قبول دعاوی حقوقی و کیفری با موضوع املاک با منشأ متفاوت از قبیل ارث و قرار داد...

Accepting legal and penal claims concerning property with different sources including inheritance, contract, etc.

ارائه خدمات مشاوره ای و قبول دعاوی حقوقی و کیفری برای هموطنان محترم خارج از کشور با موضوعات اموال، حصر وراثت، دعاوی مطروحه در ستاد اجرایی فرمان امام

Offering consultation services and accepting legal and penal claims from our countrymen abroad concerning petitions with subjects including property, probate and the claims brought before the executive committee of Execution of Imam Khomeini's Order



مشاوره تخصصی داوری در کلیه امور مربوط به قراردادها، ابطال رای داور، اجرای رای داور

Offering specialized consultation services for arbitration regarding any issues pertaining to contracts, annulment of arbitrator's decision, enforcement of the arbitrator's verdict

وصول مطالبات: چک، سفته و مطالبه طلب با رسید عادی
Collection of claims including checks, promissory notes and any claims against ordinary receipts

Address: #509, 5th Floor, SANA Administrative Complex, Before Kamraniyeh, Andarzgoo Blvd. [East-West], Tehran, IRAN
Contact: +98 21 402 242 00

شرق به غرب بلوار شهید اندرزگو، نرسیده به کامرانیه مجتمع تجاری و اداری سانا، طبقه ۵، واحد ۵۰۹
تلفن: ۰۲۱-۴۰۲ ۲۴۲ ۰۰



شماره ثبت: ۲۸۳۵۲

موسسه حقوقی و داوری و بین المللی خانه وکالت وندا
Vanda Law Office [offering legal, arbitration and international services]



اعتماد شما به مجموعه وکلای خانه وکالت وندا افتخار ماست
We are really proud of your trust in the lawyers of Vanda Law Office.



کانون وکلای دادگستری مرکز

خانه مردان

طراحی استایل آقایان

@ Raad fashion house

سعیدآباد 26 85 25 82



Arax Aesthetic Clinic

گذر زمان را از چهره تان پاک کنید

انقلاب صنعتی در قرن بیستم و انقلاب تکنولوژیک در عصر بیست و یکم باعث افزایش امید به زندگی (متوسط طول عمر) در کشورهای پیشرفته تا بیش از دو برابر شده و در ایران نیز در نیم قرن گذشته امید به زندگی افزایش چشم گیری داشته و از مرز ۷۰ سال گذشته است. لذا چهره ای جوان و زیبا در بدن و روانی سالم و سلامت جزء نیاز های جدید جامعه بشری شده است. ظاهری زیبا تر و جوان تر نه تنها موجب خرسندی و رضایت خود فرد می شود بلکه موجبات موفقیت وی را در امور شخصی، خانوادگی و اجتماعی نیز فراهم می آورد. به همین دلیل است که در دهه های گذشته مراجعه به کلینیک های تخصصی زیبایی و پزشکان صاحب نظر در این زمینه افزایش یافته است. در این بین استفاده از روش های کم خطر و بی خطر به مرور جایگزین روش های تهاجمی شده است.

اصطلاحاً «سوزن ها جایگزین تیغ های جراحی» شده اند.
دکتر ماهر طباطبائی کاشانی

کلیه خدمات پوست، مو و زیبایی



آپارات

arax_aesthetic_clinic

@arax_aesthetic_clinic

www.javansazi.com

۰۲۱ - ۸۸۴۰۴۰۸۸

- لیفت بانخ
- جوانسازی با دستگاه tixel
- لیزر موهای زائد
- میکرودرم
- PRP
- کاشت مو
- پاکسازی
- میکرونیدلینگ
- بلفاروپلاستی بدون جراحی با جدیدترین متد روز دنیا دستگاه plexr
- تزریق چربی
- سابسیژن
- تزریق بوتاکس
- تزریق فیلر
- مزوتراپی
- کریوکسی تراپی
- پلاسمای تراپی
- LPG Alliance 2017 (کاهش سایز در ۳ جلسه) با ضمانت کمیاتی فرانسوی و مجوز رسمی از وزارت بهداشت (برای اولین بار در ایران)

تهران، ضلع جنوب شرقی میدان ونک، خیابان گاندی، پلاک ۱۶، طبقه اول

۰۲۱-۸۸۲۰۷۵۳۵-۷

هفت سپر طبیعی در برابر آفتاب سوختگی

ترجمه مهشید دهقانیان

بسیاری از داروهای خانگی به شما کمک می‌کند مشکلات ناشی از آفتاب‌سوختگی را به سرعت کاهش دهید. در شب‌های زیبای تابستان، عواقب در معرض خورشید بودن تازه خود را نشان می‌دهد؛ پوستی سوخته، قرمز و دردناک. این عوارض وقتی بیشتر خود را نشان می‌دهد که در طول روز از کرم ضدآفتاب دارای **SPF** بالا هم استفاده نکرده باشید.

شاید در طول روز همه چیز عادی به نظر برسد اما در شب عوارض آفتاب‌سوختگی خود را نشان می‌دهد؛ پوست قرمز، گرم و دردناک می‌شود و متوجه می‌شوید دچار آفتاب‌سوختگی شده‌اید.

اگر سوختگی منطقه وسیعی را درگیر کرده یا سبب بروز تاول شده باشد، سلامت شما در معرض خطر است و باید به پزشک مراجعه کنید اما اگر فقط دچار سوختگی جزئی شده باشید، قابل کنترل است. باید بدانید سرما درد را کاهش می‌دهد و جریان خون به بافت ملتهب را محدود می‌کند و رطوبت تنش‌زدایی کرده و موجب تمدد اعصاب می‌شود.

در این شرایط ذخایر از بین رفته جایگزین می‌شود و راه‌هایی از این وضعیت، در طبیعت وجود دارد. در ادامه برخی از بهترین داروهای خانگی علیه آفتاب‌سوختگی را برای شما انتخاب کرده‌ایم.

۱- آلوئه ورا

ژل موجود در برگ‌های گیاه کویبری آلوئه‌ورا شامل ۹۰ درصد آب است که تبخیر آن پوست را خنک می‌کند. از این‌رو، ژل آلوئه‌ورا بازسازی پوست را با ۲۷۰ ماده موجود شامل ویتامین‌ها، مواد معدنی و اسیدهای آمینه تسریع می‌کند. بهترین حالت این است که آلوئه‌ورا در قالب ژل یا لوسیون استفاده شود.

۲- آرنیکای زرد

«آرنیکا»، گیاه کوهی زردی است که به دلیل مواد تلخ ضدالتهابی که دارد، گیاه اعجاب‌انگیز نیز نامیده می‌شود. آرنیکا به درمان سریع پوست کمک می‌کند و به اشکال مختلف در بازار موجود است، به‌خصوص به‌عنوان ژل برای پوست.

۳- چای سبز

چای سبز نه تنها خوش‌طعم است، بلکه مزایای دیگری هم برای سلامت دارد. برگ‌های سبز تخمیرنشده چای سبز غنی از تانن تسکین‌دهنده پوست و پلی فنول‌هاست که قرمزی را کاهش می‌دهد و از آسیب سلولی جلوگیری می‌کند. چای سبز را آماده و بعد از سرد شدن یک پارچه را به آن آغشته کنید و ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی محل‌های آسیب‌دیده پوست قرار دهید. همچنین می‌توانید از لوسیون بعد از آفتاب که حاوی چای سبز است، استفاده کنید.

۴- اسطوخودوس

اسطوخودوس دارای اثر آرامبخش و مفید برای سلامت است. روغن گل اسطوخودوس هم ضدباکتری، بدون اثر تحریک‌کنندگی و برای درد ناشی از آفتاب‌سوختگی، التیام‌بخشی ایده‌آل است. کافی است ۳ تا ۴ قطره روغن اسطوخودوس معطر را در آب معدنی سرد بریزید و ترکیب حاصل را روی پوست اسپری کنید.

۵- کوارک

کوارک محیط پوست را با اسیدهای لاکتیک تثبیت و با چربی شیر مراقبت می‌کند و آفتاب‌سوختگی خفیف را خنک خواهد کرد. کوارک را به ضخامت یک انگشت روی پارچه پنبه‌ای بزنید و دستمال را روی موضع آفتاب‌سوختگی قرار دهید. وقتی مواد التیام‌بخش گرم شد، به سادگی با مواد جدید جایگزین کنید و در پایان با آب ولرم بشویید.

۶- خولان دریا

«خولان دریا» نوت نارنجی رنگ سرشار از ویتامین C است که نه تنها بسیار سالم است، بلکه حاوی چربی مهمی است که در تجدید سلولها تاثیر دارد. همچنین آزمایشهای علمی نشان میدهد قرمزی ناشی از اشعه UV را حدود ۹۰ درصد کاهش میدهد.

۷- لیموترش

لیموترش تاثیر ضدعفونی‌کنندگی دارد و محیط پوست آسیب‌دیده را با اسید سیتریک به حالت عادی درمی‌آورد اما فقط برای آفتاب‌سوختگی‌های خفیف توصیه می‌شود. بهترین تاثیر را کمپرسی با ۱ تا ۲ قاشق چای‌خوری آب‌لیموترش در یک لیتر آب سرد دارد.

محیطی آرام و دلنشین چشم انداز رویایی

رستوران دو طبقه با چشم انداز زیبای ساحل

سوئیت های مشرف به دریا

تفریحات دریایی

پارک بازی کودک

پیست دوپرفه سواری

بنانا، قایق سواری

سالن ماساژ-کافی شاپ

کلوپ غواصی، استخر



www.GoldenBeachHotel.ir
Goldenbeach_hotel@yahoo.com
@ GoldenBeachHotel

جزیره قشم، جاده ساحلی جنوبی،
مقابل زیارتگاه شاه شهید
تلفن: ۰۷۶-۳۵۳۴۲۹۰۰-۷
فکس: ۰۷۶-۳۵۳۴۲۸۶۸
تلفن همراه: ۰۹۰۲۵۳۴۲۹۰۰



Bio Marine

محصولات مراقبت از زیبایی بیومارین

کرم ژل دور چشم حاوی کلاژن

Collagen Eye Contour Roll-on



www.bio-marine.com | telegram.me/biomarine | info@bio-marine.com | instagram.com/biomarine_iran
تلفن ارتباط با مشتریان: ۰۲۱-۲۶۲۰۱۰۱۵، سامانه پیام کوتاه: ۲۰۰۰۹۵۵۵

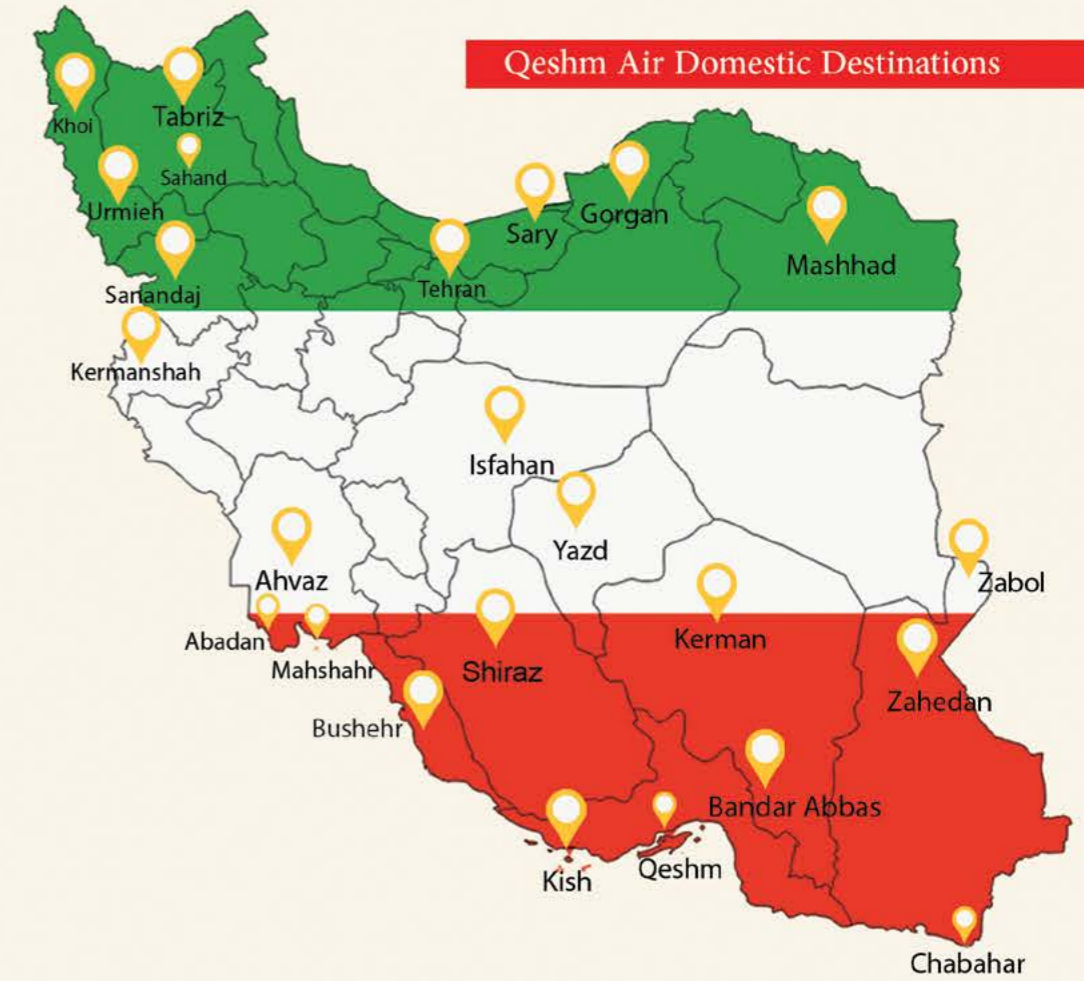
Qeshm Air International Destinations

Qeshm Air Route Map

مسیرهای پروازی شرکت هواپیمایی قشم



Qeshm Air Domestic Destinations



مسیرهای جدید قشم ایر:

تهران - تبریز - هامبورگ
تهران - بروکسل - تهران

مقاصد پروازی داخلی از مبدا بوشهر:

تهران

مقاصد پروازی داخلی از مبدا زابل:

مشهد
بندر ماهشهر - بوشهر - تبریز - خوی - زابل - زاهدان - سنندج
سهند - شیراز - قشم - کرمانشاه - کیش - گرگان - مشهد - یزد

مقاصد پروازی داخلی از مبدا ساری:

بندر ماهشهر - تبریز - تهران - مشهد - کیش
مقاصد پروازی داخلی از مبدا قشم:
گرگان - اصفهان - تبریز - کرمانشاه - مشهد - تهران

مقاصد پروازی داخلی از مبدا کرمانشاه:

بندرعباس - تهران - قشم - مشهد
مقاصد پروازی داخلی از مبدا کیش:
تهران - مشهد - اصفهان

مقاصد پروازی داخلی از مبدا گرگان:

تهران - زاهدان
مقاصد پروازی داخلی از مبدا مشهد:
زابل - بندر ماهشهر - شیراز - کیش - قشم
اصفهان - کرمانشاه - آبادان - اهواز - زاهدان - تهران

مقاصد پروازی بین المللی از مبدا شهرهای داخلی:

قشم - دبی - شیراز - نجف - شیراز - بغداد
یزد - نجف - مشهد - نجف - مشهد - بغداد
اصفهان - نجف - اصفهان - بغداد - اصفهان - دبی
تبریز - بغداد - ارومیه - بغداد - ساری - بغداد

مقاصد پروازی از مبدا تهران به شهرهای داخلی:

آبادان - اهواز - اصفهان - ارومیه - بندرعباس - بندر چابهار
بندر ماهشهر - بوشهر - تبریز - خوی - زابل - زاهدان - سنندج
سهند - شیراز - قشم - کرمانشاه - کیش - گرگان - مشهد - یزد

مقاصد پروازی داخلی از مبدا آبادان:

تهران - مشهد
مقاصد پروازی داخلی از مبدا اهواز:

مقاصد پروازی داخلی از مبدا اصفهان:

اصفهان - مشهد - تهران
قشم - بندر ماهشهر - کیش - مشهد - اهواز - تهران

مقاصد پروازی داخلی از مبدا بندرعباس:

ساری - تبریز - تهران
مقاصد پروازی داخلی از مبدا بندر ماهشهر:
اصفهان - شیراز - مشهد - تهران

مقاصد پروازی داخلی از مبدا تبریز:

شیراز - بندرعباس - تهران
مقاصد پروازی داخلی از مبدا زاهدان:
گرگان - مشهد - تهران

Qeshm Air flies to 21 international & 20 domestic destinations



شرکت بازرگانی پرنیان ترخیص

(با مدیریت عالی نصراللهی)

ترخیص کالاهای مجاز از کلیه گمرکات کشور

به خصوص از گمرک شهید رجایی

هرمزگان - بندرعباس

همراه: ۰۹۱۲۳۴۸۵۰۰۶ / ۰۹۳۶۱۴۸۵۰۰۶ / ۰۹۱۲۳۶۳۸۹۶۸ تلفکس: ۰۲۱-۸۹۷۷۶۲۲۹

parniyantarkhis@yahoo.com / as.tarkhis@gamil.com

بیش از ۲۵ سال
تجربه مفید



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: ۰۵۹۰-۹۹۵۰-۹۹۱۱-۹۹۳۷-۶

☎ ۰۲۱-۲۳۵۴۰ # *۷۳۳*۲۳۵۴۰ * 📞

شماره بازدید از محک: ۰۲۱-۲۳۵۰۱۲۱۰

از اینکه به کودکان محک توجه می‌کنید، سپاسگزاریم.



mahak-charity.org

محک

مؤسسه خیریه حمایت از
کودکان مبتلا به سرطان

همراهان هواپیمایی قشم

CeshmAir



فرهام و مه فام کوچولو مسافر کوچولوهای زیبا و خوش اخلاق پرواز قشم-تهران قشم ایر-ارسالی از سرکار خاتم شیخان همکار قشم ایر



نوادین کوچولوی اشتی-آخر هفته در قشم ایر-ارسالی از همکار گرمی جناب آقای احمدی



اقایان صراف زاده، غفوری صالحی و مدیر دفتر الوطنیه (از داکتر هندلینگ دهنده) -ارسالی از آقای صالحی پور همکار گرمی قشم ایر



هواپیمای قشم ایر و غروب زیبا با تشکر از جناب آقای حسین زاده همکار قشم ایر



مسافر کوچولوی قشم ایر مهدی ربیعی پرواز مشهد-تهران-ارسالی از سرکار خاتم ربیعی همکار قشم ایر



پرهام رحمانی در کنار کاپیتان ابوطالبی-ارسالی از آقای پیام رحمانی، همراه گرمی قشم ایر



پرواز نجف-مشهد قشم ایر-ارسالی از همکار گرمی آقای صالحی پور



همکاران خدمات پرواز قشم ایر-فرودگاه گرگان-ارسالی از همکار گرمی جناب آقای صدیقی



تقدیر شهردار تبریز جناب آقای دکتر نجفی از مدیر عامل شرکت هواپیمایی قشم، مهندس شکرایی در خصوص برقراری مسیر پروازی مستقیم تبریز-هامبورگ



فاطمه خانم،همانندار کوچولوی قشم ایر-با تشکر از همکار گرمی سرکار خاتم پناهی-



اولین پرواز تهران-بوشهر شرکت هواپیمایی قشم-با تشکر از همکار گرمی آقای حسن پور-



حضور مجری محبوب ورزشی جناب آقای خیابانی در پرواز تهران-تبریز-قشم ایر-ارسالی از جناب آقای درویش همکار قشم ایر



ارگه پروشورهای معرفی مسرهای پروزی جدید «پروکسل و هامبورگ» قشم ایر به مسافران محترم توسط پرسنل زحمتکش کابین کروز با تشکر فراوان از سرکار ختم عاطفی مدیر محترم خدمات پرواز-



حضور محری برجسته ورزشی کشورمان جناب آقای جواد خیابانی در پرواز تهران-سنندج قشم ایر-ارسالی از جناب آقای نوری همکار قشم ایر



حضور هنرمند موسیقی کشورمان جناب آقای سیروان خسروی در پرواز قشم ایر-ارسالی از جناب آقای نوری-همکار قشم ایر



فرزندان جناب آقای عابدی از سرمهماندان محترم شرکت قشم ایر مستقر در قشم-ارسالی از جناب آقای فردین مهر همکار قشم ایر



مهماندان قشم ایر و نگاه به افق-ارسالی از همکار گرمی جناب آقای وحید



حضور هنرمند موسیقی کشورمان جناب آقای سیروان خسروی در پرواز قشم ایر-ارسالی از جناب آقای نوری-همکار قشم ایر



فرزندان جناب آقای عابدی از سرمهماندان محترم شرکت قشم ایر مستقر در قشم-ارسالی از جناب آقای فردین مهر همکار قشم ایر



انتقال یکم شهید نیروی انتظامی که در درگیری با اشراز به درجه رفیع شهادت نائل شداز بندر عباس به ساری با هواپیمای قشم ایر



فرودگاه گرگان ساعت ۵:۳۰ صبح - ارسالی از همکار قشم ایر جناب آقای فردین مهر



عکس یادگاری از اولین پرواز ایرباس ۳۰۰-۶۰۰ قشم ایر به فرودگاه شرمینف مسکو در سال ۲۰۱۷ که با انجام مراسم و تر سالوات و استقبال مدیران فرودگاه همرام بود- ارسالی از آقای قنبر نژاد



رنگین کمان زیبا و نابوگان قشم ایر در فرودگاه مشهد

کتاب تلگرام قشم ایر یک ساله شد:
با همراهی مسافران گرمی و پرسنل پروازی قشم ایر به مناسبت یکمین سالگرد تأسیس هواپیمایی قشم ایر، کتاب تلگرام قشم ایر یک ساله شد. این کتاب به زینت بخش پروازهای شرکت است و آمیزش به یادماندنی شاهد حضور پررنگ پرواز قشم ایر در تمام

https://telegram.me/CeshmAir
پس از آنکه عکسهای زیبا و پر انرژی شما همراهان همیشه



شرکت سماء ترخیص

با مدیریت امین پوردلجو

شماره کارت کارگزاری ۲۳۹۷
با بیش از ۳۰ سال تجربه

کارگزار رسمی گمرک ایران

ترخیص کالا از گمرکات کشور

مشاور امور گمرکی

s_tarkhis@yahoo.com

tel : ۰۲۱-۶۶۱۲۱۸۲۸

fax : ۰۲۱-۶۶۱۲۱۸۴۹

mob: ۰۹۱۲۱۱۶۳۴۸۸

تهران، خیابان ستارخان، اول پاتریس لومومبا، پلاک ۵، واحد ۸



دومین نمایشگاه بین المللی آلومینیوم ایران

اولین نمایشگاه بین المللی سلامت، ایمنی محیط زیست، انرژی های نو و تجدید پذیر

چهارمین نمایشگاه برق، آب، فاضلاب و تجهیزات وابسته

شانزدهمین نمایشگاه صنعت ساختمان و سیستم های گرمایشی و سرمایشی اراک

محل برگزاری: محل دائمی نمایشگاه های بین المللی استان مرکزی

برگزار کننده: معماران به طرح

۲۷ الی ۳۱ شهریور ۹۶

ساعت: ۱۶ الی ۲۲



دهمین نمایشگاه تابلو فرش و فرش دستبافت

The 10th Persian Handmade Carpet Exhibition

زمان برگزاری: ۱۵ الی ۲۰ شهریور ماه ۹۶

ساعت برگزاری: ۱۶ الی ۲۲



شماره تماس: ۰۹۱۲ ۸۱۷ ۸۸ ۴۸

Hamburg



تهران، تبریز، هامبورگ و بالعکس

جمعه ها
و به زودی دوشنبه ها



دفتر فروش مرکزی قشم ایر در تهران
Qeshm Air sales office - Tehran

+98 21 47999

www.qeshm-air.com
@QeshmAirr

نمایندگی فروش در هامبورگ
Hamburg Sales office
Reise-Centrum Gruppe Hamburg
Ernst-Merck-Str. 12-14
Hamburg 20099
Tel: +49 40 188811890
Fax: +49 40 87872678
www.rcg-reisen.de

نمایندگی فروش در تبریز
Qeshm Air Sales Office - Tabriz
+98-4132641900
+98-9143183174

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



Tehran-Brussels-Tehran

قشم ایر تنها ایرلاین با پرواز مستقیم
از تهران به بروکسل و بالعکس
سه شبه ها
و به زودی شبه ها

امکان تهیه بلیط در :

You can buy tickets in:

نمایندگی فروش در بروکسل
Brussels Sales office

Represented by Take-Off Aviation

VAT/BTW: BE0675.995.572

Email: bru.sales@qeshm-air.com

Tel: +32 2 255 20 94

+32 2 255 20 95

Cell phone: +32 499 12 82 11

تماس در روزهای دوشنبه تا جمعه (ساعت: ۰۹:۳۰ لغایت ۱۶:۳۰)
You can contact Monday TO Friday (09:30 AM to 04:30 PM)

دفتر فروش مرکزی قشم ایر در تهران
Qeshm Air sales office - Tehran

+98 21 47999

www.qeshm-air.com

@QeshmAirr

و کلیه آژانس های هواپیمایی طرف قرارداد
& all travel agencies in contract

Engineer Shekrabi's congratulations message on the occasion of correspondent's day

" In the name of God

8th of August, the day of the commemoration of the reporter, the day of the true luminaries and the day of the protection of the freeman who did not hesitate to convey the truth and enlightenment, and tried hard to advance this holy profession.

I congratulate the journalist day and appreciate the media efforts, that have always provided timely and proper information and news on aviation industry, which have spread the culture and awareness of the community and I commend these hard working and unassuming men's work. For all the endeavors in this field, I am asking from God success, happiness, pride and gratification."



Qeshm Air's 30% share in flights to Mecca for the pilgrimage this year



About 102 out of 327 flights to Mecca for the pilgrimage were conducted by Qeshm Air at three airports in the country in 2017 .

According to the CEO's advisor of Qeshm Air, Abbas Mosayebi, about 30% of the operations were carried out by Qeshm Air.

According to the Public Relations Department of Qeshm Air, About 102 out of 327 flights were conducted by Qeshm Air in order to assist "Homa", Iran Islamic Republic airline.

Qeshm Air managing director's advisor saying that the operations of the pilgrimage began on 7th August and ended on 26th August, stated: The beginning of Qeshm Air flights for the pilgrimage during the

operations of this year was Gorgan, Isfahan and Imam Khomeini airports.

According to the Public Relations Department of Qeshm Air, Pour Abdullah, Minister of Commerce Deputy and Ground Operation of Qeshm Air, acknowledged that, according to the operational fleet approval of two Iranian airline companies " Islamic Republic of Iran (Homa)" and "Qeshm Air" by Saudi Arabian Civil Aviation Organization, for Conducting flights to Mecca this year, Qeshm Air, along with Iranair Airline, has started its flights to dis-

patch the pilgrims to Medina and Jeddah since 8th August 2017.

He added that these flights will take place with Airbus 300-600 with a capacity of about 300 passengers and will be run on a compact program on a daily basis until the first week of October.

The deputy director of Qeshm Air added: Iran air and Qeshm Air will have the responsibility of dispatch of 75 percent of Iranians to the land of revelation, and Saudi Arabia airline company will carry 25 percent of the pilgrims.

Another step in serving the deprived areas of country

Qeshm Air launched a Tehran-Bushehr-Tehran flight to serve the deprived areas of the country.

Abbas Mosayebi, Qeshm Air managing director's advisor in communications affairs and media, in an interview with Tinn News correspondent, announced the planning of Qeshm Air for the deprived areas, and said: "Qeshm Air launched a Tehran-Bushehr-Tehran flight route In serving the deprived areas of the country.

He continued: Tehran-Bushehr-

Tehran flight route will take place through the regular and scheduled flights on all days of the week.

Saying that the flights will be carried out by RJ airplane, Mosayebi stated: "Tomorrow (23th of July) the first flight will take place. from Tehran to Bushehr at 19:05."



Qeshm Air company organized the first national conference on interdisciplinary aeronautical communications in collaboration with the university of Civil Aviation industry and Civil Aviation Organization.

According to Public Relations Department of Qeshm Air, the first conference on interdisciplinary approach in aeronautical communications was held at the university of Civil Aviation industry on Tuesday, 22th of August.

At the ceremony, Mehrdad Mazaheri, a pilot from Qeshm Air, as the speaker stated: "In the United States, in the air transportation industry, there are students and apprentices who collect all of the air accidents from different continents, After reviewing the cause of the incidents, they produce documentation and make films, and provide the cause of accidents as a thesis to the country aviation industry, Aviation Organization and aviation departments.

The pilot of Qeshm Air, saying that in many countries, the flight controller's accent is different, explained: "If the pilot does not understand what the watchtower is saying and even if does not know one of the controller's words but accepts it, it will definitely lead to an incident, two airplanes may collide on the ground or in the sky, and there is a disaster that many accidents have occurred for this reason. Mazaheri emphasized: We have learned that if we do not understand the sentences and statements of the controller of the tower, we should ask the controller as

Qeshm Air , the supporter Of the first national conference on interdisciplinary approaches in aeronautical communications

many times as possible to repeat the sentences and there must be no ambiguity between the two sides, Otherwise, it will result in an accident.

Captain Mazaheri continued: "Certainly, as the pilots need to update their flight simulator every 6 to 8 months, it is imperative that the language is updated as well.

He emphasized that closer communication is essential for the pilot and flight controller, he said: "In Iran, we need to have an special Pilot- tower controller Conversation Simulator for aeronautical communications. "

According to the report, Alireza Hazrati, the secretary of the conference, said: "The importance of

this conference is that this is the first time that it addresses the issue of communication between the controller of the tower and the flight pilot and its impact on reducing air accidents."

Pointing out that the conference is on going with Qeshm Air support , he said that 85 percent of the air accidents in the world are due to human error and in the area of human error, mismatching and incomplete communication between the pilot-pilot and the controller-pilot are the causes of the incident . At the end of the ceremony workers were honored in particular, Mr.Shekrabi , the managing director of Qeshm Air.



قبرس

دروازه ورود به اروپا

فرصتی بینظیر با سرمایه گذاری
در بخش املاک:

- حق شهروندی اتحادیه اروپا
- با اخذ پاسپورت قبرس
- اخذ اقامت دائم قبرس اروپایی



EUROPEAN
PROPERTY
AWARDS

In association with
The Telegraph

AWARD
WINNER

2016-2017



شرکت ساختمانی آریستو، بزرگترین سازنده املاک مسکونی در قبرس با طیف وسیعی از املاک

آماده و در حال ساخت با تضمین قطعی سند مالکیت

۲۶۵ پروژه ساخته شده در کل جزیره

برنده جایزه بهترین سازنده املاک در ۳۷ سال

برگزیده بهترین سازنده مسکونی قبرس ۲۰۱۶ "طبق امار مجله اقتصادی بین المللی"

سرمایه گذاری و ساخت پروژه های مسکونی-تجاری و مراکز خرید-ماریناهاک ساحلی-شهرک های گلف و هتل

قبرس امن ترین کشور در کل اروپا و پنجمین کشور امن در دنیا. جذاب ترین کشور برای تجارت و بهترین مکان برای سکونت است. در نگاهی منحصر به فرد در زمینه سرمایه گذاری در املاک، بهره بردن از موقعیت استراتژی مکانی بینظیر این کشور، سبک زندگی غافلگیرکننده مدیترانه ای، آب و هوای فوق العاده، زیرساخت های درجه یک در زمینه توریست و پر انگیزه ترین منطقه در زمینه های مالیاتی می باشد. جزیره قبرس کار آمدترین برنامه های اخذ تابعیت و اقامت دائم اروپا با سرمایه گذاری در املاک را ارائه می کند.



IMPERIAL RESIDENCES | VENUS ROCK GOLF RESORT, PAFOS



HILLCREST RESIDENCES | LIMASSOL



SPECTRUM BOUTIQUE COASTAL APARTMENTS | LIMASSOL

ARISTO
DEVELOPERS

Cyprus Head Office: +357 26 841 800
E-mail: info@aristodevelopers.com

www.aristodevelopers.com

راهنمای فارسی زبان در قبرس

+357 96700 780

گروه مشاورین املاک رویال طهران

نماینده رسمی شرکت ساختمانی آریستو قبرس در ایران
برای کسب اطلاعات بیشتر با ما تماس بگیرید

تهران، پاسداران شمالی، برج آرتemis طبقه ۷
واحد ۱

+98 21 26 25 41 55

+98 912 0189 713

E-mail: royalttehran1@gmail.com



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

آدرس: مازندران، کیلومتر ۳ رویان به نوشهر،
نبش ورودی حسن آباد، مجموعه الماس

09125665145 09108778585

09193146893 01144656305

@romakvila





NILOOFAR ABI

The First Official PSA & Massage Center



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

در سالن های مجزا ویژه بانوان و آقایان

با کادر متخصص تایلندی

By Professional Thai Spa Therapist

در شعب تهران و جزیره زیبای کیش

www.niloofarabi.ir





کلینیک دندانپزشکی رویای لبخند



مزایای ایمپلنت:

بهبود ظاهر: ایمپلنت دندان مانند دندان طبیعی است و آن را همانند دندان خودتان احساس خواهید کرد. از طرفی چون به گونه ای طراحی شده که با استخوان ترکیب شود، به دندانی دائمی بدل خواهد شد.

بهبود گفتار: با وجود دندان مصنوعی با اتصالات ضعیف، مشکل در گفتار پیدا خواهید کرد. در حالی که ایمپلنت به دلیل ثابت بودن روی فک، به شما اجازه می دهد بدون هیچ نگرانی صحبت کنید.

غذا خوردن آسان: عمل جویدن غذا با دندان مصنوعی می تواند دشوار باشد. ایمپلنت مانند دندان طبیعی شماسست و اجازه خواهد داد که خوارکات را به راحتی و با خیال آسوده بجوید و میل کنید.

بهبود اعتماد به نفس: ایمپلنت دندان لبخندتان را به شما باز می گرداند و به شما کمک می کند تا احساس بهتری نسبت به خودتان داشته باشید.

بهبود سلامت دهان و دندان: در ایمپلنت دندان، نیازی به تراش دندان های کناری نیست. از آنجایی که دندان های کناری نقشی در ایمپلنت ندارند، بیشتر دندان های شما دست نخورده باقی می ماند؛ که این در بهداشت طولانی مدت دهان و دندان تاثیر گذار است.

دوام و ماندگاری: ایمپلنت های دندانی بسیار با دوام هستند و سالهای زیادی ماندگار خواهند بود.

خدمات تخصصی ایمپلنت رویای لبخند:

کاشت ایمپلنت ، جراحی سینوس لیفت ، پیوند استخوان جهت افزایش طول و عرض استخوان فک

● www.royalclinic.ir
www.royayelabkhand.com

خط ویژه: ۴۷۶۲۲

شعبه ۱: خیابان کارگر جنوبی	شعبه ۲: اقدسیه - واحد دانش
پانین تر از میدان ح -	روبروی خیابان سپند - مجتمع
نبش کوچه سفاریان طبقه اول	فوق تخصصی صاحبقرانیه طبقه ۳
تلف: ۶۶۴۱۱۵۷۷	واحد ۳۰۷ تلفن: ۲۶۱۴۰۲۶۰

تکنولوژی اروپایی
ایمپلنت مورد تایید جراحان



- کمترین پیش پرداخت
- اقساط بلندمدت



آپارتمان‌های ساحلی

پروژه مسکونی روما



خانج با نیم قرن تجربه در انبوه‌سازی

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

• دفتر فروش: ۵۲-۸۸۸۰۱۴۵۰-۲۱
• ۴۲۰۶۴-۲۱

جزیره زیبای کیش 

بلوار سیمرغ، روبروی هتل سیمرغ

- در فضایی به وسعت ۳۶۰۰۰ مترمربع
- واحدهای لوکس مسکونی
- با چشم‌انداز دریا
- روف گاردن • فضای سبز
- پارکینگ مسقف و غیر مسقف





درباره سازنده

شرکت رویال ساختمان آریا بمنظور فعالیت اثربخش در صنعت ساختمان در سال ۱۳۸۷ تاسیس گردید و مهمترین مأموریت خود را بکارگیری ابزارهای نوین و فرصت های سرمایه گذاری در راستای ایجاد ارزش و ساخت و ساز با کیفیت برتر و منطبق بر استانداردها قرار داده و بطور مداوم برای ارتقاء محصولات و فرایندهای اجرایی و نظارتی کوشش می نماید.

Royal Building Ariya Company as a highly reputed member of construction industry in Iran, was established in 2008. In the field of constructional engineering, the most important mission of this company has been focusing on applying modern equipment as well as globally recognized engineering methods to achieve a promising outcome aligned with international standards. The company has also been actively involved in developing investment opportunities to create value and make a difference. Finally it should be mentioned that the main monitoring strategy has aimed to improve the production, executive as well as supervisory procedures continuously.





اولین مجتمع تجاری، خدماتی تخصصی کودک



+98-21-77227000 
www.shaparak.city 
@shaparakcity 
@shaparakcity 
100077007 
info@shaparak.city 

بزرگراه رسالت، نرسیده به بزرگراه باقری،
شهر کودک شاپرک



ROYAL
VOZARA

رویال وزرا (تهران)
کاربری: اداری-تجاری
مساحت زمین: ۲۰۰۰ متر مربع
زیربنای کل: ۳۳۰۸۱ متر مربع
تعداد طبقات: ۲۸

Username: Office - Commercial
Land Area: 2,000 square meters
Total infrastructure: 33081 sq.m
Number of floors: 28

www.royalcomplex.ir

خیابان خالد اسلامبولی (وزرا)
نیش خیابان بیستم





۱- دهکده خرید:

حضور برندهای تخصصی کودک بخش های نوشت افزار و اسباب بازی، کمک آموزشی و بهداشتی کالای خواب کودک و چیدمان شامل: کاغذ دیواری، سرویس خواب و روشنایی

۲- دهکده بازی:

اولین شهربازی با محوریت بازی های حرکتی و مهارتی لحاظ کردن موارد امنیتی در طراحی ها و محل بازی کودکان عدم وجود بازی با ابزارهای مکانیکی و دیجیتال حضور هنرمندان مطرح کشور و برگزاری مراسم مرکز نمایش شهر کودک شاپرک

۳- دهکده آموزش:

اختصاص یک طبقه از مساحت شهر کودک شاپرک به دهکده آموزش ارائه آموزش های زبان، نقاشی، هنر، موسیقی، علوم و فناوری حضور برندهای تخصصی آموزشی

۴- دهکده سلامتی:

مشاوره و روانشناسی کودک و خانواده رشد و تغذیه کودک آزمایشگاه کودک بینایی سنجی کودک بهداشت دهان و دندان کودک

۵- دهکده خدمات رفاهی:

اتاق مخصوص شیردهی و تعویض پوشک نوزادان نمازخانه حراست سرویس های بهداشتی سرایداری

۶- دهکده خوراکی:

۹ غرفه با تنوع غذایی توجه به موضوع تغذیه سالم در بین کودکان انجام پژوهش های میدانی و متنوع در مورد تغذیه درست کودک استفاده از مواد غذایی مناسب با توجه به استانداردهای جهانی سلامت تهیه برنامه مناسب غذایی برای کودکان آموزش تهیه خوراکی های خوشمزه و طبیعی آموزش بشقاب آرایی

۷- دهکده خدمات اداری:

آتلیه عکاسی کودکان آرایشگاه کودکان و مادر و دختر مزون لباس کودک باشگاه ورزشی مادر و دختر، پدر و پسر گیم نت و کافی نت



گروه عمران تات
RAMAND OMRAN TAT GROUP

رویال ساختمان آریا

+۹۸-۲۱-۷۷۲۲۷۰۰۰
www.shaparak.city
@shaparak.city
@shaparakcity
100077007
info@shaparak.city

بزرگراه رسالت، نرسیده به بزرگراه باقری

Royal Center

royalcomplex
royalcomplex.ir
royalcomplextehran

روند اجرای پروژه رویال



۱۳۹۴



خرداد ۱۳۹۴



اردیبهشت ۱۳۹۴



گواهینامه مدیریت
بهداشت و ایمنی
گواهینامه مدیریت
محیط زیست
گواهینامه
مدیریت پروژه



گواهینامه های اختصاصی پروژه
استقرار سیستم های مختلف مطابق با استانداردهای بین المللی علاوه بر استقرار فرایندهای مشخص و هدفمند در سازمان زمینه ساز ایجاد زبان مشترک میان شرکت با سایر سازمانها میگردد. شرکت با هدف مشارکت با سازمانهای معتبر بین المللی در زمینه ساخت و ساز مسکن ، اخذ گواهینامه های سیستم مدیریت کیفیت و ... را مد نظر قرار داده است تا از این طریق همکاری سایر شرکتهای معتبر را جهت اجرای پروژه های مشترک جلب نماید.

Establishment of a unified system based on international standards has led to a distinct perception about the issue by providing a common understanding between the company and other international organizations. Since, starting the partnership strategic planning with globally recognized companies has been chased by our advisory board committee, ROBAC has proceeded to fulfil the requirements of this goal by being qualified to be granted the quality management system credentials as follows



مرکز تجاری و اداری

رویان



Royal commercial & Administrative Center



تهران، سعادت آباد، تقاطع بلوار دریا و خوردین
تلفن دفتر فروش: ۸۸۵۶۱۹۲۰-۸۸۵۶۴۹۴۵

اینجا همیشه روشن است
HERE IS ALWAYS ON



Royal commercial & Administrative Center

اینجا همیشه روشن است

HERE IS ALWAYS ON



تهران، سعادت آباد، تقاطع بلوار دریا و خوردین
تلفن دفتر فروش: ۸۸۵۶۱۹۲۰-۸۸۵۶۴۹۴۵

www.royalcomplex.ir