

# قشم ایر

QeshmAir

QeshmAir Inflight Magazine

ماهنامه درون پروازی قشم ایر

۱۶



ماهنامه قشم ایر  
QeshmAir



# Red Rose Company

GEORGIA



## سختی کار را به ما بسپارید

در تمامی مراحل سرمایه گذاری، از انتخاب زمین تا فروش ساختمان در کنار شما هستیم و از صفر تا صد کار را برایتان انجام می دهیم. خدمات ما شامل:

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

«شرکت رز سرخ» با بیش از ۲۰ سال سابقه کار در بازار ساختمان ایران و ۵ سال سابقه کار در بازار ساختمان گرجستان و با بیش از ۵۰۰۰۰ متر مربع ساختمان لوکس، سوپر لوکس طراحی و اجرا شده در کارنامه خود، آماده ارائه خدمات به هموطنان عزیز می باشد.

مشاوره در امر سرمایه گذاری ساختمان رایگان است.



www.RedRose-group.com

info@RedRose-group.com 0098 9 12 10 99 344

red\_rose\_company 00995 595 260 629

0098 9 12 3000 828

00995 5 14 0000 65

تلفن های تماس ایران:

تلفن های تماس تفلیس:



# Mercedes-Benz

## همه با هم برای حفظ محیط زیست ایران

سهم هر خانواده از مشتریان مرسدس بنز، یک درخت

Mercedes-Benz IR

عکس هایتان را با ما به اشتراک بگذارید





OUTLANDER  
PHEV



arian-motor.com

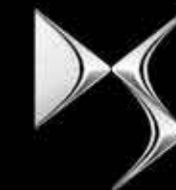
- نمایشگاه مرکزی اندرزگو: خیابان شریعتی، بالاتر از پل رومی، ابتدای بلوار حسا، پلاک ۱۹۷، تلفن: ۲۳۶۸۴۵۰۰ - ۲۳۶۷۹۳۸۶
- نمایشگاه مرکزی شهرک غرب: شهرک غرب، خیابان دامن، روبروی بیمارستان آتیه، کدپستی ۱۴۶۸۹۱۳۷۱۱ فکس: ۸۸۵۸۱۶۸۳، تلفن: ۸۸۵۸۱۶۶۰، ۸۸۵۸۱۶۱۳
- نمایشگاه مرکزی تهرانپارس: اتوبان باقری، شمال به جنوب، نبش خیابان شهید ابراهیم اقبازرگی (۲۱۶ غربی) پلاک ۲، تلفن: ۷۷۳۷۷۷۵۹ - ۷۷۳۷۸۸۱۶
- نمایشگاه مرکزی کرج: عظیمیه، بلوار ۴۵ متری کاج، به سمت پل آزادگان، بین ندا و پامچال، شماره ۲۶۵، تلفن: ۲۲۵ و ۴۴۹۷۲۳۲۴ - ۳۶
- نمایشگاه مرکزی کاشانی: خیابان ایت اله کاشانی، بین خیابان ابانر و مهران، پلاک ۶۱، تلفن: ۴۴۹۷۲۳۳۵ و ۴۴۹۷۲۳۱۷

• اولین شاسه بلند هیبرید - برقه

• بدون آلایندگه

• بدون صدا

• تحویل فوریه



DS AUTOMOBILES

SPIRIT OF  
AVANT GARDE

خاص رانندگی کن

DS 3



DSautomobiles.ir

خانه دی اس اندرزگو:

بلوار اندرزگو، روبروی بلوار کاوه، پلاک ۶۹ ☎ ۲۳۶۷۸۹۶۸ - ۲۳۶۷۸۹۷۰

خانه دی اس سعادت آباد:

بلوار مدیریت، نبش علامه جنوبی، پلاک ۷ ☎ ۸۶۱۲۷۴۶۲ - ۸۶۱۲۷۱۳۵

مارا دنبال کنید DS.iran

DSiranofficial

آرین موتور  
ARIAN MOTOR





# X33S

راحتی سواری... لذت شاسی بلند

# X22

حس جوانی ...



سال نو مبارک  
۱۳۹۷

مرکز تماس ۲۴ ساعته  
۰۲۱-۴۷۶۵۱  
مدیران خودرو... ایده آل



ممکن است خودرو قبلی و خرید در محل تعهدگی ها  
جهت دریافت اطلاعات تماس نمایندگی ها به وبسایت شرکت  
مدیران خودرو مراجعه نموده و یا کد مندرج در طرح را اسکن نمایید.  
www.mvmco.ir    @official.mvm    official\_mvm



شرایط اقساط متنوع

سال نو مبارک  
۱۳۹۷



با حداقل پیش پرداخت

www.nargoon.ir +98 - 934 - 769 2347

+98 - 76 - 44426084-7

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

www.kishparsi.ir +98 - 934 - 768 9516

info@nargoon.ir

Telegram : @parsiskish

Telegram Bot : @parsi\_kish\_bot

Instagram : @parsi.kish



نسبت  
این خانه قشنگ است  
ولی خانه من نیست

اراسمان

خدمتی نوین از گروه اراس  
استودیو معماری "اراس مان" با همکاری  
آژانسهای ایرانی مقیم خارج از کشور  
اصالت ایرانی، تجربه جهانی

arasmaan  
www.arasholding.co







# سرزند ارزند

## سر بلند از هر جهت

- موتور پر قدرت ۲۴۰۰ سی سی
- گیربکس اتوماتیک ۶ سرعته
- کلاچ دوپدل
- سیستم تعلیق مک فرسون
- ترمزهای ABS دیسکی ساخت
- بوش آلمان
- سیستم تهویه مطبوع دوکاناله



- ۱۵۰۰ نیسی نیسی
- ۱۶ سوپاپ
- گیربکس دستی ۵ سرعته
- دوربین پارک عقب و دوربین دوم بر روی
- آینه سمت شاگرد
- بسیار کم مصرف
- اقتصادی و در عین حال مدرن

**F3** New

**S6**





# امپراطور کره

قدرت مطلق در امنیت، فناوری، طراحی و رانندگی



(Ergonomics Society of Korea) برنده جایزه Grand Prize کره جنوبی (ESK-2018)		(Research Council for Automobile Repair) برنده جایزه ایمن ترین خودروی سال (RCAR-2018)		(4X4 Magazine award 2018) برنده جایزه بهترین خودروی چهار چرخ محرک دنیا (4x4-2018)	
RamakGroup	(World Car of the Year) کاندیدای خودروی برتر سال دنیا (WCOTY-2018)		(4X4 Magazine award 2018) مقام اول آفرود سال دنیا (Winner of Best Off-Roader)		

دفتر مرکزی فروش و خدمات پس از فروش:  
تهران، کیلومتر ۸ جاده مخصوص کرج، ضلع جنوبی، شرکت رامک خودرو ۰۲۱-۴۷۱۴۰۰۰۰

SSANGYONG گروه صنعتی رامک خودرو



## دنیا دنیا آرامش بیمه پارسیان

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



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

[www.parsianinsurance.ir](http://www.parsianinsurance.ir)





خرید و تفریح در سواحل تهران  
RECREATIONAL TOURISM COMPLEX



بزرگراه همت ، ضلع شرقی دریاچه چیتگر  
[bamlandmall.ir](https://www.bamlandmall.ir) [bamlandmall.ir](https://www.bamlandmall.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



[www.mehrabad-cip.com](http://www.mehrabad-cip.com)  
[Info@mehrabad-cip.com](mailto:Info@mehrabad-cip.com)  
 تلفن: ۰۲۱-۴۴۶۴۱۹۸۳-۴۴۶۴۰۷۸۱

شرکت افق ماندگار آسمان سیر  
 O.M.A.S.co







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





بسمه تعالی

همراهان گرامی، همکاران ارجمند

با سلام و احترام

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

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

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

محمود شکرآبی

مدیرعامل و عضو هیئت مدیره

QeshmAir

# اسپیکر

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

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



## ماهنامه درون پروازی شرکت هواپیمایی قشم

سازمان آگهی: ۰۲۱-۲۲۲۲۴۹۴۸-۰۲۱-۰۹۱۰۱۴۸۰۷۲۷

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
طراح و صفحه آرا: مریم خلیل پناه
مدیر فروش: مهدی سمبیری
همکار فروش: مونا کیایی   عبدالعلی مرتضوی
مهرداد آقاپور   ماریس قندچی   مزگان قاصدی
مترجم: غزاله فرهودی فرید
عکاس: مریم خلیل پناه - مهگل خلیل پناه

QeshmAir  
Inflight Magazine



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


@QeshmAir



Driven by Nature.

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

CITIZEN *L*

 Eco-Drive



CITIZEN

BETTER STARTS NOW

Tel: 021-6670 7841  
021-6670 1579

نمایشگاه مرکزی سیتی زن  
تهران - خیابان جمهوری - ساختمان آلومینیوم



Fly There by Qeshm Air

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

“با ما خیال ابرها را تجربه کنید”

Qeshm Air sales office-Tehran

+98 21 47999  
@QeshmAirr  
qeshmair

مستقلانه شروعش آنلاین طیروزه فقط از

ebooking.qeshm-air.com  
ebooking.qeshmair.aero  
www.4764.ir  
www.qeshm-air.com  
www.qeshmair.aero



# جالبترین آداب و رسوم نوروزی ایرانی‌ها

گروه فرهنگی

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

## نوروز در ترکمن صحرا

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

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

## ورامین

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

## بانہ

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

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

## همدان

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

## میناب

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

## بوشهر

سفره هفت سین بوشهری‌ها یکی از جالب‌ترین سفره‌ها در میان اقوام مختلف است. آنها علاوه بر سفره هفت‌سین، یک سفره «هفت میم» نیز، متشکل از ماهی، میگو، میوه، مرغ، مربا، ماست و مسقطی بر خوان نوروزی برپا می‌کنند. هم‌چنین علاوه بر شیرینی‌های خانگی، تهیه «فراپیچ» و «بی‌بی گلی» نیز از رسوم نوروزی مردم جنوب کشورمان است.





# نوروز از دیروز تا امروز

## گروه فرهنگی

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

## جشن نوروز در طول تاریخ

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

## \* نوروز در زمان هخامنشیان

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

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

## \* نوروز در دوره ساسانیان

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

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

روز اول فروردین: عامه مردم

روز دوم فروردین: دهقانان، خدمتگزاران آتشکده‌ها

روز سوم فروردین: روحانیان و موبدان

روز چهارم فروردین: اعضای خاندان سلطنت، رجال مرم کشور و فرماندهان ارتش

روز پنجم فروردین: اشراف

روز ششم فروردین: ندیمان و مشاوران

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





### \* نوروز در زمان قاجار

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

### \* سنتی فراموش شده در نوروز

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

### \* آنچه که امروزه در نوروز انجام می‌دهیم

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

#### ۱- چیدن هفت‌سین

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

#### ۲- خوردن رشته‌پلو و آش‌رشته

پس از سال نو اولین وعده غذایی رشته‌پلو یا آش‌رشته است که بر اساس باور قدیمی خوردن

آن موجب می‌شود تا سر رشته کار تا آخر سال دست اعضای خانواده بیاید. رشته‌پلو غذایی لذیذ است که با رشته پلویی و برنج همراه با خرما و کشمش سرخ کرده آماده می‌شود و در مراسم نوروز خورده می‌شود.

#### ۳- عیدی و هدایا

یکی از رسم‌های دیرین در نوروز، عیدی دادن و عیدی گرفتن است. کوچک‌ترها از شوق گرفتن اسکناس‌های نو و تانخورده سر از پا نمی‌شناسند و با شوقی خاص منتظر دریافت آن‌ها هستند.

#### ۴- دید و بازدید

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

#### ۵- پوشیدن لباس نو

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

#### ۶- سیزده به در

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

### \* ثبت جهانی نوروز

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



گفتگو با نخستین بانوی دیسپچر ایران

و مدیر واحد دیسپچ قشم‌ایر

## عاشق حرفه‌ام هستم

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

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

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

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

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

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



به پیشنهاد اساتید در دوره دیسپچری شرکت کردم و بطور فشرده تحت آموزش قرار گرفتم البته برایم دیسپچری هم حرفه‌جذابی بود، زمانی که دوره آموزش دیسپچری را طی می‌کردم برای اولین آزمون دیسپچری پرواز معرفی شدم اما چند روز قبل از نخستین آزمون سازمان هواپیمایی کشوری، نگرانی و استرس زیادی متوجه من بود. یادم است، یکی از اساتید به من گفتند: تو می‌توانی در آزمون موفق شوی و نخستین زن دیسپچر پرواز ایران باشی که به‌طور رسمی این مدرک را اخذ کرده اما اگر دومی باشی، دیگر فرقی نمی‌کند، مهم این است که اولی باشی. آزمون را قبول شدم و توانستم اولین باشم.

*به جرات می‌توانم بگویم که اصلا تصویری از مسیر این گفتگو و آنچه خواهیم شنید نداشتیم و صحبت‌های شما، شوک زیادی به من وارد کرد. در واقع، دیدن اشک‌های شما و یادآوری خاطرات آن دوران، نشان از عمق عشق و علاقه شما به هوانوردی است. آیا عشق، می‌تواند راه‌گشای*

*تمامی مشکلات باشد؟*

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

*عشق شما به هوانوردی پس از گذشت سال‌ها، کمتر نشده؟*

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



Fly There by Qeshm Air

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

“با ما خیال ابرها را تجربه کنید”



Qeshm Air sales office-Tehran

+98 21 47999  
@QeshmAirr  
qeshmair



سایت فروش آنلاین بلیط هواپیما

ebooking.qeshm-air.com  
ebooking.qeshmair.aero  
www.4764.ir

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



دیسپچر پرواز مجبور به تغییر مسیر خواهد شد و پس از آماده شدن طرح پروازی که تمام اطلاعات پروازی شامل ارتفاع پرواز، مسیر پرواز، مقدار سوخت، تایپ هواپیما و ..... بوسیله یکی از روش‌های موجود به واحد ATC ارائه می‌شود. این دفتر پس از دریافت فلیت پلن از طریق واحد مخابرات این طرح را به مرکز کنترل، برج مراقبت و اپروچ فرودگاه میدا و مقصد و فرودگاه کمکی مخابره می‌کند. بعد از این مرحله مدارک لازم دیگری تهیه می‌شود که طبق مقررات و روش‌هایی است که در کتاب مقررات دیسپچ آمده است، یکی از مدارک شامل اطلاعیه‌های هوانوردی مربوط به دستگاه‌های ناوبری، وضعیت فرودگاه‌ها و یا هرگونه اطلاعاتی که خلبان جهت ایمنی پرواز نیاز دارد می‌باشد. دیسپچر پرواز به صورت لحظه به لحظه اطلاعیه‌های مخصوص را جمع‌آوری کرده و فرم Operational Flight Plan را تهیه می‌کند. در ادامه پس از تهیه مدارک مطابق فرم Dispatch Release این فرم توسط دیسپچر پرواز امضا می‌شود و ایشان مسئولیت صحیح بودن مدارک را به عهده می‌گیرد و سپس فرم ذکر شده به خلبان پرواز تحویل داده می‌شود. پس از اینکه مدارک چک شد توسط کاپیتان پرواز امضا می‌شود و بدین ترتیب پرواز مجاز به انجام می‌شود.

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

**کمی از دیسپچ و مسوولیت‌هایش برایمان صحبت کنید.**  
دیسپچ به مراحل اعزام یک پرواز گفته می‌شود که با رعایت دقیق مقررات و قوانین ایمنی، موازین حقوقی هواپیمایی کشوری و قوانین عملیاتی پروازی همراه باشد با وجود تمام فعالیت‌هایی که برای این واحد تعریف شده اما شاید واقعا دو ساعت کار در واحد دیسپچ شبیه هم نباشد زیرا که بیشتر کار در این واحد به مسائل غیر قابل پیش‌بینی بستگی دارد. واحد دیسپچ تمام اطلاعاتی که لازم است تا یک هواپیما از روی زمین بلند شود، جمع‌آوری کرده و تفکیک می‌کند، در واقع همه اطلاعاتی را که هر خلبان برای انجام پرواز نیاز دارد دیسپچر پرواز در اختیارش قرار می‌دهد. با این حال این واحد تمام مراحل پروازی را لحظه به لحظه از زمانی که یه هواپیما از روی زمین بلند شود و در مقصد بر روی زمین بنشینند دنبال می‌کند. در حین پرواز هم پس از اینکه هواپیما به ارتفاع خاصی رسید و پس از تماس خلبان با دیسپچ و اعلام وضعیت پرواز و اطلاع از هوای مقصد دیسپچر هم‌چنان آن پرواز را تا رسیدن به مقصد و انجام پرواز ایمن پیگیری کرده و وضعیت هواپیما را تا پارک کامل دنبال می‌کند.

**مراحل کار در دیسپچ به چه صورت است؟**

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



## بهترین جمله‌ها درباره سفر از آدم‌های مشهور

گروه گردشگری - سفرها معمولا یا تفریحی هستند یا کاری؛ اما هر سفر تجربه‌ای گران‌بهاست که نباید آن را کم‌ارزش بشمارید. بزرگ‌ترین و مشهورترین انسان‌ها درباره سفر، جمله‌های فلسفی گفته‌اند که خواندن آن‌ها را به شما توصیه می‌کنیم.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# Travel







**BALMAIN**  
swiss watches

Beleganza Gent II

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

کیش بهین  
شرکت بازرگانی

# HANA Exchange

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



# صرافی حنا

با خدمات ویژه

دارای محل مناسب جهت پارک خودرو

آدرس: گرجستان، تفلیس، خیابان پکینی، شماره ۹

+995599150205



## ۸ پرده از زندگی «ارنست همینگوی»

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

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

۲- داستان مشهوری هست از این قرار که روزی همینگوی با چندتن از نویسندگان شرط‌بندی می‌کند که یک داستان کوتاه را در شش کلمه بنویسد؛ داستانی که او سر می‌ز و روی دستمال نوشت و تحویل‌شان داد این بود: «فروشی: کفش بچه؛ هرگز پوشیده نشده» و به این ترتیب شرط را برد! گفته می‌شود این داستان سرآغاز گونه‌ای جدید از داستان کوتاه به نام «داستان‌های شش کلمه‌ای» شد.

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

۴- ارنست از بار مورد علاقه‌اش که همیشه برای نوشیدن آن‌جا می‌رفت یک ظرف پشاپ کس رفت؛ با این استدلال که به اندازه کافی پول توی آن ریخته! بنابراین دیگر مالک آن است. او در نهایت آن را در توالت خانه‌اش نصب کرد.

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

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

۷- همینگوی سال ۱۹۵۳ برای نگارش رمان «پیرمرد و دریا» برنده جایزه پولیتزر شد و یک سال بعد برای همین رمان نوبل ادبیات را به دست آورد. او برای دریافت جایزه در استکهلم حضور پیدا نکرد با این عذر که تازه از دو سانحه هوایی در آفریقا جان به دربرده و سرش آسیب دیده است.

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

# Ernest Hemingway





# جاذبه‌های گردشگری ایران در یک نگاه

ناهید حاجی‌خانی - گروه گردشگری

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

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

شمال ایران که استان‌هایی نام‌دارند، همیشه در بحث گردشگری حرفی برای زدن دارند و بسیار مطرح هستند.

استان‌های گلستان، مازندران و گیلان با شهرها و آبادی‌های متعدد و بیشترین تراکم جمعیت و مردمانی خون‌گرم و آداب و رسوم خاص و میهمان‌نوازی‌شان شهره خاص و عام است.

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

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

در آن سوی دیگر ایران دو استان آذربایجان شرقی و غربی با انواع جاذبه‌های تاریخی آماده پذیرایی است.

آبشارهای آسیاب خرابه جلفا، سرکنددیج شبستر،

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

استان آذربایجان غربی مانند بقیه جاهای ایران اماکنی چون آبشار شلماش سردشت، تپه حسنلو، سه گنبد، دره شهدا، تخت سلیمان تکاب، قره‌کلیسا، غار سهولان مهاباد، فقرگاه مهاباد، مسجدجامع ارومیه، سنگ کاظم‌خان، کلیسای تنه مریم و موزه ارومیه چشم هر بیننده‌ای را ساعت‌ها به خود مشغول می‌کند و سفر را به کام مسافران خوش می‌سازد.

در شمال شرقی ایران اسلامی سه استان خراسان رضوی، شمالی و جنوبی خودنمایی می‌کند و به واسطه وجود بارگاه ملکوتی امام هشتم (ع) در خراسان رضوی، دل‌های ایرانیان در لحظه تحویل سال بی‌واسطه در هر جایی که باشند راهی سرسرای آن حضرت می‌شود.

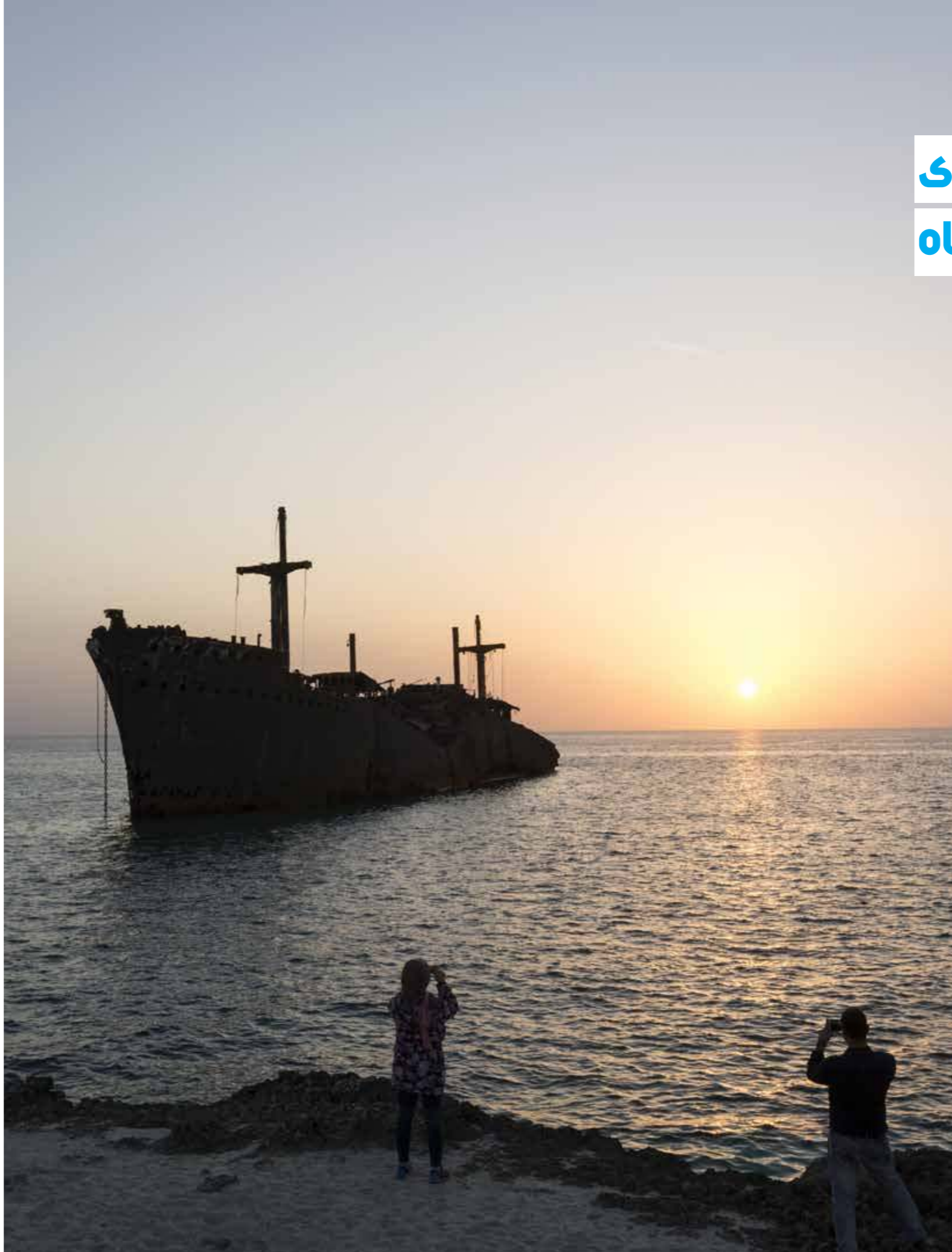
در خراسان شمالی می‌توانید از: بابامان، بش‌قارداش، پی‌قو، کمپ گلستان، آبشارحمید، آبشار بیار، دره جاج‌سست، کفترخانه، درکش روستاهای زوارم و گلیان شیروان و کوهستان پارک شیرکوه دیدن کنید.

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

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

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

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







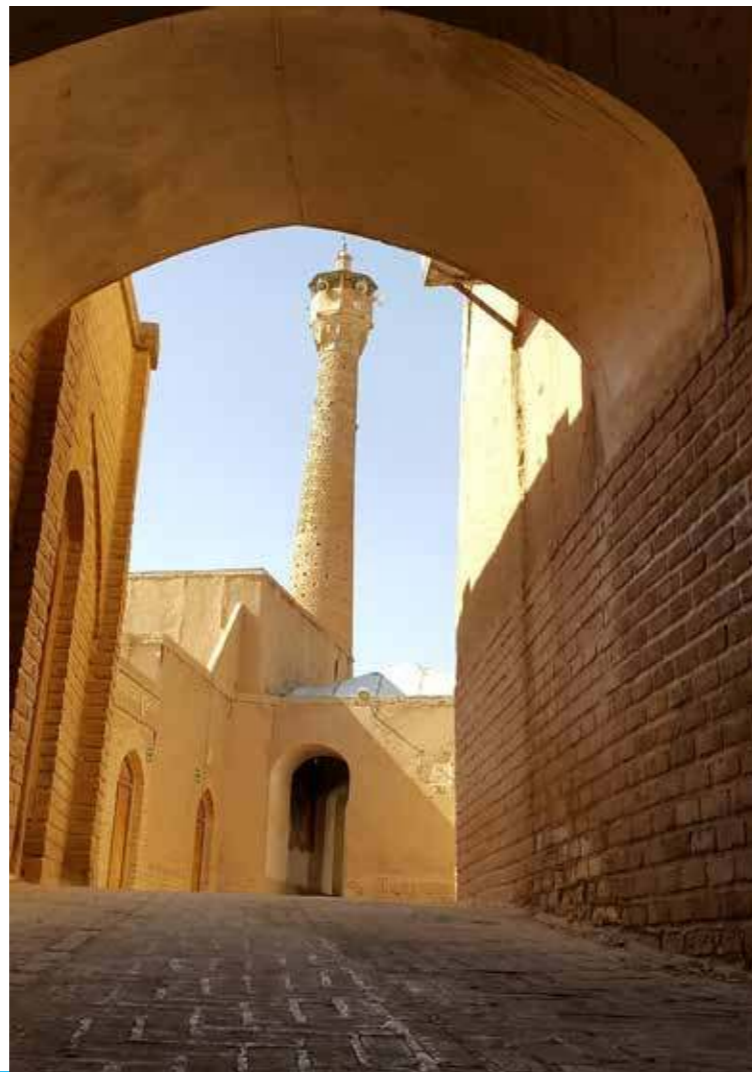
اما این بار نوبت استانی است که خودش به تنهایی نصف جهان است استانی که مهد معماری و بناهای اصیل ایرانی است. اصفهان نه تنها در نزد ایرانیان بلکه در جهان نیز دارای شهرت خاصی است، این روزها این استان در انتظار ورود خیل عظیمی از مسافران است که به قصد گذران ایام سال نو راهی این سرزمین می‌شوند.

گردشگاه و باغ های تاریخی چهارباغ، کاخ چهل ستون، کاخ هشت بهشت، عمارت عالی قاپو، منارجنبان، مناره باغ قوشخانه، مناره دارضیاء، آتشگاه کوه سنگی، بازار اصفهان، مسجد امام و مسجد شیخ لطف الله از جمله مناطق گردشگری اصفهان است.

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

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

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



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

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

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



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





استان معنوی قم و مهد علوم دینی به دلیل وجود بارگاه ملکوتی حضرت فاطمه معصومه (س) در تمام فصول سال و به خصوص در نوروز مورد توجه و استقبال ویژه قرار می‌گیرد. بارگاه حضرت معصومه (س) بازار قم، باغ گنبد سبز، چهل اختران، حمام حاج عسگرخان، خانه قدیمی امام خمینی (ره)، خانه ملاصدرآغار و ششونوه، قلعه خورآباد، مدرسه فیضیه قم، مسجد جمکران، مسجد صرم، دریاچه نمک و حوض سلطان و غار کهک از جمله مناطق دیدنی استان قم است.

آخرین استان مقصد سفر نوروزی ما استان تهران است. استان تهران و بخصوص پایتخت به دلیل اینکه در ایام نوروز با تردد و ازدحام کمتری مواجه است شاید بهترین زمان ممکن برای گردشگری و گذراندن تعطیلات نوروزی باشد چرا که در این زمان تردد و ترافیک کمتر و هوا نسبتاً پاک تر است و این سکوت و خلوتی مجالی را فراهم می‌کند که بهتر تهران را بشناسیم و از آن لذت ببریم.

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

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

استان همدان به عنوان یکی از قدیمی ترین نقاط ایران از دیر باز تاکنون مورد توجه گردشگران است. مقبره بوعلی سینا، کتیبه‌های گنجانیه، شهر باستانی هگمتانه و مجسمه شیرسنگی، گنبد علویان از دوره سلجوقی، برج قربان، آرامگاه استر و مردخای، بقعه خضر، بنای امامزاده یحیی، امامزاده حسین و امامزاده اسماعیل، پل آبشینه از دوره صفوی و مسجد جامع و بازار و میدان امام همدان از ابنیه استان همدان است. غار علی صدر از شگفتی‌ها طبیعی این استان مامن و جایگاه برای رهایی از دنیای ماشینی و گذران لحظاتی خوش به دور از دنیای روی زمین و محو در تماشای تابلوهایی در قعر زمین است.

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

استان لرستان مقصد بعدی سفر نوروزی دیار مردمان نجیب و مهربان جایگاهی مناسب برای گذران تعطیلات نوروزی است. قلعه فلک الافلاک در مرکز شهر خرم آباد، ایوان جنوبی و گلدسته‌های مسجد جامع بروجرد، پل دختر، پل کشکان، پل شاپوری، دریاچه گهر، اشترانکوه، پارک جنگلی شورآب، منطقه گلدشت و دریاچه کیو از جاذبه‌های دیدنی استان لرستان است.

آبشارها و چشمه‌ها و رودخانه‌های متعدد و مناظر بکر و بی نظیر از دیگر اماکن و جاذبه‌های گردشگری در این استان است.

استان ایلام نیز یکی دیگر از استانهایی است که همه ساله تعداد زیادی مسافر نوروزی را به خود جذب می‌کند.

آبشار چم آو، آبف، سرطاق، گچان و دریاچه دو قلوی سیاه گاو آبدانان، چشمه آبگرم دهلران، دشت‌های دهلران و موسیان، تالاب‌های سیاب دریوش، زمزم و چکر از نقاط دیدنی این استان است.

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

استان اردبیل نیز بابر خورداری از آثاری چون آرامگاه شیخ صفی‌الدین اردبیلی و مسجد جامع اردبیل، دریاچه شورابیل و بقعه شیخ جبرائیل و دریاچه نئور، جنگل فندق لو و پیکره سنگی بابا داود عنبران و شهر توریستی سرعین پذیرای مسافران است.

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

ساروق انجدان، امامزاده شاهزاده حسین، مرقد شاهزاده محمدعابد، آتشکده برزوی راهگرد، بنای تاریخی کاروانسرای اراک، امامزاده ابراهیم (اراک) و امامزاده خواخاتون از نقاط دیدنی استان مرکزی است.

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



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





## محیطی آرام و دلنشین پشتم انداز رویایی

رستوران دو طبقه با پشتم انداز زیبای شامل

سوئیت های مشرف به دریا

تفریحات دریایی

پارک بازی کودک

میت استی، شاتل

پیست دوچرخه سواری

بنانا، قایق سواری

سالن ماساژ-کافی شاپ

قایق گف شیشه ای

کلوپ غواصی، استخر



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

**کیش بهین**  
شرکت بازرگانی



www.GoldenBeachHotel.ir  
Goldenbeach\_hotel@yahoo.com  
@ GoldenBeachHotel

جزیره قشم، جاده ساحلی جنوبی،  
مقابل زیارتگاه شاه شهید  
تلفن: ۰۷۶-۲۵۳۴۲۹۰۰-۷  
فکس: ۰۷۶-۲۵۳۴۲۸۶۸  
تلفن همراه: ۰۹۰۲۵۳۴۲۹۰۰



## ۵ کاری که هرگز نباید بعد از ورزش انجام داد

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

### ۱. لباس‌های باشگاه خود را عوض کنید

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

### ۲. فقط استراحت کنید

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

### ۳. سوخت مناسبی به بدنتان نرسانید

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

# Sport

### ۴. فعالیت‌های سنگین بدنی انجام دهید

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

### ۵. به ریکاوری بدن خود و عضلاتان توجه نکنید

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





خیابان شریعتی، خیابان دولت، نبش کوچه معتقد  
 تلفن: ۲۲۰۰۴۰۰۹ — ۲۲۰۰۴۰۱۱  
 Lendo\_group info@lendogroup.ir



# THE FIRST MULTIBRAND COLLECTORE' IN IRAN

## کفش هاتو بهاری کن

زنانه . مردانه . بچه گانه



Die Behalt' ich gleich an  
 Reno.iran  
 Renoshoes.iran@gmail.com  
 www.Renoiran.com  
 دفتر مرکزی تلفن: ۰۲۱-۲۶۷۶۷۳۴۵

- مرکز خرید پالادیوم طبقه ۱+ پلاک ۱۱۹ تلفن: ۲۲۶۶۷۲۲۹
- میدان تجریش مرکز خرید ارگ، همکف اول پلاک ۱۲۷ تلفن: ۲۲۳۹۶۳۷۰
- شهرک غرب، مرکز تجاری گلستان، خیابان شرقی پلاک ۱۰۲ تلفن: ۸۸۳۷۷۶۲۴
- میرداماد میدان محسنی، خیابان شاه نظری پلاک ۴۸ تلفن: ۲۲۲۵۵۷۲۶
- خیابان ولیعصر، نبش کوچه طاهری، مرکز خرید جام جم تلفن: ۲۴۰۳۵۸۸۹
- خیابان پاسداران، نبش گلستان هفتم تلفن: ۲۲۵۵۹۹۷۰
- میدان ونک، خیابان ونک بعد از خیابان کهر و تجارت، پلاک ۵۰ تلفن: ۸۸۷۷۵۸۱۴
- مجتمع تجاری کورش، طبقه اول پلاک ۹۵ تلفن: ۴۴۹۷۱۸۲۹
- مرکز خرید تیراز ۲، طبقه اول پلاک ۵۰۱ تلفن: ۷۷۵۵۲۴۴۴
- کرج، جهانشهر، بلوار ماهان، نبش نارون تلفن: ۰۲۶-۳۴۴۵۸۱۸۹
- اراک خیابان خرم، جنب کلینیک ایرانمهر پلاک ۱۶۱ تلفن: ۰۸۶۳-۴۰۲۵۴۲۶



# عجیب‌ترین بارهای هواپیما



باربندهای هواپیماهای خطوط هوایی هاوایی در مسیرشان به سمت تولیدکنندگان عسل در سرزمین اصلی، یافت شوند. این هواپیمایی همچنین کندوهای یخ زده را برای استفاده‌ی شرکت‌های دارویی در داروهای ایمنی درمانی حمل می‌کند.

## اسب‌های اصیل

با در نظر گرفتن قیمت میانگین تقریباً ۹۰,۰۰۰ دلار برای اسب اصیل، تعجبی نیست که خطوط هوایی برای آنها بلیط فرست کلاس در نظر می‌گیرد. نه تنها آخورهای ویژه اسب در محل بار تعبیه شده‌اند (و سندلی‌هایی برای مهتر در کنارشان)، بلکه تعداد زیادی از هواپیمایی‌ها از جمله امارات، قطر و لوفتهانزا سالن‌های استراحت اختصاصی برای حیوانات در شهرهای مرکزی خود دارند که با محل‌های نرمش و دامپزشک‌ها تکمیل می‌شوند.

## ماهی زنده

حمل و نقل ماهی تزئینی، تجارتی عظیم است، به طوری که لوفتهانزا به تنهایی بیش از ۸۰ میلیون موجود آبی را در سال جابجا می‌کند. این شرکت هواپیمایی حتی متخصصانی را در استخدام دارد تا حیوانات را در هنگام پرواز موقعیت‌های پزشکی اورژانسی درمان کنند. حمل برخی از موجودات دریایی برای مقاصد دیگری در نظر گرفته شده است.

## ماشین‌های لوکس

همان‌گونه که مشخص است، ماشین‌های پرنده تنها یک ضمیمه‌ی مربوط به آینده در فیلم‌های علمی-تخیلی نیستند. در حقیقت، یک بوبینگ ۷۴۷ ظرفیت حمل حداکثر ۴۶ وسیله‌ی نقلیه را دارد. اما از آنجا که آنها برای حمل و نقل هوایی بسیار گران هستند (به طور مثال، یک آستون مارتین ۴۵۰۰۰۰ دلاری حدوداً ۱۰۰۰۰ دلار هزینه بر می‌دارد)، بیشتر ماشین‌هایی که شما در سالن بار تجاری متوسط خود خواهید یافت، ۲۰۰,۰۰۰ دلار یا بیشتر می‌ارزد. ضمناً وسایل نقلیه‌ی تولید انبوه عموماً به صورت اکونومی کلاس منتقل می‌شوند (به عبارت دیگر از طریق خشکی یا دریا).

## جوجه‌های کوچک

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

## واکسن‌ها

واکسن‌ها و ویروس‌ها در حال پیمودن مسیرهای پروازی جهان عموماً یافت می‌شوند. خوشبختانه بسته بندی داروها به شدت سخت‌گیرانه است و آنها در مخازن پیشرفته و تنظیم‌کننده‌ی دما منتقل می‌شوند.

## علیرضا طیب زاده

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

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

## پانداهای عظیم الجثه

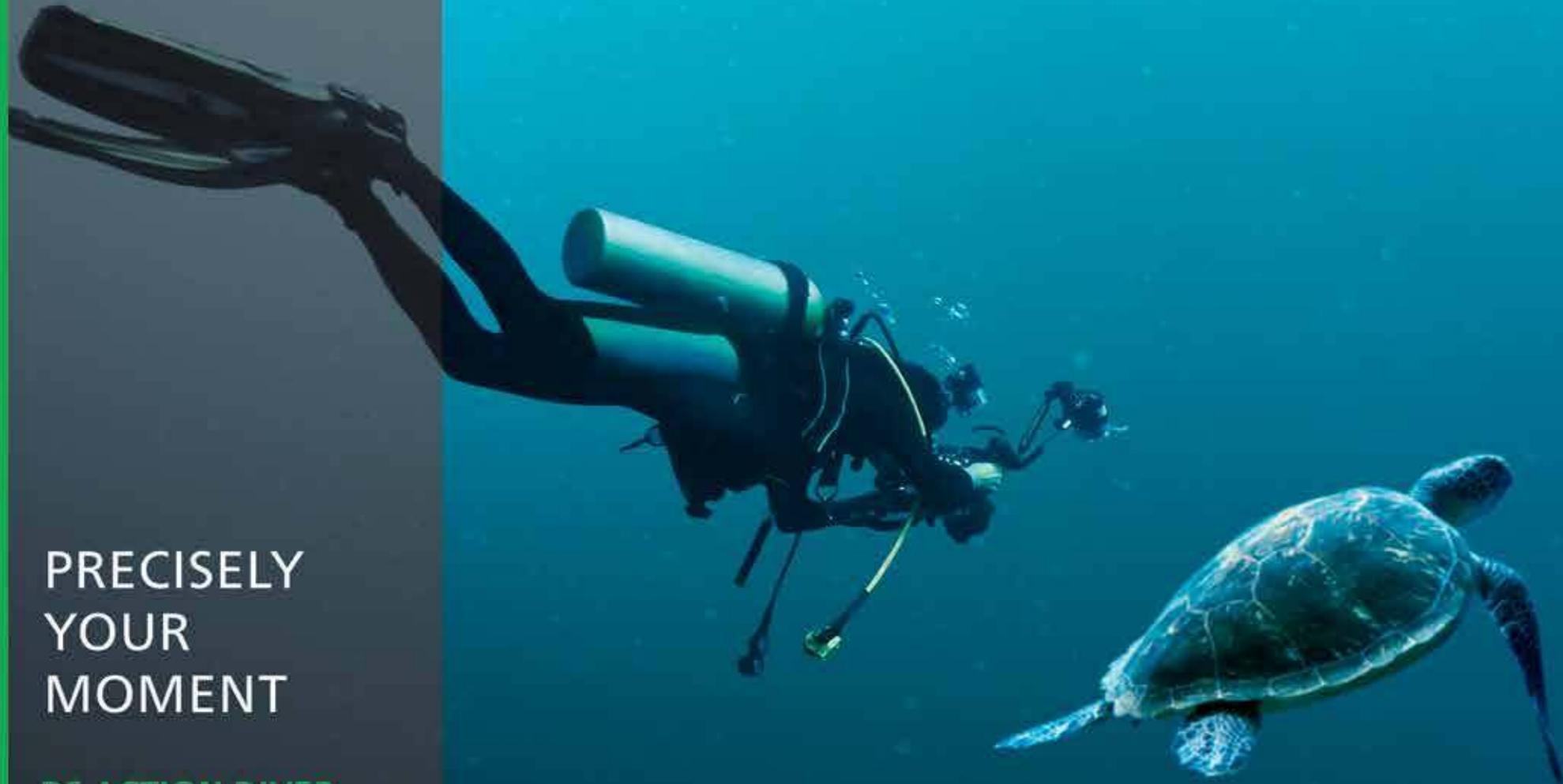
در سال ۲۰۱۵، انجمن حمایت از حیات وحش چین دو عدد پاندای عظیم الجثه را به باغ وحش **Ouweland** در هلند قرض داد. به این مسافران خاص، بلیط فرست کلاس هواپیمایی **Air France-KLM** برای پرواز ۹ ساعته آنها از چنگدو در چین، ارائه شد. به علاوه، برای پرواز در قفس‌های حمل و نقل سفارشی، پانداها یک سرپرست شخصی داشتند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

## حشرات

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



CERTINA  
SWISS WATCHES SINCE 1888



PRECISELY  
YOUR  
MOMENT

DS ACTION DIVER

AUTOMATIC MOVEMENT  
DIVER'S WATCH 300 M  
ISO 6425

[WWW.CERTINA.COM](http://WWW.CERTINA.COM)



کیش بهین

شرکت بازرگانی

تلفن امور مشتریان: ۴۲۹۰۱  
[www.kish-behin.com](http://www.kish-behin.com)



## هسته انبه، معجزه اک برای پوست و مو

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

### ۱- مصرف هسته انبه برای درمان شوره سر

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

### ۲- مصرف پودر هسته انبه برای داشتن دندان‌ها و لبخندی زیبا

می‌توانید شبیه به دستورالعمل تهیه کره هسته انبه، پودر هم تهیه کنید. مغز هسته‌های خشک شده را پودر کنید و مقداری از آن را کف دست خود بریزید سپس مسواک‌تان را کمی مرطوب کرده و به پودر آغشته کنید. مطابق معمول مسواک بزنید تا دندان‌هایتان سفید و سالم شوند.

### ۳- مصرف هسته انبه برای موهای سالم

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

راحتی این روغن را در منزل تهیه و مصرف کنید، چگونه؟

- لایه بیرونی هسته انبه را جدا کنید و با مقداری روغن نارگیل، زیتون، کنجد و یا خردل مخلوط کنید.

- بعد از اینکه مواد را خوب با هم ترکیب کردید، مخلوط را در یک ظرف مناسب ریخته و برای مدت زمان یک هفته در مجاورت نور خورشید قرار دهید.

- بعد از گذشت یک هفته روغن برای استفاده حاضر و آماده است. مصرف منظم و مرتب این روغن می‌تواند از ریزش و سفید شدن زود هنگام موها جلوگیری کند.

### ۴- مصرف هسته انبه برای سلامت پوست

روغن هسته انبه یک مرطوب کننده عالی برای پوست شما است. روغن به دست آمده از هسته انبه در انواع لوسیون‌ها و کرم‌های مخصوص زیبایی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این روغن بسیاری از مواد مغذی و لازم برای پوست‌تان را تامین کرده و از ایجاد چین و چروک‌های احتمالی پوست پیشگیری می‌کند. روغن هسته انبه روی پوست صورت فاقد چربی و روغن است.

### ۵- مصرف هسته انبه برای لب‌های خشک

شما می‌توانید از روغن هسته انبه به عنوان یک بالم لب (چرب لب) صد درصد طبیعی استفاده کنید. این روغن با آبرسانی مناسب به پوست لب از خشکی لب‌ها و در نتیجه ایجاد ترک خوردگی روی آنها جلوگیری می‌کند. سعی کنید هر شب قبل از خواب مقداری روغن هسته انبه را روی لب‌های خود بمالید. این روغن با جوان‌سازی سلول‌های پوست و مرطوب نگه داشتن آنها از ایجاد سلول‌های مرده پوستی جلوگیری کرده و به درمان سریع خشکی و ترک خوردگی‌های ناشی از آن کمک می‌کند.

## Nutrition Facts

Serving Size 8 oz (240ml)

Amount Per Serving

Calories 180 Calories from Fat 0

% Daily Value \*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 15mg 1%

Total Carbohydrate 35g 12%

Dietary Fiber 0g 0%

Sugar 35g

Protein 0g

Vitamin A 20% • Vitamin C 100%

Calcium 0% • Iron 0%

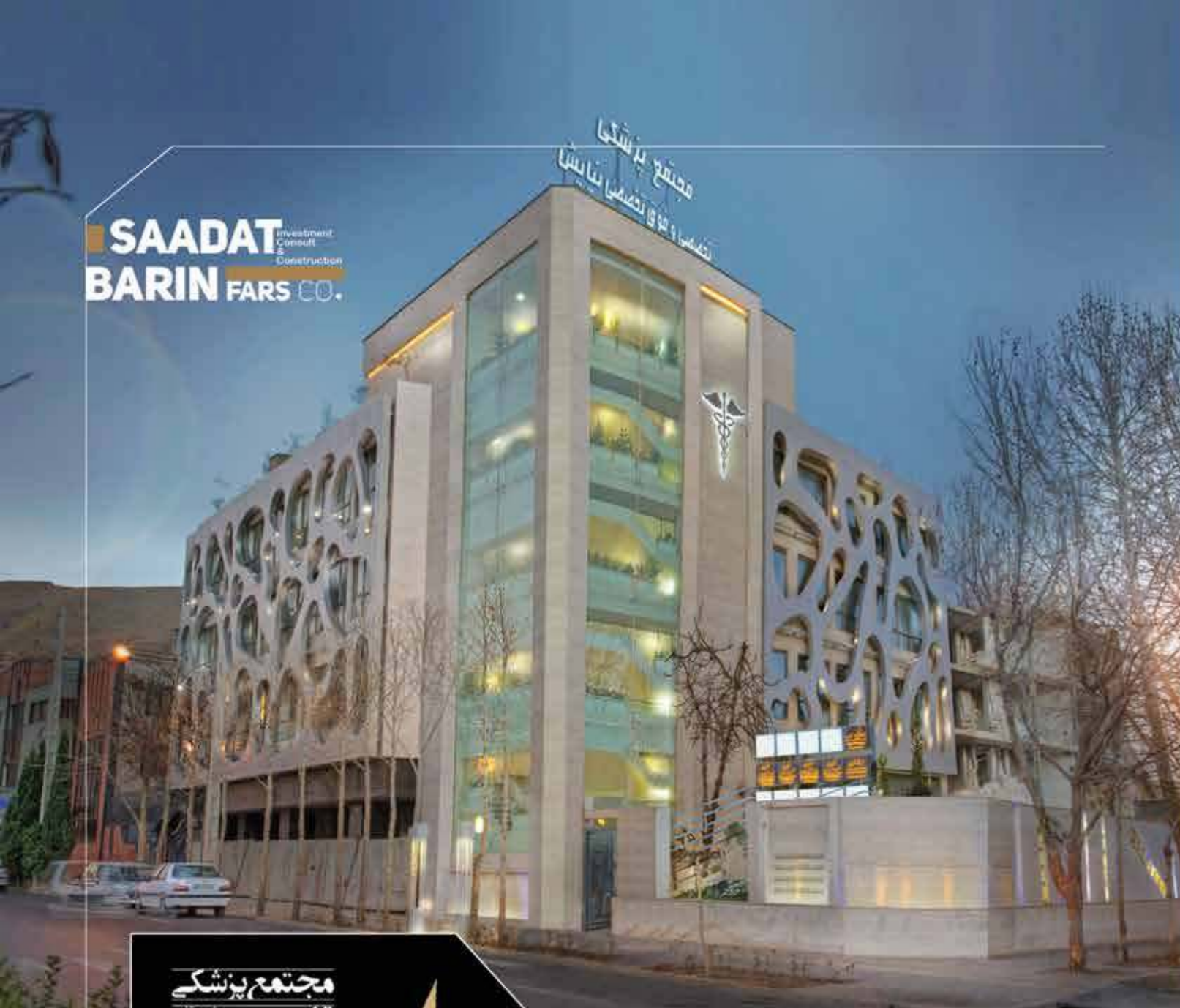
\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

# Mango



SAADAT  
Investment  
Consult  
&  
Construction  
BARIN FARS CO.



پروژه های  
در حال ساخت

مجتمع پزشکی  
تخصصی و فوق  
تخصصی

# شفا

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 .

مجتمع  
مسکونی

# باران

محیطی آرام و سرسبز در دل باغات شیراز - منحل و خصوصی صفاتی است که طراحان این مجموعه به فکر نجسم آن ، در این مجتمع بوده اند . حجم چهار گوش ساختمان به همراه خطوط موازی در کنار رنگ های گرم فیهوه ای و کرم در نمای ساختمان با هدف ایجاد آرامش و بازیابی انرژی برای مخاطب استفاده شده است . در طراحی این ساختمان حریم خصوصی و همچنین فضاهای مشترک به بهترین شکل ممکن طراحی شده است .

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

مجتمع مسکونی  
مینیا تور ۳

عملیات ساخت این پروژه در سال ۱۳۹۵ در یکی از بهترین کوچه های قدوسی غربی آغاز شد . این پروژه با کاربری مسکونی شامل ۶ طبقه ، ۱۴ واحد و یک پنت هاوس می باشد و پیش بینی می شود تا پایان سال ۱۳۹۷ تکمیل و به بهره برداری برسد .

مجتمع مسکونی  
مینیا تور ۲

اولین عمارت باقی شیراز که هم اکنون با بیش از ۷۰٪ پیشرفت فیزیکی به مراحل پایانی ساخت نزدیک می شود و با داشتن بیش از ۱۱۰۰ متر مربع فضای سبز همانند فانوس سبزی در منطقه می درخشد پیش بینی می شود تا پایان سال ۱۳۹۷ به بهره برداری برسد .

مجتمع پزشکی  
تخصصی و فوق  
تخصصی

# پشتک

نمایش نمایی ملبهج ، طراحی منحصر به فرد و استفاده از آخرین تکنولوژی های روز دنیا در یکی از مدرن ترین پروژه های شهر - نیایش چهره ای است مدرن که برای رسیدن به فردا عجله دارد / طراحی محوطه هم با وجود گیاهان ، بسیار آرامش بخش شده است .







**گفتگو با مؤسس جواهری الهام**  
از گالری‌های موفق عرصه جواهرات در کشور  
سعید رضوی، وارث اعتبار و خوشنامی پدر

تهران، شهرک غرب، مرکز خرید میلاد نور  
طبقه ۳، واحد ۹ و ۱۴  
جواهری الهام با مدیریت سعید رضوی  
تلفن گالری: ۸۸۰۸۵۳۷۹ - ۸۸۰۸۵۱۷۲  
تلگرام: @elhamjewellery / وبسایت: www.elhamjewellery.com

**از شروع کارتان و ورودتان به این رشته در ۱۴ سالگی برایمان بگویید؟**

پنجر من بیش از ۷۰ سال در صنعت جواهر سابقه فعالیت داشتند. ایشان در آن زمان، به واسطه ماندگاری و خوش نامی شان در این حرفه، نمایندگی تمام ساعت های معروف را در ایران داشتند تجربه‌ای که پدرم در صنعت طلا و جواهر داشت برای ما از بچگی به عنوان یک الگو بوده، چرا که از کودکی شاهد فعالیت او بودیم. من از سن ۱۴ سالگی کنار ایشان مشغول به فعالیت شدم. به عنوان عاشق این حرفه نه فقط به عنوان کسی که در این عرصه فعالیت می کند، معتمد در هر صنفی مخصوصاً صنف ما باید محصولی خاص را تحویل مشتری بدهیم. محصولی که کسی قادر نباشد نمونه آن را بسازد.

**عشق به کارتان چقدر در موفقیتتان تاثیر گذار بوده است؟**

برای پاسخ به این سوالاتان مثالی می زنم؛ برند مرسدس بنز بعد از اینکه توانسته نظر طرفداران برندش را جلب کند، حالا این مردم هستند که به این برند نیاز دارند؛ صاحب این برند به هدفش رسیده و به اصطلاح می گویند "کیلومتر پول را صفر کرده". از آن به بعد صاحب برند به دنبال حفظ کردن وجهه برندش است که علاوه بر این که کیفیت برندش نباید پایین بیاید، به بازارهای بزرگتری هم باید فکر کند اینجاست که عشق به کار معنی می دهد. وقتی عشق به کار باشد و این عشق را با تکنولوژی های روز دنیا پیش ببریم شاهد پیشرفت های بزرگی در آن صنعت یا کار خواهیم بود.



اصول کاری و حرفه ای فروتگناه ما بوده و خواهد بود. **با وجود تنوع جواهرات در خارج از کشور، آیا شما از کشورهای دیگر هم مشتری دارید؟**  
در حال حاضر جواهری الهام برای ایرانیان خارج از کشور هم شناخته شده است. وقتی شما در خارج از کشور جواهری را می خریدن فروشنده حتی اگر خدمات پس از فروشی هم به شما بدهد جایی برای عودت جنس مذکور برایتان نمی گذارد تنها عامل جذاب برای خرید جواهر خارج از ایران تنوع و طراحی قطعات جواهر است که چون جواهری الهام تنوع و طراحی های زیبا را عرضه می کند و از طرف دیگر خدمات ویژه ای هم به خریداران ارائه می دهد هموطنان خارج از کشور هم استقبال خوبی از آن کرده اند.

**به نظر شما آیا طلا گزینه مناسبی برای سرمایه گذاری محسوب می شود؟**

به عقیده اکثر کارشناسان، سرمایه گذاری در املاک و بورس های جهانی می تواند سود مطلوب را به همراه داشته باشد و میزان نقدشوندگی آن ها در شرایط بحرانی پایین است؛ این در حالی است که طلا و جواهر اصل در همه جای دنیا در کمترین زمان و با حفظ ارزش به پول نقد تبدیل می شوند. حتی سازمان ها و افراد متولی که درآمد بالایی از سرمایه گذاری های خود دارند، برای موارد احتیاطی، بخشی از سرمایه و دارایی خود را به طلا و جواهر تبدیل می کنند. یکی دیگر از مزایای این سرمایه گذاری این است که شما از آن استفاده زینتی هم می کنید.

**مجازی می بینیم که می گویند طلا را در دبی سفارش بدهید و در تهران تحویل بگیرید، چگونه می شود جلوی ورود این محصولات را گرفت و مشتری را مجاب کرد که اصالت طلای ایرانی چیز دیگری است؟**

اگر می خواهیم که جلوی واردات قاچاق کالا را بگیریم باید به روز باشیم و از امکانات و تجهیزات و ماشین آلات مدرن بهره ببریم که این امر مستلزم سرمایه گذاری افراد معتبر و با سابقه در این زمینه است. به این ترتیب است می توانیم با تولید محصولات جدید با تولیدات خارجی رقابت کنیم.



شناخته شده و کارتن های خاص و خدمات متفاوتی نسبت به سایر جواهر فروشی ها دارند یکی از ویژگی های خاص گالری الهام تک نسخه ای بودن محصولات است. کاری هم که تک نسخه ای باشد هنگام معاوضه یا دیده منت هیچ مبلغی از آن کسر نمی کنیم. از آنجایی که ما جنس خاص به مشتریمان عرضه می کنیم هنگام تمویض یا فروش نمی گذاریم او ضرر کند. هر یک از محصولات گالری الهام از نظر طراحی، انتخاب نگین و ساخته شدن زمان زیادی می برند و طبیعتاً کارتن های خاص خود را هم دارند.

**خود شما از چه زمانی برای خودتان کار و کسب راه انداختید و مستقل شدید؟**

از ۳۱ سالگی تا حالا مستقل کار کرده ام فعالیتام در این عرصه را مدیون پدرم و پیشکوتان این صنعت هستم. **این روزها می شنویم که طلا از کشورهایمانند ترکیه، امارات، تایلند، هند و ایتالیا ... به صورت قاچاق وارد می شود و یا حتی در فضای خیلی از کسانی که قصد خرید جواهر را دارند، دوست دارند خودشان برلین خوب را تشخیص دهند تا در خریدشان دچار مشکل نشوند. راه های تشخیص سنگ خوب از جمله الماس چیست؟**

جواهرشناسی کاری تخصصی ست و هیچ کس نمی تواند کار ما را انجام دهد. کسانی که می خواهند جواهر بخردن یا باید خودشان خیره باشند یا به همراه یک فرد متخصص خرید کنند و یا اینکه از گالری های معتبر خرید کنند هیچ کس نمی تواند یک شبه لیسانس بگیرد. تشخیص جواهر و سنگ قیمتی خوب هم همینطور است و نمی توان در مدتی کوتاه راههای آن را به اشخاص یاد داد. به همین دلیل شاید نیازی به یادگیری هم نباشد و تنها اینکه مشتریان و کسانی که خواهند یک خرید مطمئن هستند، اگر از گالری های معتبر و شناخته شده خرید کنند کفایت می کند. یک گالری معتبر جواهر همه محصولاتش شناخته و کارتنی دارند و به مشتریان خدمات پس از فروش ارائه می کند که ضرر کمتری را متحمل شوند. ویژگی که همیشه جزو



در مورد برند الهام هم مساله به همین صورت است. این عشق به کار و تعامل با مردم است که ما را مجاب می کند به جای در نظر گرفتن سود مالی، سود معنوی و جلب رضایت مشتریمان اهمیت پیدا کند چرا که اگر سود مالی مدنظر بود می توانستیم کل سرمایه مان را در بانک بگذاریم، سود بانکی ای که نصیبمان می شد از سودی که در این کار به دست می آوریم به تبع خیلی بیشتر بود اما این هزینه های مالی را به جان می خریم و در این راه به جای سرمایه گذاری مالی، معنویات را سرمایه کارمان قرار می دهیم. وقتی شما عاشق کارتان باشید حتی معاشرت با مشتریانتان هم می تواند برایتان دنیایی از رضایت را به همراه بیاورد. از قشنگی های شغل جواهر فروشی این است که با خوشی مردم در ارتباط است چون هر کس می خواهد دل کس دیگری را شاد کند ما واسطه می شویم و او هدیه اش را از ما خریداری می کند.

**به عنوان یک شخص موفق در این حرفه چه چیزی را برای کارتان مبنا یا اصل قرار دادید؟**

**یا بهتر بگویم گالری الهام چه مشخصه ای داشته که توانسته تا این حد نظر مشتریان را به خود جلب کند؟**

کسی که ادعا می کند جواهر فروشی است، اول باید جواهر را بشناسد و آن را باور داشته باشد، بعد متوجه می شود که جواهر بعضی وقتها می تواند حتی یک قرش، یک تالیوی نقاشی یا یک اثر هنری دیگر باشد. هر نمونه ای که خالقانش برای آن در هر صنعت و شغلی زحمت بکنند قطعاً مردم فقط مخاطبان همان بودند کسی که جواهرشناس است سراغ جواهر، قرش یا تالیوی می رود که مثلاً برای من جواهر یک سال طول کشیده تا ساخته شود. محصولات گالری الهام در واقع این ویژگی را دارند که یگانه و تک هستند و نمونه ای دیگری ندارند.

**وجه تمایز خدمات خاصی که گالری الهام به مشتریان ارائه می دهد چیست؟**

تمام محصولاتی که ما به مشتریان ارائه می دهیم دارای





**دکتر شیما اقبال**  
**جراح دندانپزشک**  
 عضو آکادمی ایمپلنت امریکا  
 ایمپلنت، زیبایی، ترمیمی  
 درمان ریشه، پروتز، اطفال

WWW.DRSHIMAEGHBAL.COM  
 09032715368  
 drshimaeghbal  
 dr.shimaeghbal@yahoo.com

Dr.Shima Eghbal(D.D.S) دکتر شیما اقبال



Dr.Shima Eghbal(D.D.S) دکتر شیما اقبال

مطب ۲

میدان هروی، میدان ملت، خیابان قلیچ خانی، نبش  
 چهارراه نعیسم (تقاطع ریحانی جنوب و قلیچ خانی)  
 پلاک ۵۱، ساختمان ریحانی، طبقه ۵، واحد ۱۲  
 تلفن: ۰۲۶۳۰۳۹۷۰، تلفکس: ۰۲۶۳۰۴۲۶۴

مطب ۱

خیابان ولیعصر، بالاتر از چهار راه پارک وی، نرسیده  
 به خیابان فرشته، پلاک ۲۸۶۹، طبقه ۱  
 تلفن: ۰۲۲۰۵۰۹۵۳، تلفکس: ۰۲۲۰۴۶۱۲۹



**iRest®**

**۵% تا ۱۸% تخفیف نقدی**  
 + هدایای غیر نقدی

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

تهران، خیابان ملاصدرا، ضلع شمال غربی تقاطع ملاصدرا-کردستان،  
 کوچه فرش، پلاک ۴، طبقه ۵، واحد ۱۰  
 ۰۹۱۲۴۴۴۶۲۸۸ ۰۹۱۲۸۰۸۰۹۰۵ ۸۸ ۶۲ ۸۸ ۶۴

IranRest  
 iRest.Co

www.iRest.ir





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



سریع ترین لیزر دنیا MeDioStar XL

کلینیک تخصصی پوست، مو، لیزر و لاغری ایرانیان

ارتباط با ما: ۰۲۱-۷۵۹۰۰۰ ۲۴



معجزه ۷ روزه لاغری...!



کلینیک تخصصی پوست، مو، لیزر و لاغری ایرانیان

ارتباط با ما: ۰۲۱-۷۵۹۰۰۰ ۲۴



## لاجوردی (Smalt)

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

## بیزانتیم (Byzantium)

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

## کردوبایی (Cordovan)

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

## ورمیلیون (Vermilion)

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

## سینا (Sienna)

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

## گامبوژ (Gamboge)

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

## فولوس (Fulvous)

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

## طاووسی (Pavo)

پاوو یا طاووسی نیز رنگی است که مسلماً هیچ کدام از خانم‌ها هم در دایره لغت رنگ‌های خود ندارند. این رنگ دقیقاً مشابه پرهای زیبای طاووس است: رنگی میان آبی درباری و فیروزه‌ای تیره. رنگی که نمی‌توان به درستی تعریف کرد سبز است یا آبی.

## زنگاری (Verdigris)

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

## رنگ‌های جدید که نام‌شان را هم نشنیده‌اید

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





## موسسه حقوقی و داوری و بین المللی خانه وکالت وندا

### در خصوص قرارداد تامین مالی ( قرارداد فاینانس ) بیشتر بدانیم :

قراردادهای فاینانس بدین مفهوم هستند که یک بانک یا موسسه تجاری خارجی وامی را به منظور عملیات معینی به کشور و یا شرکت مشخصی پرداخت کرده و در واقع کنترل روی هزینه کردن آن ندارد و لذا تعهدی نیز برای به ثمر نشستن طرح نداشته و در سررسیدهای تعیین شده ای اصل و فرع آن را از طرف قرارداد و یا بانک تضمین کننده قرارداد دریافت می کند. در برخی مواقع، فروشنده مایل نیست وجه کالا را به صورت اعتبار اسنادی مدت دار دریافت نماید از طرف دیگر خریدار نیز به دلیل فقدان نقدینگی قادر به پرداخت نقدی اعتبار اسنادی نمی باشد، در این حالت معمولاً خریدار از یک بانک یا موسسه مالی درخواست می کند که وجه اعتبار اسنادی را به صورت نقدی به فروشنده پرداخت و اصل و سود مبلغ پرداخت شده را در یک دوره زمانی مشخص از خریدار دریافت نماید، این روش پرداخت را فاینانس مالی و به موسسات تامین کننده وجه، فاینانسر مالی می گویند.

### فاینانس یا اعتبار اسنادی بلند مدت:

فاینانس در لغت به معنی « مالیه » یا تامین مالی می باشد و در بحث سرمایه گذاری به تامین مالی از طریق استفاده از منابع داخلی و یا دریافت و استفاده از وام ارزی اطلاق می گردد . مدت دوره استفاده از تسهیلات فاینانس معمولاً بین ۱ تا ۳ سال و مدت دوره بازپرداخت بین ۵ تا ۱۵ سال در مورد طرحهای مختلف متغیر است.

### ریفاینانس یا اعتبار اسنادی کوتاه مدت :

استفاده از تسهیلات کوتاه مدت بین بانکی ( معمولاً یکساله ) را ریفاینانس گویند. بانکها با استفاده از منابع شعب خارج از کشور و منابع بانکهای خارجی اقدام به پرداخت تسهیلات ارزی کوتاه مدت در قالب خطوط اعتباری ریفاینانس می نمایند با عنایت به اینکه نرخ سود این گونه تسهیلات نسبت به سود تسهیلات ریالی بسیار کم می باشد کمک موثری برای واردکنندگان جهت کاهش هزینه های تمام شده کالا خواهد بود.

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

در اخذ تسهیلات فاینانس و ریفاینانس تفاوت هایی وجود دارد از جمله اینکه حداکثر مدت جهت اعطای تسهیلات ریفاینانس تا یکسال و برای فاینانس بیش از یکسال می باشد. و همچنین باز پرداخت تسهیلات به بانکهای خارجی در ریفاینانس توسط بانکهای تجاری و در فاینانس توسط بانک مرکزی تضمین شده است.

استفاده کنندگان از تسهیلات فاینانس شامل اشخاص حقیقی، اشخاص حقوقی، وزارتخانه ها، سازمانها و شرکتهای دولتی می باشند اما در تسهیلات ریفاینانس علاوه بر اشخاص حقیقی و حقوقی، شرکتهای و سازمانهای وابسته به دولت، چنانچه از منابع بودجه عمومی کشور به طور کلی و یا برای ثبت سفارش خاصی استفاده نمی نمایند مشمول استفاده از این تسهیلات خواهند بود.

باید بدانیم که استفاده از این نوع قراردادها داری نکات ضعیفی چون اخذ وثایق سنگین توسط بانک ها و عدم مشارکت بانک ها در تامین ریال و امثالهم میباشد شایسته است جهت اطلاعات بیشتر در خصوص ماهیت و نوع قرارداد و آگاهی از نقاط ضعف و قوت آن با وکلای مجرب مشورت نماید.

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



#509, 5th Floor, SANA Administrative Complex, Andarzgoo Blvd. Tehran, IRAN Contact: +98 21 402 242 00 0912 200 00 06

تهران، بلوار اندرزگو، مجتمع تجاری و اداری سانا (سانا ستر) طبقه ۵، واحد ۵۰۹

۰۲۱ - ۴۰ ۲۲ ۴۲ ۰۰  
۰۹۱۲ - ۲ ۰۰ ۰۰ ۰۶

info@vandalawfirm.com



## در مورد انیمیشن زیبای «راهب و ماهی»

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

### جوایز و افتخارات شاخص

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

### درباره اثر

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

در نزدیکی یک صومعه برک‌های وجود دارد که آب آن از طریق آبراهه‌های گوناگون به جاهای مختلف منتقل می‌شود و سایرین از این آب بهره‌مند می‌شوند. روزی از روزها، راهبی در کنار برکه به تماشای منظره مشغول است که در همین حین، سر و کله یک ماهی سرزنده و بازیگوش پیدا می‌شود. از آنجایی که پیشتر در آن برکه هیچ ماهی‌ای مشاهده نشده بود، راهب عزم خود را جزم می‌کند که ماهی را شکار کند. او برای رسیدن به مقصود خود، راه‌های گوناگون را می‌آزماید؛ از قلاب ماهی‌گیری گرفته تا تور ماهی‌گیری؛ اما تلاش‌های او هر بار بی‌ثمر می‌ماند.

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

در نگاه عادی، ماهی هیچ ویژگی خاصی ندارد؛ با یک ماهی کاملاً معمولی طرف هستیم که نه رنگ و لعاب خاصی دارد و نه ظاهر زیبا و دل‌فریب. پس چه چیز سبب کشش غیرعادی راهب به سمت ماهی است؟ همین پرسش به ظاهر ساده، رفته رفته نگرش راهب را به زندگی عوض می‌کند و او را با ابعاد جدیدی از عالم هستی آشنا می‌سازد.

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

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





سالن جراحی مجهز به GPS ایمپلنت های دندانی

#### سوابق علمی

- 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 پیوند های استخوانی و سینوس لیفت (close/open) زیر نظر پروفیسور والاس از آمریکا
- دوره Bone Management از کمپانی Meisinger آلمان، دوره All-on-4
- دوره زیبایی پروفیسور فرادایانی، دوره های متعدد زیبایی در اروپا
- عضو آکادمی دندانپزشکی زیبایی آمریکا (AACD)
- عضو کنگره بین المللی ایمپلنت های دهان (ICOL) و Fellow ICOI و عضو ITI
- عضو انجمن جهانی برای آموزش دندانپزشکان آمریکا (GIDE)
- دارنده تندیس مشتری مداری و مدرک Dental MBA
- دوره پیشرفته ایمپلنت از سوند (مرکز Nobel Biocare)، Certificate ایمپلنت های مختلف از جمله: Nobel Biocare آمریکا، سوند، اشترومن سوئیس



# مرکز دندانپزشکی دکتر سعید کریمی

Dr.Saeid Karimi

Master ایمپلنت و زیبایی دندان  
از دانشگاه UCLA آمریکا



### از تصور تا واقعیت

دندان پزشکی بدون قالب گیری



### مجهز به پیشرفته ترین

دستگاه های استریل

#### 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 هم رنگ دندان (ترمیم های کامپوزیتی)
- ساخت ترمیم های سر امیک، اینله و آئله با دستگاه CAD-CAM (دندانپزشکی بدون قالب گیری)
- روکش ها و بریج های تمام سر امیک (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 نلسون ماندلا (چردن / آفریقا) / بالاتر از  
اسفندیار / خیابان تندیس / پلاک ۴ / واحد ۱ و ۲

۰۲۱- ۸۸۸۸۸۵۹۰ - ۸۸۸۸۴۵۴۶ - ۲۲۰۵۲۲۱۵

IMPLANT  
AESTHETIC  
CAD/CAM  
LASER

#### خدمات

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



مجهز به پیشرفته ترین CAD/CAM دندانپزشکی



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

Dental Clinic

www.Drskarimi.com

مجهز به لیزر های پیشرفته دندانپزشکی



دندان پزشکی بدون درد

نمونه ی از کاربردهای لیزر فتونا

- برداشت پوسیدگی و تراش دندان
- با لیزر Light Walker fotona تا 95% ترمیم دندان بدون نیاز به آمپول بی حسی امکان پذیر می شود 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 ناهنجار و دقت بیشتر نسبت به مته های دندانپزشکی از مزایای کار بر لیزر است.
- جراحی بافت نرم و جراحی لثه و سیاهی های لثه صد در صد با لیزر قابل برگشت به رنگ طبیعی صورتی
- درمان ریشه های عفونی
- کاهش درد و تسریع بهبودی
- درمان عفونت های ایجاد شده پس از ایمپلنت
- درمان حساسیت دندانی
- سفید کردن دندان ها
- درمان خرویف



از تور مجازی در وبسایت  
کلینیک دیدن فرمایید



استودیو عکاسی زیبایی



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

لابراتوار اختصاصی



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

۰۲۱ - ۸۸۸۸۸۵۹۰ - ۸۸۸۸۴۵۴۶ - ۲۲۰۵۲۲۱۵





## عادت‌هاک غلط را فیتیله‌پیچ کنید

افسانه عابدینی

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

### آگاه باشید

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

### برنامه‌ریزی کنید

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

### از نقشه B استفاده کنید

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

### به خود یادآوری کنید

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





# شرکت تجارت بلبرینگ حامد

تضمین کیفیت حق شماست



بلبرینگ حامد

بلبرینگ اسپرینگ

بلبرینگ حمید

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

دفتر تهران | ۰۲۱ | ۳۳۹۵۴۴۲۰  
 ۰۲۱ | ۳۳۹۵۴۰۸۱  
 دفتر شیراز | ۰۷۱ | ۳۸۳۲۸۵۱۱  
 ۰۷۱ | ۳۸۳۲۸۵۱۲

دفتر تهران | ۰۲۱ | ۳۳۹۵۲۸۲۴  
 ۰۲۱ | ۳۶۰۵۵۱۵۴  
 دفتر شیراز | ۰۷۱ | ۳۸۳۳۱۸۰۰  
 ۰۷۱ | ۳۸۳۳۱۹۰۰



## بهبود می‌رسد

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

شماره کارت: ۶۰۳۷-۹۹۱۱-۹۹۵۰-۰۵۹۰

☎ ۰۲۱ - ۲۳۵۴۰ # ۷۳۳\*۲۳۵۴۰\*

شماره بازدید از محک: ۰۲۱-۲۳۵۰۱۲۱۰

از اینکه به کودکان محک توجه می‌کنید، سپاسگزاریم.



سازمان خیریه حمایت از کودکان مبتلا به سرطان

mahak-charity.org



# صرافی سگال

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

ارائه دهنده کلیه امور ارزی و خرید و فروش مسکوکات طلا



جهت اسکن QR Code

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

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

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

TEL: 021 220 900 55 021 220 900 66  
www.segalexchange.com

Exchangesegal Segalexchange

شامپو بدن گیاهی  
حاوی عصاره اسطوخدوس

## سشون



### نوروز مبارک

schön  
HERBAL ORIGIN

طبیعت شروع زیبایی است...

صدای مشتری: ۰۲۱-۲۲۰۲۶۶۸۷ | schon.ir | www.schon.ir | @schoon

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





VICTORINOX



**RANGERGRIP 55**

12 Functions, 130 mm, Swiss Made

تلفن امور مشتریان: ۴۲۹۰۱۰  
www.kish-behin.com

کیش بهین  
شرکت بازرگانی



MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE | ESTABLISHED 1884

# sunSafe

Sun Care Products

**4th** Generation of Sunscreens

نسل چهارم ضد آفتاب ها

سبک و نامرئی

سال نو مبارک



telegram.me/SUNSAFE | SUNSAFE\_SUNCARE  
www.sunsafecare.com, info@sunsafecare.com

تلفن ارتباط با مشتریان: ۲۶۲۰۱۰۱۵ ، سامانه پیام کوتاه: ۲۰۰۰۹۵۵۵



NEW YEAR, NEW SMILE  
HAPPY NEW YEAR

سال نو، لبخند نو - سال نو مبارک

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

جراح - دندانپزشک - زیبایی

VIP SERVICES

☎ 021-88360883 ☎ 021-88362015

📞 09199696750 📧 Dr.bahmannia

دکتر  
مهیار بهمنیا

www.dr bahmannia.com



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

جراح - دندانپزشک - زیبایی

VIP SERVICES

☎ 021-88360883 ☎ 021-88362015

📞 09199696750 📧 dr\_mirzaei

دکتر  
سعید میرزایی

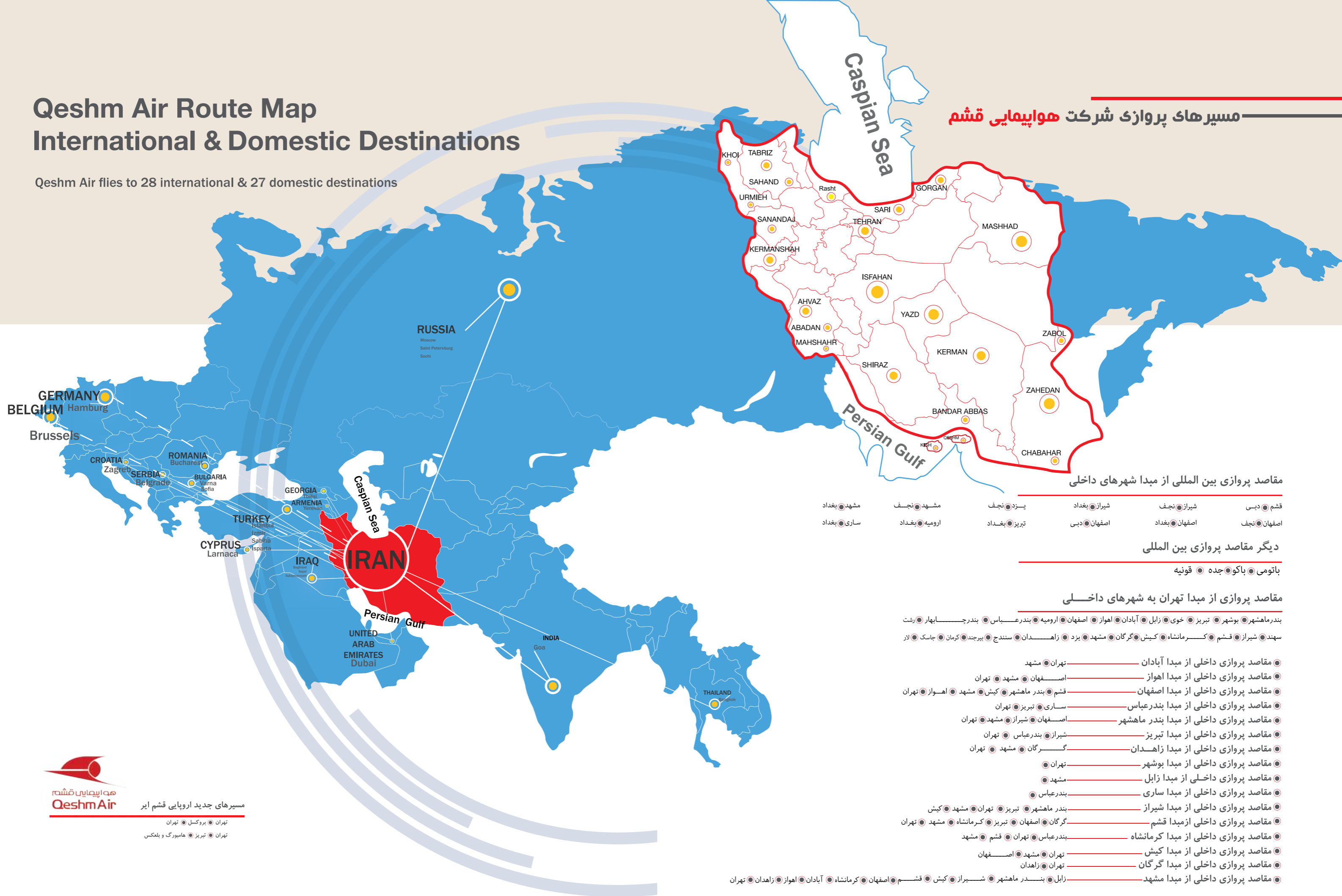
www.doctormirzaei.ir



# Qeshm Air Route Map International & Domestic Destinations

Qeshm Air flies to 28 international & 27 domestic destinations

## مسیرهای پروازی شرکت هواپیمایی قشم



### مقاصد پروازی بین‌المللی 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

### دیگر مقاصد پروازی بین‌المللی

باتومی ● باکو ● جده ● قونیه

### مقاصد پروازی از مبدا تهران به شهرهای داخلی

بندرماهشهر ● بوشهر ● تبریز ● خوی ● زابل ● آبادان ● اهواز ● اصفهان ● ارومیه ● بندرعباس ● بندرچابهار ● رشت  
سهند ● شیراز ● قشم ● کرمانشاه ● کیش ● گرگان ● مشهد ● یزد ● زاهدان ● سنجند ● بیرجند ● کرمان ● جاسک ● لار

- مقاصد پروازی داخلی از مبدا آبادان — تهران ● مشهد
- مقاصد پروازی داخلی از مبدا اهواز — اصفهان ● مشهد ● تهران
- مقاصد پروازی داخلی از مبدا اصفهان — قشم ● بندرماهشهر ● کیش ● مشهد ● اهواز ● تهران
- مقاصد پروازی داخلی از مبدا بندرعباس — ساری ● تبریز ● تهران
- مقاصد پروازی داخلی از مبدا بندرماهشهر — اصفهان ● شیراز ● مشهد ● تهران
- مقاصد پروازی داخلی از مبدا تبریز — شیراز ● بندرعباس ● تهران
- مقاصد پروازی داخلی از مبدا زاهدان — گرگان ● مشهد ● تهران
- مقاصد پروازی داخلی از مبدا بوشهر — تهران
- مقاصد پروازی داخلی از مبدا زابل — مشهد
- مقاصد پروازی داخلی از مبدا ساری — بندرعباس
- مقاصد پروازی داخلی از مبدا شیراز — بندرماهشهر ● 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 ● بندرماهشهر ● شیراز ● کیش ● قشم ● اصفهان ● آبادان ● اهواز ● زاهدان ● تهران



مسیرهای جدید اروپایی قشم ایر

- تهران ● بروکسل ● تهران
- تهران ● تبریز ● هامبورگ و بلنکس



# Deterjant

## مواد شوینده، پاک کننده سلامتی

گروه سلامت



متاسفانه با فرا رسیدن روزهای پایانی سال، بزرگ‌ترین دغدغه بانوان، بدون علم بر نحوه استفاده از مواد شوینده، فقط تمیز کردن، شست و شو و خانه‌تکانی است که در این میان نه تنها سلامتی خود بلکه کودکان‌شان را نیز به مخاطره می‌اندازند. معمولاً هنگام خرید مواد شوینده تنها به قدرت پاک‌کنندگی آن توجه می‌شود غافل از این که بخارات ناشی از جرم‌گیرنده‌ها و سفیدکننده‌های حاوی کلرین و آمونیاک، جزء مضرترین مواد برای سلامتی شناخته شده‌اند. از شایع‌ترین این مواد می‌توان به صابون‌ها، آب زاول حاوی هیپوکلرید سدیم به عنوان سفیدکننده، محصولات حاوی بنزودین کلراید برای شستن کف اتاق‌ها و سطوح، ساولن حاوی کلروهگزیدین به عنوان میکروب‌کش و پودرهای رخت‌شویی که ترکیبات اصلی قلیایی آن‌ها حاوی مواد آنیونی و کاتیونی به همراه ترکیبات سدیم است، اشاره کرد. دسته‌ای از ترکیبات موجود در این شوینده‌ها خاصیت سمی چشم‌گیری ندارند ولی در درازمدت باعث بروز سرطان و اختلال در عملکرد هورمون‌ها می‌شوند. از طرف دیگر این مواد شیمیایی پس از جذب شدن، با گذر زمان در سلول‌های چربی ذخیره شده و با سازگار کردن سیستم ایمنی بدن نسبت به خود، تأثیر مخرب‌شان را بر جای می‌گذارند. افرادی که دارای افتادگی دریچه میترال، آسم، چاقی مفرط یا بیماری‌های قلبی هستند بیشتر در معرض آسیب قرار دارند. از دیگر عوارض ناشی از تماس با شوینده‌ها می‌توان به آسیب دیدن غدد درون ریز بالاخص تیروئید، تحت تأثیر قرار گرفتن هورمون‌های زنانه و مردانه، آلرژی و درماتیت تماسی اشاره کرد. هر چه این مواد بالاتر یا به اصطلاح قلیایی‌تر باشد لایه‌های محافظ پوست را بیشتر تحت تأثیر قرار داده و تأثیرات زیان‌بارتری را به همراه خواهد داشت. در ضمن مواد رنگ‌بر موجود در سفیدکننده‌ها با ایجاد رادیکال‌های آزاد موجب تخریب سطح سلولی پوست شده، روند پیر شدن سلول را تسریع و باعث به وجود آمدن

صدمات مزمن پوستی، خارش و ریزش مو می‌شود. استنشام بخار متصاعد شده از مایعات شوینده مانند وایتکس و جوهر نمک نیز بر مخاط تنفسی اثرات التهابی و مضرری گذاشته، در نهایت منجر به بیماری تنگی نفس در افراد می‌شود. متاسفانه بلع این مواد توسط کودکان، به دلیل عدم توجه والدین، باعث سوختگی مخاط دهان، ایجاد سوراخ در مری و در موارد حاد منجر به مرگ کودک می‌گردد. بنابر تحقیقات انجام شده بین تماس مستقیم زنان باردار با مواد شوینده و آسم در کودکان متولد شده از این مادران رابطه مستقیمی وجود دارد. به گونه‌ای که احتمال ابتلا به آسم و خس خس سینه در این کودکان به دو برابر افزایش می‌یابد. استنشام اسپری‌های خوشبوکننده هوا، به کار بردن رنگ‌های لاتکس و مایعات پاک‌کننده‌ای که روی سطوح پخش می‌شوند، مصرف مواد شوینده‌ای حاوی کلروهگزیدین، هگزاکلروفن و کلروزایلنول در دوران بارداری ممنوع بوده و دست‌های از آن‌ها باعث ایجاد عوارض جبران‌ناپذیر عصبی بر روی جنین می‌شود. از طرف دیگر، استفاده از مواد شوینده دارای زمینه هیدروکربنی در دوران شیردهی، باعث تغییر حالت شیر مادر و ناراحتی، بی‌قراری و اختلالات خواب در نوزاد خواهد شد. به زنان خانه‌دار بخصوص زنان مستعد بیماری‌های زمینه‌ای و باردار توصیه می‌گردد از مواد شوینده‌ای استفاده کنند که مورد تأیید معاونت بهداشت بوده و هنگام استفاده از این مواد از ماسک استفاده کنند. در صورت آسیب دیدن پوست نیز، محل تماس را با آب سرد شست‌وشو دهند و چنان‌چه کودکی مواد شوینده را نوشیده است به سرعت باید دهان او را شست‌وشو دهند ولی نباید اجازه دهند کودک آب بنوشد و از استفراغ و برگرداندن مواد از معده باید جلوگیری گردد زیرا تأثیر سوء این مواد بر مری کودک بیشتر از معده است. خوراندن شیر در این موارد نیز ضروری است زیرا شیر باعث ایجاد پوششی بر روی مخاط گوارشی و عدم جذب مواد شیمیایی می‌شود.



## با رسم چهارشنبه سوری آشنا شویم

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

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

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

کوزه شکنی یکی از مراسم چهارشنبه سوری :

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

آجیل چهارشنبه سوری :

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






Romak  
For better mobility over shared fate

## گروه مشاورین روماک

با گروه مشاورین روماک بهترین خرید را انجام دهید



**Fly There by Qeshm Air**  
QeshmAir is the first Iranian Airline  
Received TCO clearance for  
flying to Europe

پروازهای هفتگی بر نامه‌های و منظم قشم ایر  
در مسیر جدید اروپایی: تهران-بروکسل-تهران  
شنبه ها و سه شنبه ها



Qeshm Air new European route  
**Tehran-Brussels-Tehran**  
Every Saturday & Every Tuesday

Qeshm Air sales office-Tehran  
+98 21 47999  
@QeshmAirr  
qeshmair

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

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

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، املاک الماس  
۰۹۱۰ ۸۷۷ ۸۵ ۸۵ | ۰۹۱۲ ۵۶۶ ۵۱ ۴۵  
۰۱۱۴ ۴۶۵ ۶۳ ۰۵

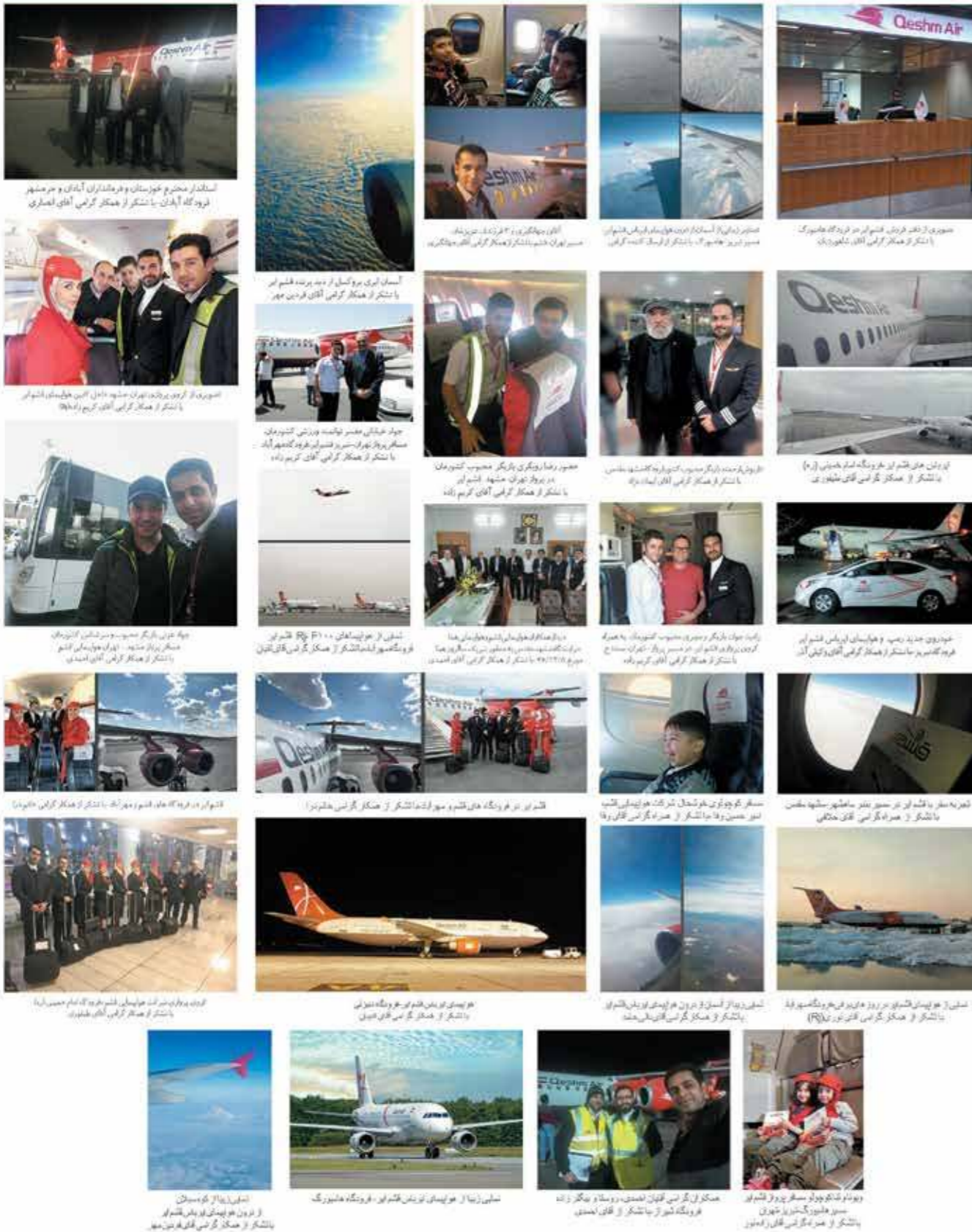
@romakvila

سال نو مبارک





# همراهان هواپیمایی قشم



استادار محترم خورستان و فرمانداران آبادان و مر مهران  
فرودگاه آبادان با شرکت هواپیمایی قشم

آسمان لاری پرواز کاشی از دیدرین قشم  
با شرکت هواپیمایی قشم

مسافرین در حال پرواز در هواپیمای قشم  
با شرکت هواپیمایی قشم

مسافرین در حال پرواز در هواپیمای قشم  
با شرکت هواپیمایی قشم

مسافرین در حال پرواز در هواپیمای قشم  
با شرکت هواپیمایی قشم

مسافرین در حال پرواز در هواپیمای قشم  
با شرکت هواپیمایی قشم

مسافرین در حال پرواز در هواپیمای قشم  
با شرکت هواپیمایی قشم

مسافرین در حال پرواز در هواپیمای قشم  
با شرکت هواپیمایی قشم

مسافرین در حال پرواز در هواپیمای قشم  
با شرکت هواپیمایی قشم

مسافرین در حال پرواز در هواپیمای قشم  
با شرکت هواپیمایی قشم

مسافرین در حال پرواز در هواپیمای قشم  
با شرکت هواپیمایی قشم

مسافرین در حال پرواز در هواپیمای قشم  
با شرکت هواپیمایی قشم

مسافرین در حال پرواز در هواپیمای قشم  
با شرکت هواپیمایی قشم

مسافرین در حال پرواز در هواپیمای قشم  
با شرکت هواپیمایی قشم

مسافرین در حال پرواز در هواپیمای قشم  
با شرکت هواپیمایی قشم

مسافرین در حال پرواز در هواپیمای قشم  
با شرکت هواپیمایی قشم

مسافرین در حال پرواز در هواپیمای قشم  
با شرکت هواپیمایی قشم

مسافرین در حال پرواز در هواپیمای قشم  
با شرکت هواپیمایی قشم

مسافرین در حال پرواز در هواپیمای قشم  
با شرکت هواپیمایی قشم

مسافرین در حال پرواز در هواپیمای قشم  
با شرکت هواپیمایی قشم

مسافرین در حال پرواز در هواپیمای قشم  
با شرکت هواپیمایی قشم

مسافرین در حال پرواز در هواپیمای قشم  
با شرکت هواپیمایی قشم

مسافرین در حال پرواز در هواپیمای قشم  
با شرکت هواپیمایی قشم

مسافرین در حال پرواز در هواپیمای قشم  
با شرکت هواپیمایی قشم

مسافرین در حال پرواز در هواپیمای قشم  
با شرکت هواپیمایی قشم



مسافرین در حال پرواز در هواپیمای قشم  
با شرکت هواپیمایی قشم



مسافرین در حال پرواز در هواپیمای قشم  
با شرکت هواپیمایی قشم



مسافرین در حال پرواز در هواپیمای قشم  
با شرکت هواپیمایی قشم



مسافرین در حال پرواز در هواپیمای قشم  
با شرکت هواپیمایی قشم

# Qeshmcatering



## کیتترینگ هواپیمایی قشم شرکت صنایع غذایی فرارز نمونه قشم

qeshmcatering  
 qeshmcatering  
 info@qeshmcatering.ir  
 www.qeshmcatering.ir



**فرارز نمونه قشم**  
 شرکت صنایع غذایی (سهامی خاص)  
**Faraz Nemoone Qeshm**  
**Food Industries Co. (Pvt.)**

کیلومتر ۸ جاده مخصوص کرج،  
 آرادگان جنوب، شهرک استقلال،  
 بلوار عبیدی، خیابان جلال، پلاک ۱۶  
 تلفن: ۰۲۶-۴۴۹۰۶۱۸۴  
 فکس: ۴۴۹۰۱۸۶۲









**KISH**  
TWIN TOWERS  
WWW.KISH.VIP

**برج‌هاک دوقلوک کیش**

نزدیکترین برج به ساحل  
آماده تحویل  
خدمات مدرن هتلینگ

شرایط فروش ویژه  
076 444 65 206

KISH TWIN TOWERS

Kish.vip  
Instagram





شرکت اندیشه پردازان سمین  
ANDISHEPARDAZANESAMIN

*Special Management Gifts of 2018*



+98 912 55555 77  
+98 912 143 50 25

andishepardazansamin  
andisheh\_pardazan\_samin



## شعب تهران

- آرن : شورک غرب ، بلوار شهید فرحزادی ، خیابان حافظی ، نبش فشار مقدم ، مرکز خرید آرن ، طبقه اول ، واحد ۴۳ ..... ۰۲۱-۷۵۹۳۵۳۳۵
- بام لند : اتوبان همت غرب ، میدان موج ، بلوار موج ، بلوار سدف ، مرکز خرید بام لند ، طبقه زیر همکف ، واحد ۱ | GB ..... ۰۲۱-۴۰۴۴۳۱۶۲
- مگامال : شهرک اکباتان ، فاز ۲ ، میدان صرامی ، مجتمع تجاری مگامال ، طبقه همکف دوم ، پلاک ۲۲۳۲ ..... ۰۲۱-۲۴۶۳۱۳۵۲
- تیراژه ۲ : خیابان شهید مدنی ، مرکز خرید تیراژه ۲ ، طبقه دوم ، واحد ۲۱۰ ..... ۰۲۱-۷۷۱۵۹۹۷۴
- سون سنتر : میدان نیوت (هفت حوض) ، نبش خیابان رضوان غربی ، مجتمع تجاری سون سنتر ، طبقه دوم پلاک ۲۰۱-۲۰۳ ..... ۰۲۱-۷۷۹۷۴۰۸۷
- یوسف آباد : بالاتر از میدان کلاتری ، نبش خیابان ۵۳ ، مرکز خرید رز ، طبقه اول ، پلاک ۲۴ ..... ۰۲۱-۸۸-۶۷۷۳۵
- معین مال : خیابان آزادی ، ابتدای استاد معین ، مجتمع تجاری معین مال ، طبقه اول ، پلاک ۱۱۰ ..... ۰۲۱-۶۶-۷۷۴۸۳
- گیشا : کوی نصر ، نبش خیابان سجده (پازدهم) ، پلاک ۱۸۸ ..... ۰۲۱-۸۸۲۷۸۷۶۹
- تجربش : خیابان شهرداری ، روبروی بیمارستان شهیدا ، نبش پاساژ میری ، پلاک ۱۶۸ ..... ۰۲۱-۲۲۷۱۲۳۷۱
- رودکی : خیابان رودکی ، بین دامپزشکی و آذربایجان ، روبروی بانک ملت ، پلاک ۶۷۷ ..... ۰۲۱-۶۶۸۸۳۵۴۱
- نازی آباد : خیابان مدائن ، بعد از بانک سرمایه ، پلاک ۶۲ ..... ۰۲۱-۵۵۳۵۶۳۲۴

## شعب شهرستان

- البرز : کوهردهشت ، فلکه اول کوهردهشت ، نبش یکم غربی (شهید گاه) ، پلاک ۲ ..... ۰۲۶-۳۴۴۷۲۱۷۲
- البرز : آزادگان ، جنب مسجد آزادگان ، برج یادمان ، طبقه همکف ، پلاک ۲۱-GB ..... ۰۲۶-۳۴۴۰۵۰۵۲
- البرز : گلشهر ، بلوار ۴۵ متری گلشهر ، روبروی خیابان درختی ، نبش خیابان کتونی زاده ..... ۰۲۶-۳۳۵۵۲۹۹۶
- البرز : (Outlet) چهار راه طالقانی ، برج آموخت ، طبقه دوم ، پلاک ۵۹ ..... ۰۲۶-۹۲۱۰۰۰۵۹
- اصفهان : اتوبان شهید دستجردی ، سیتی ستر (قلب شهر) ، طبقه همکف ، B-۱۹ ..... ۰۳۱-۳۶۵۱۷۸۸۴
- اصفهان : خیابان توحید (میانی) ، جنب بانک اقتصاد نوین ، مجتمع ماهور ..... ۰۳۱-۳۶۴۵۷۴۴۳
- شیراز : خیابان ستارخان ، نبش کوچه چهارم ، جنب مجتمع هامون ..... ۰۷۱-۳۶۴۸۰۷۱۴
- اهواز : خیابان وهانی ، روبروی خیابان ششم کین پارس ، پلاک ۳ ..... ۰۶۱-۳۳۳۸۳۹۷۹
- اهواز : کین پارس ، نبش خیابان نهم شرقی ، مجتمع رویال پارس طبقه اول ..... ۰۶۱-۳۳۳۸۳۹۷۹
- ایلام : بلوار دانشجو ، نرسیده به میدان میلاد ، روبروی پمپ بنزین حسینی ..... ۰۸۴-۳۳۳۵۲۹۶۴
- بوشهر : خیابان بی سیم ، روبروی بیمارستان قائم ..... ۰۹۱۲-۲۵۸۷۱۲۲
- چالوس : بعد از مجتمع تفریحی و گردشگری نمک آبرود ، جنب ایران گتان ..... ۰۱۱-۵۴۶۰۷۸۷۴
- خزر شهر : کیلومتر ۱ جاده فریدونکنار به بابلسر ، روبروی خزرشهر شمالی ..... ۰۱۱-۳۵۲۸۲۴۹۵
- خرم آباد : خیابان انقلاب ، مجتمع بهشت مال ، طبقه همکف ..... ۰۶۶-۳۳۲۱۰۰۸۴
- دزفول : انتهای بلوار پیام آوران ، تقاطع آفرینش ، شهر تجاری مادر ، طبقه همکف ، روبروی هایپر ..... ۰۶۱-۳۳۳۸۳۹۸۰
- سیرجان : خیابان ولیعصر ، خیابان خواجوی کرمانی ، نبش کوچه شماره ۲ ..... ۰۳۴-۴۲۴۰۳۵۳۷
- قزوین : بلوار مدرس شمالی ، بالاتر از سه راه عدل ، جنب بانک مسکن ، پلاک ۱۸۵ ..... ۰۲۸-۳۳۳۶۹۰۱۰
- کرمان : بلوار جمهوری ، بلوار حمزه ، چهار راه ویلا ، جنب کوچه ۲۲ ..... ۰۳۴-۳۲۲۴۵۰۳۵۰
- کرمانشاه : خیابان کسری ، مجتمع لیلیوم ، طبقه همکف ..... ۰۸۳-۳۷۲۰۳۶۶۴
- لاهیجان : بلوار امام رضا ، خیابان گلستان ، نبش گلستان سیزدهم ..... ۰۱۳-۲۲۲۴۴۴۵۷
- مشهد : میدان جانباز ، مجتمع تجاری پاز ، جنب ورودی هایپریمی ..... ۰۵۱-۳۷۰۵۷۸۱۴
- همدان : میدان آرامگاه بوعلی ، جنب بانک صادرات ، پلاک ۹۱۸۶ ..... ۰۸۱-۳۸۲۶۱۴۵۵







TERANI  
COUTURE

JOVANI  
Women's Luxury Dresses

FIRS  
EXCLUSIVE

1397

Happy Norooz

۰۲۱۲۶۱۰۲۰۰۰

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

۰۲۱۲۶۲۰۵۷۶۵

فرس - ژوانی جردن: جردن نبش روانپور

۰۲۱۲۶۶۶۲۴۶۱

فرس پالادیوم: مرکز خرید پالادیوم ط همکف

۰۲۱۸۸۵۷۳۸۶۶

فرس - ژوانی شهرک غرب: بلوار خوردین برج دوبرال

firsitaly  
firsitaly

Jovaniterani  
Jovaniterani

www.firsitaly.com





نمایندگی قشم:

قشم، سیتی سنتر ۱، لاین A  
واحد ۱۳۲۶ و ۱۳۲۷



## موسسه تولید و پخش مانتو و پالتو لالوند

تلفن: ۰۲۱۶۶۴۸۰۵۵۱  
 تلفن: ۰۲۱۳۳۱۵۴۶۳۶  
 تلفن: ۰۲۶۳۲۲۸۴۹۱۴  
 تلفن: ۰۹۱۲۴۲۶۷۰۳۳۳  
 تلفن: ۰۲۱۶۵۳۵۳۹۵۱  
 تلفن: ۰۷۶۳۵۲۴۶۵۴۵  
 تلفن: ۰۶۶۴۲۵۳۸۷۰۶  
 تلفن: ۰۳۱۵۲۲۳۴۱۴۸  
 تلفن: ۰۳۴۳۲۴۶۵۸۶۳  
 تلفن: ۰۳۵۳۸۲۶۱۶۶۵  
 تلفن: ۰۵۶۳۲۴۴۶۵۳۵  
 تلفن: ۰۹۳۵۵۳۶۶۱۵  
 تلفن: ۰۸۶۳۲۲۳۹۵۴۰  
 تلفن: ۰۴۴۳۲۲۲۵۱۵۶  
 تلفن: ۰۵۴۳۳۲۲۶۹۷۴  
 تلفن: ۰۹۱۵۸۳۱۶۳۸۶  
 تلفن: ۰۱۷۳۲۵۴۲۳۴۳  
 تلفن: ۰۹۲۱۵۷۳۰۱۴۳  
 تلفن: ۰۹۲۱۵۷۳۰۱۴۳  
 تلفن: ۰۱۹۱۲۲۱۶۵۳۷  
 تلفن: ۰۷۷۳۳۱۳۲۷۰۳  
 تلفن: ۰۷۷۳۳۳۲۰۱۰۲  
 تلفن: ۰۹۳۸۶۴۶۱۱۷۷  
 تلفن: ۰۷۶۳۲۱۹۴۷۶۵  
 تلفن: ۰۹۱۳۹۵۰۹۲۳۳  
 تلفن: ۰۹۱۵۸۹۰۰۱۲۹  
 تلفن: ۰۳۸۳۲۲۵۳۸۴۲

تهران: خیابان جمهوری بین فلسطین و ولیعصر پلاک ۹۶  
 تهران: ۲۰ متری افسریه بین ۱۵ متری اول و اتوبان پلاک ۵۷۸  
 کرج: چهار راه طالقانی برج آذرخش  
 فردیس کرج: خیابان خیام مجتمع تجاری الماس، طبقه ۲، پلاک ۱۰۶  
 اندیشه کرج: فاز ۴، بلوار آزادی، بازار ایرانی، نبش سرای سعیدی، پلاک ۳۳۶  
 قشم: سیتی سنتر، لاین A، واحد ۱۳۲۶ و ۱۳۲۷  
 بروجرد: میدان شهدا، ابتدای خیابان کاشانی، جنب بانک صادرات  
 زرین شهر: خیابان شریعتی، بعد از بانک ملی  
 کرمان: میدان آزادی، بازار بزرگ آزادی، طبقه اول، واحد ۵  
 یزد: صفاییه، میدان اطلسی، بازارچه اطلسی  
 بیرجند: خیابان معلم، بین باهنر شرقی و معلم بیست و ششم  
 قوچان: خیابان حافظ، نبش حافظ یک  
 اراک: خیابان شهید رجایی، پاساژ دیدار، طبقه زیرین پلاک ۱۷b  
 ارومیه: خیابان خیام جنوبی، بین چهار راه دانش، فلکه خیام، نبش کوی ۶ ساختمان اطلس طبقه زیرین  
 زاهدان: خیابان مصطفی خمینی، پاساژ لیلیار، واحد ۱  
 تربت حیدریه: روبروی خیابان فردوسی شمالی ۱۸، جنب بانک کشاورزی  
 گرگان: بلوار میاد شیرازی، بین میاد ۲۴ و ۲۲  
 بم: میدان امام خیابان شهید صدوقی، بعد از کوچه ۳ جنب ایستگاه آزادی  
 بم شعبه ۲: میدان امام، مرکز خرید اطلس، فروشگاه لالوند  
 چالوس: چالوس، پاساژ ملت، طبقه اول  
 گناوه: میدان امام، پاساژ جمالزاده، طبقه همکف، پلاک ۱۳۹  
 بوشهر: خیابان لیان شرقی، نبش پاساژ جزیره  
 قاین: خراسان جنوبی، قاین، میدان امام خمینی، واحد شماره ۱، هلال احمر  
 بندرعباس: میدان ۱۷ شهریور، خیابان بهادر شمالی  
 جیرفت: چهار راه فرمانداری، خیابان بصیریان  
 سبزوار: خیابان شریعتی مداری  
 شهرکرد: خیابان کاشانی، نبش کوچه ۵۵

دفتر مرکزی:

تهران، خیابان ولیعصر، نرسیده به سه راه جمهوری

نبش کوچه فلاح زادگان، پلاک ۱۱۷۸ تولیدی لالوند

تلفن: ۰۲۱۶۶۴۰۴۵۶۶ — پذیرش نمایندگی: ۰۹۲۰۱۴۹۳۸۱۶

✉ manto\_lalond

📧 manto\_lalond\_co





A.Razaghi M.D.  
Oculoplastic surgeon

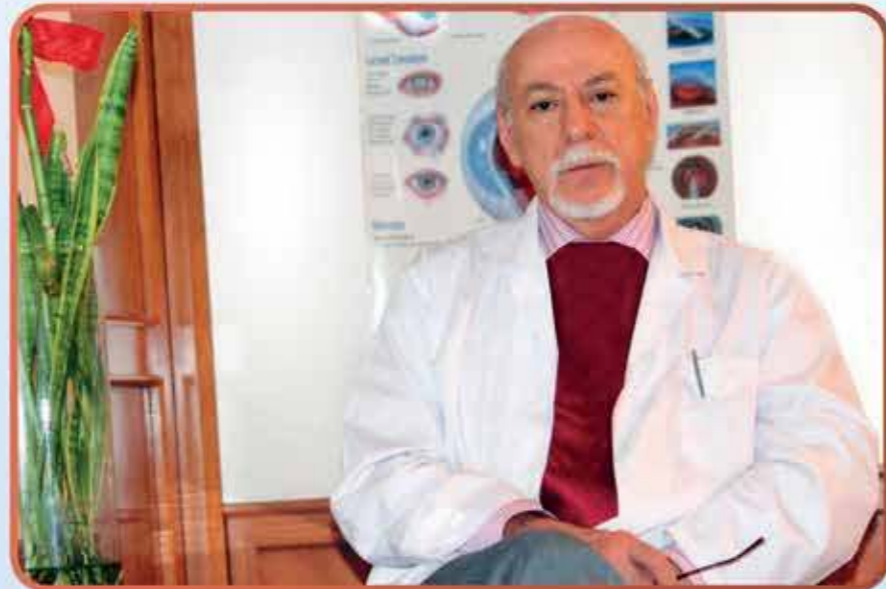
# دکتر عادل رزاقی

جراح و متخصص بیماری های چشم

A.Razaghi Md.

فوق تخصص مجاری اشک و پلاستیک

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



- [www.drrazaghi.ir](http://www.drrazaghi.ir)
- E-mail: [razaghia@sina.tums.ac.ir](mailto:razaghia@sina.tums.ac.ir)
- <http://medicine.tums.ac.ir/en/razaghi>

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



VICTORINOX



SPECTRA™ 2.0

تلفن امور مشتریان: ۴۲۹۰۱  
[www.kish-behin.com](http://www.kish-behin.com)

کیش بهین  
شرکت بازرگانی







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

در شعب تهران و جزیره زیبای کیش  
سالنهای مجزا ویژه آقایان و بانوان

با کادر متخصص تایلندی

By Professional Thai Spa Therapist

[www.niloofarabi.ir](http://www.niloofarabi.ir)

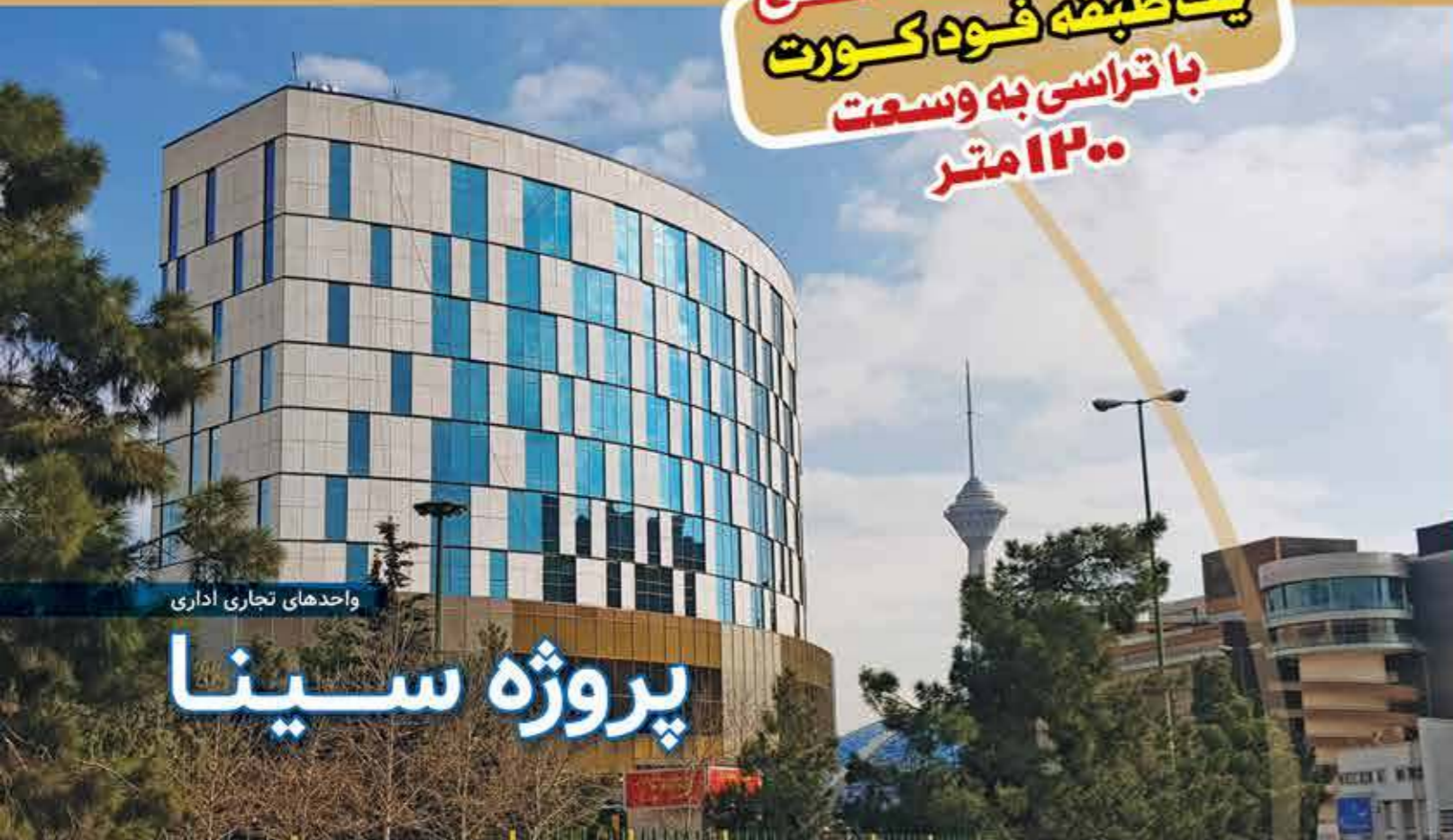
با افتتاح شعبه جدید به استقبال بهار می رویم

فرمانیه، کوهستان هشتم (ویژه بانوان)



- کمترین پیش پرداخت
- اقساط بلندمدت

فروش اختصاصی  
یک طبقه فود کورت  
با تراسی به وسعت  
۱۲۰۰ متر



واحدهای تجاری اداری

## پروژه سینا



آپارتمان های ساحلی

## پروژه مسکونی روما

با نیم قرن تجربه در انبوه سازی

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

دفتر فروش: ۰۲۱-۸۸۸۰۱۴۵۰-۵۲

۰۲۱-۴۲۰۶۴

### تهران

شهرک غرب  
ابتدای بلوار فرحزادی

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

### جزیره زیبای کیش

بلوار سیمرغ، روبروی هتل سیمرغ

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







**HAMILTON**

SHAPING TIME SINCE 1892



**KHAKI AVIATION**  
AUTOMATIC SWISS MADE

تلفن امور مشتریان: ۴۲۹۰۱  
[www.kish-behin.com](http://www.kish-behin.com)

**کیش بهین**  
شرکت بازرگانی





نگین خودرو

نماینده رسمی رنو فرانسه



RENAULT  
Passion for life

# رنو کولئوس

پر فروش ترین اس یووی وارداتی کشور

