

قشماير

Inflight Magazine - October 2019

ماهنامه درون پروازی - مهر ۹۸

۲۴



On time, all the time.

Receives time signals from radio towers
in four key areas of the world for superior accuracy.
Powered by any kind of light, at any level,
and can run for months in darkness.

World Time in 26 Cities
1/20 Second Chronograph



CITIZEN
BETTER STARTS NOW

CITIZEN and Eco-Drive are trademarks or registered trademarks of Citizen Watch Co., Ltd.

Tel: 021-6670 7841
021-6670 1579

نمایشگاه مرکزی سیتی زن
تهران - خیابان جمهوری - ساختمان آلومینیوم



RAHIMI
JEWELLERY



مرکز خرید مدرن البیه


خیابان البیه طبقه همکف

تلفن: ۲۲۶۶۱۴۶۹

بازار بزرگ تهران

پاساژ فروردین، واحد ۳/۶

تلفن: ۵۵۶۲۲۵۶۱

 rahimijewelry

www.rahimijewelry.com

آماده تحویل و انتقال سند مالکیت

Parsis Residential Towers
THE HOME YOU DREAM OF



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

+98 - 934 - 769 2347

+98 - 934 - 768 2349

+98 - 76 - 44426084-7

Telegram : @parsiskish

Telegram Bot : @parsis_kish_bot

Instagram : @parsis.kish

شرکت آتیه پارسیس کیش - شرکت نارگون کیش

با ۳۰٪

پیش پرداخت

خانه رویایی خود را

تحويل بگیرید

تا ۳۶ ماه

اقساط بپردازید



Parsis Residential

پارسیس



www.nargoon.ir



www.kishparsis.ir



info@nargoon.ir



با ارائه تسهیلات قرض الحسنه بدون بهره

خلبانی دیگر رویا نیست

با هر بودجه‌ای می‌توانید خلبان شوید

تقسیم هزینه آموزش از ابتدای دوره با طرح‌های متنوع پرداخت

+9821 40446515
+9821 40449353
+9821 40448553

آموزش خلبانی ATPL,IR,CPLINTGRATED

در مرکز آموزش هوانوردی هما

INSTAGRAM.COM/HOMAAVIATION



110 AVIATION INSTITUTE

موسسه دانش پژوهان هوانوردی ۱۱۰

برگزاری کلاس های

B1,B2

دیسچ

مهمانداری

خلبانی

زبان تخصصی (level 4)

مهندسی تعمیر و نگهداری هواپیما

info@ati-110.com 

02145101 

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



شهرک ساحلی VIP پسران آفتاب



شرکت انبوه‌سازان

پسران آفتاب

گیلان بهشت ایران



اولین شهرک بام‌تهرانی با ساختی
متفاوت و با متریکال درجه یک اروپا
شرایط عالی فروش با وام اقساط بدون بهره
دارای استخر، سونا، جکوزی و پارک کودک

۰۹۱۲۰۰۳۸۱۵۱-۰۱۳۴۲۸۲۶۷۶۶

www.sunboys.co - info@sunboys.co




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

مدیریت سوهان محمد سیما

حس شیرین لحظه‌ها



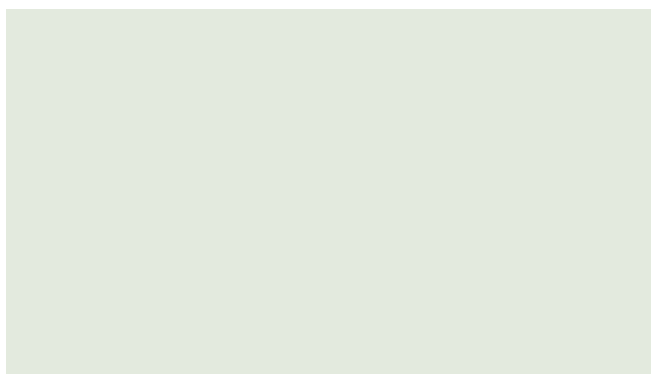
فروشگاه مرکزی: قم، خیابان توحید(نیروگاه)، توحید ۲۴، پلاک ۱۳۸ تلفن: ۰۲۵-۳۸۹۰۸۰۰۰/۰۲۱۰۲۵-۳۸۹۰۸۰۰۰- فکس: ۰۲۵-۳۸۹۰۸۰۶۷
شعبه ۱: قم، خیابان سالاریه، میدان میثم، کوچه شمشاد، پلاک ۱۶ تلفن: ۰۲۵-۳۲۹۱۸۰۵۰
شعبه ۲: کیلومتر ۲۰ اتوبان قم - تهران، مجتمع توریستی مهتاب تلفن: ۰۲۵-۳۳۳۷۲۰۲۷۰
شعبه ۳: قم، جمکران، مجتمع ۱۵ شعبان، پلاک ۳۸ تلفن: ۰۲۵-۳۷۲۵۳۹۲۴
شعبه تهران: خیابان شهید مفتح جنوبی، چهارراه سمیه، جنب هتل مارلیک، پلاک ۵۷ و ۵۹ تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۲۰۹۲۰

 mohammadsima.org

w w w . m o h a m m a d s i m a . i r



Home & Garden FURNITURE



اولین و بزرگترین عرضه کننده

مبلمان ویلایی

با ۱۱ شعبه در سراسر ایران

شعبه مرکزی:

تهران، پاسداران، میدان هروی،

خیابان پناهی نیا، پلاک ۱۴۴

۰۲۱ - ۲۲۹۴ ۷۶۱۰

۰۲۱ - ۲۲۹۳ ۶۷۸۰





Fereshteh Palace

Residential Complex



موقعیت مکانی

فرشته پالاس در بهترین نقطه از خیابان فرشته با چشم اندازی دلواز مطابق با معماری روز دنیا و رعایت استانداردهای مجموعه های سوپرلوکس و پیشرفته دنیا، در حال احداث می باشد. دارای موقعیتی استثنایی با ۴ دسترسی از خیابان های فرشته، آقابزرگی، کامران غربی و شبذیز قرار دارد و امکان تردد از خیابان های ولیعصر، شریعتی و اتوبان مدرس یکی از ویژگی های این پروژه می باشد. فرشته پالاس دارای یک ورودی اختصاصی مشجر از بر خیابان فرشته به عمق ۱۰۰ متر و عرض ۱۰ متر می باشد که علاوه بر سهل الوصول بودن مجتمع برای ساکنین و مهمانان باعث استقرار ساختمان در فضایی دور از سر و صدای خیابان، توأم با آرامش و سکوتی دل انگیز شده است.



مشخصات کلی

به وسعت تقریبی ۱۰۰۰۰ متر مربع در سه بر متصل به هم و سطح زیربنای هر طبقه حدود ۳۰۰۰ متر مربع در ۱۲ طبقه مسکونی و مجموع ۱۱۴ دستگاه آپارتمان با تنوع در متر اژ و موقعیت واحدها و ۷۰۰۰ متر مربع محوطه اطراف برج شامل: حیاط، آب نما، آلاچیق، مسیر پیاده روی، زمین بازی کودکان، پارک با تزیینات و نورپردازی مناسب و پارکینگ مهمانان در حال احداث است.



فروش

متراژ و نقشه داخلی واحدهای فرشته پالاس جهت پاسخگویی به سلیق و طیف وسیعتری از متقاضیان خرید، کاملاً متنوع است. متراژ واحدهای تیب طبقات بصورت دوخوابه‌های ۱۵۸ و ۱۸۴ متری و سه‌خوابه‌های ۲۴۱، ۲۵۳، ۲۹۵، ۳۰۳، ۳۰۹ و ۳۳۶ متری و ۴ خوابه‌های ۲۹۸، ۵۵۷، ۵۸۹ و ۶۴۲ متری از طبقات اول تا دهم می‌باشند. متراژ پنت‌هاوس‌های فرشته پالاس بصورت ۳ خوابه ۳۴۵ و ۳۷۱ متری و ۴ خوابه‌های ۲۹۸، ۵۱۳، ۵۵۷ و ۵۸۲ متری می‌باشد.

جهت تسهیل در سرویس‌دهی به متقاضیان خرید، آشنایی و بازدید از پروژه فرشته پالاس فقط با تعیین وقت قبلی میسر است. به منظور تامین امنیت خانواده‌های محترم، خواهشمند است از آوردن اطفال خودداری نمایند و با رعایت و احترام به قوانین ایمنی پروژه موجبات استفاده مطلوب از وقت گرانمایه بازدیدکنندگان محترم فراهم گردد.

● www.fereshtehpalace.com ● info@fereshtehpalace.com



تلفن: ۲۲۶۴۷۴۴۴-۲۲۶۴۷۴۴۷

همراه: ۰۹۱۲۱۲۰۱۵۱۶

فکس: ۲۲۶۴۷۴۴۶

خیابان ولیعصر (عج)، خیابان شهید فیاضی/فرشته، پلاک ۵۱

Elham
Saeed Razavi
JEWELLERY
جمهورية العراق
Since 1940



WWW.ELHAMJEWELLERY.COM

 ELHAM_JEWELLERY

 SAEEDRAZAVI5

 @ELHAMJEWELLERY

با مدیریت سعید رضوی
۸۸-۸۵۱۷۲-۸۸-۸۵۳۷۹
تلگرام / واتس آپ / وایبر: ۹۱۲۱۱۷۳۱۲

تهران. شهرک غرب. مرکز خرید میلاد نور - طبقه ۳. واحد ۹ و ۱۴



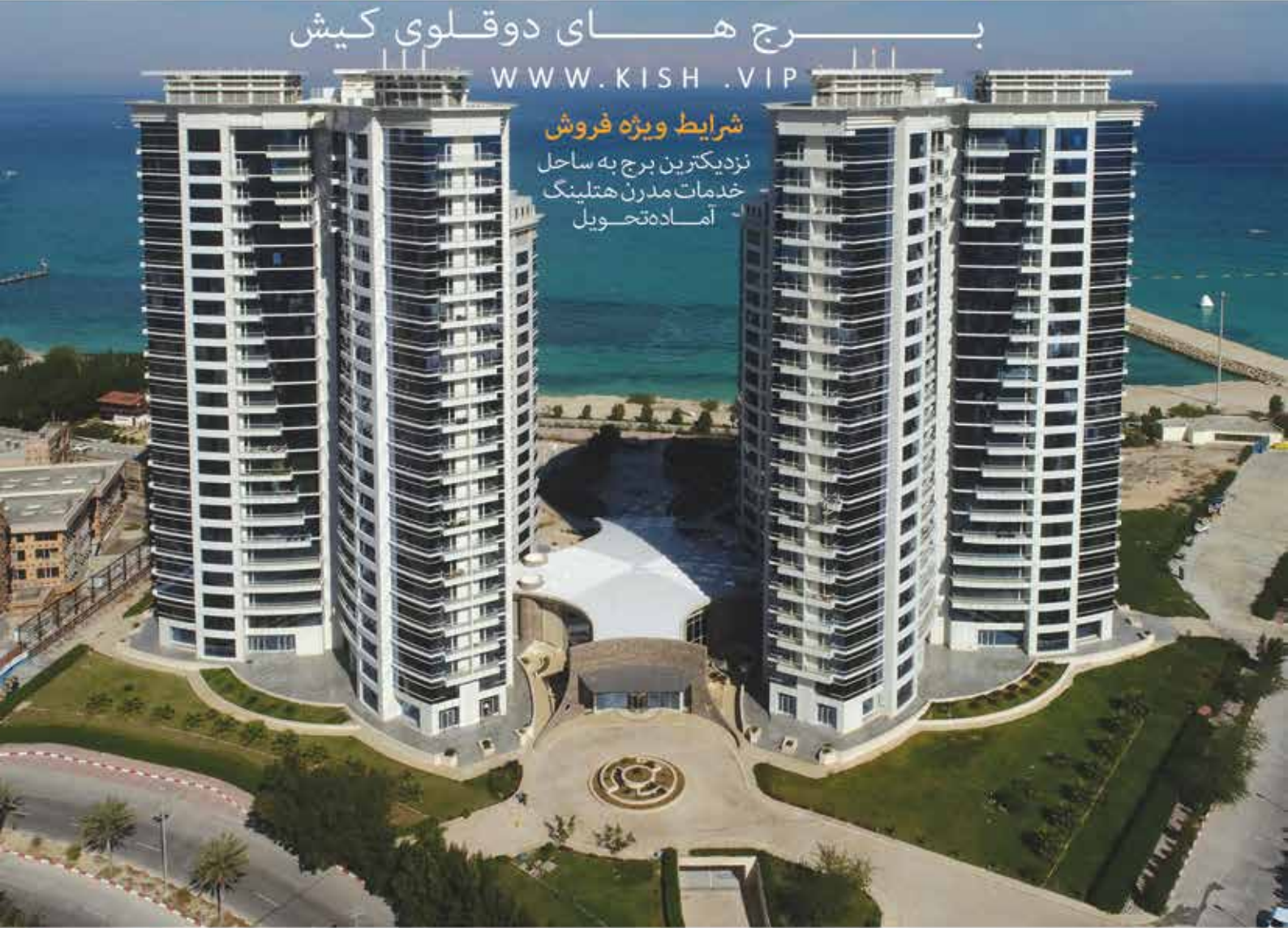
KISH TWIN TOWES

برج های دوقلوی کیش

WWW.KISH.VIP

شرایط ویژه فروش

نزدیکترین برج به ساحل
خدمات مدرن هتلینگ
آماده تحویل



دفتر تهران ۰۲۱۷۵۰۲۶

دفتر کیش ۰۷۶ ۴۴۴۶۵۲۰۶

کارشناس فروش ۰۹۱۲ ۷۱۱۲۵۷۸

کارشناس فروش ۰۹۱۲ ۵۹۵ ۸۹۵۶

کارشناس فروش ۰۹۱۹ ۴۱۵ ۱۲۱۹

کارشناس فروش ۰۹۳۰ ۸۷۲۶۵۱۵



KISH.VIP
Instagram

LOEWE



ESENCIAL

SOLO LOEWE ESENCIAL
The New SOLO LOEWE Fragrance

perfumesloewe.com

ANTONIO BANDERAS

FRAGRANCES

MIAMI SEDUCTION



#FEELTHEMAGIC

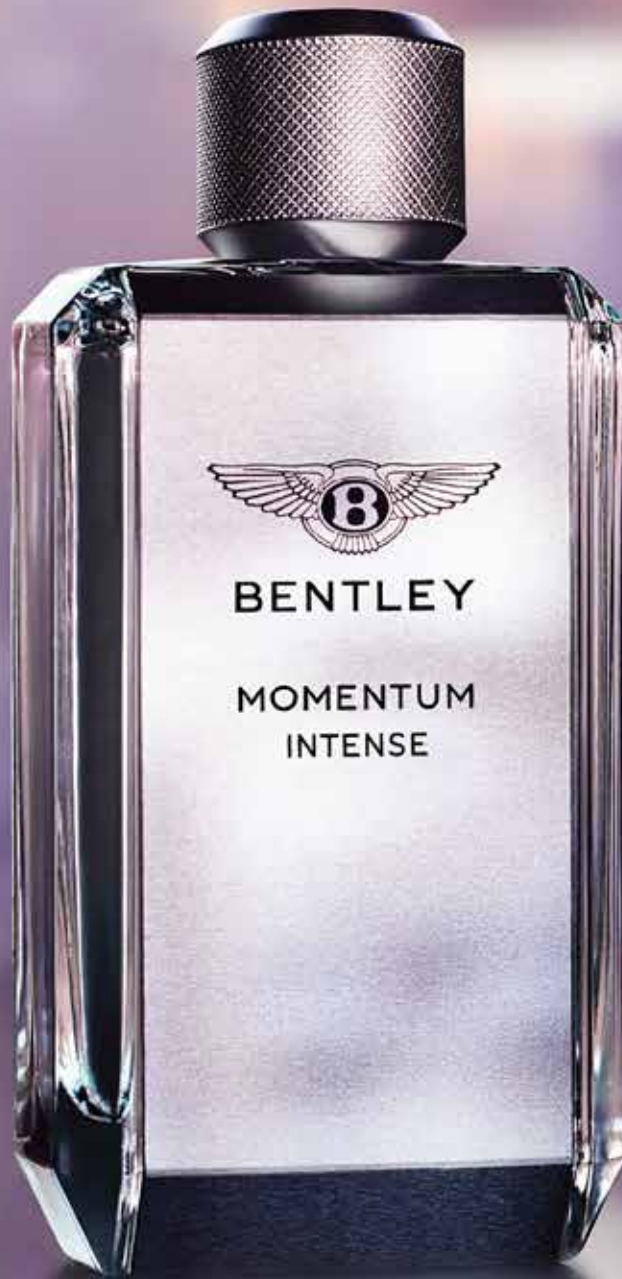
HALLÖWEEN

THE NEW MAGICAL FRAGRANCE





BENTLEY

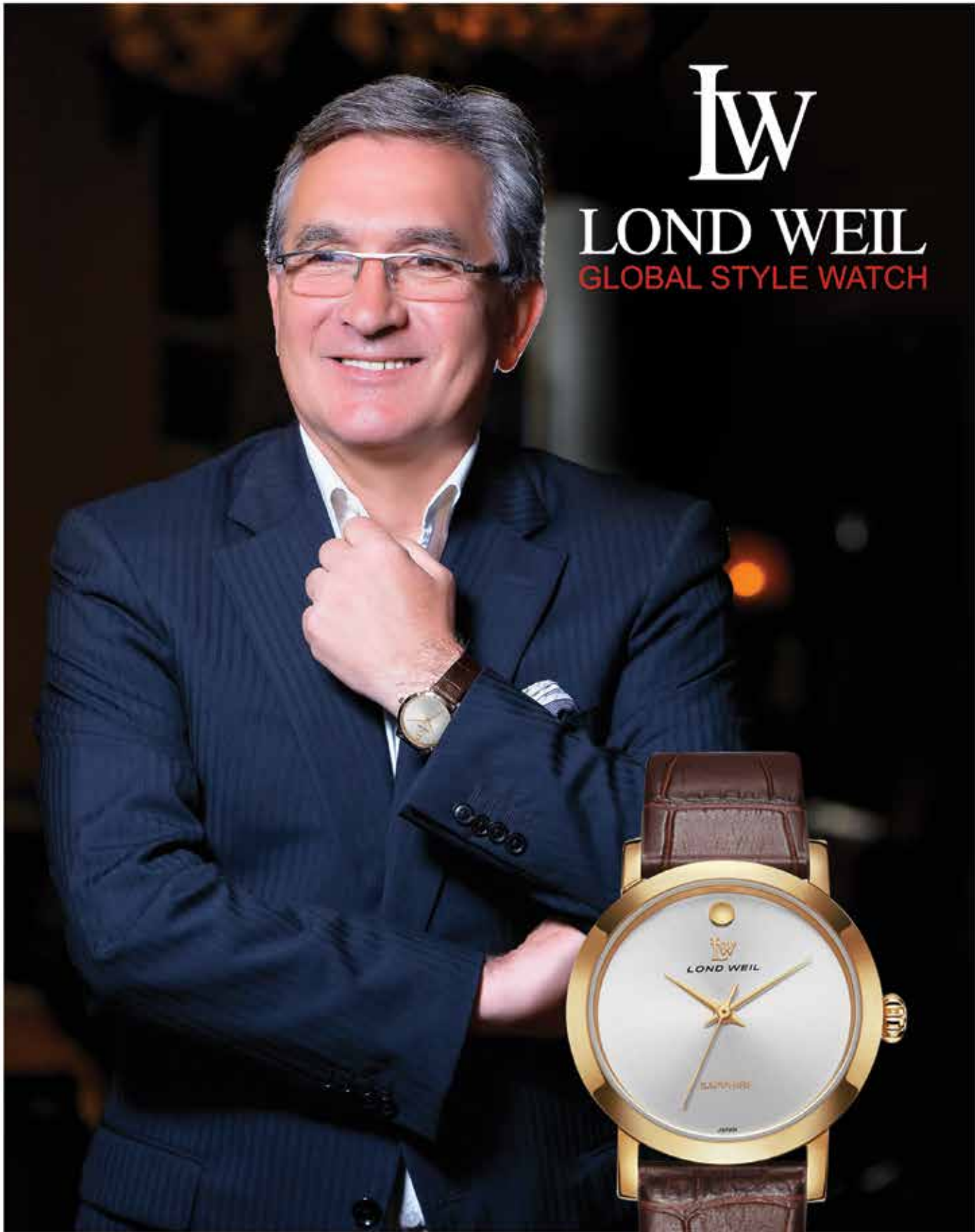


Bentley Momentum... Step into extraordinary

The New Fragrance for Men
bentley-fragrances.com

LW

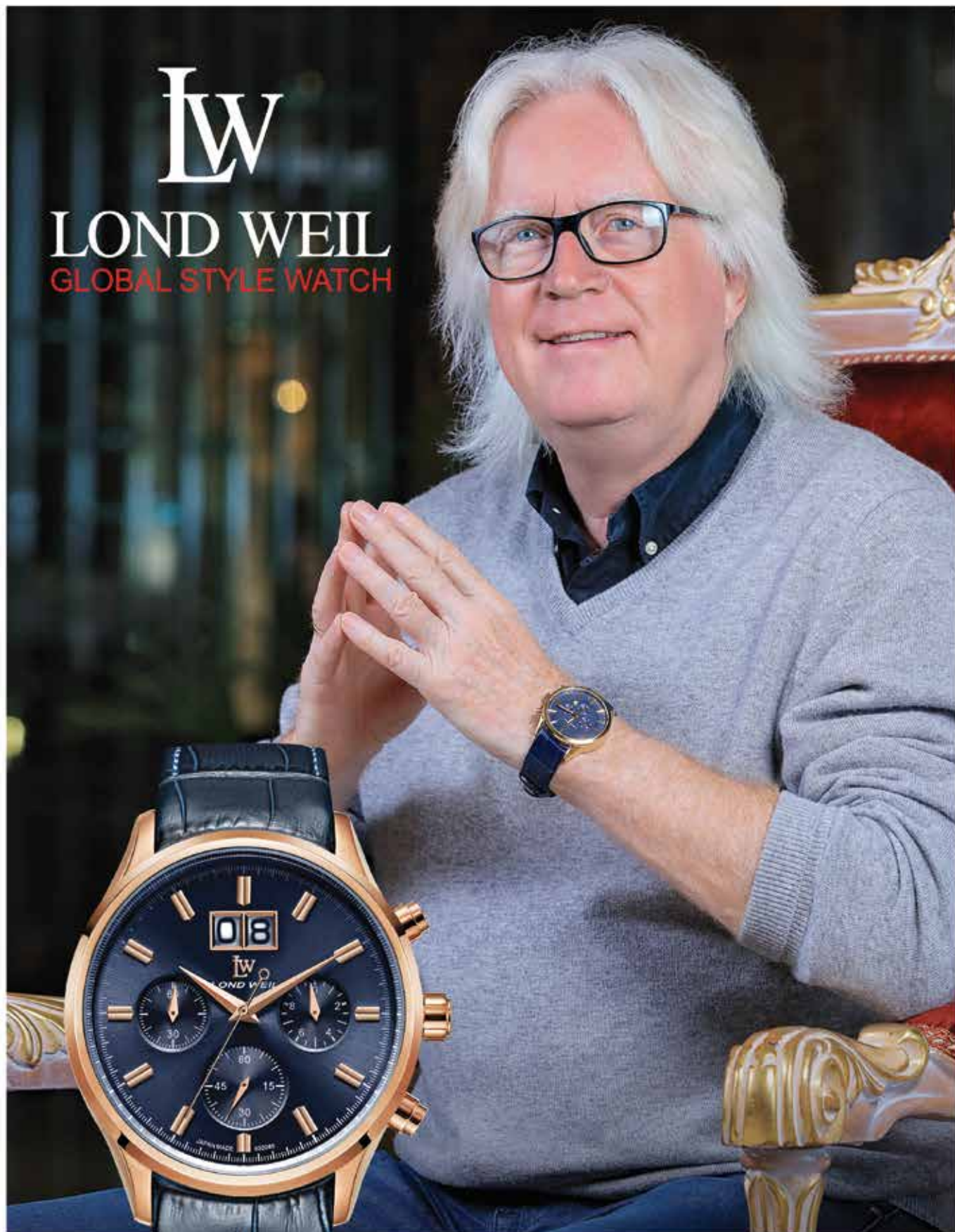
LOND WEIL
GLOBAL STYLE WATCH





 www.londweiliran.com

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

LW
LOND WEIL
GLOBAL STYLE WATCH



 www.londweiliran.com
 [londweil_official_page](https://www.instagram.com/londweil_official_page)

استاد محمدتقی



صاحب امتیاز:
هواپیمایی قشم

مدیرمسئول:
منصور حکیم منش

سردبیر:
صابر نوروزی

ناظر ادبی و هنری:
هیما حاجی صادقی

هیأت تحریریه:
مونا ناصری، پرستو راجی

طراحی:
عبدالرحیم تقیان

سازمان آگهی‌ها:
کانون تبلیغاتی فیدار
خیابان ولی عصر- نرسیده به
میدان ولی عصر- کوچه ولد
پلاک ۷۱- طبقه پنجم - واحد ۱۷
۲۵-۸۸۹۱۶۸۲۴



۲۲ گپی دوستانه با مهندس رضا حیدری
مدیرعامل جدید هواپیمایی قشم



۲۴ ۱۰ ناینبایی که
جهان را تغییر دادند



۲۶ پنج روش روحیه دادن
به سالمندان



۲۸ اگر اهل شکم گردی هستید
به این شهرها سفر کنید!



۳۴ شهرت جهانی
مولانا



۴۲ آذربایجان غربی
سرزمین گنجینه‌های رمزآلود



۴۶ مراقبت پرواز
چیست؟



۴۸ زیلوبافی یزد
هنری از دل کویر



۵۲ جت لگ یا پرواز زدگی چیست
و چگونه می‌توان با آن مقابله کرد؟



۵۶ شرایط سفر کودکان بدون همراه
با هواپیما



۵۸ تاثیرات شگفت انگیز ورزش
بر روی ۸ مشکل که سلامت روان شما را تهدید می‌کند

حزرت حسینؑ

فرارسیدن اربعین حسینی بر پیروان حضرتش تسلیت و تعزیت باد.



گی دوستانه با مهندس رضا حیدری مدیرعامل جدید هواپیمایی قشم

■ روابط عمومی قشم ایر ■

ما را فراموش نکرده و با ما همراه هستند. که امیدوارم بنده و همکارانم شاکر این لطف باشیم و به کیفیت خدمات رسانی خود بیفزائیم.

◀ با توجه به سابقه طولانی و تجربیات ارزشمندی که در صنعت هوانوردی داشته‌اید، استراتژی قشم ایر برای پیشرفت در صنعت هوانوردی را چگونه می‌بینید؟

چشم انداز و استراتژی قشم ایر بهبود توسعه ناوگان است. و در برنامه‌های آتی قصد داریم که از تنوع نامتناسب موجود به ناوگانی متناسب دست یابیم. که در این صورت هم در مدیریت هزینه‌ها و هم در خدمت رسانی به مسافر جایگاه قابل قبولی خواهیم داشت. ما به عنوان شرکتی در بازار مشغول به فعالیت هستیم که می‌توانیم بدون هیچ محدودیت قانونی، به

رضایت مشتری می‌دانید؟ اصولاً در یک بنگاه اقتصادی که نوع فعالیت و همچنین محصول آن، خدمات محور می‌باشد، توسعه و بقای آن بنگاه به داشتن سهم مناسبی از بازار آن خدمات وابسته است. که در این بخش از صنعت، این سهم از بازار در قالب مسافر و بار کارگو تعریف می‌شود. که اگر رضایت مسافری و صاحبان کالا از پروازهای این شرکت جلب نشود، قطعاً در این بازار رقابتی، از خدمات خطوط پروازی دیگر استفاده می‌کنند. گرچه ما از میزان خدمات خود راضی نیستیم و نباید باشیم. که تنها در این صورت است که سعی و کوشش مجموعه در بهبود خدمات مستمر و رو به جلو خواهد بود. ولی با توجه به سهمی که قشم ایر از بازار دارد، می‌توان اینطور برداشت کرد که مشتریان قشم ایر با بزرگواری و ممانعت طبع خود هنوز

◀ آقای مهندس حیدری، ضمن تشکر از وقتی که برای مصاحبه در اختیار گذاشتید، بفرمایید سابقه فعالیت شما در صنعت هوانوردی ایران به چه زمانی بر می‌گردد؟

ابتدا خدمت خوانندگان نشریه درون پروازی هواپیمایی قشم عرض سلام و ادب دارم. اگر از دوره آموزشی بیان کنم، سابقه فعالیت من در صنعت هوانوردی به خرداد ماه سال ۱۳۶۰ بر می‌گردد. بعد از اتمام دوره‌های آموزشی تعمیراتی اویونیک هواپیما، در سطوح مختلف کارشناسی و مدیریتی این صنعت گسترده و پویا مشغول به فعالیت بوده‌ام.

◀ توجه به رضایتمندی مشتری چقدر می‌تواند در موفقیت یک سازمان مؤثر باشد و موفقیت خودتان را تا چه حد مدیون توجه به



با دانش پیشرفته روز جهان، جوان گرایي و اصلاح و توسعه ناوگان و خدمات رسانی مطلوب و با کیفیت به مشتریان است که تا حدی کم جزء انتخاب اول آنها قرار بگیریم.

◀ به عنوان آخرین سوال، از ایده‌های جدید و چشم انداز آتی که برای پیشرفت قشم ایر در نظر دارید برایمان بگوئید.

به طور کلی مکانیزه کردن فرآیندها و عملیات جاری شرکت و همچنین خرید هواپیماهای مناسب و توسعه خطوط پروازی چشم انداز آتی این شرکت است و قطع وابستگی به شرکت‌های خارجی حداقل در حوزه خدمات رسانی و بهبود معیشتی کارکنان خدمت این شرکت جزء برنامه‌ها و چشم انداز آتی بنده است.

همکاران این صنعت است. همین که هنوز حس می‌کنم به بنده در این صنعت پیچیده و مهم اعتماد می‌شود، آن را حاصل موفقیت خود می‌دانم و شاکرم و امیدوارم امانت دار خوبی باشم. جوانان مستعد و علاقمند در این حوزه کم نیستند ولی نباید فقط راضی به حضور در این صنعت باشند بلکه متخلق شدن به علم روز و رو به پیشرفت این صنعت جزء ضروریات حتمی آن است که این مهم از جوانان بر می‌آید و بس.

◀ باتوجه به اینکه به تازگی مسئولیت مدیرعاملی قشم ایر را برعهده گرفته‌اید، لطفاً بفرمائید کدام یک از برنامه‌ها برایتان در اولویت قرار دارد؟ البته بنده مدت چهار سال است که در هیأت مدیره این شرکت حضور دارم ولی در مسئولیت جدید، الویت من بهبود ساختار متناسب

هر مقصدی در اروپا که مسافر و بازار آن را تأمین کنیم، پرواز داشته باشیم. و می‌بایست از این فرصت به نحو مطلوب بهره ببریم. و این مهم فقط با استفاده از ناوگان مناسب در این مسیرها ممکن خواهد بود و در چشم انداز اصلاح و توسعه ناوگان از الویت های جدی ما محسوب می‌شود.

◀ از تجارب موفق خود در صنعت هوانوردی برایمان بگوئید. و بفرمایید چه توصیه‌ای برای جوانان، علی‌الخصوص جوانان فعال در حوزه صنعت هوانوردی دارید؟

موفقیت و یا عدم موفقیت در مسئولیت‌هایی که در این حوزه داشته‌ام را باید سایرین قضاوت کنند. صنعت هوانوردی مانند یک موجود زنده دائم در حال مراقبت و پایش از جانب دست اندرکاران و



هلن کلر

(۲۷ ژوئن ۱۸۸۰ - ۱ ژوئن ۱۹۶۸) نویسنده، فعال اجتماعی و مدرس آمریکایی، نخستین فرد کر ولالی بود که در دانشگاه تحصیل کرد. او یک مدافع خستگی‌ناپذیر حقوق افراد معلول بود.

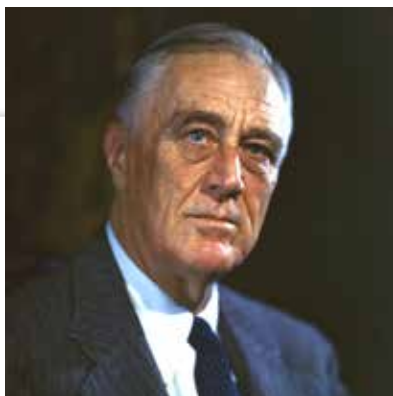
۱۰ نابینایی که جهان را تغییر دادند



استیو وندر

(تولد: ۱۳ می ۱۹۵۰ میلادی) خواننده، ترانه‌سرا و تهیه‌کننده آمریکایی است. فهرست نابینایان مشهور جهان بدون نام وی کامل نخواهد شد. وندر ترانه‌های بسیاری در حمایت از گروه‌های حقوق بشری و مبارزه بدون خشونت سروده است.

هلن کلر، استیو وندر، ری چارلز، کلود مونتیه و ... این‌ها افراد مشهور نابینایی هستند که جهان با استعداد و شجاعت آن‌ها، روشن شده است
نابینایی فقدان کامل درک نور است. بیشتر مردم اعتقاد دارند که ما با چشمانمان می‌بینیم. با این حال، حقیقت این است که این مغز ماست که آنچه فکر می‌کنیم می‌بینیم را درک می‌کند.
افراد مشهور نابینا در بسیاری از حوزه‌ها جهان را تغییر داده و حتی شکل داده‌اند. در بخش‌هایی چون موسیقی، سیاست، علم، هنر و ورزش. آن‌ها موفق شدند، چرا که اجازه ندادند تا عدم درک خارجی نور، نور درونی آن‌ها را خاموش کند. این‌ها افرادی هستند که جهان با استعداد و شجاعت آن‌ها، روشن شده است:



فرانکلین دلانو روزولت

(سی‌ام ژانویه ۱۸۸۲ - ۱۲ آوریل ۱۹۴۵) سی و دومین رئیس‌جمهوری ایالات متحده آمریکا بود. روزولت معلولیت‌های متعددی از جمله اختلال در بینایی داشت. وی یکی از محبوب‌ترین روسای جمهوری تاریخ آمریکا بود.



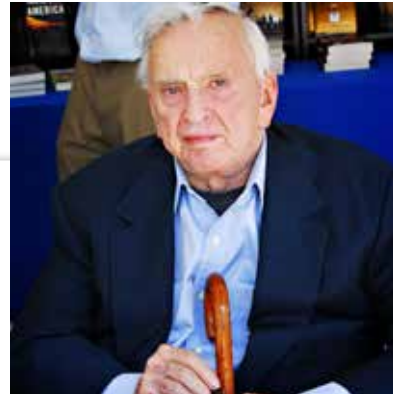
لوئیس بریل

(۴ ژانویه ۱۸۰۹ - ۶ ژانویه ۱۸۵۲) در سن سه سالگی چشم چپش به‌طور تصادفی با یکی از ابزار کارگاه آهنگری پدرش آسیب دید که باعث نابینایی این چشم شد و به علت نفوذ عفونت به چشم راستش در سن ۴ سالگی بینایی خود را کاملاً از دست داد. او خالق خط بریل است. روشی که افراد نابینا می‌توانند از طریق آن بنویسند و بخوانند.



ری چارلز

(۲۳ سپتامبر ۱۹۳۰ - ۱۰ ژوئن ۲۰۰۴) نوازنده پیانو و موسیقیدان آمریکایی از خوانندگان سبک‌های جاز و ریتم و بلوز بود. او از پیشگامان موسیقی سول و پیانو بود که به شکل‌دهی صدای ریتم و بلوز پرداخت. چارلز را «تنها نابغه واقعی در این حرفه» می‌نامیدند.



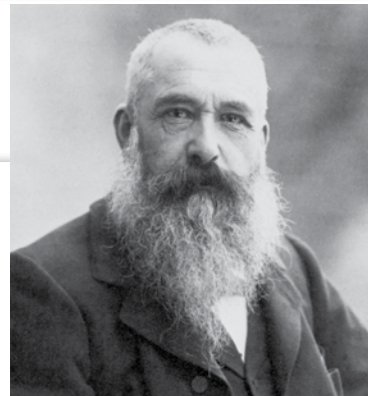
توماس گور

(۱۰ دسامبر ۱۸۷۰ - ۱۶ مارس ۱۹۴۹) سیاستمدار دموکرات آمریکایی بود. وی در کودکی نابینا شد ولی هرگز از رویای خود برای سناتور شدن دست نکشید. در سال ۱۹۰۷ میلادی، او یکی از دو سناتور ایالت اوکلوهاما بود و دو بار دیگر نیز به این سمت انتخاب شد.



هریت توبمن

(۱۸۲۰ - ۲۱ مارس ۱۹۱۳) در جوانی یک برده بود که به کانادا گریخته بود. ولی به آمریکا بازگشت. جایی که به کمک صدها برده سیاه‌پوست شتافت. او در جریان مبارزات برای برابری حقوق سیاهان به شدت مورد ضرب و شتم قرار گرفت و از ناحیه سر مجروح شد. جراحی که منجر به اختلال شدید بینایی وی شد. گفته شده که این مسئله نیز نتوانست توبمن را از مبارزه برای آزادی هموعانش بازدارد.



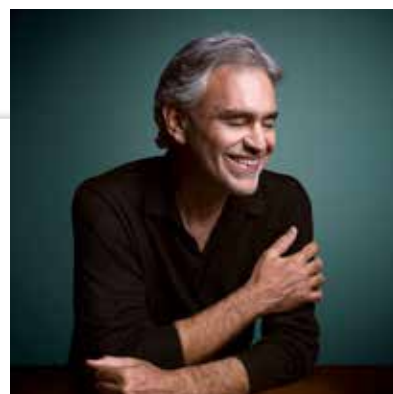
کلود مونته

(۱۴ نوامبر ۱۸۴۰ - ۵ دسامبر ۱۹۲۶) بنیانگذار نقاشی امپرسیونیسم و اهل کشور فرانسه بود. تا سال ۱۹۰۷ بینا و همچنان مشهور بود. اما کم‌کم مشکلات جدی‌اش آغاز شد و بینایی‌اش را از دست داد. حتی در شرایطی که وضعیت بینایی کلود روز به روز بدتر می‌شد، او هیچ‌گاه از نقاشی کردن دست نکشید. کلود مونته در پایان زندگی‌اش و در حالی که کاملاً نابینا شده بود، یکی از مشهورترین آثار خود با عنوان «نیلوفرهای آبی» را نقاشی کرد.



مارلا رانیان

(تولد: ۴ ژانویه ۱۹۶۹) دونده آمریکایی دو ماراتن است که نابینا است. او تاکنون سه بار قهرمان ملی دو پنج هزار متر زنان شده است. او نخستین ورزشکار نابینایی است که به طور رسمی در مسابقات المپیک شرکت کرده است.



آندری بوچلی

(تولد: ۲۲ سپتامبر ۱۹۵۸) در ۱۲ سالگی در یک برخورد در جریان بازی فوتبال نابینا شد. وی با وجود تسلط به پیانو، فلوت و ساکسیفون در مدرسه نابینایان ادامه تحصیل داد و دکترای حقوق دریافت کرد. بوچلی با خواننده‌های ایتالیایی مشهور اپرا همچون پاواروتی نیز همکاری داشته است.



چند هدف معقول تعیین کنید

برآورده شدن نیازهای اولیه: استقلال، ارتباط
 برآورده شدن نیازهای ثانویه: همبستگی، احساس امنیت
 جوانان و بزرگسالان برای انجام دادن ضرورت‌های زندگیشان مدام تشویق به هدف‌گزینی می‌شوند. داشتن اهداف برای سالمندان نیز مفید است. هدفمند بودن به سالمندان انگیزه داده و در آنها حسی آمیخته از مفید بودن و بالیدن به خود ایجاد می‌کند.
 بنابراین داشتن اهداف روزانه مانند ورزش‌های ساده، انجام یک کار دستی کوچک که به راحتی انجام شود، هدف‌های معقولی هستند که می‌توانند به سالمندان روحیه و انگیزه ادامه زندگی دهند. در ضمن هنگام انجام این کارها، آنها را همراهی کنید و مراقب باشید قدم‌های کوتاه برداشته و حین انجام کارها، از آنها تعریف کنید.
 تایید و تشویق برای انجام کارهای ساده ممکن است برای جوانان چندان مفهومی نداشته باشد اما برای سالمندان بسیار باارزش است.



آنها را تشویق کنید تا مهارت‌های سازگاری با شرایط و انعطاف پذیری را تمرین کنند.

برآورده شدن نیازهای اولیه: استقلال، امنیت
 برآورده شدن نیازهای ثانویه: ارتباط
 از آنجایی که توانایی‌های شناختی و تحرکات فیزیکی در افراد مسن کاهش می‌یابد، انواع مهارت‌های مقابله و سازگاری با این شرایط را به آنها بیاموزید تا بتوانند کیفیت زندگیشان را حفظ کنند. از این مهارت‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- تعیین اهداف کوچک و قابل دسترسی
- خرد کردن اهداف به موارد کوچک تر و قدم‌های کوتاه برداشتن
- کمک به آنها که اهداف واقعی تری برای خود انتخاب کنند.
- اجازه دهید سالمندان خودشان در انتخاب کاری که می‌توانند انجام دهند، تصمیم بگیرند.
- به آنها برای رسیدن به اهدافشان، تا جایی که واقعا لازم است، کمک کنید.

پنج روش روحیه دادن به سالمندان



به مناسبت یکم اکتبر (۹ مهر) روز جهانی سالمندان

هدفمند بودن به سالمندان انگیزه داده و در آنها حسی آمیخته از مفید بودن ایجاد می‌کند. در این مقاله روش‌هایی مطرح شده که به کمک آنها می‌توان به سالمندان روحیه داد و آنها را به انجام کارهای مختلف تشویق کرد.
 امروزه سالمندان بخش بزرگی از جوامع ما را تشکیل می‌دهند. عواملی همچون پیشرفت‌ها و دستاوردهای پزشکی، بالا رفتن سطح کیفی زندگی و همچنین افزایش امید به زندگی از جمله مواردی هستند که باعث شده تا جوانان نسل‌های قبل، امروزه حتی سنینی بیش از ۸۰ سال را نیز به خود ببینند.
 با این اوصاف، برای نسل جدید، زندگی کردن و ارتباط صحیح داشتن با سالمندان چالشی مهم است که نیاز به آگاهی، ترفند و مهارت‌های درون فردی دارد. در این مقاله روش‌هایی مطرح شده که به کمک آنها می‌توان به سالمندان روحیه داد و آنها را به انجام کارهای مختلف تشویق کرد.



کاری کنید که احساس سودمندی کنند.

برآورده شدن نیازهای اولیه: ارتباط، استقلال

برآورده شدن نیازهای ثانویه: همبستگی، امنیت

بسیاری از افراد سالمندی که قدرت شناختیشان هنوز فعال است، حتی با وجود محدودیت‌های فیزیکی، همچنان دوست دارند که مفید باشند. بنابراین، موضوعات و وظایفی که به آنها علاقه داشته و احساس راحتی می‌کنند را شناسایی کرده و به آنها معرفی نمایید. مثلا، در مورد مشکلات و موارد زندگی خود با آنها مشورت کرده و نظرشان را جویا شوید. یا اینکه در مورد تصمیم‌های مهم خود در زندگی با آنها صحبت کرده و عقایدشان را بپرسید. یا اینکه برخی از کارها و یا وظایفی که برایشان ساده است و از عهده آنها به خوبی برمی‌آیند را به آنها بسپارید.



از آنها بخواهید خاطرات و تجربیات خود را با شما در میان گذارند.

برآورده شدن نیازهای اولیه: ارتباط

برآورده شدن نیازهای ثانویه: مصاحبت، امنیت عاطفی

ممکن است برای برخی از افراد تصور سخت باشد. اما سالمندان، زمانی جوان و پر از انرژی، شور و عشق، جاه طلبی و رویا بودند. اگر به حرف‌های آنها گوش کنید، روزهای جوانی شان پر از ماجراجویی و لحظات پرشور عشق بوده است که می‌توان از کتاب زندگی شان، حکایت‌ها شنید.

اگر علاقه مند به شنیدن آن داستان‌ها باشید، آنها با شور و اشتیاق خاطراتشان را برایتان تعریف می‌کنند و شکوه گذشته‌شان را به یاد می‌آورند. در ضمن، اگر سالمندان خانواده تان از خانه و کاشانه خود دور هستند و در جای دیگری زندگی می‌کنند، سعی کنید اطراف آنها را با خاطرات مثبت مثل عکس‌ها، کارت پستال‌ها، صنایع دستی، موسیقی، فیلم‌ها، جوایز و افتخاراتی که در گذشته به دست آورده‌اند، پر کنید. اجازه دهید این خاطرات خوب، زندگی آنها را غنی کرده و بگذارید در مورد آنها با شما گفتگو کنند. همیشه از گذشته و خاطراتشان بپرسید و زمان‌هایی برای شنیدن به آنها اختصاص دهید.

علاوه بر این، سالمندان خانواده خود را تشویق کنید تا در مورد زندگی خود صحبت کرده و خاطرات خود را به شکل زندگی‌نامه، بنویسند. نوشتن خاطرات از لحاظ روانشناسی بسیار مفید بوده و باعث می‌شود تا توانایی شناختی آنها تقویت شده و از لحاظ احساسی و اجتماعی فعال باقی مانده و عزت نفس خود را حفظ کنند. همچنین سعی کنید در مورد جزئیات خاطرات و زندگی آنها سوال پرسیده و آنها را وادار کنید از تجربیات خود با جزئیات بیشتری صحبت کنند. در ضمن، حین گفتگو به شرایط احساسیشان توجه کرده و با دقت به صورت و چشمان آنها نگاه کنید.



آنها را به استفاده از فناوری‌های روز تشویق کنید.

برآورده شدن نیازهای اولیه: همبستگی، ارتباط

برآورده شدن نیازهای ثانویه: استقلال، امنیت

اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، فرصت‌هایی عالی برای سالمندان فراهم می‌کنند. آنها می‌توانند از طریق این فناوری‌ها با دوستان و اعضای خانواده خود ارتباط داشته باشند. همچنین خانواده‌ها و دوستان می‌توانند بدین ترتیب بدون استرس و فشار زیاد با سالمندان، زود به زود، ارتباط برقرار کرده و از شرایط روحی، ذهنی و فیزیکی آنها با خبر شوند. البته فراموش نکنید که تماس از طریق اینترنت هرگز نمی‌تواند جای ارتباط چهره به چهره و روابط نزدیک را کاملاً پرکند. اما به هر حال، بسیاری از سالمندان بدون اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، احساس دور افتادگی و تنهایی می‌کنند. مطالعات نشان می‌دهد امروزه استفاده از زیرساخت‌های شبکه‌های اجتماعی که ابتدا بیشتر توسط جوانان استفاده می‌شد، در میان سالمندان به طور چشمگیری رو به افزایش می‌باشد.



اگر اهل شکم گردی هستید به این شهرها سفر کنید!

برنامه سفر دارید؟ اگر اهل شکم گردی هستید و می‌خواهید به خارج از کشور سفر کنید و قصدتان لذت بردن از خوردن غذاهای خوشمزه و متنوع است این مطلب را بخوانید!
بسیاری از شهرهای جهان، با غذاهای لذیذ و خوشمزه، گردشگران را به سمت خود جذب می‌کنند. در ادامه با شهرهایی که بیشترین تعداد غذاهای ملی را دارند آشنا شوید.

میلان، ایتالیا

میلان، یکی از اولین پایتخت‌های مد در جهان محسوب می‌شود. اما مکان‌هایی که در این شهر، در آن غذا سرو می‌شود، مکان‌های پر جنب و جوشی است. شهر میلان دارای ۴۵ نوع غذای ملی است.





فرانکفورت، آلمان
 بعضی از غذاهای فرانکفورت، جذاب و بعضی نیز نفرت انگیزند. شهر فرانکفورت دارای ۴۵ نوع غذای ملی است.



بارسلونا، اسپانیا
 پیشنهادات غذایی بارسلونا، وسیع و متنوع است. این شهر دارای ۴۸ نوع غذای ملی است.
 شهر بارسلونا دارای ۴۸ نوع غذای ملی است. در این شهر غذاها تنوع زیادی دارد و در سفر به بارسلونا می‌توانید از خوردن غذاهای لذیذ و خوشمزه لذت ببرید.



بانکوک، تایلند
 بانکوک به عنوان یکی از پایتخت‌های غذایی جهان شناخته می‌شود. اما حتی اگر غذاهای محلی را در نظر بگیریم، این شهر دارای ۴۸ نوع غذای ملی است.



وین، اتریش
 شهر وین در اتریش، بخاطر فرهنگ خوردن قهوه، سوسیس پرشده پنیری و بازارهای غذایی گلچین شده آن در فضای باز، شناخته شده است. شهر وین دارای ۴۹ غذای ملی است.

برلین، آلمان

آیا میدانستید که کلمه ی «Berliner» به معنای شیرینی پزی است؟ پایتخت آلمان بخاطر شینسل های بزرگ، supersized pretzels (نوعی نان مخصوص) و سوسیس سرخ کرده خود، شناخته شده است. اما اگر بدنبال چیزی متفاوت هستید، این شهر دارای ۶۴ نوع غذای مختلف است.



ملبورن، استرالیا

نسل هاست که مهاجرانی از مکزیک، ژاپن، اسپانیا، ویتنام، چین، هند، ایتالیا، یونان، خاورمیانه، شمال آفریقا و فرانسه به ملبورن مهاجرت کرده اند. این اتفاق باعث ایجاد تنوع غذایی فوق العاده ای (۶۴ نوع غذای مختلف ملی) در این شهر شده است، و این شهر به پایتخت دوستدارن غذا در سراسر جهان تبدیل کرده است.



پاریس، فرانسه

در فرانسه، آشپزی یک هنر جدی و یک ورزش ملی است. این گفته درست است، زیرا غذاهای پایه فرانسوی مانند کروسان های تازه، راتاتولاهای رنگارنگ و سوپ پیاز فرانسوی، ارزش خوردن را دارند. پاریس شهر چراغ ها، ۶۵ نوع غذای ملی متنوع دارد که از جمله این غذاها میتوان به غذاهای بنین، الجزایر، تگزاس، دانمارک، سوئیس، پاکستان و استرالیا، اشاره کرد.



شیکاگو، ایالت ایلینویز

در سال ۲۰۱۷، شیکاگو، به عنوان «بهترین شهر رستورانی» در آمریکا، انتخاب شد. یک قطعه requisite یا دو پای deep-dish امتحان کنید و سپس برای اینکه مقیاس بیشتری برای اندازه گیری داشته باشید، داک شیکاگویی را امتحان کنید. پس از آن بسراغ یکی از ۶۶ نوع غذای شیکاگویی بروید، که غذاهای آمریکای لاتین، سیچوان، مکزیک، ایتالیا و هندوراس، همه می توانند انتخاب خوبی باشند.



تورنتو، کانادا

در سال ۲۰۱۲، وقتی که سرآشپز ماهر، آنتونی بوردین برای فیلمبرداری یک قسمت از فیلم «The Layover» به تورنتو رفت، با توجه با به اینکه این شهر دارای ۲۳ نوع غذای مختلف است، او توانست در طی دو روز به ۱۲ رستوران مختلف برود. از جمله غذاهای تورنتو می‌توان به ساندویچ بیکن پیبری، یک تارتار اسب گوشتی، dim sum و «bone luge» اشاره کرد.



لندن، انگلیس

هنگامی که تمام ماهی‌ها و چیپس‌های لندن را امتحان کردید، بسراغ سایر غذاهای این شهر بروید. شهر لندن دارای ۸۹ نوع غذای ملی است، در این شهر، اکثر مردم غذاهای هندی را انتخاب میکنند، اما شما میتوانید غذاهای سریلانکایی، یمنی، مالزیایی، ارغانی، برمه را نیز امتحان کنید.



شهر نیویورک، نیویورک

تنوع غذایی شهر نیویورک بدلیل مد روز بودن آن (مردم به پیتزا و نان شیرینی حلقوی آن، بسیار علاقه دارند) شناخته شده است. این شهر به تنهایی دارای ۹۴ نوع غذای ملی مختلف است. غذاهای سالوادورن، ترینیدادین، پروی، سنگال، بیلاروس، قبرس، بنگلادش، قزاق و لاتو، نمونه‌ی کوچکی از غذاهای غیرآمریکای شمالی هستند که در این شهر در اختیار مردم قرار می‌گیرند.



شهر خلاق غذایی جهان

در اکتبر سال ۲۰۰۴ میلادی کمیته‌ای تحت عنوان «کمیته گسترش شبکه شهرهای خلاق» شروع به کار کرد ولی در واقع سال ۲۰۰۹ بود که این مجموعه با حضور ۱۱۴ شهر از سراسر جهان شکل رسمی‌تری به خود گرفت. کمیته شهرهای خلاق یعنی شهرهایی که در یکی از پنج حوزه صنایع دستی، معماری، خوراک پزی، هنر و موسیقی ویژگی خاصی داشته و در مشخصه‌ای با سایر شهرها در کشورهای دنیا متمایز باشند.





یونسکو شهر خلاق غذایی جهان را از ایران برگزید

شاید فکر کنیم که این اغراق است؛ اما اگر سری به اجاق خانه‌های گیلان بزنیم با چشم خود می‌بینیم که چطور ظروف و روش‌های پخت و پز منحصر به فرد گذشتگان و فرهنگشان تا به امروز حفاظت شده است؛ چه رسد به اینکه غذاهای رشتی بر روی دستورات باستانی تهیه می‌شوند.

زنان این شهر آن قدر به عطر و بوی غذا اهمیت می‌دهند که پخت غذا درون یک گلدان گلی به نام «گمچ» را به هر ظرف صنعتی دیگری ترجیح می‌دهند. گمچ نام گلدانی گلی است که یکی از اسباب اصلی آشپزی در ایران بوده و عطر خاصی به غذا می‌بخشد. «نجف دریابندری» نویسنده و مترجم پیشکسوت معاصر در کتاب معروف آشپزی خود مینویسد: «بورانی از گیلان بر سر سفره مردمان اسپانیا نشسته است». امروز این اتفاق به شکل خیلی وسیع‌تری افتاده است و عطر و بوی گیلان و بالأخص شهر رشت زیر زبان هر کسی است که «یونسکو» را می‌شناسد. به این ترتیب به همراه «باقلا قاتوق»، «میرزا قاسمی» و... میراث فرهنگی و باستانی ایران هم روانه‌ی خارج از کشور می‌شود. بر اساس برخی آمارهای اعلام شده، ۱۷۰ نوع غذای محلی در رشت وجود دارند که کافی است به لیست مواد اولیه‌ی یکی از آن‌ها رجوع کنید تا متوجه شوید که از اعماق دریا، کوهستان‌های مرتفع و دشت‌های وسیع به دست آمده‌اند.

غذاهایی که از دل طبیعت بیرون می‌آیند و در ظرف‌هایی سرو می‌شوند که بوی تاریخ و آثار باستانی می‌دهند. اینجاست که متوجه می‌شویم چطور غذای گیلان مروج فرهنگ و میراث ایران است.

۲۱ آذرماه

تور زمینی قونیه

ویژه بزرگداشت مولانا

خدمات رایگان تور
شامل بلیت ورودی
رقص سماع، بلیت
ورودی خانقاه و
شرکت در تمامی
کنسرت ها، گشت
شهری شامل مقبره
و موزه مولانا، مسجد
شمس تبریزی، تپه
علاالدین، مدرسه
کاراتای، مسجد عزیزیه،
بازار سنتی و موزه
باستان شناسی

هتل Park(suit) صبحانه

۵ دقیقه تا مقبره مولانا

۴ تخته ۲,۷۵۰,۰۰۰ تومان

هتل Selcuk 4* صبحانه

۵ دقیقه تا مقبره مولانا

۲ تخته ۳,۶۵۰,۰۰۰ تومان

۳ تخته ۳,۵۰۰,۰۰۰ تومان

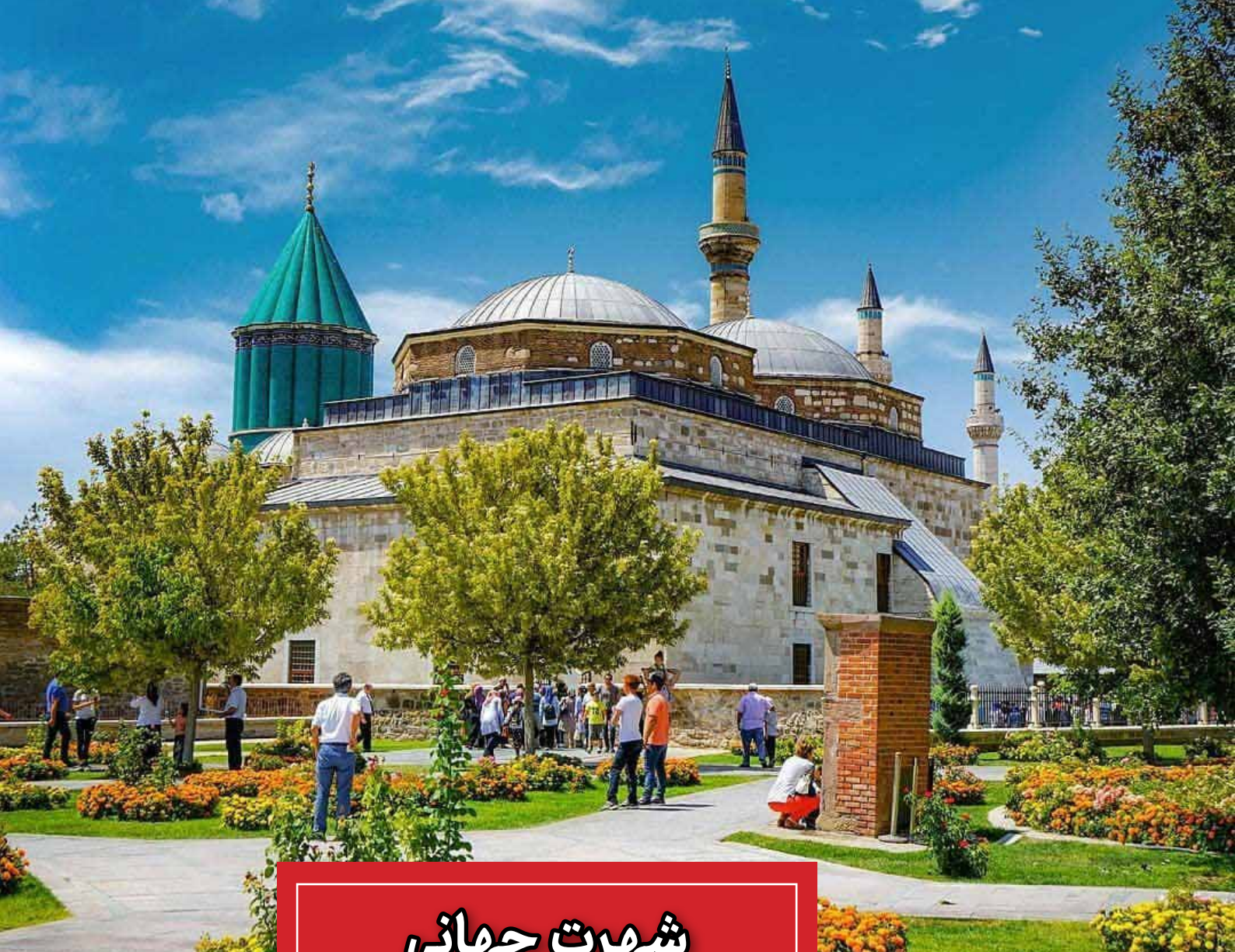
در صورت درخواست از تهران ۱۰۰,۰۰۰ تومان به مبلغ فوق افزوده خواهد شد
حرکت ریلی ۲۰ آذر از تهران و ۲۱ آذر از تبریز میباشد و ۳۰۰,۰۰۰ تومان به مبلغ فوق افزوده خواهد گردید
همراه با بیمه مسافرتی تا سقف ۱۰,۰۰۰ یورو
لیدر مجرب در زمینه قونیه شناسی



۰۴۱۳۴۷۵۰۴۷۵

تبریز، چهار راه ابوریحان میدان
منظریه روبروی سه‌نبدیه پ ۸۳





شهرت جهانی مولانا

به مناسبت ۸ مهر، روز بزرگداشت مولوی

گوخ که از محل تولد مولانا در وختش - دهکده ای کوچک در جایی که امروزه

تاجیکستان نامیده می شود - به سمرقند ازبکستان، ایران و سوریه (مولانا در دهه ۲۰ زندگی در دامسکوس و ایپومطالعه می کرد) سفر کرده، اظهار می کند: «نقشه زندگی مولانا مساحت ۲۵۰۰ مایلی را شامل می شود.» توقف نهایی وی در قونیه ترکیه بود که در آنجا مولانا ۵۰ سال از عمرش را سپری کرد. مقبره مولانا، در هر سال پیروان محترم و سران دولت ها را به جهت حضور در مراسم سالروز فوت درویش (عارف) در ۱۷ دسامبر گردهم می آورد.

و آمریکا او را فقط رومی خطاب می کنند. و در بعضی از نقاط فارس زبان دنیا با تخلص خاموش شهرت دارد. هرچه هست، کتاب او بعد از هشت قرن هنوز هم نه فقط در ایران و افغانستان و ترکیه، که در اروپا و آمریکا نیز طرفداران فراوان دارد و ترجمه های متعددی از شعرهای او منتشر می شود. براد گوخ که نگارش زندگینامه مولانا را در دستور کار دارد، درباره مولانا می گوید: «او شخصیتی تاثیرگذار در تمام فرهنگ هاست.»

مولانا جلال الدین بلخی، عارف، شاعر و دانشمند شهیر و نامی قرن هفتم، دنبال

کننده های بی شماری در آمریکا و دیگر نقاط جهان دارد. در سال های اخیر میلیون ها نسخه از آثارش در سراسر دنیا به فروش رسیده است که وی را به عنوان محبوب ترین شاعر در ایالات متحده معرفی می کند و در سطح جهانی، طرفدارانش همواره گروه ها و افراد عادی و فرهیخته هستند. در ایران غالباً او را با عناوین مولانا یا مولوی صدا می کنند. افغان ها او را مولانا جلال الدین بلخی می نامند و ترک ها به او می گویند مولانا جلال الدین رومی. در اروپا



کرد که یونسکو سال ۲۰۰۷ را به نام مولانای رومی نام گذاری کرد و در همین راستا انبوهی جشنواره در آمریکا و ترکیه برگزار شد. در ایران نیز کنگره ای در مرکز همایش های صدا و سیما برگزار شد.

سالانه بیش از ۲۰۰ هزار نسخه از مثنوی معنوی و دیوان شمس و بقیه آثار مولانا در ایران، طبق آمار خانه کتاب، منتشر می شود که همه این آثار نیز به فروش می رسند.

اما سوال این است که چرا مولانا برای غربی ها تا این اندازه مهم شده است و این اهمیت نه تنها فروکش نکرده که سال به سال نیز رو به افزایش است. روزنامه نیویورک تایمز سال ۲۰۱۴ در گزارشی نوشت میلیون ها نسخه از مثنوی معنوی طی یک دهه گذشته در آمریکا به فروش رفته است. برد کوچ یکی از چندین زندگی نامه نویس مولانا است که این سال ها مشغول نوشتن زندگی نامه مولانا در آمریکا و اروپا بوده اند.

او می گوید رومی به یک شخصیت جذاب در همه فرهنگ ها تبدیل شده و وقتی به نقشه

توسط «ای. جی. آربری» را به بارکس داد و گفت: «این اشعار باید از قفس خود رهایی یابند.» بارکس اشعار را از حالت متون خشک دانشگاهی به شعر سپید آزاد آمریکایی تبدیل کرد. از آن پس ترجمه بارکس در ۲۲ جلد، و طی ۳۳ سال ارائه شد که شامل «اشعار ضروری مولانا، یک سال با مولانا، مولانا: کتاب بزرگ قرمز و خاطرات عارفانه پدر مولانا و کتاب غرق شده» می باشند. این آثار بیش از ۲ میلیون نسخه فروش داشتند و به ۲۲ زبان مختلف دنیا ترجمه شدند.

پیش از این که کلمن بارکس دست به ترجمه آزاد شعرهای مولانا بزند، این نیکلسون بود که با تصحیح و بعد ترجمه مثنوی معنوی توانسته بود مولانا را در آمریکا و انگلیس و اروپا به جامعه دانشگاهیان معرفی کند. اما اهمیت کاری که کلمن بارکس کرد، در واقع این بود که او توانسته بود شعرهای مولانا را به میان مردم آمریکا ببرد و شهروندان عادی آمریکایی با روح و آموزه های مولانا آشنا شوند.

مولانا آن اندازه برای غرب اهمیت پیدا

کلمن بارکس، شاعر آمریکایی، حدود چهار دهه پیش به صورت تصادفی با شعرهای مولانا آشنا شد و با آن که فارسی نمی دانست، به شیوه ای شبیه آن چه احمد شاملو با آثار غربی می کرد، دست به ترجمه شعرهای مولانا زد. او از حدود یک سال قبل از انقلاب اسلامی دست به ترجمه شعرهای مولانا زد و به تدریج آن ها را در مجلدات متعددی به انگلیسی منتشر کرد و طبق خبرهایی که هیچ وقت منبع دقیق برای آن ها اعلام نشد، ترجمه های او توانستند در آمریکا به فروشی بیش از ۵۰۰ هزار نسخه دست یابند.

کلمن بارکس باعث شد آثار مولانا به عنوان پرفروش ترین شاعر در آمریکا لقب گیرد. وی دلایلی را که باعث باقی ماندن مولانا می شود اینگونه برمی شمارد: «همیشه در آثار مولا خوش طبعی مولانا. همیشه شیطنتی به همراه فرزانی در آثار وی حضور دارد.»

در سال ۱۹۷۶ شاعر معروف «رابرت بلاي» یک نسخه از ترجمه کارهای مولانا



زندگی رومی نگاه می‌کنیم، می‌بینیم زندگی اش ۲۵۰۰ مایل راتحت پوشش قرار می‌دهد.

منظور این زندگی نامه نویس مولانا این است که او از زادگاهش در وُخش، یک روستای کوچک در تاجیکستان امروز، به سمرقند می‌رود، یعنی جایی در ازبکستان. برد کوچ به مسیره‌های سفر مولانا اشاره می‌کند که شامل ایران و عراق و سوریه امروزی نیز می‌شوند و در نهایت به شهر قونیه در ترکیه ختم می‌شود.

غربی‌ها می‌گویند: او شاعر عشق و لذت است و در عین حال شاعری بسیار مرموز نیز هست. شاعری که زندگی متفاوتی را در دوران خود تجربه کرد که برای انسان امروزی هنوز هم به صورت کامل قابل درک نیست.

لی بریکتی، مدیر اجرایی خانه شاعران و حامی مالی کتاب خانه ملی آمریکا که برنامه‌های بزرگداشت هشتصدمین سال تولد مولانا را در سال ۲۰۰۷ پی گیری می‌کرد، می‌گوید آن چه سبب شده که در طول زمان، مکان و فرهنگ‌های مختلف شعر مولانا به شعری زنده تبدیل شود، همان چیزی است

که انسان امروزی دنبالش است؛ عشق! بریکتی می‌گوید: در طول زمان، مکان و فرهنگ، اشعار مولانا تداعی‌کننده زندگی است و به ما کمک می‌کنند که جست‌وجوی خود را برای عشق در پیچ و خم‌های زندگی دریابیم. وی آثار مولانا را از لحاظ زیبایی‌شناختی و تصویرگری با شکسپیر مقایسه می‌کند.

نفوذ رومی در فرهنگ آمریکایی محدود به چند مورد نیست. غرب مولانا را به عنوان شاعری شرقی پذیرفته است و به دنبال یادگیری از مولانا است؛ هم مادی، هم معنوی. غربی‌ها کرسی‌های دانشگاهی متعددی برای شناخت مولانا راه می‌اندازند، آثارش را ترجمه می‌کنند، براساس زندگی اش فیلم می‌سازند و همین طور ژانر پرخواننده زندگی نامه نویسی را به کمکش گرم نگه می‌دارند.

شاید برای همین باشد که دیوید فزانزونی، فیلمنامه نویس برنده اسکار، بعد از سفرش به ترکیه اعلام کرد که در حال نوشتن فیلمنامه ای از زندگی‌نامه مولانا است. او گفته بود: «فکر می‌کنم یک دنیای دیگر وجود دارد

که لازم است درباره اش حرف بزنیم! رومی در آمریکا نیز بسیار محبوب است، باید به او چهره بدهیم و داستان زندگی اش را روایت کنیم.»

جاوید مجددی محقق دوران اوایل و اواسط صوفی‌گری در دانشگاه روتگرز و برنده جایزه مترجم مولانا عنوان داشت: «مولانا شاعر خلاق تجربی فارسی‌زبان و استاد صوفیان بود. ترکیب غنی عارفانه و اقتباس شجاعانه از قالب‌های شعری کلید محبوبیت امروزش است.»

آثار مولانا قرن‌ها پس از مرگش بازخوانی می‌شوند، گروه خوانی می‌شوند، با آهنگ خوانده می‌شوند و به عنوان الهام برای رمان‌ها، اشعار، موسیقی، فیلم، فیلم‌های یوتیوب و توییترها به کار می‌روند.

گفته شده است که افراد تمام مذاهب در مراسم تدفین مولانا در سال ۱۲۷۳ شرکت کرده‌اند. چون گفتند که ایمان ما را محکم‌تر ساخت، صرف‌نظر از آنکه کجا بوده‌ایم. این یکی از عناصر قدرتمند و دلپذیر در شعر و کلام مولانا است.

ENERGY DRINK



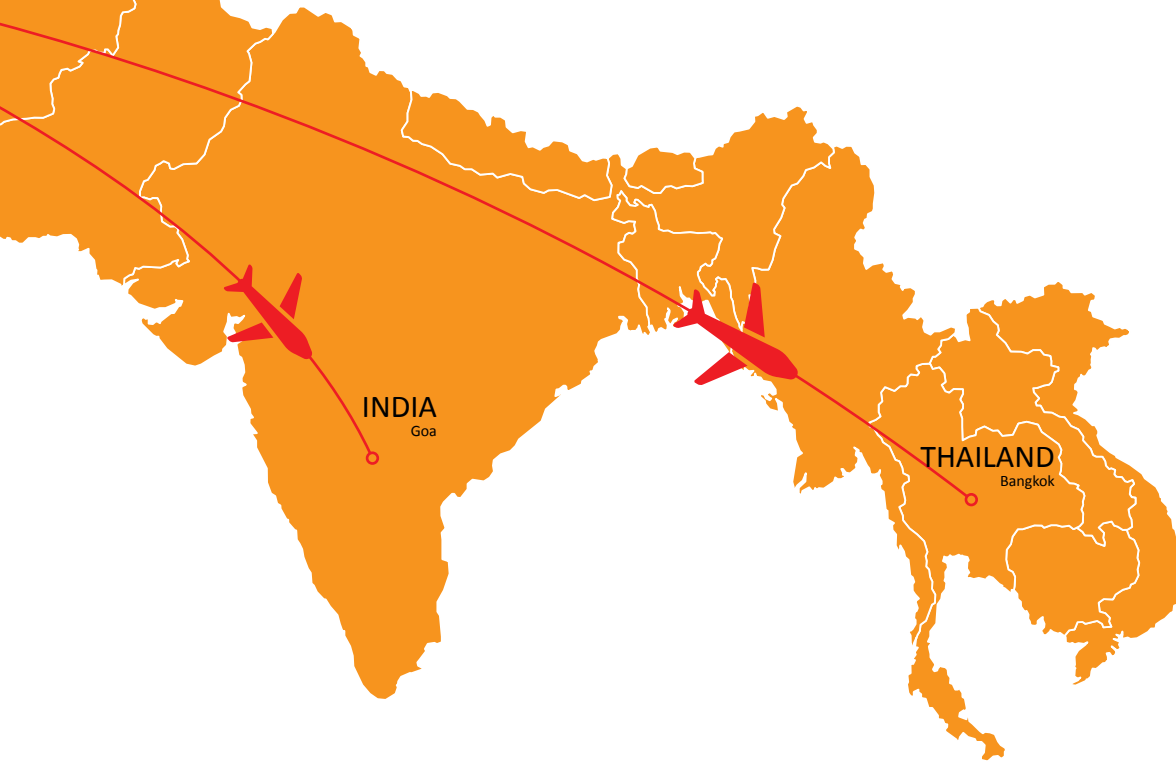
tntblastenergy.com





هواپیمایی قشم
Qeshm Air

مسیرهای پروازی شرکت هواپیمایی قشم



INDIA
Goa

THAILAND
Bangkok



Qeshm Air Route Map
International & Domestic Destinations
 Qeshm Air Files to 29 International & 27 Domestic Destinations



سرویس کارگو هواپیمایی قشم

دفتر فرودگاه امام خمینی (ره)

ساعت کاری: ۸ صبح تا ۱۶ عصر
تلفن: ۵ ۵ ۶ ۷ ۸ ۳ ۵ ۵
ایمیل: lkaffqb@qeshm-air.com

دریافت قبضه انبار جهت بارهای وارداتی در کمتر از ۲۴ ساعت

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



Fly There by Qeshm Air

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

با ما خیال ابرها را تجربه کنید

دفتر فرودگاه مهر آباد

ساعت کاری: ۷ صبح تا بامداد روز بعد
تلفن: ۶ ۶ ۰ ۷ ۳ ۶ ۷ ۲
ایمیل: Thrffqb@qeshm-air.com

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

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



سامانه فروش آنلاین بلیت
هوایپیمایی قشمر

QeshmAir
Ebooking

Ebooking.qeshm-air.com
Ebooking.qeshmair.aero

به آسانی نوشیدن یک فنجان چای ...



Fly There by Qeshm Air

با ما خیال ابرها را تجربه کنید

با خرید بلیت از سامانه فروش آنلاین هوایپیمایی قشمر، با مناسب ترین
نرخ و با احتساب تخفیف دو درصدی در نرخ پایه
پروازی رویایی را با ما تجربه کنید.



آذربایجان غربی سرزمین گنجینه‌های رمزآلود

استان آذربایجان غربی از آن دست استان‌های میراث داری است که تمدنی ۸ هزار ساله و پر رمز و راز را در دل خود جای داده است.

مرکز استان آذربایجان غربی شهر ارومیه (به معنی شهر آب) می‌باشد و این شهر با بیش از ۳ هزار سال قدمت، قدیمی‌ترین شهر پابرجا در منطقه شمال غرب ایران است.

برخی جاذبه‌های تاریخی و گردشگری آذربایجان غربی همچون قره کلیسا، کلیسای زور زور و مجموعه تخت سلیمان در فهرست میراث جهانی یونسکو به ثبت رسیده‌اند و هر یک شاهکاری از قلب تاریخ به شمار می‌روند.

اگر کنجکاو شده‌اید تا جاذبه‌های این استان را بهتر بشناسید، ما را در این مقاله همراهی کنید.



دریاچه‌ی ارومیه

دریاچه‌ی ارومیه به عنوان بزرگترین دریاچه‌ی داخلی ایران و دومین دریاچه‌ی آب شور جهان شناخته می‌شود. بسیاری از شما تصاویری را از دریاچه‌ی ارومیه دیده‌اید که به رنگ سرخ و نارنجی است و خبری از آب نیلگون در آن دیده نمی‌شود.

این تغییر رنگ در اثر فعالیت موجودات میکروسکوپی در داخل دریاچه‌ی ارومیه رخ می‌دهد. این موجودات با آغاز کم شدن آب دریاچه و افزایش غلظت نمک، حضور پررنگ‌تری از خود نشان می‌دهند تا جایی که تأثیر چشمگیری بر روی رنگ آب می‌گذارند.



تخت سلیمان

تخت سلیمان نام مکانی است که رازها و افسانه‌های زیادی را در دل خود جای داده که نه می‌توان رای به دروغی بودن آنها داد و نه می‌توان درست بودن آنها را اثبات کرد. یکی از پررنگ‌ترین افسانه‌هایی که در ارتباط با این بنا وجود دارد، انگشتر حضرت سلیمان است. افسانه‌هایی وجود دارد که حاکی بر آن است که شیطان در روزگاران کهن نتوانسته به انگشتر سلیمان نبی دست پیدا کند و آن را به درون دریاچه بیناندازد تا بتواند بر تخت سلیمان تکیه زند و ... این انگشتر تا به امروز در این دریاچه مدفون است و کسی نتوانسته به آن دست پیدا کند.

قره کلیسا

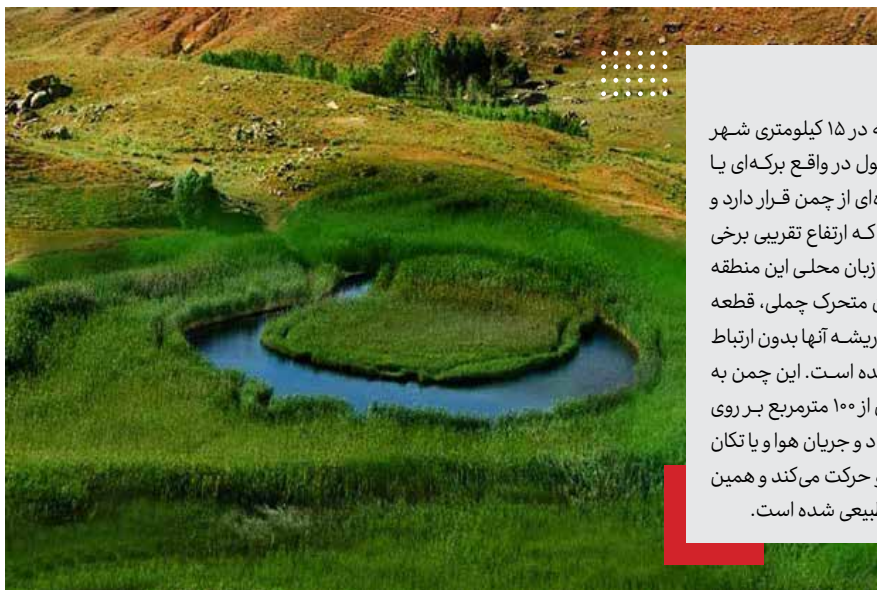
از فاصله‌ای بسیار دور سنگ‌های سفید و سیاه در دل کوه چشمان شما را اسیر خود می‌کند و نویدی از مکانی خارق العاده به شما می‌دهد. نام این مکان خارق العاده قره کلیسا یا کلیسای تادئوس مقدس و یا کلیسای طاطائوس می‌باشد. بنا بر اسناد تاریخی، این کلیسا به عنوان نخستین کلیسای جامع جهان مسیحیت شناخته می‌شود و یکی از ارزشمندترین بناهای مذهبی نیز به شمار می‌آید. این مکان پستی و بلندی‌های زیادی را به خود دیده است از قتل عام پادشاه سانتروک که منجر به قتل دختر وی شد تا مرگ طاطائوس.



زندان سلیمان (کوه زندان دیو)

یکی از عجایبی که در این استان اسرار آمیز وجود دارد، زندان سلیمانیا کوه زندان دیو است. ویژگی متمایز این کوه از دیگر همتایان خود تهی بودن آن است. این کوه مخروطی، هزاران سال قبل بر اثر فوران یک آتشفشان پدید آمده؛ همچنین داستان‌های مختلفی درباره‌ی این کوه وجود دارد و حاکی از آن است حضرت سلیمان، دیوهایی که از فرمانش سرپیچی می‌کردند را در این کوه زندانی می‌کرده و به همین خاطر، این کوه را زندان دیو یا سلیمان می‌نامند.





چَملی گول

چَملی گول نام جزیره‌ی شناوری است که در ۱۵ کیلومتری شهر تکاب آذربایجان واقع شده است. چَملی گول در واقع برکه‌ای با دریاچه‌ای کوچک است که وسط آن جزیره‌ای از چمن قرار دارد و اطراف آن چمنزارها و نیزارهای بلندی روییده که ارتفاع تقریبی برخی از آن‌ها به ۲ متر می‌رسد. «چَملی گول» در زبان محلی این منطقه یعنی «جزیره‌ای از چمن بر روی برکه»، چمن متحرک چَملی، قطعه بزرگی از نی‌هایی است که از به هم چسبیدن ریشه آنها بدون ارتباط با زمین بر روی آب شناور مانده، تشکیل شده است. این چمن به صورت جزیره‌ای متحرک با مساحت بیش از ۱۰۰ مترمربع بر روی برکه‌ای کوچک خودنمایی می‌کند که با وزش باد و جریان هوا یا تکان خاصی به جهات مختلف تغییر مسیر داده و حرکت می‌کند و همین امر موجب منحصر به فرد شدن این جاذبه طبیعی شده است.



آبشار شلماش

به جرات می‌توان گفت آبشار شلماش یکی از پرخروش‌ترین آبشارهای ایران زمین است. این آبشار که در ۱۵ کیلومتری جنوب شهرستان سردشت آذربایجان غربی قرار گرفته است، مهم‌ترین آبشار این استان محسوب می‌شود. این آبشار فقط یک آبشار معمولی نیست بلکه آبشاری است متشکل از سه طبقه که طبقات آن به موازات یکدیگر و پشت سرهم قرار دارند.



چشمه کانی گراوان

چشمه آب معدنی گراوان در کنار روستایی به نام کانی گویش در نزدیکی شهرستان رباط و در ۱۲ کیلومتری شمال شرقی شهرستان سردشت قرار دارد. این چشمه تنها منبع آب نیست، بلکه خالق اثری هنری در دل طبیعت است. فقط کافیسند اندکی تامل کنید و به رنگ‌بندی‌های بسیار زیبا و خارق‌العاده‌ی این چشمه بنگرید، خواهید دید رنگ‌بندی‌های این چشمه روح شما را جلا خواهد داد.



سهولان

سهولان نام دومین غار آبی بزرگ ایران است که در ۲۵ کیلومتری شهر بوکان در استان آذربایجان غربی واقع شده است. می‌گویند غار سهولان بسیار شبیه غار علیصدر است و طبیعت آن شما را با خود به دیدن غار علیصدر می‌برد. بیشترین عمق غار ۵۲ متر و میانگین عمق آن ۲۰ متر است. همچنین درجایی که قسمت آبی و خشکی بهم می‌رسند، در عمق غار شیب تندی وجود دارد و در انتهای آن تونلی است که کارشناسان معتقدند این تونل راهی مخفی بوده برای رسیدن به قلعه بالای کوه که امروز تنها دیواره سنگی آن موجود است و به مرور زمان بسته شده.



دریاچه‌ی مارمیشو

مارمیشو نام دریاچه‌ای است که در ۴۵ کیلومتری غرب ارومیه واقع شده است. این دریاچه نیلگون از چشمه‌های طبیعی و نزولات جوی خود را سیراب می‌کند. اما جدایی از این جاذبه‌های بصری این دریاچه، گونه‌های فراوان جانوری چون ماهی قزل‌آلا، ماهی سفید، خرس، روباه، گرگ و خرگوش را در خود جای داده است.



کلیسای زور زور ماکو

کلیسایی به نام زور زور ماکو درست در مقابل رودخانه‌ای زیبا به نام زنگی مار قرار دارد که بر خلاف ظاهر ساده‌اش، بسیار پر ارزش است. به همین دلیل نامش در فهرست آثار ملی ایران قرار دارد و به دلیل ثبت در فهرست میراث جهانی یونسکو، توجه جهانیان را نیز به خود جلب کرده است.



مراقبت پرواز چیست؟

به مناسبت ۲۸ مهر (۲۰ اکتبر)، روز جهانی مراقبت پرواز

مراقبت پرواز به طور کلی به سرویسی گفته می‌شود که هدف آن از یک طرف جلوگیری از برخورد میان هواپیماها هنگام پرواز، یا با موانع در سطح فرودگاه‌ها و از طرف دیگر ایجاد بستری مناسب و کارآمد، برای حرکت روان ترافیک هوایی و ارائه اطلاعات ضروری جهت حفظ ایمنی پروازها و کمک در مواقع بحرانی به هواپیما می‌باشد.

واحد مرکز کنترل مسیر پرواز (Area Control Center) در حالیکه ترافیک موجود در مسیر بین پایانه‌های اصلی و همچنین نقاطی که به دلیل نداشتن ترافیک قابل توجه، نیازی به یک پایانه مجز ندارند، توسط واحد مرکز کنترل (Area Control Center) هدایت می‌شوند. همچنین مرکز کنترل، مسئولیت هماهنگی بین واحدهای مراقبت پرواز تمام فرودگاه‌های کشور را بر عهده دارد و به‌طور خلاصه تمام وسایل پرنده قبل از بلند شدن از زمین باید از این مرکز مجوز مربوطه را دریافت کنند.

اهداف کلی مراقبت پرواز
اهداف کلی مراقبت پرواز به نقل از اسناد بین‌المللی سازمان ایکائو به شرح زیر است:
جلوگیری از برخورد هواپیماها با یکدیگر در فضای کنترل شده.
جلوگیری از برخورد هواپیماها با یکدیگر و با سایر موانع.
تسریع و ایجاد نظم در جریان پروازها.
ارائه اطلاعات لازم و مفید در جهت ایمنی پروازها.
کمک و مساعدت به هواپیمایی که در وضعیت اضطراری قرار دارد.



سیستم هماهنگ‌کننده (SYSCO): که کنترلر را قادر می‌سازد هماهنگی‌های لازم برای انتقال کنترل هواپیما از یک ناحیه (sector) به ناحیه دیگر را انجام دهد. اعلام خطر ورود به مناطق ممنوعه (APW): برای آگاهی کنترلر در صورت ورود هواپیماهای غیرمجاز به مناطق ممنوعه.

مدیریت پروازهای ورودی و خروجی: برای مرتب و تنظیم کردن طرح ورود و خروج هواپیماها از یک فرودگاه.

به طور کلی وظیفه بخش مراقبت پرواز، کنترل هواپیماها و سرعت و نظم بخشیدن به حرکت هواپیماها و برنامه‌ریزی پروازها می‌باشد. مراقبت پرواز باعث افزایش ایمنی پرواز و جلوگیری از برخورد و تصادف شده و اطلاعات لازم را در حین پرواز به خلبان‌ها منتقل می‌کند.

کنترلر ترافیک هوایی

افرادی که مسئول کنترل ترافیک پایانه‌ای هستند و اصطلاحاً آنان را کنترلر می‌نامند، در مجموعه اماکن و تأسیساتی مشغول به کار هستند که آن‌ها را به ترتیب برج مراقبت پرواز (Tower) و پایانه کنترل تقرب به وسیله رادار (Approach) می‌نامند.

در مناطق مختلف همواره ابزار متفاوتی در دسترس هر کنترلر می‌باشد که می‌توان برخی از آن‌ها را به ترتیب زیر نام برد:

هشدار خطر تصادف (CA): وسیله ایست برای هشدار به کنترلر در صورت وجود احتمال برخورد در گذرگاه‌های هوایی.

اعلام خطر کاهش ارتفاع امن (MSAW): سیستم اعلام خطری است که کنترلر به وسیله آن خلبان را در صورت کاهش ارتفاع، بیشتر از حد مجاز، آگاه می‌سازد.





زیلوبافی یزد

هنری از دل کویر

جای جای ایران زیبا پر است از هنرهای دستی مختلف که هر کدام از آنها به تنهایی می‌توانند برای معرفی شهر و جهانی شدن استان خود کافی باشند. هنرهایی که از شمال تا جنوب، از شرق تا غرب در سرتاسر کشور پراکنده شده‌اند، اما متأسفانه بی‌توجهی به بسیاری از آنها موجب شده تا درصد فراوانی از آنها مشمول مرور زمان شده و آهسته آهسته به فراموشی سپرده شوند به طوری که بر اساس اعلام رسمی سازمان میراث فرهنگی کشور بسیاری از هنرهای دستی کشور از بین رفته‌اند. در حالی که این هنرها پیش‌ترها در گذشته رواج داشته‌اند.

هنر زیلوبافی یکی از چند صد هنر دستی در ایران است که قدمت آن به صدها سال قبل باز می‌گردد و شهر میبد در استان یزد از دیرباز یکی از مراکز عمده زیلوبافی بوده است تا چند سال قبل صدها خانوار از محل درآمد آن امرار معاش می‌کردند. زیلو هرچند به ظاهر یک دستبافته نخی ساده است، اما بررسی فنون و تکنیک بافت آن نشان می‌دهد که غنای فرهنگی و فکر و اندیشه بارور شده ای در پس هر تار و پود آن نهفته است.

بر اساس مدارک موجود برخی سابقه زیلوبافی را تا قرن هشتم و دوره مظفریان مربوط می‌دانند و برخی دیگر سابقه و قدمت آن را کمتر از آن اعلام می‌کنند.

نفیس‌ترین زیلوی میبد به قرن ۱۲ هجری قمری تعلق دارد که بر آن ۲۴ سجاده طراحی شده و در حاشیه آن نام واقف و تاریخ ۱۱۱۸ هجری قمری نقش بسته است. در حدود ۵۰ درصد این زیلو فرسوده شده و به عنوان زیرانداز در زیر زیلوی دیگری که قدمت آن به بیش از یکصد سال استفاده شده است، که هم اکنون این زیلو در موزه زیلوی میبد نگهداری می‌شود.

اما زیلو چیست؟

زیلو فرش‌ای است که از پنبه بافته شده و ایجاد خنکی می‌کند و به همین خاطر در تابستان و مناطق گرم مورد استفاده قرار می‌گیرد.

زیلو کاملاً مناسب با نیازهای مردمان حاشیه کویر به ویژه استان یزد بوده و برخلاف قالی و گلیم در برابر اشعه آفتاب مقاوم است و آسیب جدی نمی‌بیند. به هنگام شستشو رنگ پریدگی ندارد و تار و پود در هم تنیده آن، این زیرانداز ساده را از گزند شن‌های روان کویر در امان می‌دارد. این ویژگی منحصر به فرد، زیلو را به عنوان زیراندازی ساده، ارزان، مقاوم، قابل دسترس، قابل حمل و نقل و زیبا، جزیی از زندگی مردم این منطقه قرار داده است.

همچنین می‌توان گفت به دلیل شباهت زیاد زیلو به حصیر، در نقش و بافت، می‌توان احتمال داد که زیلوبافی مرحله تکمیل یافته حصیربافی است و بافندگان آن از این صنعت الهام گرفته‌اند.

درباره چگونگی شکل‌گیری این هنر برخی نیز بر این نظرند که زیلوبافی متأثر از حصیربافی و مرحله تکامل

یافته حصیربافی است و برخی نیز واژه زیلو (Zillu) را در فرهنگ غرب برخاسته از همین هنر حصیربافی می‌دانند و معتقدند که این واژه از فرهنگ ایران به غرب راه یافته و نتیجه آنکه چون زیلو شباهت بسیاری به حصیربافی دارد، بدین نام شهره شده است.

زیلو بر خلاف بسیاری از فرشها و زیراندازها، فاقد تنوع رنگی است. معمولاً زیلوهای خانگی نسبت به زیلوهای مساجد از تنوع رنگ بیشتری برخوردار هستند و در رنگهای آبی، سفید، سبز، نارنجی، آبی و گلی بافته می‌شوند.

علت اینکه اکثر مساجد و زیارتگاه‌های ایران و حتی خارج از ایران مانند کربلا، نجف، سامرا و... با زیلو مفروش می‌شوند همان سادگی و بی‌پیرایگی است که مختص خانه خداست و آرامشی است که رنگ آبی زیلوها به انسان می‌دهد. در این راستا سید رکن‌الدین محمد پدر میر شمس‌الدین که از سادات و رجال نامی یزد بود، مدتی در رونق زیلوبافی میبید نقش مهمی ایفا کرده است. وی در زمان حیات خود به جز موقوفات بسیار و تاسیس بنای اصلی مسجد جامع کنونی، پنج مسجد بزرگ در یزد بنا نهاد که بی

تردید برای تامین فرش این مساجد خود یکی از خریداران عمده زیلو می‌بوده است. یکی از نقش‌های زیلو نیز رکن‌الدینی نام دارد که به احتمال زیاد از وی به یادگار مانده است.

نقوش زیلو بر اساس آن بافته می‌شوند، بیشتر نقوش هندسی هستند که زیلوبافان آنها را به صورت ذهنی بر دار زیلوبافی پیاده می‌کنند.

رنگ‌هایی که در زیلو استفاده می‌شود همگی از گیاهان کویری تهیه می‌شود. ماده اولیه ساخت این رنگها عموماً گیاه روناس برای ایجاد رنگ قرمز، نیل برای ایجاد رنگ آبی و پوست گردو برای ایجاد رنگ قهوه‌ای روشن می‌باشد. علت اصلی استفاده کردن از رنگ‌های گیاهی در زیلو ثابت ماندن رنگ زیلو به هنگام شستشو و مقاومت در برابر اشعه خورشید می‌باشد.

به طور کلی زیلوها از نظر کاربرد و رنگ به سه دسته زیلوهای آبی و سفید رنگ مختص مساجد و اماکن متبرکه، زیلوهای جوهری با رنگ آبی و گلی برای مصارف خانگی و زیلوهای نفتال سبز و گلی رنگ که از مرغوب‌ترین انواع زیلو است تقسیم می‌شوند.

طرح جهاد دانشگاهی یزد برای گسترش صنعت زیلوبافی

مرداد ماه سال گذشته بود که جهاد دانشگاهی یزد با اعلام حمایت ستاد توسعه فناوری‌های نرم و هویت ساز معاونت علمی، با اصلاح مکانیسم دار زیلو، تاکید کرد که زمینه را برای افزایش بهره‌وری، ایمنی و اشتغالزایی از طریق توسعه مشاغل خانگی فراهم می‌آورد.

سازمان جهاد دانشگاهی یزد با در نظر گرفتن مزیت‌ها و توانمندی‌های خود و به منظور احیا و رونق زیلوبافی در سال ۱۳۸۸ در شهرستان میبد اقدام به تاسیس «خانه زیلو» کرد تا به این هنر فراموش شده حیاتی مجدد بخشیده و با رونق هنر صنعت زیلوبافی گامی در راستای تحقق رسالت بنیادین خویش بردارد.

فعالیت‌های خانه زیلو در سه بخش اصلی آموزش، پژوهش و تجاری‌سازی و اشتغال صورت می‌پذیرد. علاوه بر این فعالیت‌ها، خانه زیلو تولیدکننده محصولاتی از قبیل مبلمان، پشتی‌های سنتی، رومیزی، انواع کیف و غیره نیز هست.

همچنین جهاد دانشگاهی یزد قصد دارد با حمایت ستاد توسعه فناوری‌های نرم و هویت ساز معاونت علمی، از طریق اصلاح دارهای فعلی زیلوبافی و بهبود مکانیسم بافت زیلو، فرایند زیلوبافی را تسهیل کند.

حیات ۱۵۰ کارگاه خانگی زیلوبافی در استان یزد

به تازگی نیز معاون صنایع دستی میراث فرهنگی یزد اعلام کرده است که وجود کارگاه‌ها، بازارچه‌ها و درصد بالای اشتغالی که مردم میبد در زیلوبافی دارند، سبب شد این عنوان جهانی را کسب کنند.

محمدرضا دهقان مهرجردی گفته است: با اختصاص یک درصد از وام‌های کم بهره به توسعه کارگاه‌های نساجی سنتی و زیلوبافی استان در سال گذشته شاهد ایجاد ۱۵۰ کارگاه خانگی و اشتغال ۵۵۰ نفر بوده ایم که این رقم اشتغال بالایی در قیاس با حداقل سرمایه‌گذاری دولت در این بخش، می‌باشد.

نقوش زیلو

نقوش به کار رفته در زیلو از ترکیب و همنشینی بسیار مناسبی برخوردارند. ساختار نقوش به گونه‌ای است که به راحتی در کنار یکدیگر نشست و تکمیل کننده هم هستند. زیلو دارای دو نقش است: نقش «حاشیه» که در اصطلاح به آن «وج» گفته می‌شود و نقش «کار» یا «زمینه» که آن را به نام «نقش» می‌شناسند. نقش حاشیه معمولاً ثابت و آهنگ یکنواختی دارد؛ اما نقش زمینه بسته به ذوق و سلیقه بافنده یا مکان مورد استفاده تغییر می‌کند. تنوع نقش مایه‌ها یکی دیگر از جنبه‌های درخور توجه زیلوست که جنبه بصری آن دارای فرهنگی غنی و پربار است. نقوش به کار رفته در زیلو به سه بخش نقوشی که علاوه بر زیلو در قالی و گلیم نیز دیده می‌شوند، نقوشی که بین زیلو و نقوش تزیینی معماری مشترکند و نقوشی که مختص زیلو هستند تقسیم می‌شود. نقش‌های نقش‌های به کار رفته در زیلو به دلیل نوع بافت آن بر اساس زمینه مربع کاملاً هندسی بوده و شامل لوزی، مثلث (کنگره)، مربع (آلوچه)، خطوط شکسته، چلیپا و شمسه هشت‌پر است و هریک نیز شامل ترکیبات مختلف نقوش محلی و بومی هستند.

نقش لوزی

یکی از نقش‌های پر کاربرد در زیلو نقش لوزی است. این نقش در آجرکاری و سفالینه‌ها بسیار اجرا شده و از معماری به زیلو راه یافته است. این نقش، با توجه به محل و جایگاه مورد استفاده نام‌های مختلفی داشته و گاهی در زمینه و متن اصلی به کار رفته و گاهی نیز در حاشیه زیلو اجرا شده است. در بافت زیلو، نقش لوزی گاهی به صورت زنجیروار در کنار هم قرار می‌گیرد که در حاشیه‌های باریک، به نقش حاشیه معروف است. لوزی کاربرد بسیاری در نقش‌پردازی زیلو داشته و از کنار هم قرار گرفتن آن، نقوش ترکیبی که هر کدام نام‌های متفاوتی دارند؛ ایجاد می‌شود.

نقش مثلث

نقش هندسی دیگری که در بافت زیلو زیاد دیده می‌شود، مثلث بوده و در زیلوبافی به کنگره معروف است. این نقش از معماری خاص مناطق کویری الهام گرفته شده و نمونه آن در دیوار کاروانسراها، برج‌ها و تزیینات لبه بادگیرهای یزد مشاهده می‌شود. نقش مثلث به دو گونه چشم‌دار و ساده بافته می‌شود.

نقش مربع

نقش مربع از جمله نقوش مشترک دیگر میان تزیینات معماری و زیلو است که در زیلوبافی به آن آلوچه می‌گویند. این طرح قدمتی دیرینه در هنرهای ایرانی داشته و در دیگر شهرها به شکرپنیر معروف است.

نقش چلیپا

نقش چلیپا یا گردونه خورشید از دیگر نقوش هندسی زیلو است که از کاشیکاری مسجد جامع یزد گرفته شده و در میان تمدن‌های بشری سابقه‌ای طولانی دارد. قدرت و سادگی این نقش با تنوع چشم‌گیر در دیگر آثار هنری نیز دیده می‌شود.

نقش شمسه

نقش هشت‌پر یا شمسه هشت‌پر از دیگر نقوش هندسی به کار رفته در زیلو بافی بوده که در معماری بسیار کاربرد دارد.

گروه دوم نقوش به کار رفته در زیلوبافی نقوشی برگرفته از گل‌ها، گیاهان و طبیعت است. این نقوش در زیلو به دلیل نوع بافت به صورت شکسته و هندسی به کار رفته‌اند. یکی از نقوش به کار رفته نقوشی شبیه گل‌های پنج‌پر است که در زیلوبافی «چرخ دونه بری» گفته شده که در حاشیه به کار می‌رود. گل هشت‌پر نیز همچون شمسه هشت‌پر در زیلو بسیار کاربرد دارد. یکی از این نقوش «هشت‌پر بریده» نامیده شده و در حاشیه زیلو بیشتر بافته می‌شود. نقش اسلیمی نیز در زیلو بافی «مارپیچ» نامیده شده که این نقش نیز در حاشیه زیلوها بافته می‌شود. مهم‌ترین ساختار طراحی زیلو، ساختارهای محرابی و گلدانی هستند. زیلوها با ساختار محرابی برای فرش کردن مساجد بافته می‌شدند که از تکرار نقش محرابی با آهنگی یکسان در امتداد یکدیگر شکل می‌گرفت. یکی از ویژگی‌های مهم و منحصر به فرد زیلو وجود کتیبه در آنست. این کتیبه‌ها همانند نقش زیلو نشان دهنده گونه‌ای از فرهنگ خاص مردم یزد است و از دیگر فواید زیلو این است که به طبیعت باز می‌گردد.



”از مهرت، برایم لبخندی بساز“



موسسه خیریه پیشگامان عرفان برتر البرز
تحت نظارت سازمان بهزیستی استان البرز



حامی
شیرخوارگاه

امام علی (ع)

www.imamali-charity.com

مرکز حمایت از کودکان بی سرپرست و بدسرپرست

شماره حساب ۴۸۹۹۶۱۹۰۲۰ بانک ملت شعبه مهستان

شماره کارت ۶۱۰۴ ۳۳۷۹ ۲۵۴۴ ۳۴۴۰

۰۹۱۹ ۶۴۳ ۵۸ ۵۳

[imamalicharity92](https://www.imamalicharity92.com)



۰۲۶-۳۲ ۷۰۰۷ ۹۲

۰۲۶-۳۲ ۷۲ ۸۴ ۱۸

کرج، میدان سپاه، بلوار علامه جعفری، بلوار گلزار شهدا چهارصد دستگاہ، جنب گلزار شهدا



پرواز زدگی (جت لگ) که اختلال پرواز زدگی هم نامیده می‌شود، نابسامانی موقت در خواب افرادی است که با هواپیما و سرعت زیاد از مناطق زمانی مختلف عبور می‌کنند.

بدن شما یک ساعت داخلی دارد که ساعت زیستی نیز نامیده می‌شود و به بدن شما دستور خوابیدن یا بیدار شدن می‌دهد. پدیده جت لگ به این دلیل رخ می‌دهد که بدن شما به جای همگام شدن با منطقه زمانی محل جدیدی که به آن سفر کرده‌اید، هنوز با منطقه زمانی مبدأ تطبیق دارد. هرچه اختلاف زمانی مناطق زمانی مبدأ و مقصد بیشتر باشد احتمال وقوع پرواز زدگی یا همان جت لگ بیشتر است.

پرواز زدگی می‌تواند سبب خستگی مفرط در طول روز، احساس ناخوشی، مشکل در هوشیاری و اختلالات گوارشی شود. پرواز زدگی موقت است اما می‌تواند به طور محسوسی آسایش سفر تفریحی یا کاری شما را مختل کند. خوشبختانه راه‌هایی برای جلوگیری و به حداقل رساندن اثرات جت لگ وجود دارد.

جت لگ یا پرواز زدگی چیست و چگونه می‌توان با آن مقابله کرد؟

علائم پرواز زدگی

هر چه دورتر سفر کنید این علائم بدتر می‌شوند

پرواز زدگی معمولاً در روز اول یا دوم سفر و در صورتیکه حداقل از ۲ منطقه زمانی گذر کرده باشید رخ می‌دهد. به نظر می‌آید که هرچه از مناطق زمانی بیشتری عبور کنید، این علائم بدتر و اثرشان طولانی‌تر می‌شوند، بخصوص اگر به سمت شرق سفر کرده باشید. معمولاً به ازای هر منطقه زمانی که از آن عبور کرده‌اید، یک روز زمان برای بهبود نیاز دارید.

چه زمان نیاز به مراجعه به پزشک دارید

جت لگ یک پدیده موقتی است. اما اگر زیاد سفر می‌کنید و به طور مداوم با پدیده پرواز زدگی کلنجار می‌روید، بهتر است پیش یک متخصص خواب بروید.



دلایل بروز پرواز زدگی

تداخل در ساعت زیستی

پرواز زدگی هنگامی که از دو یا چند منطقه زمانی گذر می‌کنید اتفاق می‌افتد. جت لگ به خاطر این اتفاق می‌افتد که گذر از چند منطقه زمانی ساعت زیستی شما را، که ساعت خواب و بیداریتان را تنظیم می‌کند، با منطقه زمانی مقصد نا همگام می‌کند.

برای مثال، اگر ساعت ۴ عصر سه شنبه نیویورک را ترک کرده و ساعت ۷ صبح چهارشنبه به پاریس برسید، ساعت زیستی شما فکر می‌کند ساعت ۱ صبح است. این یعنی وقتی همه‌ی پاریسی‌ها در حال بیدار شدن هستند بدن شما آماده‌ی خواب است.

و به این خاطر که چند روز طول می‌کشد که بدن شما خود را با چرخه خواب-بیداری و هم‌منظور سایر عملکردهای بدن از قبیل گرسنگی و گوارش تطبیق دهد، برای مدتی در تناقض با سایر افراد شهر قرار می‌گیرد.



اختلالات خواب



خستگی در ساعات روز



عدم تمرکز



کاهش توانایی انجام کارهای جسمی و ذهنی



کاهش هوشیاری



افزایش کج خلقی



سردرد



سخت شدن به خواب رفتن و بی‌قراری در خواب



نواقص ادراکی



اختلالات گوارشی



نازایی



بیماری‌های قلبی

علائم پرواز زدگی می‌توانند متفاوت باشند. شما ممکن است یک یا چند تا از آن‌ها را تجربه کنید. از علائم جت لگ می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- اختلال خواب - از قبیل بی‌خوابی، زود از خواب پریدن یا بی‌خوابی شدید در شب
- احساس خستگی و کوفتگی در طول روز
- عدم تمرکز و اختلال در عملکرد به طور معمول همیشگی
- مشکلات معده، یبوست و اسهال
- حس ناخوشی عمومی
- تغییرات خلق و خوی



تأثیر نور خورشید

نور خورشید تأثیری اساسی بر ساعت زیستی شما می‌گذارد. علت آن این است که نور خورشید بر چرخه‌ی ملاتونین اثر می‌کند که هورمونی است که وظیفه تنظیم ریتم شبانه روزی و همگام سازی سلول‌های بدن را بر عهده دارد.

سلول‌های خاصی در شبکیه چشم‌تان سیگنال‌های نور را به هیپوتالاموس مغذتان انتقال می‌دهند. در هنگام شب، وقتی سیگنال‌های نور ضعیفند، هیپوتالاموس به غده‌ی کاجی در مغذ دستور ترشح ملاتونین می‌دهد. در طول روز عکس این اتفاق روی می‌دهد و غده‌ی کاجی، ملاتونین کمتری تولید می‌کند. شما با قرار دادن خودتان در معرض نور روز می‌توانید به تنظیم بدنتان با منطقه زمانی جدید کمک کنید.

فشار کابین هواپیما و امسفر

تحقیقات نشان داده که تغییرات در فشار کابین هواپیما و ارتفاعات بالا در پروازهای هوایی حتی بدون گذر کردن از مناطق زمانی می‌تواند باعث بروز جت لگ شود.

علاوه بر این، میزان رطوبت درون هواپیما کم است. اگر در طول پروازتان آب کافی ننوشید ممکن است دچار کم‌آبی بدن شوید. کم‌آبی بدن نیز می‌تواند منجر به بروز بعضی علائم پرواز زندگی شود.

جلوگیری از پرواز زندگی

انجام چند مرحله‌ی اساسی می‌تواند به جلوگیری یا کاهش اثرات پرواز زندگی کمک کند. • زودتر برسید: اگر قرار ملاقات یا جلسه‌ی مهمی در پیش دارید که نیاز است که برای آن در بهترین فرم خود باشید، بهتر است چند روز زودتر به مقصد برسید تا بدنتان با شرایط هماهنگ شود.

• پیش از سفر حسابی استراحت کنید: اگر هنگام شروع سفر خسته و خواب‌آلود باشید اثرات پرواز زندگی بدتر می‌شود.

• پیش از سفر به تدریج بدن خود را منطبق کنید: اگر به شرق سفر می‌کنید، چند روز قبل از سفر، هرشب یک ساعت زودتر بخوابید. و اگر به غرب می‌روید، هرشب یک ساعت دیرتر بخوابید. اگر برایتان مقدور از زمان غذا خوردنتان را با زمان غذا خوردنتان در مقصد هماهنگ کنید.

• خود را با نور هماهنگ کنید: از آنجا که نور یکی از عوامل اولیه موثر بر ساعت زیستی است، تنظیم میزان بودن در معرض نور به هماهنگی شما با مکان جدید کمک می‌کند. به طور کلی، قرار گرفتن در معرض نور عصر شما را در هماهنگی با مناطق زمانی بعدتر (وقتی به غرب سفر می‌کنید) کمک می‌کند، در صورتیکه قرار گرفتن در معرض نور صبح شما را در هماهنگی با مناطق زمانی قبل تر (وقتی به شرق سفر می‌کنید) کمک می‌کند.

عوامل تشدید کننده

عواملی که باعث افزایش احتمال بروز پرواز زندگی می‌شوند شامل:

• تعداد مناطق زمانی عبوری: هرچه تعداد مناطق زمانی که از آن گذر می‌کنید بیشتر باشد احتمال بروز جت لگ نیز بیشتر می‌شود.

• پرواز به سمت شرق: هنگام پرواز به شرق زمان بیشتری از دست می‌دهید در صورتیکه هنگام پرواز به غرب حتی زمان به دست می‌آورد. (به علت جهت چرخش زمین به دور خود)

• دائماً در پرواز بودن: خلبانان، مهمانداران هواپیما و مسافرانی که سفرهای کاری زیادی می‌روند، بیشتر در خطر پدیده پرواز زندگی هستند.

• سن و سال بالا: سالمندان برای بهبود اثرات پرواز زندگی به زمان بیشتری نیاز دارند.

عوارض جانبی

تصادف وسایل نقلیه موتوری که به علت خواب‌آلودگی اتفاق می‌افتند، ممکن است به خاطر جت لگ رخ داده باشند.

برای کاهش پرواززدگی

مگر اینکه:

تنها استثنا آن وقتی است که به مقصدی با اختلاف ۸ منطقه زمانی از مبدا سفر می‌کنید، زیرا بدن شما ممکن است نور صبح زود را با گرگ و میش غروب اشتباه بگیرد. عکس این قضیه نیز صادق است.

بنابراین اگر به جایی با اختلاف بیش از ۸ منطقه زمانی به سمت شرق سفر می‌کنید، عینک آفتابی بزنید و از قرار گرفتن در معرض نور صبح بپرهیزید، سپس هرچقدر که می‌توانید در مقصد، طی روزهای اول، در معرض نور عصر قرار بگیرید.

اگر به جایی با اختلاف ۸ منطقه زمانی به سمت غرب سفر می‌کنید، از قرار گرفتن در معرض نور خورشید از چند ساعت قبل از غروب بپرهیزید تا بدنتان با زمان محل هماهنگ شود.

مناطق زمانی

- طبق برنامه عمل کنید: ساعت خود را پیش از حرکت با ساعت مقصد تنظیم کنید. وقتی به مقصدتان رسیدید، مهم نیست چقدر خسته هستید، سعی کنید تا شب نخوابید. سعی کنید وقت غذا خوردنتان را با ساعت جدید تنظیم کنید.

- نگذارید بدنتان بی‌آب شود: در هنگام و بعد از پرواز مقدار کافی آب بنوشید تا از بی‌آب شدن بدن بر اثر خشکی کابین جلوگیری کنید. بی‌آبی بدن، پدیده جت لگ را شدیدتر می‌کند. از نوشیدن کافئین و مشروبات الکلی که بر بی‌آبی بدن و خوابتان اثر می‌گذارند، بپرهیزید.

- اگر در مقصدتان شب است، سعی کنید در هواپیما بخوابید: گوش گیر، هدفون و چشم بند راه‌های خوبی برای جلوگیری از صدا و نور اند. اگر جایی که می‌روید روز است، از خوابیدن بپرهیزید.



01

شب سفر کنید

در صورت امکان با پروازهای شب سفر کنید. با این روش به برنامه معمول خود باز می‌گردید.

برای تغییر منطقه زمانی برنامه ریزی کنید

از چند روز قبل از سفرتان بدنتان را برای تغییر منطقه زمانی آماده کنید.

02



03

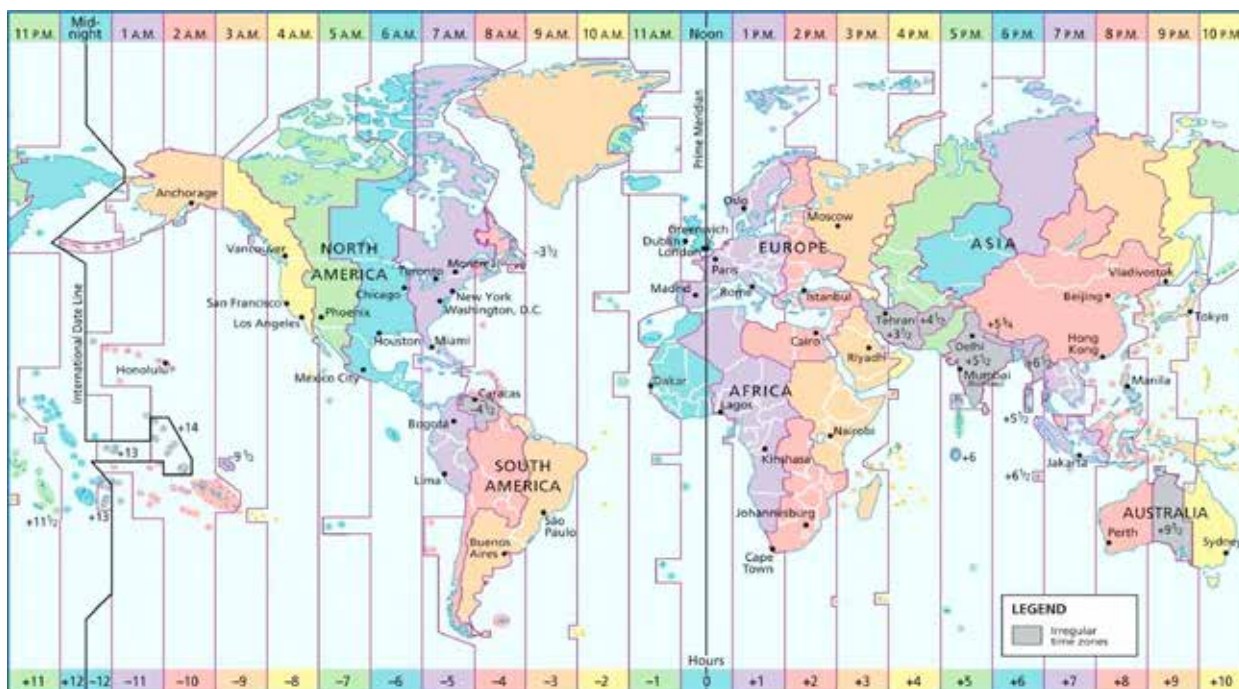
مراقب کم آبی بدن بشید

الکل و کافئین ننوشید. آب به مقدار کافی مصرف کنید.

تحرك داشته باشید

هر چه بیشتر بشینید، خسته تر می‌شوید. هر از چند گاهی، در طول پرواز، نرمش کنید و حرکات کششی انجام دهید.

04





شرایط سفر کودکان بدون همراه با هواپیما

زمانی که می‌خواهید کودکان را به دیدن کسی در شهری دیگر بفرستید، اینکه او را تنها سوار هواپیما کنید، فکری ترسناک و دور از ذهن خواهد بود. اما خوب است بدانید که فرودگاه‌ها قوانینی مربوط به کودک بدون همراه در هواپیما دارند که با اصطلاح **Unaccompanied Minor** شناخته می‌شوند. همه فرودگاه‌ها قوانین مخصوص خود را نسبت به این قانون دارند؛ مثلاً اینکه سن کودک چقدر است، محدودیت‌های پرواز چیست و چه امکاناتی شامل این قانون می‌شوند. پس حتماً قبل از استفاده از خدمات کودک بدون همراه در هواپیما بهتر است قوانین ایرلاین پرواز خود را به دقت مطالعه کنید. در ادامه این متن برای شما به طور کلی توضیحاتی در مورد این خدمات آمده است؛ با ما همراه باشید.

چه وسایلی همراه کودک باشد؟

- موبایل: اگر کودکان موبایل ندارد، خوب است که قبل از سفر او یک موبایل ارزان قیمت با سیم کارت‌های موجود تهیه کنید تا در طول سفرش در فرودگاه‌ها آن را به همراه داشته باشد و در صورت لزوم با او تماس گرفته و یا او با شما تماس برقرار کند.
- پول: همراه داشتن پول بدان معنی نیست که پول نقد زیادی به کودک خود بدهید، اما خوب است که کمی پول برای خریدهای احتمالی در کیف او بگذارید تا کمی هم خیال خودتان و هم خیال او راحت باشد.
- شماره تلفن‌های دوستان و خانواده:

اگر کودک بدون همراه در هواپیما دارید، لیست کاملی از اسامی، تلفن و آدرس خود و خانواده‌ای که او را در فرودگاه تحویل می‌گیرند به او بدهید؛ ترجیحاً دو نسخه که یکی در جیب و یکی در کیف خود بگذارید.

- عکس: یکی دیگر از لوازم کاربردی عکس شخصی است که قرار است کودک را در فرودگاه مقصد تحویل بگیرد. می‌توانید اطلاعات تماس او را پشت عکس یادداشت کنید.

- کپی پاسپورت و دیگر کارت‌های شناسایی: این ایده همیشه به کار می‌آید که یک کپی از پاسپورت و دیگر کارت‌های شناسایی کودک خود تهیه کرده و در چمدان

او بگذارید.

- دارو: اگر کودک شما داروی خاصی مصرف می‌کند همیشه در دست داشتن داروهایش را در اولویت بگذارید. اگر نسخه پزشک نیز همراه او باشد نیز بهتر خواهد بود.
- جزئیات برنامه روز: مطمئن باشید کودک شما می‌داند که در مواقع اضطراری چه کارهایی باید بکند. مثلاً او را با دستوراتالعمل‌هایی که زمان تاخیر و یا کنسل شدن پرواز نیاز است، آشنا کنید. به او راه و روش پرواز در شب را یاد بدهید و یا اگر پرواز او در مسیر توقف دارد نیز قوانین را با او مرور کنید. حداقل دو کپی از این اطلاعات به او بدهید تا آن را هم مانند شماره تلفن‌ها در دو جای مختلف قرار دهد.

- خوراکی: خب کودکان عاشق خوراکی هستند پس می‌توانید مقداری تنقلات مقوی در کیف او بگذارید و همچنین به او یک بطری آب خالی بدهید تا بعد از عبور از باجه کارت پرواز بتواند آن را پر کرده و همراه داشته باشد.

- سرگرمی: بسته‌های کوچک سرگرمی را برای کودک خود بخرید تا در طول پرواز حوصله اش سر نرود. مثلاً می‌توانید کتاب داستان، عروسک و یا تبلت را با او بفرستید.





قبل از خرید بلیت و پرواز

• آگاه باشید: معمولاً شرکت‌های هواپیمایی قوانین خود را نسبت به تحویل کودک بدون همراه در هواپیما دارند. پس قبل از تهیه بلیت با ایرلاین مورد نظر تماس بگیرید و قوانین را در مورد همه چیز مخصوصاً در مورد اینکه در فرودگاه آیا کسی کودک را همراهی می‌کند یا نه، از شرکت بپرسید.

• سعی کنید پرواز صبح تهیه کنید: بدین صورت اگر پرواز با مشکلاتی نظیر تاخیر یا کنسلی مواجه شد، بقیه روز را دارید تا برنامه خود را تغییر دهید. پروازهای صبح مزایای دیگری نیز دارند، مثلاً اینکه کودک شما (اگر اختلاف ساعت با مقصد زیاد نباشد) در روز خواهد رسید و اینکه می‌تواند از پنجره‌ها بیرون را نگاه کرده و حسای لذت ببرد.

• جزئیات را بنویسید: هر شخصی که زیر سن قانونی باشد، در پروازها مخصوصاً پروازهای بین‌المللی باید اجازه رسمی از والدین و یا قیم خود، همچنین مقصد و مدت زمان اقامت در آنجا را به همراه داشته باشد.

• اطلاعات درست را فراهم کنید: والدین باید اطلاعات کامل را در مورد اینکه چه کسی فرزند را در فرودگاه مبدأ تحویل داده و چه کسی او را در فرودگاه مقصد تحویل می‌گیرد، به طول کامل در اختیار مسئولین پرواز قرار دهند. معمولاً در بیشتر ایرلاین‌ها فرآیند به این صورت است که یک مهماندار یا مسئول دیگری بعد از نشستن هواپیما، کودک را از هواپیما خارج کرده و به شخص مورد نظر تحویل می‌دهد.

• برنامه سفر را با کودک مرور کنید: کودک خود را با برنامه سفر آشنا کنید و مطمئن شوید که تمام مدارک به درستی همراه او هستند؛ مخصوصاً زمانی که در پرواز برگشت نیز از خدمات کودک بدون همراه در هواپیما استفاده می‌کند.

• لباس‌های او را هوشمندانه انتخاب کنید:

سعی کنید که لباسی به تن کودکان نکنید که نام او را داشته باشد؛ چراکه افراد سودجو در آن صورت می‌توانند با صدا زدن نام کودک، کاری کنند که او به آن‌ها اعتماد کند.

• چمدان مناسب برای او تهیه نمایید: برای کودک خود یک چمدان راحت، کوچک و ترجیحاً چرخدار انتخاب کنید که به راحتی آن را حمل کند.

در فرودگاه

• زود بروید: کودک بدون همراه در هواپیما معمولاً زودتر از بقیه سوار می‌شود، پس برای اینکه این خدمات به درستی انجام شود سعی کنید که او را زودتر از زمان معمول به فرودگاه برده و تاخیر نداشته باشید.

• به مسئولین پرواز اطلاع دهید: اطمینان حاصل کنید که مسئولین پرواز مثل مهمانداران می‌دانند فرزند شما به تنهایی مسافرت می‌کند. تأکید کنید که او در ناحیه‌ای از هواپیما قرار بگیرد تا آن‌ها به او دید داشته باشند؛ جلو و عقب هواپیما بسیار ایده آل است.

قوانین برخی از شرکت‌های هواپیمایی داخلی

شرکت‌های هواپیمایی داخلی قوانین مخصوص خود را در این خصوص دارند. معمولاً در این شرکت‌ها، خدمات کودک

بدون همراه در هواپیما به افراد بین ۵ تا ۱۲ سال ارائه می‌شود. موارد زیر برخی از مدارکی هستند که باید تهیه فرمایید؛ باز هم اشاره می‌کنیم که قوانین شرکت‌ها با هم متفاوت است و بهتر است برای اطلاعات بیشتر با دفاتر مربوطه تماس بگیرید.

• همراه داشتن مدارک شناسایی کودک و سرپرست، ولی، کفیل و یا قیم قانونی کودک و گذرنامه

• روادید

• بیمه (در صورت نیاز) جهت پروازهای بین‌المللی الزامیست و کودک باید توسط والدین یا قیم رسمی تحویل و مورد بدرقه قرار گیرد.

• در صورتیکه کودک توسط یکی از اقوام خویش تحویل داده می‌شود همراه داشتن رضایت‌نامه رسمی ولی، سرپرست و ... کودک الزامی است.

• فرم مخصوص درخواست انجام امور مسافرت کودک بدون همراه در هواپیما (برخی از ایرلاین‌ها کارتی به او می‌دهند که باید در تمام طول پرواز به گردن او آویخته شود).

• موافقت کتبی و رسمی همراه کودک بدون همراه در هواپیما با ثبت امضا در فرم مخصوص



تاثیرات شگفت‌انگیز ورزش بر روی ۸ مشکل که سلامت روان شما را تهدید می‌کند

به مناسبت ۲۶ مهر، روز تربیت بدنی و ورزش

ورزش به عنوان نوعی دارو برای بسیاری از چالش‌های سلامت روان می‌تواند نقش داشته باشد. اینطور ثابت شده که نوع ورزش و دوز آن در بهبود انواع مختلف مشکلات روانی تأثیر دارد.

ارتقای سلامت روان عمومی

ورزش بر کاهش خشم و احساسات منفی نیز اثر می‌گذارد. علاوه بر این، انجام فعالیت‌های ورزشی گروهی حس اعتماد به نفس و احساس تسلط را تقویت می‌کند. ورزش در افزایش کیفیت خواب و بهبود عملکرد شناختی سالمندان نیز موثر است و مطالعات ثابت کرده‌اند سالمندانی که بیشترین میزان ورزش‌های هوازی را انجام می‌دهند، کمتر به مشکلات زوال شناختی مبتلا می‌شوند.

افسردگی

ورزش می‌تواند مانند یک داروی ضد افسردگی نقش مهمی در درمان این بیماری داشته باشد. علاوه بر این، شواهد نشان می‌دهد که تمرینات هوازی و مقاومتی متوسط تا شدید در درمان افسردگی اساسی نقش مهمی دارند. روان‌شناسان پیشنهاد کرده‌اند که برای بدست آوردن بیشترین فواید ورزشی در مبتلایان به افسردگی، انجام آن بهتر است از طریق یک گروه باشد.

اضطراب

همه ما کم و بیش دچار اضطراب روزانه مربوط به شغل، وضعیت مالی، مشکلات خانوادگی و ... هستیم که امری اجتناب‌ناپذیر است. اما برخی افراد دچار اضطراب مزمن بالینی هستند که می‌تواند باعث ناراحتی روحی مانند افسردگی شود. ورزش برای رفع هر دو نوع اضطراب مفید است. زیرا باعث ترشح هورمون آندورفین در بدن می‌شود که به بهبود خلق و خو در فرد می‌انجامد. افرادی که ورزش می‌کنند نسبت به دیگران ۲۵ درصد کمتر دچار اضطراب می‌شوند. ورزش‌های مقاومتی و انعطاف‌پذیری از جمله یوگا که روی نفس کشیدن تمرکز دارند، مفید هستند. برای رفع اضطراب روزانه، هر نوع ورزشی مفید است به ویژه اگر شدت آن بیشتر باشد.

استرس مزمن

قطعا یکی از راه های مدیریت استرس، ورزش است و محققان گزارش داده اند افزایش ضربان قلب برای چند بار در طول هفته باعث کاهش رد پای استرس در طول بازه ای که انرژی بالایی دارید خواهد شد. حتی چند دقیقه ورزش می تواند تغییرات بزرگی را ایجاد کند. ورزش هایی که باعث می شوند اکسیژن رسانی به بدن بیشتر شود، در کاهش استرس بیشترین تأثیر را دارند.

اختلالات خوردن

ورزش به عنوان یک ابزار قدرتمند برای کاهش موثر وزن شناخته شده است. مطالعاتی که در سال ۲۰۰۲ در مجله طب ورزشی در ایالات متحده منتشر شد، نشان داد استفاده از ورزش درمانی برای درمان اختلالات خوردن بسیار موثرتر از درمان شناختی-رفتاری است.

بیش فعالی

اگرچه اختلال کم توجهی - بیش فعالی هیچ نوع درمانی ندارد، اما ورزش می تواند تمرکز شخص را افزایش و ناآرامی فرد را کاهش دهد. ورزش به طور موقت میزان دوپامین را بالا می برد و همانند داروهای «ریتالین» و «آدرال» نتیجه می دهد. ورزش آن قسمت از مغز را که وظیفه تصمیم گیری دارد، تحریک می کند. ورزش اضطراب ناشی از این اختلال را از بین می برد. بزرگسالان می توانند از هر نوع ورزش بهره ببرند اما کودکان بهتر است به فعالیت های ایروبیک بپردازند که از طریق آن کار گروهی را فرا می گیرند و اعتماد به نفس شان افزایش می یابد.

از دست دادن حافظه / مشکلات شناختی

ورزش، روند خون رسانی به مغز را افزایش می دهد. به طور کلی ورزش در بهبود عملکرد مغز نقش موثری دارد. به ویژه در قسمت هایی که مرتبط با حافظه است. نتایج بررسی ها نشان داده افرادی که ورزش می کنند در تست های حافظه، توجه، تصمیم گیری و برنامه ریزی، نمرات بالاتری می گیرند. تکرار یک ورزش همانند یادگیری یک کار جدید، مغز را تحریک نمی کند. بنابراین ورزش های جدید یاد بگیرید، از جمله تیس، ورزش های رزمی یا هنگام پیاده روی مسیرهای مختلف را طی کنید و ...

مشکلات خواب

ورزش کردن با وزنه همانند مصرف قرص خواب، موثر است. ورزش در ایجاد خواب عمیق و با کیفیت نقش دارد. کم خوابی، باعث افزایش وزن، خستگی مفرط، بیماری قلبی و استرس می شود. هر نوع ورزش ۳۰ دقیقه ای به ویژه ورزش های آرامش بخش مانند یوگا، در ایجاد خواب راحت موثر هستند.



خرید بلیت هواپیما

به آسانی و اعتبار آپ



دانلود
به روزرسانی از
733.ir
 


آسان پرداخت
ASAN PARDAKHT

www.Dr-heidari.ir

@dr_ataheidari

Dr.Ataheidari

@ataplasticsurgeon4g
مشاوره تلگرامی

021 86081769

0912 2723742

دکتر عطاالله حیدری

Dr.A.Heidari

Plastic Aesthetic Surgeon

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی
(عضو انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران)



لیفت صورت، گردن و پیشانی

جراحی زیبایی پلک (بلفاروپلاستی) و پتوز پلک

جراحی زیبایی پیشانی (لیفت اندوسکوپي)

انواع پروتز صورت: پروتز گونه، چانه و فک

چال گونه (Cheek Dimple)

تزریق چربی به صورت و نواحی دیگر بدن

تزریق ژل و بوتاکس

جراحی زیبایی گوش (اتوپلاستی)

جراحی زیبایی بینی

(رینوپلاستی اولیه و ثانویه)

جراحی زیبایی سینه

(ماموپلاستی، پروتز سینه،

تزریق چربی به سینه)

جراحی زیبایی شکم

(ایدومینوپلاستی و لیپوساکشن)

ژنیکوماستی

(جراحی سینه در آقایان)

پیکرتراشی و لیپوساکشن

نواحی مختلف بدن

ولیعمر - بلوار بخشندگان - پایین تر از بیمارستان دی - ساختمان مدیکو سنتر - طبقه سوم واحد 304





دکتر سعید کریمی

Dr.Saeid Karimi

Master ایمپلنت و زیبایی دندان
از دانشگاه UCLA آمریکا



مجهز به پیشرفته ترین

دستگاه های استریل

خدمات

IMPLANT
AESTHETIC
CAD/CAM
LASER

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

سوابق علمی

- 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 دوره Vita و دوره CERAM Master با پروفسور مک لارن مدیر بخش زیبایی دانشگاه UCLA
- دوره پیشرفته CAD/CAM با مواد E-max و Zirconia و Glass Ceramic ها از کمپانی سیرونا (Sirona) آلمان
- دوره پیشرفته پیوندهای استخوانی و سینوس لیفت (close/open) زیر نظر پروفسور والاس از آمریکا
- دوره Bone Management از کمپانی Meisinger آلمان، دوره All-on-4
- دوره زیبایی پروفسور فر ادیانی، دوره های متعدد زیبایی در اروپا
- عضو آکادمی دندانپزشکی زیبایی آمریکا (AACD)
- عضو کنگره بین المللی ایمپلنت های دهان (ICO) و Fellow ICO و عضو ITI
- عضو انیستیتو 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: Biohorizons آمریکا، Nobel Biocare سوند، اشترومن سوئیس



سالن جراحی مجهز به GPS ایمپلنت های دندانی



از تصویر تا واقعیت

دندان پزشکی بدون قالب گیری

خدمات دندانپزشکی

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

arttec
Art & Technology

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

021- 88888590 - 88884546 - 22052215

پارکینگ اختصاصی

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

۰۲۱- ۸۸۸۸۸۵۹۰ - ۸۸۸۸۴۵۴۶ - ۲۲۰۵۲۲۱۵

مجهز به لیزر های پیشرفته دندان پزشکی



با لیزر از درمان دندان پزشکی لذت ببرید

دندان پزشکی بدون درد

نمونه‌ی 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 دندان پزشکی از مزایای کاربرد 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 خروپف



از تور مجازی در وبسایت
کلینیک دیدن فرمایید



لابراتوار اختصاصی

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

۰۲۱- ۸۸۸۸۸۵۹۰ - ۸۸۸۸۴۵۴۶-۲۲۰۵۲۲۱۵

مجهز به پیشرفته ترین CAD/CAM دندانپزشکی



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

Dental Clinic

www.Drskarimi.com

استودیو عکاسی زیبایی



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



www.drpariafoulady.com

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

تلفن مشاوره:

۸۶۱۲۷۵۹۷

شهرک غرب، خیابان حسن سیف
خیابان دهم، پلاک ۱۸

دکتر پریا فولادی

عضو انجمن لیزر ایران
پوست، مو، زیبایی و لاغری
با استفاده از مدرن ترین تجهیزات
دارای مجوز از وزارت بهداشت و FDA آمریکا



دکتر امیرحسین سربازی

متخصص پروتزهای دندانی و ایمپلنت

عضو آکادمی متخصصین دندانپزشکی زیبایی امریکا

عضو آکادمی پروستودونتیست های امریکا



[dr.amirhosseinsarbazi](#)

www.dr.amirhosseinsarbazi.com



۰۲۱ - ۲۲۸۹۹۰۶۴ / ۲۲۸۸۵۵۶۷

تهران، ابتدای پاسداران، روبروی نگارستان ششم، ساختمان تندیس یک، واحد چهارده

شیراز. قدوسی غربی / ۳۳ ۹۱ ۳۲ ۳۶ - ۰۷۱

100 hectares. A variety of flora and fauna can be observed here, turning the surrounding area of the lake into a wonderful park.

There are two lakes within 100 meters of each other named the Upper Gahar and the Lower Gahar on the southern summit of Mount Ashtaran in Lorestan province. The lower lake is the larger of the two and its altitude is 1,600 meters (5,250 feet) lower than the other. The Upper Gahar Lake is situated at an altitude of 2,300 meters (7,545 feet). Altogether, they are 2,100 meters (1.3 miles) long and 355 meters (1,164 feet) wide. The lake is situated between the towns of Aligoudarz and Doroud.

There is no motorway to the lakes and the best way to get there is a climb to Tpaieh Straight from Aligoudarz and from there a hike to the lakes. Although you may alternatively arrive at the lakes from Doroud, if you set out from Aligoudarz, you will pass through a forest and enjoy the scenery. The Gahar Lakes are dubbed «The Jewel of Mount Ashtaran,» and considered two of Iran's most stunning lakes. There is a no hunting or fishing policy in the vicinity of the lakes, since they fall under the Ashtaran Protected Zone. With the exception of their eastern shore, which has a sandy beach, the lakes are not suitable for swimming. The

only means of accommodation is a tent erected by campfire.

The climate is generally sub-humid continental with winter precipitation, a lot of which falls as snow. Because it lies on the westernmost slopes of the Zagros Mountains, annual precipitation in Lorestan is among the highest anywhere in Iran south of Alborz Mountains. Temperatures vary widely with the seasons and between day and night. At Khorramabad, summer temperatures typically range from a minimum of 12 °C to a hot maximum of 32 °C. In winter, they range from a minimum of 2- °C to a chilly maximum of 8 °C.





Gahar Lake: A Beautiful Tourist Resort in Iran`s Lorestan

Gahar is located beside the Oshtorankouh massif in Zagross range in the province of Lorestan. It is 2360m above the sea level, 1700m long and 500m wide. Depth of the lake is 28m maximum. The area is one of the few ones in Iran that has been under good protection lately so the environment and flora look almost virgin.

Gahar Lake is among the best sample of lakes that has been appeared due to the landslide. This lake has been located among Oshtorankouh mountain chain and has a much similarity to

glacial lakes from appearance aspect. The lake has 5/2km length and 500m wide, and it is feeded from rills and springs flowing from an adjutant highlands. The big sliding mass that has about 20mm³ volumes, has locked a big valley mouth and caused one natural dam, which the water gradual aggregation behind this dam has caused a lake.

This lake is access able through Dorood and Aligoodarz cities and it`s access route is one of the most beautiful of the state civil walk side routes. The thousands persons visit from this lake annually and

they remain at it for a few nights, that we can mention to a multiple professional fishermen that are entered to fishing a farmhouse trout of this lake.

Gahar Lake is located in the slopes of the Oshtoran Kooch Mountains, is the permanent sweet-water lake of the upper and lower Gahar. This lake obtains its water from melting snows of the mountains, thus forming into a lake behind the mountains. The length of the main lake being 1.5 km. and the average breadth 600 m. The area it is recorded approximately

of dealing with the separation from Shams and from love and the source of creation, and out of facing death. Rumi's message cuts through and communicates. I saw a bumper sticker once, with a line from Rumi: "Out beyond ideas of wrong doing and right doing there is a field. I'll meet you there."

"Rumi is a very mysterious and provocative poet and figure for our time, as we grapple with understanding the Sufi tradition [and] understanding the nature of ecstasy and devotion and the power of poetry," says the poet Anne Waldman.

"Across time, place and culture, Rumi's poems articulate what it feels like to be alive," says Lee Briccetti, executive director of Poets House, co-sponsor of a national library series in the US that features Rumi. "And they help us understand our own search for love and the ecstatic in the coil of daily life." She compares Rumi's work to Shakespeare's for its "resonance and beauty".

Coleman Barks, the translator whose work sparked an American Rumi renaissance and made Rumi the best-selling poet in the US, ticks off the reasons Rumi endures: "His startling imaginative freshness. The deep longing that we feel coming through. His sense of humor. There's always a playfulness [mixed] in with the wisdom."

In 1976 the poet Robert Bly handed Barks a copy of Cambridge don AJ Arberry's translation of Rumi and said, "These poems need to be released from their cages." Barks transformed them from stiff academic language into American-style free verse. Since then, Barks' translations have yielded 22 volumes in 33 years, including *The Essential Rumi*, *A Year with Rumi*, *Rumi: The Big Red Book* and *Rumi's father's spiritual diary, The Drowned Book*, all published by HarperOne. They have sold more than 2m copies worldwide and have been translated into 23 languages.

A new volume is due in autumn. *Rumi: Soul-fury and Kindness*, the *Friendship of Rumi* and *Shams Tabriz* features Barks'



new translations of Rumi's short poems (rubai), and some work on the Notebooks of Shams Tabriz, sometimes called *The Sayings of Shams Tabriz*. "Like the Sayings of Jesus (*The Gospel of Thomas*), they have been hidden away for centuries," Barks notes, "not in a red urn buried in Egypt, but in the dervish communities and libraries of Turkey and Iran. Over recent years scholars have begun to organize them and translate them into English."

800 years ahead of the times

"Just now," Barks says, "I feel there is a strong global movement, an impulse that wants to dissolve the boundaries that religions have put up and end the sectarian violence. It is said that people of all religions came to Rumi's funeral in 1273. Because, they said, he deepens our faith wherever we are. This is a powerful element in his appeal now."

"Rumi was an experimental innovator among the Persian poets and he was a Sufi master," says Jawid Mojaddedi, a scholar of early and medieval Sufism at Rutgers University and an award-winning Rumi translator. "This combination of mystical richness and bold adaptations of poetic forms is the key to his popularity today."

The first of Rumi's four main innovations is his direct address to readers in the rare second person, says Mojaddedi. "I think contemporary readers respond well to this directness."

Second is his urge to teach: "Readers of 'inspirational' literature are drawn to Rumi's poetry." Third, "his use of everyday imagery." And fourth, "his optimism of the attainment of union within his lyrical love ghazals. The convention in that form is to stress its unattainability and the cruel rebuffs of the beloved. Rumi celebrates union." Mojaddedi has completed his translation of three of the six volumes of Rumi's masterwork, *The Masnavi*. It is, he said, "the longest single-authored emphatically mystical poem ever written at 26,000 couplets, making it a significant work in its own right. It is also arguably one of the most influential text in the Islamic world after the *Qur'an*." The original Persian text was so influential that in Ottoman times a network of institutions was devoted to its study.

As new translations come into print, and his work continues to resonate, Rumi's influence will continue. His inspiring words remind us how poetry can be a sustaining part of everyday life.



Why is Rumi the Best-selling poet in the US?

This -807 years - old Persian mystic and dervish has a massive following in the US and around the world. Jane Ciabattari explains his enduring influence.

By Jane Ciabattari

The ecstatic poems of Jalal ad-Din Muhammad Rumi, a Persian poet and Sufi master born 807 years ago in 1207, have sold millions of copies in recent years, making him the most popular poet in the US. Globally, his fans are legion.

"He's this compelling figure in all cultures," says Brad Gooch, who is writing a biography of Rumi to follow his critically acclaimed books on Frank O'Hara and Flannery O'Connor. "The map of Rumi's life covers 2,500 miles," says Gooch, who has traveled from Rumi's birthplace in Vakhsh, a small village in what is now Tajikistan, to Samarkand in Uzbekistan, to Iran and to Syria, where Rumi studied at Damascus

and Aleppo in his twenties. His final stop was Konya, in Turkey, where Rumi spent the last 50 years of his life. Today Rumi's tomb draws reverent followers and heads of state each year for a whirling dervish ceremony on 17 December, the anniversary of his death.

The transformative moment in Rumi's life came in 1244, when he met a wandering mystic known as Shams of Tabriz. "Rumi was 37, a traditional Muslim preacher and scholar, as his father and grandfather had been," says Gooch. "The two of them have this electric friendship for three years disciple and sheikh." Rumi became a mystic. After three years Shams disappeared – "possibly murdered by a jealous son of Rumi, possibly teaching Rumi an important lesson in separation." Rumi coped by writing poetry. "Most of the poetry we have

comes from age 37 to 67. He wrote 3,000 songs to Shams, the prophet Muhammad and God. He wrote 2,000 rubayat, four-line quatrains. He wrote in couplets a six-volume spiritual epic, The Masnavi."

During these years, Rumi incorporated poetry, music and dance into religious practice. "Rumi would whirl while he was meditating and while composing poetry, which he dictated," said Gooch. "That was codified after his death into elegant meditative dance." Or, as Rumi wrote, in Ghazal 2,351: "I used to recite prayers. Now I recite rhymes and poems and songs." Centuries after his death, Rumi's work is recited, chanted, set to music and used as inspiration for novels, poems, music, films and social Media. Why does Rumi's work endure? "He's a poet of joy and of love," says Gooch. "His work comes out



آبمیوه های **هلو مسر**
HOLOMSER

طعم شیرین زندگی

هفی دی

طعم هیجان زندگی



تلفن: ۰۲۱-۶۶۷ ۹۴ ۷۷۳

مجموعه شرکت های تولیدی خوشگوار و نوشاب

خوشگوار



موزه بانک سپه مزیان علاقمندان به تاریخ و هنر ایران

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



زمان بازدید:

شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۹ الی ۱۵

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

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

Visiting Hours:

Saturday - Wednesday, 9:00 - 15:00

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

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

ایران زمین



ماست

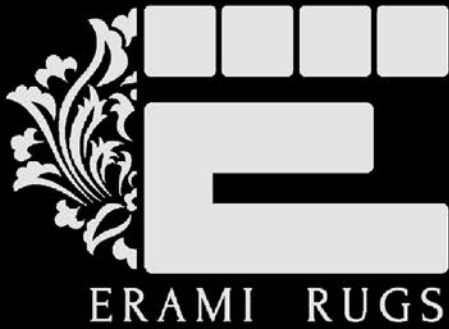
عضو شو جایزه بگیر!



<https://t.me/izbankbot>

اینجا را اسکن کن!





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

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

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

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

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

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

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

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



خیابان ولیعصر | حد فاصل زرتشت و قاطمی
 نبش کوچه پرستو ۷۱-۸۸۵۲۷۷۰
www.zagrospoosh.com

با سایزینگ زاگرس پوش کت خودتو بپوش

با جدیدترین متد تک دوزی، آماده ارائه خدمات به شما مشتریان گرانقدر هستیم



خانه

خانهای به وسعت ایران

شهرک
خانه تهران



متوسط
عرضه | 1500 m²

متوسط
زیربنا | 400 m²



کیلومتر ۲۷ آزادراه
تهران-ساوه



۰۲۱ ۴۲۰۶۴



WWW.KHANEHCO.COM

برای کسب اطلاعات بیشتر

مجتمع مکونے
روما
کیش

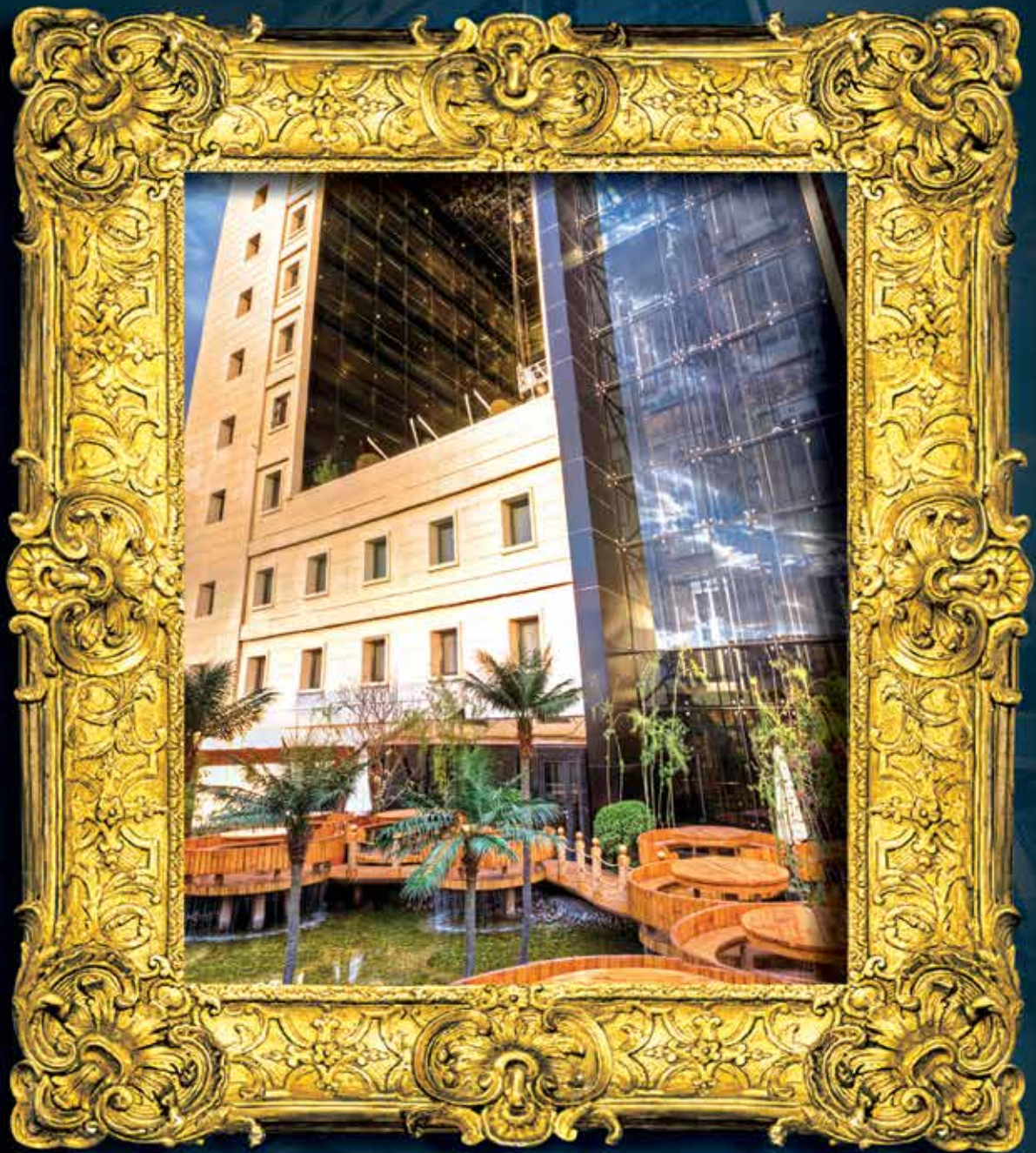


متوسط
عرضه 36000 m²

متوسط
زیربنه 120 m²

شرق جزیره کیش

فروش واحدهای
مسکونی و ویلایی



ROYAL HOTEL
DARVISHI
TOP LUXURY & SPA

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

WWW.DARVISHIHOTEL.COM

WWW.DARVISHIAGENCY.COM - WWW.DARVISHIMAGAZINE.COM

آسمان پهناور فرصتی برای بلند پروازها



هوایمایی قشم
Qeshm Air

فیدار

نماینده انحصاری
پذیرش تبلیغات
هوایمایی قشم

مجله درون پروازی

پخش تیزر

هدرست

لیوان

لانچ باکس

کیفت کودکان

مدیر پروژه: فرامرز عبدالهی

مدیر بازرگانی: اردشیر خانلاری

مدیر هنری و صفحه آرا: علی قاصدی

  Qeshmairmagazine

تلفن: ۲۵-۸۸۹۱۶۸۲۴



THE GMT-MASTER II

Designed for airline pilots in 1955 to read the time in two time zones simultaneously, perfect for navigating a connected world in style.
It doesn't just tell time. It tells history.



OYSTER PERPETUAL GMT-MASTER II
IN 18 CT WHITE GOLD