

# قشم ایر

Qeshm Air

Qeshm Air Inflight Magazine

ماهنامه درون پروازی قشم ایر

۱۰



# نگین خودرو

تمایزده رسمی رنو فرانسه



**RENAULT**  
Passion for life



## Renault KOLEOS

☎ 021-734555  
[www.neginkhodro.com](http://www.neginkhodro.com)



شرکت ستاره ایران

ستاره ای درخشان در آسمان ایران  
A shining star in the sky of Iran

Mercedes-Benz

Setareh Iran

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

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

[www.setarehiran.com](http://www.setarehiran.com)

# سرایی شایسته پارسیان

برج های مسکونی

پارسیس

Residential Towers  
**PARSIS**  
**Kish**  
[www.nargoon.ir](http://www.nargoon.ir)

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

[www.nargoon.ir](http://www.nargoon.ir)  
[www.kishparsi.ir](http://www.kishparsi.ir)  
[info@nargoon.ir](mailto:info@nargoon.ir)

+98 - 934 - 768 9516  
+98 - 76 - 44426085-7  
[nargoon.kish@yahoo.com](mailto:nargoon.kish@yahoo.com)

Telegram : @parsiskish  
Telegram Bot : @parsi\_kish\_bot  
Instagram : @parsi.kish

هوشمندانه سفر کنید...

Iran Hotel Online

.com

رزرو لوکس ترین هتل های ایران با تخفیف های طلایی



IHO\_Channel



برند محبوب ایران

در سال ۱۳۹۵

#### تفاوت های شاخص ما :

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

#### برخی دیگر از تفاوت ها و خدمات ما :

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

برخی از هتل های زنجیره ای طرف قرارداد ما :





Coming Soon In  
Royal Center

تهران، سعادت آباد  
تقاطع بلوار دریا و فورדיن





Café Florence  
www.cafe-florence.com

# قافه فلورانس



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



منوی ویژه سمینار، همایش، عروسی و ختم

[www.farmaniehclub.com](http://www.farmaniehclub.com)

تهران، خیابان فرمانیه، نرسیده به پاسداران، شماره ۱۰  
تلفن: ۲۲۲ ۹۳۷ ۵۶      فکس: ۲۲۸ ۰۹۶ ۷۱

Instagram [farmanieh\\_club](https://www.instagram.com/farmanieh_club)



*Farmanieh Club*





## ماهنامه درون پروازی شرکت هواپیمایی قشم

# قشم ایر

Qeshm Air Qeshm Air Inflight Magazine ماهنامه درون پروازی قشم ایر ۱۰



باغ دولت آباد یزد



صاحب امتیاز: شرکت هواپیمایی قشم  
مدیر مسئول: عباس مسیبی  
سردبیر: داود ربیعی  
ناظر ادبی و هنری: هیما حاجی صادقی  
مجری طرح و مدیر تبلیغات: شرکت رویای هامون  
مدیر طرح و توسعه: مریم خلیل پناه  
مدیر بازرگانی نشریه: محمد امین هاشمی  
مدیر هنری و ناظر چاپ: هاشم زاده  
صفحه آرا: مژگان خداوردی  
مدیر فروش: مهدی سمنبری  
همکار فروش: مونا یکه فلاح  
مترجم: شبنم جلالی

سازمان آگهی: ۰۹۱۰۱۴۸۰۷۲۷-۰۲۱-۲۲۲۴۹۴۸

نشانی دفتر مرکزی شرکت هواپیمایی قشم:  
جزیره قشم، بلوار امام قلی خان، میدان گلها،  
شرکت بین المللی هتل های سورینت قشم  
تلفن: ۰۷-۵۳۳۵۱۶۱-۷۶۳-۹۸+  
نمابر: ۰۶۰-۵۳۳۵۱۶۰-۷۶۳-۹۸+

دفتر نمایندگی تهران: بزرگراه شهید لشگری  
(جاده مخصوص کرج)، روبروی سه راه فرودگاه،  
خیابان شهید ریاحی، پلاک ۱۲، ساختمان قشم ایر  
تلفن: ۰۹۹۹۹۹۹۹۹۹۹-۴۷۹-۲۱-۹۸+  
نمابر: ۰۱۲-۴۴۶۹۶۶۱۲-۲۱-۹۸+

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: اندیشه برتر  
www.qeshm-air.com  
Info.qeshm@qeshm-air.com  
https://telegram.me/QeshmAirr

## فهرست

۲۸	بیست نکته ضروری در سفر کاری	۴	اخبار کوتاه قشم ایر
۴۴	پل استر، نویسنده‌ای برای تمامی فصول	۶	مهماندار، امانت‌دار است
۴۷	روباه و گنجشک	۸	رمضان، زمانی برای زیستن
۴۸	همراهان هواپیمایی قشم	۱۳	یـزد میراثی در دل کویر
۵۰	اخبار کوتاه قشم ایر	۱۷	یزد با طعم «آش سولی»
		۲۱	مردی که همچنان عاشق است

وظیفه همه ما این است که سعی کنیم کشور را مستحکم، غیر قابل نفوذ، غیر قابل تأثیر از سوی دشمن، حفظ کنیم و نگه داریم؛ این یکی از اقتضائات «اقتصاد مقاومتی» است که ما مطرح کردیم. در اقتصاد مقاومتی، یک رکن اساسی و مهم، مقاوم بودن اقتصاد است. اقتصاد باید مقاوم باشد؛ باید بتواند در مقابل آنچه که ممکن است در معرض توطئه دشمن قرار بگیرد، مقاومت کند. بخشی از بیانات مقام معظم رهبری در حرم مطهر رضوی علیه‌السلام



رَضَايَا كَرِيمَا

## سفره‌ای سرشار از رحمت

داود ربیعی | سردبیر

ماه مبارک رمضان ارزشمندترین مقطع زمانی در طول سال است که خداوند روزه گرفتن را بر مسلمین واجب کرده است و بر اساس احادیث نبوی هر عبادت در این ماه ثواب هفتاد برابر نسبت به سایر ماهها دارد. اوج این عظمت را می‌توان در شب قدر مشاهده کرد که قرآن آن را برتر و بهتر از هزار ماه دانسته است. از این رو شناخت اهمیت و ارزش این ماه برای آمادگی روحی بسیار ضروری است، علاوه بر این عبادت سازنده و مؤثر در این ماه نیازمند دانستن احکام آن است تا فرد مسلمان با آگاهی از احکام فقهی و شرعی بتواند علاوه بر روزه گرفتن از برکات معنوی آن نیز بهره‌مند شود.

ماه مبارک رمضان سایه خیر و برکت، ماه نزول قرآن، ماه مغفرت و آمرزش، ماه جود و کرم، ماه بخشش و نیکوکاری، ماه ایثار و از خود گذشتگی، ماه جهاد و کوشش، ماه سعی و تلاش، ماه رحمت و سازندگی و ماه ضیافت الله است. رمضان ماه تهذیب نفس، کسر شهوت، غلبه و چیره شدن بر نفس، ماه صبر و استقامت و بالاخره ماه خودسازی و اصلاح جامعه است. این ماه دانشگاه انسان‌سازی است؛ بله رمضان دانشگاه علمی و عملی، آموزشی و پرورشی و تربیتی و اصلاحی است.

رمضان بهار عمر و بهترین فرصت مناسب برای اصلاح خود و جامعه

روزه تنها ترک خوراک و آب نیست. بلکه روزه شرعی و حقیقی و قانونمند اسلامی همان روزهای است که به اضافه ترک آب و غذا، یک انقلاب درونی که سازندگی دارد در شخص روزه‌دار ایجاد شود و فرد را از هر نوع آلودگی و گناه دور سازد و به عبارت دیگر روزهای همراه با ترک غذا و آب که فرد از تمام گناهان، نافرمانی‌ها، آزارها و... دست بشوید و تمام اعضای او روزه‌دار باشد. چنین روزهای مقبول در گاه حق تعالی قرار می‌گیرد و ثواب بی‌نهایت برای روزه‌دار محقق می‌شود.

## بهش می‌رسه

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

شماره کارت: ۰۵۹۰-۹۹۵۰-۹۹۱۱-۹۹۳۷-۶۰

۰۲۱-۲۳۵۴۰ \* ۷۳۳ \* ۲۳۵۴۰ #

شماره بازدید از محک: ۰۲۱-۲۳۵۰۱۲۱۰

از اینکه به کودکان محک توجه می‌کنید، سپاسگزاریم.



mahak-charity.org

محک

مؤسسه خیریه حمایت از کودکان مبتلا به سرطان

# اخبار کوتاه قشم ایر

## • رونمایی از سامانه آنلاین ارسال داوطلبانه مخاطرات ایمنی

به مناسبت روز جهانی ایمنی در حمل و نقل، سمینار ایمنی شرکت هواپیمایی قشم با حضور مدیر عامل، معاونین و جمعی از مدیران ارشد این شرکت در سالن CIP فرودگاه بین المللی مهرآباد برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت هواپیمایی قشم، در این نشست، سامانه ارسال گزارش داوطلبانه مخاطرات ایمنی شرکت هواپیمایی قشم به طور رسمی رونمایی شد و در همین راستا پورتال ایمنی قشم ایر نیز جهت دریافت گزارشات مربوطه معرفی شد.

در این جلسه، مهندس محمود شکرآبی مدیر عامل قشم ایر ضمن تشکر از تلاش همکاران واحد مدیریت ایمنی شرکت در خصوص پیاده سازی سیستم مدیریت ایمنی، به لزوم اشاعه فرهنگ ایمنی در تمامی سطوح سازمانی شرکت به منظور استقرار سیستم ایمنی و در راستای ارتقای کیفی سطح خدمات در جهت دستیابی به اهداف کلان هواپیمایی قشم اشاره کرد و اذعان داشت از این به بعد، با افتتاح سامانه آنلاین ارسال گزارش های مخاطرات ایمنی، شاهد رشد و دگرگونی عمیق در مدیریت ریسک های عملیاتی خواهیم بود.

خلبان فاضلی، مدیر ایمنی شرکت هواپیمایی قشم نیز ضمن اشاره به این نکته که تمامی همکاران قشم ایر عضو تیم ایمنی شرکت هستند، شرکت هواپیمایی قشم را جزو شرکت های برتر در زمینه رعایت اصول ایمنی هوانوردی نامید و برگزاری همایش ها و دوره های آموزشی مکرر و نظارت تخصصی بر عملکرد ایمنی در تمامی سطوح شرکت را جزو الزامات دانست.

وی هم چنین تاکید کرد فرهنگ سازی، ارزش کار گروهی و لزوم گزارش دهی مخاطرات ایمنی به مراجع ذیصلاح شرکت دارای اهمیت زیادی است.

خلبان فاضلی در پایان سخنان خود اعلام داشت، قشم ایر اولین ایرلاین ایرانی است که نسبت به ممیزی داخلی ایمنی از ارکان عملیاتی شرکت در سال ۱۳۹۵ اقدام کرده است.

در ادامه کارشناس ایمنی مهندس مسعود اسکندری ضمن معرفی پورتال ایمنی قشم ایر به آدرس:

[www.qeshm-air/portal.asp](http://www.qeshm-air/portal.asp)، به تشریح ساختار استقرار سیستم مدیریت ایمنی پرداخته و به نتایج مثبت اجرای دوره های آموزشی Safety SMS (Management System) و Management of Change در سطح مدیریت محترم عامل و مدیران میانی شرکت و اجرایی کردن این شیوه مدیریت اشاره کرد و در این خصوص اعلام داشت: در تغییرات مسیر راه های هوایی که در ساعت ۰۴:۳۰ روز ۲۷ آوریل سال جاری میلادی رخ داد تمهیدات و پیش بینی های لازم در حوزه های عملیات پرواز، مهندسی و تعمیرات و پشتیبانی باعث شد تا پرواز های هواپیمایی قشم به گفته واحد Air Traffic Control سازمان هواپیمایی کشوری بدون هیچگونه تاخیر ناشی از تغییرات و فارغ از هر گونه خطا صورت پذیرد.

وی اضافه کرد: در خصوص اضافه شدن یک فروند هواپیمای A319 به ناوگان پروازی قشم ایر نیز فرایند مدیریت تغییرات به طور کامل در ارکان عملیاتی شرکت صورت پذیرفته است.

نشست مذکور با ارائه گزارش عملکرد سال ۱۳۹۵ و برنامه سال ۱۳۹۶ مدیریت ایمنی و سپس برگزاری جلسه پرسش و پاسخ میان همکاران، مدیر تضمین کیفیت و مدیر ایمنی قشم ایر پایان یافت.

• دیدار صمیمی مهندس شکرآبی مدیر عامل قشم ایر با پرسنل واحد روابط عمومی و تقدیر از عملکرد این واحد به مناسبت ۲۷ اردیبهشت، ( هفدهم ماه می) روز جهانی ارتباطات و روابط عمومی



• دیدار صمیمی مهندس شکرآبی مدیر عامل قشم ایر با جمعی از مهمانداران به نمایندگی از کلیه مهمانداران این شرکت و اهدای قرآن مجید و گل به ایشان، به مناسبت ۳۱ می، روز جهانی مهماندار





### Tehran-Brussels-Tehran

قشم ایر تنها ایرلاین با پرواز مستقیم  
از تهران به بروکسل و بالعکس

[www.qeshm-air.com](http://www.qeshm-air.com)

@QeshmAirr

+۹۸ ۲۱ ۴۷۹۹۹

با ما خیال ابرها را تجربه کنید



طراحی استایل آقایان

Raad fashion house

سعدآباد 26 85 25 82

خانهدراد



روز جهانی مهماندار می‌تواند بهانه خوبی برای گفت‌وگو با یکی از مهماندارهای قشم ایر باشد و خانم آرزو معجرسازی به نمایندگی از مهماندارهای قشم‌ایر مهمان صفحه، یک فنجان چای، ماهنامه درون‌پروازی قشم‌ایر است.

▲ **به موضوع خوبی اشاره کردید. چگونه می‌توان با این تعداد شخصیت متفاوت کنار آمد؟**

یادم می‌آید شما در یکی از مصاحبه‌هایتان در مجله قشم‌ایر نوشته بودید که هر شغل برای صاحب آن، کاراکتر و خصوصیت فردی به ارمغان می‌آورد. انعطاف‌پذیری و تعامل، خصوصیت مهمانداران است. خصوصیتی که قدرت درک‌پذیری فرد را بالا می‌برد. مهماندارها علاوه بر آموزش‌هایی که در خصوص نحوه برخورد رو رفتار با دیگران می‌بینند، به مرور زمان قدرت انعطاف بالایی پیدا می‌کنند و به بیان بهتر، تعامل بیشتری با اطرافیان خود خواهند داشت.

▲ **آیا تا به حال برای شما شرایطی در پرواز ایجاد شده که بخواهید از تمام آموزش‌هایی که از آن یاد کردید، استفاده کنید؟**

در طول زمانی که یک مهماندار پرواز می‌کند به طور حتم با چندین مورد اعم از بیماری یک مسافر که می‌تواند منجر به فوت شود و یا شرایط اضطراری برای پرواز، روبرو می‌شود و من هم از این امر مستثنی نیستم. در ماه گذشته بود که برای یک کودک در پرواز مشکلی بوجود آمد و توانستم به کمک همکارانم در کادر پروازی، مشکل این مسافر را برطرف کنیم.

▲ **و سخن پایانی؟**

برایم مهم است که مسافران بدانند همه کادر پروازی در تلاش هستند که آرامش و آسایش را در پرواز برای مسافران به ارمغان بیاورند. هوانوردی با تمامی سختی‌ها و دشواری‌هایی که دارد تنها با لیخنند و رضایت مسافران قابل تحمل است. امیدوارم بتوانیم رضایت مسافران قشم‌ایر را فراهم کرده باشیم.

▲ **امروز روز جهانی مهماندار است، تعریف شما از مهماندار چیست؟**

در ابتدا باید بگویم که واژه مهماندار، واژه نامتعارفی برای این حرفه است و امور خدماتی به ذهن می‌رسد. درست است که همه ما در قشم‌ایر به نیت خدمت به مسافران دور هم جمع شده‌ایم اما کادر پروازی که خلبان‌ها و مهماندارها را شامل می‌شود، آموزش‌های تخصصی بسیاری دیده‌اند که امانت‌دار و حافظ جان و آرامش مسافران باشند. در پروازهایی که در صحت و سلامت سپری می‌شود مسافر تنها جنبه‌پذیرایی گروه پروازی را می‌بیند اما آن دسته از مسافران که شرایط اضطراری پرواز و یا مشکل برای مسافر دیگر را تجربه کرده‌اند، به خوبی دیده‌اند که کادر پروازی چه تخصص‌های دیگری دارد. من و همکارانم آموزش دیده‌ایم که در مواقع اضطرار، پرستار، امدادگر و حتی روان‌شناس باشیم و همواره توسط بازرسان شرکت مورد ارزیابی قرار می‌گیریم.

▲ **از دشواری‌های این حرفه بگویید.**

هر شغل و حرفه سختی‌های خود را دارد و مهمان‌داری نیز دشواری‌های خود را دارد. شما در جایگاه مهماندار ساعت کاری متفاوتی با سایر مردم دارید. در تعطیلات که همه استراحت می‌کنند شما در پرواز هستید. چندین پرواز پشت سر هم خستگی‌های خود را دارد اما تا آخرین لحظه پرواز شما باید لیخنند روی لب داشته باشید چون شما پرواز چندمتان است ولی برای مسافری که اولین پروازش در روز است، خستگی شما معنا ندارد. در پروازهای قشم‌ایر معمولاً در هر پرواز بسته به تاییپ هواپیما بین ۱۰۰ تا ۳۰۰ نفر مسافر با روحیات و کاراکترهای متعدد حضور دارند و شما می‌بایست احساس آرامش و رضایت همه را تأمین کنید.

▲ **اولین بار که شما را دیدم، به مراسم سالگرد تاسیس هولدینگ سورینت باز می‌گردد که با لباس مهمان‌داری به عکاسی از مراسم مشغول بودید، ابتدا عکاس بودید که به مهمان‌داری روی آوردید یا مهمان‌داری هستید که عکاسی هم می‌کنند؟**

در پاسخ به پرسش شما باید بگویم که من علاوه بر عکاس، گرافیست و طراح هستم و تحصیلات دانشگاهی‌ام در حوزه هنر است. اما حرفه‌ام مهمان‌داری است. بهتر است بگویم که نمی‌توانم بین دغدغه‌ها و دل‌مشغولی‌هایم مرز بگذارم. من آرزو معجرسازی، مهماندار، عکاس و طراح و مهم‌تر از همه عضوی از خانواده قشم‌ایر هستم.

▲ **به موضوع خوبی اشاره کردید، انسان‌های موفق دارای ابعاد مختلفی هستند و برای توسعه آنها تلاش می‌کنند. با توجه به دشواری حرفه مهمان‌داری، چگونه می‌توان این ابعاد مختلف را مدیریت کرد؟**

البته من خود را فرد موفق نمی‌دانم ولی می‌توانم بگویم که مدیریت ابعاد مختلف تا اندازه زیادی به خود فرد باز می‌گردد که چگونه بتواند به تمامی دل‌مشغولی‌هایش رسیدگی کند و آنها را رشد دهد. اما در این میان فضای محیط کار و نحوه برخورد مدیران نیز بسیار مهم است که خوشبختانه در قشم‌ایر این موضوع به خوبی دیده می‌شود. پرسنل قشم‌ایر را جوانان تشکیل داده‌اند و مدیران شرکت به خوبی می‌دانند که جوان باید در کنار حرفه‌اش، تحصیلات خود را ادامه دهد و برای شاد بودن به سایر علاقه‌هایش نیز بپردازد. من نیز از این امر مستثنی نبودم و با حمایت مدیران شرکت و مخصوصاً خانم عاطفی، مدیر خدمات پرواز توانستم در کنار پرواز و خدمت به مسافران عزیز قشم‌ایر، تحصیلات خود را تا مراحل تکمیلی طی کنم و کارهای هنری‌ام را ادامه دهم.

به مناسبت ۳۱می روز جهانی مهماندار در گفت‌وگو با آرزو معجرسازی سر مهماندار قشم‌ایر عنوان شد:

# مهماندار، امانت‌دار است

داود ربیعی



شما میتوانید در کمتر از یکماه به تحصیل در کانادا مشغول شوید

دبیرستان خصوصی (غیرانتفاعی) فیوچر اسکول (FutureSchool) کردیتهای دبیرستانی را تحت پوشش وزارت آموزش و پرورش انتاریو کانادا از کلاس نهم تا دیپلم کامل ارائه می دهد و برای دانش آموزانی که دوره کامل را گذرانده باشند ، دیپلم دبیرستان مورد قبول کلیه ی دانشگاه های معتبر جهان را صادر می نماید.

خدمات ما:

- ویزای دانشجویی
- ویزای تحصیلی از دبیرستان در کمتر از یک ماه.
- بهترین امکانات تحصیلی با تکنولوژی برتر.
- صد در صد قبولی در بهترین دانشگاههای کانادا.
- پرداخت هزینه کمتر نسبت به دبیرستانهای دولتی کانادا و ورود آسانتر به معتبرترین دانشگاههای سراسر کانادا.
- ویزای تحصیلی کالج MLC بدون مدرک IELTS در کمتر از یک ماه
- برگزاری دوره های آموزش زبان انگلیسی و آزمون تافل
- تدریس خصوصی در کلیه سطوح دبیرستان و آموزش از راه دور
- آموزش کامپیوتر

www.futureschool.org

دفتر تهران: خیابان فاطمی، روبروی سازمان آب پلاک ۱۶۷، طبقه ۶ واحد ۱۲  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۵۷۸۲۶ - همراه: ۰۹۱۲۱۷۷۷۶۴۰  
Unique\_south\_star@yahoo.com

5734 Yonge Street, 7th floor • Toronto, Canada  
Email : Leila@Futureschool.org  
Telegram/ Imo : 001-6477782448  
Direct phone: 001-4167334114  
Ext 204  
Leila Nazar (Vise Principal)

# Hamburg



تهران - هامبورگ - تهران  
تبریز - هامبورگ - تبریز



هواپیمایی قشم

www.qeshm-air.com

@QeshmAirr

## Qeshm Air

# رمضان زمانی برای زیستن

گروه فرهنگی

رمضان نام یکی از ماه‌های قمری و تنها ماه قمری است که نامش در قرآن آمده است و یکی از چهار ماهی است که خداوند متعال جنگ را در آن حرام کرده است (مگر جنبه دفاع داشته باشد). «رمضان» در لغت از «رمضاء» به معنای شدت حرارت گرفته شده و به معنای سوزانیدن است. چون در این ماه گناهان انسان بخشیده می‌شود، به این ماه مبارک رمضان گفته‌اند.

پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: «انما سمی الرضوان لانه یر مض الذنوب؛ ماه رمضان به این نام خوانده شده است، زیرا گناهان را می‌سوزاند.»

روزه‌داری، روح، روان، قلب و دل و نیز جسم را آرامش داده و باعث سلامتی روح و تندرستی جسم می‌شود.

**د. مانع نفوذ شیطان:**

امام علی(ع) به پیامبر اکرم(ص) عرض کرد: یا رسول الله! چه چیزی شیطان را از ما دور می‌کند؟ پیامبر گرامی(ص) فرمود: روزه چهره او را سیاه می‌کند و صدقه پشت او را می‌شکند.»

**ه. مساوات بین غنی و فقیر:**

انسان روزه‌دار در هنگام گرسنگی و تشنگی، فقرا و بینوایان را یاد می‌کند و در نتیجه به کمک آن‌ها می‌شتابد. حضرت امام حسن عسگری(ع) درباره علت واجب بودن روزه می‌فرماید: «تا توانگر درد گرسنگی را بچشد و در نتیجه به نیازمند کمک کند.»

**۴. وجود شب قدر در این ماه**

حضرت امام صادق(ع) می‌فرماید: «تقدیر مقدرات در شب نوزدهم و تحکیم آن در شب بیست و یکم و امضاء آن در شب بیست و سوم است.»

**۵. بهار قرآن**

نظر به این که قرآن کریم در ماه مبارک رمضان نازل شده و تلاوت آیات آن در این ماه فضیلت بسیاری دارد، در روایات اسلامی، از ماه رمضان به عنوان بهار قرآن یاد شده است؛ چنان که حضرت امام باقر(ع) می‌فرماید: «هر چیزی بهاری دارد و بهار قرآن ماه رمضان است.»

در این ماه کتاب‌های آسمانی قرآن کریم، انجیل، تورات، صحف و زیور نازل شده است. این ماه در روایات اسلامی ماه خدا و میهمانی امت پیامبر اکرم(ص) خوانده شده و خداوند متعال از بندگان خود در این ماه در نهایت کرامت و مهربانی پذیرایی می‌کند؛ پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: «ماه رجب ماه خدا و ماه شعبان ماه من و ماه رمضان، ماه امت من است، هر کس همه این ماه را روزه بگیرد بر خدا واجب است که همه گناهانش را ببخشد، بقیه عمرش را تضمین کند و او را از تشنگی و عطش دردناک روز قیامت امان دهد.»

این ماه، در میان مسلمانان از احترام، اهمیت و جایگاه ویژه‌ای برخوردار و ماه سلوک روحی آنان است و مؤمنان با مقدمه‌سازی و فراهم کردن زمینه‌های معنوی در ماه‌های رجب و شعبان هر سال خود را برای ورود به این ماه شریف و پربرکت آماده می‌کنند و با حلول این ماه با شور و اشتیاق و دادن اطعام و افطاری به نیازمندان، شب زنده‌داری و عبادت، تلاوت قرآن، دعا، استغفار، دادن صدقه، روزه‌داری و... روح و جان خود را از سرچشمه فیض الهی سیراب می‌کنند.

**برخی از فواید و فضائل روزه:**

الف. تقویت تقوا، پرهیزگاری و اخلاص؛ امام صادق(ع) می‌فرماید: خداوند متعال فرموده: «روزه از من است و پاداش آن را من می‌دهم.»

**ب. مانع عذاب‌های دنیوی و اخروی:**

پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: «روزه سپری در برابر آتش است.»

**ج. آرامش روان و جسم:**

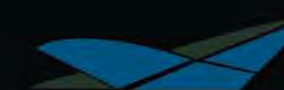


خاص سفر كنيد  
Travel in a special way

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

## CIP LOUNGE

جاىگاه تشریفات اختصاصی فرودگاه مهرآباد ترمینال ۱



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



# یزد میراثی در دل کویر

گروه گردشگری

استان یزد جلوه‌هایی از باشکوه‌ترین و درخشان‌ترین میراث فرهنگی و تمدن کهن ادوار مختلف تاریخی ایران را در خود جای داده است. تاریخ سکونت انسان در این خطه از هزاره سوم پیش از میلاد فراتر رفته است، به طوری که در عهد پیشدادیان، طوایف در حال کوچ از بلخ به پارس، این سرزمین را «یزدان» نامیدند و از آن زمان به بعد یزد محل عبادت شد.

از مهم‌ترین مراکز اسکان اولیه این سرزمین به مهریادین (مهریز) فهرشان، پهره (فهرج)، خورمیش، ادر (اردکان)، شواز، قلاع موبدان (میبد)، طرنج، عقدا و اشکذر می‌توان اشاره کرد. شهر یزد به عنوان محلی پاک و مقدس در رأس تمام آبادی‌های مزبور قرار داشته است.

دره‌های سرسبز و مناطق ییلاقی، چشمه سارها، ارتفاعات و قلعه‌ها، غارها، حیات وحش و شکارگاه‌ها و به‌ویژه جاذبه‌های کویری از خصوصیات جالب توجه طبیعت یزد است که برخی از آنها جزء تفرجگاه‌های مهم مردم استان به شمار می‌آید. استان یزد از لحاظ کنش‌های فرهنگی نیز جالب توجه است. این منطقه از لحاظ رفتارهای فرهنگی مردم کانون گوناگونی‌هاست و در این بین خصوصیات فرهنگی زرتشتیان از پیشینه تاریخی درخشان برخوردار است. زرتشتیان طبق آئین زرتشت مراسم ویژه‌ای را در روزهای معینی از سال برگزار می‌کنند که از دیدگاه جهانگردی برای افراد مسلمان و پیروان سایر ادیان جالب توجه و دیدنی است.

# YAZD



## فرهنگ بومی حاکم بر استان یزد

استان یزد از سرزمین‌های قدیمی و تاریخی است و در میان ایالت‌های قدیمی و بزرگ پارس، اصفهان، کرمان و خراسان قرار داشته است. این سرزمین از معابر و گذرگاه‌های مهم در ادوار تاریخی محسوب می‌شده است.

این استان از درگیری‌ها و جنگ‌های سیاسی تاریخ کشور ایران تا حدودی ایمنی داشته است. از طرفی صعب‌العبور بودن راه‌ها به همراه محدودیت منابع آبی و غیره مانع عمده تسخیر این منطقه توسط بعضی از حکومت‌های بزرگ و کوچک حاشیه و پیرامون این منطقه در طول تاریخ بوده است. با توجه و گواهی گرفتن از منابع تاریخی، آبیاری نشینی در این منطقه از قدمت طولانی برخوردار است. از مظاهر فرهنگ مادی و معنوی که مردم این خطه از خود به جای گذاشته‌اند و میراث تاریخی آنها در دوره‌های قدیمی به حساب آمده و نشانه‌هایی از مهر و آناهیتا، ایساتیس و هخامنشی و زندان اسکندر و برج و بارو و کهن دژهای بزرگ و عظیم و پناهگاه‌های متعدد و موبدان و سران ساسانی و ابنیه و یادگارهایی بعد از اسلام نظیر مساجد و امامزاده‌ها و مزارها و... نشانگر فرهنگ و تمدن مردم چه قبل و چه بعد از دوره اسلامی بوده است.

## فرهنگ، زبان و گویش مردم یزد

مردم یزد به زبان فارسی رایج با پاره‌های ویژگی‌های گویشی سخن می‌گویند و بسیاری از واژه‌ها و ترکیبات زیبای فارسی را در گویش خود حفظ کرده‌اند. در استان یزد برخی ویژگی‌های گویشی میان شهرستان‌های مختلف محسوس است. معتقدین به آیین زرتشتی در میان خود

هنوز به زبان نیاکان‌شان سخن می‌گویند و به‌ویژه مراسم مذهبی خود را با این زبان انجام می‌دهند.

## مراسم مذهبی (جشن و سرورهای خصوصی و عمومی):

اکثریت قریب به اتفاق مردم استان یزد پیرو دین اسلام و شیعه دوازده امامی هستند. به همین دلیل مجموعه مراسم تحت تأثیر رفتارها و کنش‌های فرهنگی اسلامی و ملی صورت می‌گیرد. مراسم عروسی، اعیاد ملی و مذهبی نظیر عید نوروز، عید فطر، عید غدیر خم، عید مبعث و سالروز تولد پیامبر اسلام (ص) و ائمه اطهار (ع) به ویژه نیمه شعبان به طرزی با شکوه و مفصل برگزار می‌شود.

مراسم مربوط به جشن‌ها و اعیاد زرتشتیان نیز از جذابیت خاصی برخوردار است. مراسم عروسی و همسرگزینی طی مراحل صورت می‌گیرد. خواستگاری، وکیل‌پرسان، گواه‌گیران، عروس‌کشان و پاتختی از جمله این مراحل است.

جشن‌های ماهانه (برابر شدن نام روز با نام ماه مثلاً روز فروردین با ماه فروردین) جشن‌های مفصلی موسوم به گاهنبارها، نوروز جمشیدی و مراسم پنج روز پایان سال، روز تولد آشو زرتشت پیامبر ایران و باستان (روز خرداد از ماه فروردین مصادف با ششم فروردین) و جشن سده یا جشن بزرگداشت آتش اهورا مزدا منصوب به هوشنگ پادشاه پیشدادی در روز دهم بهمن ماه از مهم‌ترین مراسم شادی هستند که از سوی زرتشتیان با شکوه خاصی برگزار می‌شود.

## سوگ و عزاداری‌های عمومی و خصوصی:

مراسم (نخل‌برداری) که از قدیم‌الایام در یزد مرسوم بوده است، جذابیت خاصی دارد.

نخل به عنوان تابوت امام حسین (ع) شناخته می‌شود. نخل، چوب بستنی عظیم به شکل برگ درخت است که شباهتی به برگ خرما ندارد. نخل با پارچه سیاه سر تا پا سیاه‌پوش می‌شود و صدها شمشیر، قمه، و خنجر برهنه با تزئینات خاصی مانند: آئینه‌ها، میوه‌ها، پولک‌ها، منگله‌ها، دستمال‌های ابریشمی رنگی بر دو طرف بدنه نخل بسته می‌شود. در دهه اول محرم و یا در دهه آخر ماه صفر (دو ماه خاص عزاداری شیعیان) نخل توسط مردم عزادار مانند کشتی به حرکت در می‌آید و سه دور گرد میدان نخل می‌چرخد و آنگاه آرام‌آرام به درون آشیانه خود باز می‌گردد. همراه با چنین مراسمی، روضه خوانی، سینه زنی و عزاداری انجام می‌شود.

## صنایع دستی

صنایع دستی به بخشی از هنر و صنعت گفته می‌شود که با بهره‌برداری از مواد اولیه بومی و انجام کار اساسی به کمک دست و ابزارهای سنتی دستی انجام می‌پذیرد و منحصر به ساخت محصولات می‌شود که بیانگر ذوق هنری و خلاقیت فکری سازندگان آن است.

مهم‌ترین صنایع دستی در استان یزد عبارتند از: قالی، قالیچه، گلیم، مخمل، زری، چادر شب، دستمال، مرس ریزه جیم، قنایز، اجرامی، شمد، ترمه، پرده، زیلو، روفرشی، کرباس، بقچه، لنگ، کیسه حمام، خورجین، پتو، سفال، سرامیک، حصیر، کاشی و گیوه. در میان صنایع دستی قالی‌بافی، ترمه‌بافی، زیلو بافی، ساخت سفال، سرامیک و کاشی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. شیرینی‌پزی در یزد سابقه طولانی دارد. در یزد شیرینی‌های سنتی مانند باقلوا، قطاب، لوز نارگیل، پشمک، نان برنجی و حاجی بادام و... تهیه می‌شود.

## آداب و رسوم محلی

حفظ و پایبندی به سنت‌ها و ارزش‌های رایج ملی و اشتیاق همگانی نسبت به پایبندی به این ارزش‌ها و سنت‌ها ویژگی بارز آداب و رسوم محلی مردم است و این پایبندی و اشتیاق را در مراسم ازدواج و... می‌توان مشاهده کرد. سادگی و بی‌پیرایه بودن به همراه داشتن روحیه قناعت و صرفه جویی از ویژگی‌های آداب و رسوم مردم است.

## شکارگاه‌ها و مناطق حفاظت شده

وجود پناهگاه‌های گوناگون و زیستگاه‌های مختلف با جمعیت‌های فراوانی از حیات وحش در دل اکو سیستم های کویری استان دیده می‌شوند که انواعی از گونه‌های حیات‌وحش بسته به نیازهای زیستی خود محل‌هایی را جهت زیست خود انتخاب می‌کنند.

در اکثر ارتفاعات و کوهستان‌های صعب‌العبور و دامنه‌های پرشیب می‌توان کل و بز را مشاهده کرد. تراکم جمعیت این جانور در ارتفاعات بافق و شیر کوه بیش از سایر مناطق در استان است. تپه ماهورها و کوهپایه‌های استان نیز زیستگاه خوب و مناسبی برای قوچ و میش است. در قسمت جلگه‌ها و دشت‌ها مراتع و حاشیه مزارع به ویژه در منطقه حفاظت شده کال‌مند و بهادران تعداد زیادی آهو زیست می‌کنند. در نقاط دستی و تپه ماهورها با آب و هوایی نسبتاً خشک‌تر و دور از دسترس انسان، گونه جیبر را می‌توان یافت. فرهنگ بومی حاکم بر استان یزد



# یزد با طعم «آش شولی»

گروه گردشگری

هر شهر و استانی برای خودش نشانه‌هایی دارد که به نحوی شناسنامه آن شهر محسوب می‌شوند. از صنایع دستی گرفته تا مکان‌های گردشگری و غذاهای محلی، همه و همه نمادی از یک شهر و استان محسوب می‌شوند که اتفاقاً مردمان آن منطقه تعصب خاصی نسبت به آنها دارند. البته گاهی به دلیل سیر و سفرهایی که همیشه باب بوده، این تحفه‌ها دست به دست چرخیده و به شهرهای دیگر قرض داده شده‌اند. برای مثال غذاهای محلی هر شهر و استانی، ممکن است در مکان‌هایی دیگر پخته و استفاده شوند و حتی دست مایه تغییر شده باشند. اما باید این نکته را به خاطر سپرد هر غذایی شناسنامه و اصالتی برای خودش دارد که همیشه با آن باقی می‌ماند.

در این سری مجموعه مطالب خوشمزه قصد کرده‌ایم غذاهای محلی و معروف هر استان را به تفکیک به شما معرفی کرده و آموزش دهیم. امروز با غذاهای محلی استان یزد ما را همراهی کنید.

## آش شولی

## طرز تهیه:

۱. ابتدا چغندر را پوست کنده، سپس آن را به صورت خالی برش داده و با مقداری آب می‌گذاریم روی شعله تا نیم پز شود.
۲. بعد از نیم پز شدن چغندر، عدس و سبزی خرد شده را به آن اضافه می‌کنیم و صبر می‌کنیم تا کاملاً بپزد.
۳. در این فاصله نعناع و پیاز داغ را درست کرده و به آن زردچوبه را اضافه می‌کنیم.
۴. به آرد حدود ۴ تا ۵ لیوان آب اضافه کرده و سپس با دست، کاملاً آن‌ها را با هم مخلوط می‌کنیم.
۵. وقتی سبزی و عدس پخته شد نصف پیاز داغ را به قابلمه اضافه کرده و می‌گذاریم چند قل بخورد.
۶. بعد از آن، ابتدا حدود ۴ لیوان آب جوش به آش اضافه می‌کنیم و سپس آرد آب گرفته را به آرامی به آش اضافه می‌کنیم و همزمان هم، خوب به هم می‌زنیم تا آرد گلوله نشود.
۷. اگر آش خیلی غلیظ شد باز هم آب به آن اضافه می‌کنیم و سپس آن را خوب به هم می‌زنیم تا غلظت آن چیزی شبیه سوپ شود.
۸. بعد از این که نمک و فلفل آش را اندازه کردیم، به آن نعنا داغ و بقیه پیاز داغ و سرکه را اضافه می‌کنیم (البته کمی از آن را برای تزئین نگه می‌داریم) و می‌گذاریم تا چند قل بزند تا بوی تند سرکه کم شود.
۹. اگر سرکه دوست نداشتید، می‌توانید آش را با رب انار میل نمایید.

آش شولی یکی از آش‌های یزدی است که در حین سادگی، خوشمزه نیز هست. در اصل چاشنی این آش، سرکه است ولی می‌توانید آن را با رب انار هم میل کنید.

**مواد اولیه:**

سبزی (نصف آن اسفناج و نصف دیگر شوید، تره، جعفری و چند شاخه شنبلیله) یک و نیم کیلو  
چغندر دو عدد بزرگ  
پیاز سه عدد  
نعناع خشک دو قاشق غذاخوری  
آرد یک و نیم لیوان  
عدس یک لیوان  
روغن به میزان لازم برای پیاز و نعناع داغ  
نمک به میزان لازم  
زردچوبه دو قاشق مربا خوری  
سرکه به میزان دلخواه

# کواس

## KVASS

## برای اولین بار در ایران

## نوشیدنی سنتی روسی

## تولید شده از تخمیر جَوانه گندم

سرشار از ویتامین های گ—روه B شادابی و جوانسازی سلول های پوستی تقویت و جلوگیری از ریزش موی سر دارای خواص میکروب کشی، پروبیوتیک و هضم غذا  
رفع عطش و برطرف کننده تشنگی منبع سالم انرژی

## واردکننده انحصاری شرکت کاردان کیش

تولید شده در شرکت MZBN بلاروس



## اعطای نمایندگی فروش در مناطق آزاد

دفتر مرکزی: جزیره کیش، درخت سبز، خیابان صنعت سوم شماره ۶۶  
تلفن: ۰۹۳۴ ۷۶۹ ۷۲۲۱  
دفتر قشم: درکهان، بازار دریا، طبقه اول، پلاک ۴۳ G  
پذیرش آگهی: ۰۹۳۸ ۰۰۴ ۵۶۱۶

+۳۷۵۲۵۹۲۶۳۲۹۹



همراه با بازی  
رایانه ای

# Alene Wake

سیدمسیح بنی طیار / روزنامه نگار

صفحه از یکی از رمان‌های قبلی آلن، مشخص می‌شود تمام این حوادث براساس داستان یکی از رمان‌های وی است و در اصل خودش و همسرش شخصیت‌های اصلی این رمان هستند. از اینجا به بعد بازیکن در نقش آلن، باید برای تغییر سرنوشت تلاش کند. سرنوشتی که آلن در رمان نوشته است. در اصل وی در نوشته‌های خودش غرق شده و راه فراری هم ندارد.

در این بازی، برای افزایش حس ترس تعدادی دشمن هم اضافه شده‌اند که به وسیله نیروی تاریکی محافظت می‌شوند. راه شکست دادن آنها در ابتدا استفاده از چراغ قوه و تابش نور آن به سمت دشمنان است تا از محافظت نیروی تاریکی خارج شوند، سپس استفاده از کلت کمری و شلیک برای کشتن آنان است و تا آخر بازی هم روال اینگونه است. تنها موضوعی که شما را تا انتها میخکوب می‌کند، داستان بازی است. در مقطعی از بازی، بهترین قطعات موسیقی، داستان را همراهی می‌کنند و شما را سرشار از هیجان و شور می‌کنند. به شخصه آنقدر در بازی غرق شده بودم که ناخودآگاه از روی ترس فریاد کشیدم. گرافیک بازی قابل قبول است اما خارق‌العاده نیست. اگر از باگ‌های لباس آلن، صرف نظر کنیم مشکل خاص دیگری وجود ندارد. در رابطه با گیم‌پلی، نیز سختی خاصی برای این بازی وجود ندارد و با کمی مهارت و دقت می‌توانید تا انتهای بازی، آلن را همراهی کنید. بازیکن در کمتر از سی دقیقه به فضای بازی عادت کرده و کاربرد دکمه‌ها را می‌آموزد. هر زمان که گیم‌پلی یکنواخت و خسته‌کننده شود، شوک بعدی داستان، هیجان بازیکن را تا جایی بالا می‌برد که دکمه توقف بازی را می‌زند. چرخه دور خانه می‌زند و دوباره شروع به بازی می‌کند. این بازی نظر موافق اکثر کارشناسان، منتقدین و سایت‌های مرتبط با بازی‌های کامپیوتری در سراسر جهان را جلب کرده است. جالب است بدانید که داستان این بازی را یکی از بهترین رمان‌نویس‌های جهان نوشته و در کشورهای خارجی همراه با بازی یک نسخه از رمانی با عنوان آلن و یک نیز به بازیکن ارائه می‌شود. در این کتاب نکاتی وجود دارد که در بازی به آن پرداخته نشده است. پیشنهاد نگارنده به تمامی علاقه‌مندان به بازی‌های رایانه‌ای آلن ویک است تا دید و تعریف شما نسبت به بازی‌های رایانه‌ای را کاملاً تغییر دهد.

قبل از اینکه این بازی را شروع کنید باید جواب یک سوال را از خودتان بپرسید. دقیقا از یک بازی چه می‌خواهید؟ گرافیک خارق‌العاده؟ گیم‌پلی روان و زیبا یا داستان فوق‌العاده زیبا و گیرا؟ «آلن ویک» شاید گرافیک بسیار قوی‌ای نداشته باشد و یا گیم‌پلی خیلی روان و خاصی نداشته باشد ولی از لحظه نخست که شروع به بازی می‌کنید تا آخرین نمای بازی، فکر و تمرکز شما درگیر داستانی می‌شود که به بهترین نحو نوشته شده و روایت می‌شود. ژانر این بازی نه معمایی نه اکشن و نه ترسناک است، بلکه ترکیبی خاص از تمامی این موضوعات را در خود جای داده است. آنگاه نظر من را بخواهید، داستان این بازی بیشتر برای فیلم سینمایی مناسب است تا یک بازی کامپیوتری. داستان درباره «آلن ویک» است. یک نویسنده رمان‌های مرموز و ترسناک. نویسنده‌ای موفق که آوازه توانایی‌اش در روایت داستان‌های ترسناک در تمام کشور پیچیده و شهرت بالایی برایش به ارمغان آورده است. مصاحبه‌های متعدد تلویزیونی چیزی بوده که آلن برای شهرتش به آن احتیاج دارد اما مشکلی که برای وی بوجود آمده یک بیماری آشنا در بین افراد خلاق است. قفل کردن ذهن در افرادی که دارای خلاقیت هستند، بسیار پیش خواهد آمد. به گونه‌ای که نمی‌تواند حتی صفحه‌ای از رمان جدیدش را بنویسد و البته آلن هیچ اعتقادی برای درمان بوسیله روانشناسان را ندارد. روانشناسی در یک شهر کوچک ادعا می‌کند که راه حل قطعی برای درمان این بیماری پیدا کرده است. همسر آلن بدون اطلاع وی با این پزشک تماس گرفته و برای درمان آلن وقت ملاقاتی رزرو می‌کند اما به آلن می‌گوید که شاید مسافرت به شهری آرام و زیبا بتواند مشکل او را حل کند. پس از ورود به شهر، آلن از قصد همسرش برای این سفر مطلع می‌شود و به نشانه عصیانیت از خانه اجاره‌ای خارج می‌شود. ناگهان برق‌ها قطع می‌شود. همسر آلن از قویبایی تاریکی رنج می‌برد و شروع به فریاد زدن اسم آلن می‌کند. آلن به صورت سراسیمه وارد خانه می‌شود اما اثری از همسرش نیست. با پیشرفت بازی، آلن تماس‌هایی دریافت می‌کند مبنی بر اینکه همسرش تا زمان کامل شدن رمان جدیدش در گروگان است. آلن شروع به نوشتن رمان می‌کند اما واقعا توانایی لازم برای انجام این کار را ندارد.

اما شک اصلی بازی به مخاطب زمانی است که با پیدا شدن چند



## شرکت سیر و سفر فرودگاه



## VIP Services

ارائه سرویس حمل و نقل تهران به فرودگاه و بالعکس  
ارائه سرویس های دربستی در تهران و تمامی نقاط ایران  
مجهز به خودروهای لوکس (هایس، کمبری، رنو ...)  
آماده عقد قرارداد با تمامی خطوط هوایی، هتل ها، مراکز گردشگری و ...

# Tel: 1833

@airportseirosafar1833

Dr.fatemeh\_razmjoo



## Smile Collection



دکتر فاطمه رزمجو

متخصص دندانپزشکی ترمیمی و زیبایی

اصفهان چهارراه شیخ صدوق - ساختمان ازادگان - طبقه سوم

تلفن تماس ۳۶۶۲۰۰۹۱ و ۳۶۶۲۸۲۷۷

# مردی که همچنان عاشق است

رضا نامجو / روزنامه نگار

فریدون آرام، آهسته و در سایه حرکت می‌کند. در همین مجال توانسته حس مثبت را در ترانه‌هایش برقرار کند و به قول خودش غم روی غم‌ها و مشکلات مردم سرزمینش نگذارد. از یکی از دوستان در مورد ترانه فریدون پرسیدم. او گفت فقط می‌توانم بگویم یک حس مثبت و یک صدای دلنشین. اما فریدون می‌گوید: هیچ وقت فکر نمی‌کردم بتوانم خواننده شوم و تا قبل از اینکه دوستان و مردم تشویقم نکنند به خواننده شدن امیدوار نبودم. با این هنرمند خوب کشورمان گفت‌وگویی انجام دادیم و در آن پیرامون ترانه‌هایی که فریدون می‌خواند، صحبت کردیم.

▲ با تگاهی به ترانه‌های شما خواهیم دید فریدون آسرایی خواننده‌ای است که فقط عاشقانه می‌خواند. شما

تاکنون آلبوم‌های متعددی در ایران روانه بازار کرده‌اید. چرا بیشتر به این سمت متمایل هستید؟

همیشه سعی‌ام این بوده ترانه‌های مثبتی انتخاب کنم. روزی با یکی از دوستان ترانه سرا صحبت می‌کردم. حرفمان این بود که می‌شود بخشنده بود. می‌شود از اشتباهات گذشت. می‌توان با تمام اتفاقاتی که در زندگی تمام انسان‌ها می‌افتد، حتی بعد از جدایی‌ها می‌شود، نفرت را از تن بیرون کرد و به یاد روزهای خوش بود. هر هنرمندی خطمشی خودش را دارد. یک سری از دوستان، جوان هستند و تجربه کافی ندارند، بنابراین هر آنچه را که خوششان می‌آید و به بیان بهتر هر آنچه را که در اختیارشان قرار می‌دهند، می‌خوانند. به مرور زمان تجربه بالاتر می‌رود و عده‌ای خطمشی خود را پیدا می‌کنند. بنابراین پیرو همان هدف و عقیده‌ای که در زندگی دارند سعی می‌کنند، حرکت کنند. من هم هر آنچه در ایران و در زندگی خصوصی‌ام اتفاق افتاد به صورت ترانه بیان کرده‌ام. حرف دلم و اتفاقات زندگی خودم را در کارهایم بیان کرده‌ام. این کار از گل هیاکو که اولین قطعه من در ایران بود شروع شد و تا خاطرات گمشده که آخرین آنها بوده ادامه پیدا کرده. از «آهای خوشکل عاشق»، «آهای عمر دقایق»، «آهای وصل به موهایی تو سنجاق شقایق» تا «آن چشم‌ها هنوز هم رهایم نمی‌کنند»، فکری به حال دغدغه‌هایم نمی‌کنند، آن چشم‌ها که عامل ویرانی من‌اند، یک قطره گریه نیز برایم نمی‌کنند. از عاشقانه‌ترین کلمات شروع شده و بعد به گلایه ختم شده. اما هیچ‌گاه در ترانه به دنبال نفرین نبودم. برخی از آدم‌ها تجربه‌هایی که در زندگی داشتند را با نفرین می‌گویند. برخی هم اصلاً چنین تجربه‌ای نداشته‌اند اما می‌خوانند. گروه دوم همان بی‌تجربه‌ها هستند.





تبدیل به یک مسافرت ساده شده است. تحمل ماهها زحمت دیگر در کار نیست. همیشه گفته‌ام آنقدر آدم نیازمند در جامعه ما هست اگر بشود کسانی که یک بار به این سفر معنوی رفته‌اند هزینه دفعات بعدی را در راه کمک به مردم خرج کنند کار خوبی است. همیشه دوست داشتم در این مورد بخوانم و چیزهایی هم در این زمینه نوشته‌ام: حاجیان مکه همین جاست تو دل خاک وطن، توی کوچه‌های تاریک و چراغونی من، تو اساسی خسته مردای پیر در به در، توی آه و هق هق طفلای خرد و بی پدر، توی اون حوزایی که حتی نداره عکس ماه، توی دستای ترک خورده و سرد بی پناه، حاجیان مکه همین خاک غریبه وطنه، حاجیان مکه من غربت تاریک تنه، به خدا مروره من خونه سرما زده‌هاست، به خدا هزارتا کعبه توی کوچه‌های ماست. یا کار دیگری که چند کلمه برایش نوشته‌ام: گفته بودم قدم زندگی شومه پسر، خواب برا چشم قشنگ تو حرومه پسر، پدرت تا شده افتاد کنار رخت خواب، نفسش در نمیاد کارش تمومه پسر، قبل آفتاب پاشو تا همسایه‌هاتون ندونن، دیگه نون آور خونتون کدومه پسر، همه اسباب بازاتو لای بغچه پیچیدن، دنیای قشنگ بچگیت تموم شد پسر، کاشکی دنیا مئه آخرت حساب کتابی داشت، خلیلیا نون حالشون حرومه پسر... چنین داستان‌هایی در درون من هست اما تا زمانی که نتوانم ملودی مورد نظرم را پیدا کنم ترانه‌ای را که سال‌هاست با خود یدک می‌کشم هدر نخواهم داد.

#### ▲ از کارهایی که تاکنون خوانده‌اید هم نمونه‌ای این چنینی دارید؟

بله، بوی سیب هم از این دست کارها بود که خیلی برای پیدا کردن ملودی مناسب با آن تلاش کردم. آنچه را که در اطرافم می‌بینم بیان می‌کنم. بچه‌های فقیری که به وسیله یک سری آدم‌های سود جو به یغما رفته‌اند و از صبح تا شب سر چهارراه‌ها گدایی می‌کنند درد من است. مسئولین ما هم می‌دانند این بچه‌ها مورد سوء استفاده قرار می‌گیرند اما شاید آنقدر بدبختی‌ها زیاد است که اینها گم شده‌اند و از تحصیل هم محدود هستند یا در موردی دیگر همیشه تصویری از یک دخترک فال فروش در ذهنم دارم که اگر ملودی مناسب آن حال و هوا را پیدا کنم آن را به صورت کلیپ در خواهم آورد.

جدا شدیم دیگر گریه کردن برای چیست. اگر با این آدم بودم بعد از ازدواج و با حضور بچه آیا امکان نداشت جدا شویم. دیدم امکانش بود. پس از آن با منطقی که با آن مواجه شده بودم خیلی راحت به زندگی‌ام ادامه دادم.

#### ▲ پس ناراحتی‌ها را قبول دارید اما گله نهایت انتقادی است که می‌شود از نظر شما به معشوق داشت؟

بله. نه بیش از گله. می‌گویم آن چشم‌ها که عامل ویرانی من هستند، یک قطره گریه نیز برایم نمی‌کنند. می‌دانم اما دلیلی ندارد دوستش نداشته باشم. وقتی با کسی هستی‌دوستی با مرد و زن و نامزدی و ازدواج و ... همه اینها خاطراتی با خود دارد. بعد از جدایی نباید نفرت را در تن ایجاد کنیم و نگه داریم. باید رها شویم و به فردایی روشن نگاه کنیم. شاید این فردای روشن به ما امیدی بدهد که بتوانیم روزهای سخت را راحت تر پشت سر بگذاریم. به عنوان یک هنرمند در ضمن اینکه عاشقانه می‌خوانم سعی می‌کنم بخشی از تجربیات خودم را به دیگران انتقال دهم. از دردها و مسائل اجتماعی هم صحبت می‌کنم. کیوتر را می‌خوانم. بوی سیب را می‌خوانم. طاقت بیار را می‌خوانم. موضوعاتی را که انتخاب می‌کنم یا اجتماعی هستند و یا عاشقانه‌های بیشتر مثبت که البته گاهی هم گله دارد.

#### ▲ به رسالت هنرمندانه اعتقاد دارید؟ به دغدغه مند بودن اثر هنری چطور؟

البته. ما را هنرمند خطاب می‌کنند. من هنرم را خدادادی می‌دانم. خدا نعمتی را به من داد که خودم هیچ وقت آنگونه که تعریف و تمجید می‌کنند باورش نداشتم. شاید بتوان گفت بیشتر از طرف مردم تشویق شدم تا این راه را ادامه دهم. حالا که در این راه قرار گرفته‌ام، می‌گویم هنرمند مسئولیت دارد. این مسئولیت در طول تاریخ تاثیر خود را نشان داده است. موضوعاتی را که اطرافم می‌بینم و آزارم بدهد را می‌خوانم ترانه‌ای دارم در مضمون ای قوم به حج رفته کجائید، کجائید... مسئله حج و حج رفتن یک وظیفه است که البته امروز به خاطر امکانات و ...

به دنبال انتقام هستند. خودم شخصا پنج بار عاشق شدم و سختی‌های بسیار زیادی کشیدم. شاید یکی از عوامل مهمی که مرا به هجرت از کشوری به کشور دیگر واداشت مسائل عاطفی بوده. وقتی قرار بود از کسی جدا شوم هجرت کردم و به کشور دیگری رفتم. با وجود اینکه در روزهای سختی هستم آخرش هم می‌گویم هنوز هم دوستش دارم. در آنجا که می‌گوید: سلام ای ناله بارون، سلام ای چشمای گریون، سلام روزای تلخ من، هنوزم دوستش دارم... روزهایم تلخ و سرد است اما باز هم این دوست داشتن وجود دارد. در سال‌های پس از بازگشتم به ایران سعی کردم عشق را از مادرم یاد بگیرم. همیشه گفته‌ام عاشق واقعی مادر است. حتی یک پدر هم نمی‌تواند مثل مادر باشد. یک مادر فرزندش را همانطور که هست دوست دارد. بدترین شخصیت روی زمین هم که باشد عاشقش هست. صفت خدا یعنی بخشندگی را فقط در مادر می‌توان پیدا کرد. از موقعی که به ایران آمدم سعی کردم صفت بخشندگی را در خودم بیشتر کنم و از مادرم عشق را بیاموزم.

#### ▲ برای گذر از موسیقی که در ترانه‌اش نفرین وجود دارد چه باید کرد؟

بباید سعی کنیم اگر با کسی دوست می‌شویم یا ازدواج می‌کنیم و جدایی اتفاق می‌افتد حرمت عشق را زیر پا نگذاریم. هنوز نمی‌توانم بفهمم ریختن اسید روی صورت کسی که او را دوست داشته‌ام یعنی چه؟ نباید هم فکر کنیم بعد از فراغ و جدایی از آنها می‌میریم. چنین چیزی نیست. رسد آدمی به جایی که به جز خدا نبیند. آدمی می‌تواند همه چیز را در خودش حل کند. البته در صورتی که به منطق برسد. اما اگر منطق را کنار بگذاری جبر زمان تو را مجبور به فراموشی خواهد کرد.

#### ▲ و این هم از یک تجربه شخصی برای فریدون آسرایی سرچشمه می‌گیرد؟

من در خیلی از مسائل هیچ گاه به منطق نرسیدم ولی ناگهان اتفاقی افتاد و خودم را پیدا کردم. به این منطق رسیدم که سال‌هایی که درد و رنج می‌کشیدم بیهوده بوده. زمانی عاشق بودم و به مدت سه سال از فراغ جدایی هر روز گریه می‌کردم. اما یک فیلم نگاه کردم که دیالوگی داشت با این مضمون: آیا اگر با هم بودید جدا نمی‌شدید. یک لحظه فکر کردم و بعد گفتم خب چه شد که ما جدا شدیم و اگر

#### ▲ به نظر شما سلیقه مخاطب را نباید در نظر گرفت؟

شما موافق و مخالف آنچه می‌خوانی را داری. برخی از مخاطبان در دیده هستند و تجربه ناموفقی داشته‌اند. وقتی شما اینگونه می‌خوانی این مخاطبان به سمت شما جلب خواهند شد. حتی یادم هست آهنگی در ترکیه پخش شد که مضمونش این بود که من امشب خودم را می‌کشم. در همان شب اول چند نفر خودکشی کردند و سریعاً این کار را از بازار جمع‌آوری کردند. خیلی‌ها خواننده مورد علاقه خود را دوست دارند و هر آنچه او می‌گوید، باور می‌کنند. خط‌مشی بعضی از مخاطبان به گونه‌ای است که شما به عنوان یک خواننده می‌توانی آنها را حتی تا خودکشی هم ببری. من می‌بینم که در ایران این رفتارها باب شده و من هم به تنهایی نمی‌توانم این جریان را نقد کنم. هر کاری هم خریداران خودش را دارد. در ترانه می‌گوید: تیغ می‌آروم رگم را می‌زنم و ...

#### ▲ پس نارسایی‌های اجتماعی را چه باید کرد؟

من نمی‌گویم آنقدر آزادیم که می‌توانیم هر کاری بکنیم اما دو مقوله کلی وجود دارد. یکی خواننده‌های مجوزدار و دیگری خواننده‌های بی مجوز. برخی از این دوستان هر آنچه را بخواهند، بخوانند می‌خوانند و بعد که مجوزدار می‌شوند چون باید از فیلتر ارشاد رد شوند از واژه‌های سابق خودشان استفاده نمی‌کنند. هنرمند هم می‌تواند سازنده باشد هم مخرب. من سعی کردم کاری بکنم که یک سری از مردم را با ترانه‌هایم عاشق کنم. در دنیای اطراف ما خیلی از نارسایی‌ها وجود دارد. در ایران خودمان مسائل کمر شکن اقتصادی وجود دارد. در ایران ارزش پول به طور ناگهانی به یک سوم رسید. آدم‌ها به اندازه کافی ناراحت هستند. حالا آیا رواست که به عنوان یک هنرمند روی غم این مردم غم اضافه کنی؟

#### ▲ چنین افق دیدی باز خوردی از طرف مردم هم داشته؟

آقایی به من زنگ زد و گفت در موسسه‌ای هستیم که بچه‌های سرطانی در آن مراقبت می‌شوند می‌خواهیم آهنگ طاقت بیمار شما را تبدیل به کلیپ کنیم. این کار شما روی بچه‌ها اثرگذار بوده. این برای من جای خوشبختی است که ترانه‌ای خواندم که مردم را امیدوار می‌کند. البته که این روزهای سخت برای همه ما اتفاق می‌افتند.

#### ▲ تجربه‌های شخصی فریدون در ترانه‌هایی که می‌خواند چقدر تاثیر گذار بوده؟

من آدم‌هایی دیده‌ام که یک بار عاشق شده‌اند و با یک شکست در تمام دوران زندگی‌اشان



# FERREYDOUN ASRAEI



آدم‌هایی دور و بر خود می‌بینم که باید در مورد آنها حرف بزنم. دوستی داشتم که به لقب رضا شهردار معروف بود. می‌آمد در خانه‌ها و زباله‌هایشان را جمع می‌کرد. آخرین باری که او را دیدم گریه می‌کرد و می‌گفت در این سن و سال هیچ دارایی برای خودم ندارم تا با آن زندگی کنم.

### وضعیت کنونی مردم ایران از نظر آوازه خوان عاشق ما چگونه است؟

از موقعی که به ایران آمدم در سفرهایی که به کانادا دارم دوستان از من می‌پرسند چه خبر از ایران؟ در آنجا هم آنقدر درد زیاد است که نان خالی هم از گلو آدم پایین نمی‌رود. وقتی زندگی نسبتاً آرامی داری این زندگی در ایران برایت زهر می‌شود. وقتی در یک رستوران می‌روی غذا بخوری و بچه‌های خیابانی می‌آیند پشت شیشه و نگاهت می‌کنند سخت است. اجتماع ما لایق چنین چیزهایی نیست. ما کشوری داریم که علاوه بر غنی بودن به لحاظ منابع طبیعی این همه منابع انسانی مساعد دارد. مردمی که به هر شکل برای کشورشان از جان و دل مایه می‌گذارند حق‌شان این نیست. امیدوارم این روزهای سخت را به خوبی بگذرانیم. در فضای سیاسی هم گاهی ناملایمتهایی وجود دارد که سیاستمداران عامل آن هستند. در مناظره‌ها به هم تهمت‌هایی می‌زنند و بعد که یکی از همان جمع رئیس‌جمهور شد مردم گمان می‌کنند فرد برگزیده هم از همان قافله است. این باعث می‌شود اعتماد کمتر شود و حس ناامیدی تشدید شود. تخریب‌هایی که در فضای سیاسی کشور صورت می‌گیرد، مخرب است.

در این بین برای خودتان نقشی قائل هستید؟  
من به عنوان یک هنرمند وقتی چنین معضلاتی را می‌بیند فکر می‌کنم باید برخی از مسائل به صورت خوانده شود و به گوش عده‌ای برسد تا شاید آینده روشن‌تر و بهتری داشته باشیم. دوره جدیدی شروع شده. امیدوارم این دوره جدید در هنر و موسیقی و به خصوص در مسائل اقتصادی و کشاورزی کشور را به سمتی برد که بتوانیم مردم را شادتر ببینیم. در مقایسه با سه کشوری که با آنها زندگی می‌کنم (فیلیپین، کانادا و ایران) جامعه ما دچار افسردگی‌های بسیار زیادی شده است.

### چرا آنقدر دیر شروع به خوانندگی کردید؟

من هیچ وقت به این موضوع باور نداشتم که می‌توانم روزی خواننده شوم. انقلاب شد و من به عنوان دانشجوی به کشور فیلیپین رفتم و در یک گروه دانشجویی قرار گرفتم که فعالیت موسیقی در آن وجود نداشت. در هشت سالی که آنجا بودم فعالیت‌های موسیقایی ما محدود بود به اینکه دور هم جمع می‌شدیم و من برای بچه‌ها می‌خواندم. در سفر به کانادا این فرصت ایجاد شد که من در تورنتو آنچه دوست داشتم را آغاز کردم و بعد از آن هم به ونکوور کانادا رفتم و این کار را به عنوان یک خواننده محلی سال‌ها انجام دادم. اتفاقی افتاد که به واسطه آن با یک سری از دوستان تنظیم کننده آشنا شدم و تصمیم گرفتم که به ایران برگردم. کلا خیلی دیر وارد این عرصه شدم. شاید مهم‌ترین دلیل دیر وارد شدنم به عرصه خوانندگی این بود که هیچ وقت نمی‌خواستم با این هنر کسب درآمد کنم.

### هیچ وقت به فکر کسب درآمد از این حرفه نبودید؟

موقعی که آلبوم غریبه و آهنگ گل هیاهو وارد بازار ایران شد برای من فرصتی فراهم شد تا فعالیت‌ها را با بهروز صفاریان قوت ببخشیم. ایشان برای تهیه آلبوم شبه آقای بهنام صفاریان مسافرت کردند و من هم چون احتیاجات مالی نداشتم نمی‌خواستم از خواندن به عنوان یک ابزار پول ساز استفاده کنم. دوست داشتم برای مردم بخوانم. تا دو سه سال پیش که کارم را به صورت حرفه انتخاب کردم.

### به لحاظ مالی خوانندگی چگونه است؟

در این راستا همه خواننده‌ها پول خوبی در نمی‌آورند. در ایران یا خیلی خوب پول در می‌آوری یا یک زندگی متوسط خواهی داشت که تنها می‌توانی مخارج زندگی‌ات را تامین کنی. در حال حاضر کمتر از پنج خواننده در ایران خوب پول در می‌آورند. این فرصت‌ها برای بعضی‌ها به وجود آمده تا بیشتر مورد توجه قرار بگیرند. مخاطبانی که فریدون را انتخاب کرده‌اند شاید به اندازه خواننده‌ای که امروز بیشتر کنسرت‌ها را برگزار می‌کند نیست. اینجا عرضه و تقاضا در میان است.

### حرف آخر؟

همیشه مهربان بمانید.



# پیست نکته ضروری در سفر کاری

## گروه گردشگری

سفرهای کاری یکی از مهم‌ترین انواع سفر است، به طوری که شرکت‌های مسافرتی و خدمات گردشگری، تلاش می‌کنند تا با هدایت مسافرانی که به قصد کار و تجارت پا به میدان سفر می‌گذارند، سهم بالایی از آمار مسافران را به دست آورند. اما اگر شما، یکی از مسافرانی هستید که با هدف انجام امور حرفه‌ای و شغلی خود به سفر می‌پردازید، باید نکات زیر را بدانید تا با مشکل خاصی مواجه نشوید.

یک- قبل از این که عازم شوید، کارهایتان را در مبدأ سر و سامان دهید؛ قرارهایتان را نهایی کنید، مدارکی را که احتیاج دارید مرتب کنید، از رزرو قطعی محل اقامت‌تان مطمئن باشید؛ اگر لازم است کاری را به کسی بسپارید این کار را بکنید که هم وقفه‌ای در انجام کارها رخ ندهد و هم وقتی به دفتر خودتان برمی‌گردید با کوهی از کارهای انجام نشده مواجه نشوید. حتماً یکی از همکاران و یا اعضای فامیل را (که می‌بایست صد در صد مورد اطمینان شما باشند) در جریان حساب‌های مالی خود قرار دهید.

دو- با این که خانواده شما از موفقیت‌تان خوشحال خواهند شد ولی یادتان باشد آن‌ها دوست دارند شما را در کنارشان داشته باشند. اگر سفرهای کاری شما زیاد است، مطمئن باشید که وقت کافی برای بودن کنار آن‌ها دارید؛ اگر فرزند دارید باید بیشتر به او توجه کنید.

سه- مدارک مهم کاری را که باید همراه داشته باشید، لازم نیست حتماً چند تا کپی کاغذی بگیرید و کیف دستی‌تان را سنگین کنید؛ می‌توانید همه را روی یک Flash Memory کوچک ذخیره کنید؛ اگر به پرینت کاغذی نیازی بود به هر حال همه‌جا یک دستگاه کپی هست.

چهار- نسبت به تعطیلات کاری مقصد آگاهی داشته باشید. این اطلاعات را می‌توانید از افرادی که با آن‌ها در کشور مقصد کار می‌کنید، بگیرید.

پنج- یک ابزارهایی را خوب است که همراه داشته باشید، مثل Hard Disk برای ذخیره اسناد و مدارکی که قرار است جابه‌جا کنید؛ Flash Memory هم در حجم کوچک‌تر،

همان کار هارد دیسک‌ها را برایتان انجام می‌دهد؛ شارژر وسایل الکترونیکی؛ باتری اضافه برای موبایل یا وسایل الکترونیکی دیگری که همراه دارید. وقت بسیار زیادی در فرودگاه‌ها صرف منتظر شدن جهت دریافت چمدان از قسمت بار می‌شود. بنابراین اگر سفر کاری زیاد می‌روید در صورت امکان از ساک‌های چرخ‌دار (TROLLEY) با سایز مناسب جهت بردن با خود به داخل هواپیما استفاده کنید. استاندارد سایز این ساک‌ها معمولاً در وبسایت‌ها و دفاتر شرکت هواپیمایی شرح داده شده است.

شش- به غیر از ابزار الکترونیکی، توی کیف‌تان دستمال کاغذی و چسب زخم حتماً بگذارید. اگر چه وقتی سفر کاری می‌روید، زیاد جنب و جوش ندارید و احتمال این که آسیب ببینید تقریباً صفر در صد است ولی به هر حال گاهی کاغذ هم دست را می‌خراشد!

هفت- خوب است یک لیست از برنامه‌هایی که قرار است در کشور مقصد داشته باشید، تهیه کنید. اصطلاحاً به آن چک‌لیست می‌گویند. چک‌لیست به شما کمک می‌کند کارهایتان را به ترتیب دنبال کنید و چیزی هم از قلم نیفتد؛ این باعث می‌شود ذهن آرام‌تری داشته باشید.

هشت- وقتی به قصد کار سفر می‌کنید، استرس بیشتری دارید. قرار نیست بروید چند روزی را خوش بگذرانید و برگردید، ممکن است تمام حرفه و شغل‌تان به این سفر وابسته باشد. سعی کنید با تمرکز ذهنی و مرتب نگاه‌داشتن همه چیز، مراقب اعصاب‌تان باشید. هر چه استرس‌تان کم‌تر باشد، راحت‌تر می‌توانید اوضاع را کنترل کنید و اتفاقات را آن‌طور که می‌خواهید پیش ببرید.

نه- از اختلاف زمانی خودتان با کشور مقصد آگاهی داشته باشید. سعی کنید یکی دو روز قبل از سفر، خواب‌تان را با ساعت مقصد مرتب کنید که خیلی با مشکل کم‌خوابی و خستگی مواجه نشوید. از توی هواپیما ساعت‌تان را به وقت محلی مقصد تنظیم کنید، هر چه زودتر به شرایط محلی مقصد عادت کنید، سفر راحت‌تری خواهید داشت.

ده- سعی کنید پروازهای مستقیم را انتخاب کنید؛ چون معطل شدن توی فرودگاه بعضی وقت‌ها سخت‌تر و خسته‌کننده‌تر از پرواز طولانی‌مدت است. به هر حال که باید این راه را بروید، این‌طوری با پرواز مستقیم پول کم‌تری هم می‌پردازید.

## پس از رسیدن به مقصد

یازده- بهتر است ساعت پروازی را انتخاب کنید که مطمئن باشید شب به مقصد نمی‌رسید. در روشنی روز، امکان بیشتری برای دیدن خیابان‌ها و پیدا کردن آدرس دارید. گاهی وقت‌ها تاکسی هم در شب سخت‌تر پیدا می‌کند. به هیچ‌وجه سوار ماشین‌هایی که آرم Taxi ندارند، نشوید. شاید هزینه‌ی کم‌تری پرداخت کنید ولی احتمال این که مورد سرقت قرار بگیرید یا هر اتفاق ناگوار دیگری، کم نیست.

دوازده- اگر از وضع خیابان‌ها و ترافیک آن شهر اطلاع زیادی ندارید، سعی کنید نزدیک به جاهایی که کار دارید و قرار است بیشتر رفت و آمد کنید، هتل بگیرید. علاوه بر این که در هزینه‌ی حمل و نقل‌تان صرفه‌جویی کرده‌اید، استرس دیر رسیدن به قرارهایتان را هم نخواهید داشت.

سیزده- اگر سفر کاری زیاد می‌روید، بهتر است عادت بیدار شدن با ساعت زنگ‌دار اتاق خوابتان را فراموش کنید. خودتان را با زنگ ساعت موبایلتان برای بیدار شدن یا هشدار زمان‌های خاص وفق دهید.

چهارده- شما قرار است با مردم این کشور کار کنید و داد و ستد داشته باشید، پس باید بیشتر مواظب رعایت قوانین و احترام به شخصیت‌های مهم سرزمین میزبان‌تان باشید.

پانزده- ممکن است به خاطر اختلاف زمان و یا فشار زیاد کارهایتان، نتوانید در وقت معینی غذا بخورید؛ بد نیست یکی دو تا شکلات همراهتان باشد. شکلات هم استرس شما را کاهش می‌دهد و هم می‌تواند کمی بیشتر جلوی گرسنه شدن‌تان را بگیرد.

شانزده- اگر رژیم غذایی خاصی دارید، حتماً به انتخاب غذاهایی که می‌خورید دقت کنید. میوه و سبزیجات را فراموش نکنید. ورزش کردن کمک می‌کند بدن شما خیلی راحت با شرایط آب‌وهوایی و زمان‌های استراحت متفاوت کنار بیاید؛ با ورزش و غذای مناسب مراقب سلامتی خود باشید. این همه راه را برای انجام کارهای مهم آمده‌اید و بدترین چیز این است که توی این موقعیت مریض شوید.

هفده- وقتی سفر کاری می‌روید، تمام روز را به احتمال زیاد گرفتارید و برای این که کمی هم خوش بگذرانید ممکن است تفریحات شبانه را انتخاب کنید. بهتر است مراقب خواب و سلامت‌تان باشید؛

هجده- با افرادی که کار می‌کنید، رابطه‌ی جدی و حرفه‌ای برقرار کنید؛ برای اعتبار شغلی شما مناسب نیست که از آن‌ها سوال کنید کجا بهتر است غذا بخورید یا کجاها بیشتر بهتان خوش می‌گذرد؛ برای جواب این‌طور سوالات قسمت اطلاعات هتل هم می‌تواند جواب‌های خوبی به شما بدهد.

نوزده- احتمالاً زمان زیادی نداشتید که توی بازارها بچرخید و سوغاتی بخرید. این جور مواقع بد نیست سری به فروشگاه‌های دور و بر هتل یا داخل فرودگاه بزنید. شاید گزینه‌های زیادی برای انتخاب نداشته باشید ولی بهتر از این است که با دست خالی برگردید؛ سعی کنید نبودنتان را یک‌جوری جبران کنید.

بیست- وقتی برمی‌گردید احتمالاً باز هم با مشکل اختلاف زمان و خستگی راه مواجه هستید، کمی به خودتان زمان بدهید و بعد با انرژی بیشتر و ذهن منظم‌تر به حساب کارها برسید.

SAVE WATER DRINK OTER



# آب معدنی طبیعی اوتر

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



## ویژگی و اهمیت استفاده از آب معدنی اوتر

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

## پنجره مردمی اوتر

پنجره حمایتی اوتر با هدف اشاعه فرهنگ زیبای نیکوکاری و با عنایت پروردگار، حمایت و مشارکت نیکوکاران تشکیل گردیده است، حامیان این طرح جهت مشارکت می توانند به سایت [www.oter.co](http://www.oter.co) مراجعه نمایند. آرزومندیم با استعانت از الطاف الهی، خدمتگزاری شایسته در جامعه برای کودکان کار، بی سرپرست و سرطانی باشیم.



می خواهید ارزش آب را بدانید بیابان های پشت سرتان را نگاه کنید  
Want to Know value of water, visit a backward desert

امکان خرید و ارسال رایگان از طریق وب سایت [www.oter.co](http://www.oter.co) حتی برای منازل

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



# خانواده آماده در مخاطرات «خادم»

برنامه ملی خادم یک تلاش دسته جمعی برای آموزش خانواده‌های ایرانی است، برای اینکه در برابر مخاطراتی که آن‌ها را تهدید می‌کند، آماده شوند. یکی از مؤلفه‌های آمادگی، **جلسه برنامه ریزی برای مقابله با بلایا** است.

## جلسه برنامه ریزی برای مقابله با بلایا

در این جلسه تمام اعضا خانواده شامل والدین، فرزندان، پدر و مادر بزرگ و ... دور هم جمع می‌شوند و در مورد مقابله با بلایا (منظور از بلایا زلزله، سیل، آتش سوزی و غیره می‌باشد) با هم صحبت می‌کنند. بسیار مهم است که همه اعضای خانواده شامل پدر، مادر، فرزندان، مادر بزرگ، پدر بزرگ و هر کس دیگری که با خانواده شما زندگی می‌کند، در تکمیل این جدول مشارکت داشته باشد. این مشارکت باعث می‌شود که همه افراد خانواده، دغدغه آماده شدن در برابر بلایا را پیدا کنند. این عمل خصوصاً برای کودکان (به ویژه کودکان خردسال) جنبه آموزش و فرهنگ‌سازی نیز خواهد داشت (برای آنکه این کودکان، در آینده بتوانند از سلامت خود و خانواده شان در برابر بلایا محافظت کنند). در پایان هر فصل سال (حداقل چهار بار در طول یک سال) به همراه تمام اعضای خانواده این جلسه را برگزار کنید و جدول زیر را تکمیل نمایید.

چه مخاطراتی خانواده ما را تهدید می‌کند؟	احتمال وقوع (صفر/کم/متوسط/زیاد)	برای کم کردن خطر، چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟
<b>۱- مخاطرات طبیعی</b>		
زمین لرزه		
رانس زمین و گل و لای		
سیل		
توفان دریایی		
توفان شن		
خشکسالی		
گرمای شدید		
آتش سوزی در طبیعت		
بیم		
زمستان سخت و شدید		
توفان تندی و رعد و برق		
.....		
<b>۲- مخاطرات انسان ساخت</b>		
حوادث جاده‌ای		
آتش سوزی خانگی		
ریزگردها و آلودگی هوا		
مخاطرات ناشی از مواد خطرناک		
تخریب سد		
مخاطرات ناشی از نیروگاه‌های هسته‌ای		
انفجارات هسته‌ای		
انتشار مواد رادیواکتیو		
انفجارات تروریستی		
تهدیدات شیمیایی		
تهدیدات بیولوژیک		



منتظر ما باشید...

# خانواده آماده در مخاطرات «خادم»

## آموزش‌ها و موارد مرتبط با آمادگی خانواده در بلایا

- برنامه ریزی برای مقابله با بلایا در خانواده، طی یک سال گذشته
- رسم نقشه خطر حوادث (زلزله، سیل و...)
- ارزیابی مقاومت ساختمان منزل، در برابر حوادث توسط یک فرد متخصص طی یک سال گذشته
- اقدام برای مقاوم‌سازی ساختمان منزل، در صورت مقاوم نبودن آن
- ارزیابی آسیب‌پذیری عوامل غیرسازه‌ای محل سکونت در برابر حوادث شایع (زلزله، سیل، آتش‌سوزی و...)
- اقدام برای کاهش آسیب‌پذیری عوامل غیرسازه‌ای منزل طی یک سال گذشته
- وجود کیف شرایط اضطراری و بلایا در خانواده
- داشتن برنامه ارتباطی در خانواده برای شرایط اضطراری و بلایا
- داشتن برنامه تخلیه در خانواده برای شرایط اضطراری و بلایا

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

سامانه پیامکی: ۲۰۰۰۱۰۰

@khadem\_ir

# WHITE TREE SUMMER SCHOOL IMPROVE ABILITIES OF THE CHILD'S BRAIN

دوره تابستانی پرورش توانمندی های مغزی کودکان در باشگاه مغز

Zoom on  
"Attention  
for Success!"  
توجه و تمرکز

Improve  
general learning  
ارتقاء یادگیری عمومی

The  
Neuro-Auditory  
Program  
افزایش  
توانمندی های مغز

Learning  
difficulties  
بهبود مشکلات یادگیری  
وارتباطی

Learning  
foreign language  
آمادگی مغز برای  
یادگیری زبان دوم

Creativity  
improve  
افزایش  
میزان خلاقیت

برای اطلاعات بیشتر میتوانید با دفتر مرکزی ۰۲۲۶۵۱۵۰ و برای مشاوره یا موارد خاص  
با شماره های ۸۸۴۴۷۷۶۷ یا ۰۹۱۰۱۵۰۸۰۰۱ تماس حاصل فرمائید

## Light up your life

CITIZEN's Eco-Drive technology generates power from any light source—natural, artificial, bright or dim. Light up your life with our elegant design.



CITIZEN

BETTER STARTS NOW

Tel: 021-6670 7841  
021-6670 1579

نمایشگاه مرکزی سیتی زن  
تهران - خیابان جمهوری - ساختمان آلومینیوم



**بلغارستان:**  
مقاصد پروازی: وارنا، صوفیه  
مسافت: ۱۵۷۶٫۸ مایل  
مدت پرواز به صوفیه: ۳:۱۵ ساعت  
صوفیه: ۱:۳۰ ساعت



**رومانی:**  
مقصد پرواز: بخارست  
مسافت: ۱۴۶۰٫۳ مایل  
مدت پرواز: ۳:۰۵ ساعت  
بخارست: ۱:۳۰ ساعت



**ترکیه:**  
مقاصد پروازی: استانبول، ازمیر، سبیه، اسپارتا  
مسافت: ۱۱۰۳ مایل  
مدت پرواز: ۳:۳۰ ساعت  
استانبول: ۱:۳۰ ساعت



**ارمنستان:**  
مقصد پرواز: ایروان  
مسافت: ۴۹۸٫۶ مایل  
مدت پرواز: ۱:۱۵ ساعت  
ایروان: ۰۰:۳۰+ ساعت



**گرجستان:**  
مقصد پرواز: تفلیس  
مسافت: ۵۵۳٫۶ مایل  
مدت پرواز: ۱:۳۰ ساعت  
تفلیس: ۰۰:۳۰+ ساعت



**روسیه:**  
مقاصد پروازی: مسکو  
مسافت: ۱۵۳۱٫۳ مایل  
مسکو - سن پترزبورگ - سوچی  
مدت پرواز: ۳:۱۵ ساعت  
مسکو: ۰۰:۳۰+ ساعت



**کرواسی:**  
مقصد پرواز: زاگرب  
مسافت: ۱۹۸۲ مایل  
مدت پرواز: ۴:۱۰ ساعت  
زاگرب: ۲:۳۰+ ساعت



**مصرستان:**  
مقصد پرواز: بلگراد  
مسافت: ۱۷۴۴٫۴ مایل  
مدت پرواز: ۳:۴۰ ساعت  
بلگراد: ۲:۳۰+ ساعت



**قبرس:**  
مقصد پرواز: لارناکا  
مسافت: ۱۰۱۸ مایل  
مدت پرواز: ۲:۰۲ ساعت  
لارناکا: ۱:۳۰+ ساعت



**عراق:**  
مقاصد پروازی: بغداد، نجف، سلیمانیه  
مسافت: ۴۳۴٫۴ مایل  
مدت پرواز: ۱:۳۰ ساعت  
بغداد: ۰۰:۳۰+ ساعت



**امارات:**  
مقصد پرواز: دبی  
مسافت: ۶۵۶ مایل  
مدت پرواز: ۲ ساعت  
دبی: ۰۰:۳۰+ ساعت



**تایلند:**  
مقصد پرواز: بانکوک  
مسافت: ۳۳۸۷ مایل  
مدت پرواز: ۷ ساعت  
بانکوک: ۲:۳۰+ ساعت



**هندوستان:**  
مقصد پرواز: گوآ  
مسافت: ۱۶۹۹ مایل  
مدت پرواز: ۴:۳۰ ساعت  
گوآ: ۱:۰۰+ ساعت



**مسیرهای آتی قشم ایر:**

تهران - هامبورگ - تهران  
تهران - هامبورگ - تیریز  
تهران - صوفیا - تهران  
تهران - بروکسل - تهران

**مقاصد پروازی بین المللی از مبدا شهرهای داخلی:**

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

**مقاصد پروازی داخلی از مبدا زابل:**

مشهد  
مقاصد پروازی داخلی از مبدا ساری:  
بندرعباس

**مقاصد پروازی داخلی از مبدا شیراز:**

بندر ماهشهر - تبریز - تهران - مشهد - کیش

**مقاصد پروازی داخلی از مبدا قشم:**

گرگان - اصفهان - تبریز - کرمانشاه - مشهد - تهران

**مقاصد پروازی داخلی از مبدا کرمانشاه:**

بندرعباس - تهران - قشم - مشهد

**مقاصد پروازی داخلی از مبدا کیش:**

تهران - مشهد - اصفهان

**مقاصد پروازی داخلی از مبدا گرگان:**

تهران - زاهدان

**مقاصد پروازی داخلی از مبدا مشهد:**

زابل - بندر ماهشهر - شیراز - کیش - قشم  
اصفهان - کرمانشاه - آبادان - اهواز - زاهدان - تهران

**مقاصد پروازی از مبدا تهران به شهرهای داخلی:**

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

**مقاصد پروازی داخلی از مبدا آبادان:**

تهران - مشهد

**مقاصد پروازی داخلی از مبدا اهواز:**

اصفهان - مشهد - تهران

**مقاصد پروازی داخلی از مبدا اصفهان:**

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

**مقاصد پروازی داخلی از مبدا بندرعباس:**

ساری - تبریز - تهران

**مقاصد پروازی داخلی از مبدا بندر ماهشهر:**

اصفهان - شیراز - مشهد - تهران

**مقاصد پروازی داخلی از مبدا تبریز:**

شیراز - بندرعباس - تهران

**مقاصد پروازی داخلی از مبدا زاهدان:**

گرگان - مشهد - تهران



یزد به دلیل اینکه مردمش در طول تاریخ یکتا پرست بوده اند به دارالعباده معروف است، دار العلم یکی دیگر از القاب یزد است. یزد از لحاظ میزان باسوادی در زمره شهرهای نخست کشور قرار دارد و همچنین در سال ۹۵ برای بیست و سومین سال پیاپی یزدیها مقام نخست پذیرش در کنکور سراسری کشور را بخود اختصاص دادند. از دیگر القاب یزد «شهر بادگیرها»، «عروس کویر» و «شهر دوچرخهها» می باشد.



TIME & JEWELS  
**جاست کاوالی Justcavalli**

امور مشتریان: ۹ - ۸۸۶۶۵۸۰۷ - ۰۲۱

**roberto cavalli**  
 by **FRANCK MULLER**



**روبر تو کاوالی**  
 توسط فرانک مولر



شرکت توسعه کالای دماوند  
 Damavand Product Development Co.  
 www.dpdgrp.com

- نام فروشگاه های تهران:
- ۱- Elite House - خیابان فیاض (فرشته) - سام سنتر: ۰۲۱۳۶۵۷۴۵۰
  - ۲- شهر الیت - پاسداران مرکز خرید پریس سنتر واحد ۲۸
  - ۳- شهر الیت - فلکه اول تهرانپارس - مرکز خرید سپید: ۰۲۱۳۶۵۷۴۵۰
  - ۴- شهر الیت - میدان ولیعصر - ابتدای بلوار کشاورز: ۰۲۱۳۶۵۷۴۵۰
  - ۵- گالری کاندینو - شهرک غرب - میلاد نور: ۰۲۱۳۶۵۷۴۵۰
  - ۶- گالری کاندینو - شهرک غرب - خ ایران زمین - مرکز خرید گلستان: ۰۲۱۳۶۵۷۴۵۰
  - ۷- گالری شهر ساعت - خیابان کریم خان زند - نبش آبان: ۰۲۱۳۶۵۷۴۵۰
  - ۸- گالری لسانی - تجریش - حدفاصل میدان قدس و ولیعصر: ۰۲۱۳۶۵۷۴۵۰
  - ۹- گالری زرین ۲ - خ گاندی: ۰۲۱۳۶۵۷۴۵۰
  - ۱۰- گالری افشاری - اتوبان ستاری - مجتمع کوروش: ۰۲۱۳۶۵۷۴۵۰
  - ۱۱- گالری کاندینو - میدان محسنی - پاساژ گنجینه محسنی: ۰۲۱۳۶۵۷۴۵۰
- امور مشتریان: ۹-۰۲۱-۸۸۶۶۵۸۰۷  
 instagram/dpdgrp

نام فروشگاه های سایر استان ها:

- اصفهان
- ۱- نمایشگاه ساعت حاج مباح - خیابان توحید: ۰۳۱۳۶۵۷۴۵۰
  - ۲- نمایشگاه ساعت حاج مباح - سیتی سنتر: ۰۳۱۳۶۵۷۴۵۰
  - ۳- نمایشگاه ساعت حاج مباح - مجتمع تجاری پارک: ۰۳۱۳۶۵۷۴۵۰
- شیراز
- ۴- نمایشگاه احدی - خیابان ستارخان: ۰۷۱۳۶۵۷۴۵۰
- مازندران - کلارآباد
- ۵- شهر الیت - کلارآباد - نبش شهرک امیردشت - تلفن: ۰۱۱۶۶۵۷۴۵۰
- کرج
- ۶- نمایشگاه ساعت جواهریان - جهان شهر: ۰۲۱۳۶۵۷۴۵۰
- مشهد
- ۷- شهر ساعت - هفت تیر - برج آرمیتاژ: ۰۵۱۳۶۵۷۴۵۰



# کرم‌هاک ضد آفتاب از چه تشکیل شده‌اند؟

دکتر الهام ذاکرزاده - شیمیست

**اسید اسکورویک:** نام شیمیایی مولکول ویتامین C است که به نام‌های فسفات منیزیم نیز شناخته شده است. از آنجایی که این ویتامین ناپایدار اما تحریک کننده پوست است، در بسیاری از محصولات آرایشی به کار می‌رود. ویتامین C نوعی آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند رنگ پوست را روشن کند و امروزه یکی از محبوب‌ترین ترکیبات در محصولات بهداشتی و آرایشی است.

**اسید بتاهدروکسی (BHA):** رایج‌ترین اسید سالیسیلیک و از عوامل ضد التهابی و لایه‌برداری است و به همین دلیل در درمان لک و جوش صورت بسیار مفید می‌باشد؛ اما توجه داشته باشید که استفاده مکرر می‌تواند موجب واکنش و حساسیت پوستی شود. سرم‌های این ماده که به صورت طبیعی در پوست یافت می‌شود، به حفظ رطوبت پوست کمک می‌کند. سرم‌های مصنوعی، امروزه یکی از موادی است که گفته می‌شود می‌تواند نشانه‌های پیری را به تأخیر بیندازد. ممکن است این ادعا در آینده بسیار نزدیک به اثبات برسد. کوانزیم Q10 این کوانزیم که به طور طبیعی در پوست وجود دارد، یک آنتی‌اکسیدان و عامل ضد باکتری است که با افزایش سن مقدار آن کاهش می‌یابد و موجب پیری پوست می‌شود.

**کلانژن:** از آنجا که کلانژن مولکولی بسیار بزرگ است، نمی‌تواند مستقیماً جذب پوست شود و فقط روی سطح پوست باقی می‌ماند و خاصیت بسیار کمی خواهد داشت.

**چای سبز:** یک عنصر محبوب است که امروزه در بسیاری از محصولات آرایشی بهداشتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. چای سبز حاوی پلی‌فنل و نوعی آنتی‌اکسیدان است که خواص ضد التهابی دارد؛ به همین دلیل قرار دادن کیسه‌های چای سبز (البته سرد) روی چشم، تورم آن را کاهش می‌دهد. اسید هیالورونیک: پروتئین بسیار ضروری است که در پوست یافت می‌شود و خواص مرطوب‌کنندگی بسیار قوی دارد و می‌تواند بیش از ۱۰۰ برابر وزن خودش آب جذب کند؛ ولی حتماً باید با غلظت صحیح مورد استفاده قرار گیرد.

فصل گرما که فرا می‌رسد، بازار استفاده از کرم‌های ضد آفتاب گرم‌تر می‌شود. در این مطلب، تلاش کرده‌ایم تا هر آنچه در خصوص مواد تشکیل‌دهنده کرم‌های ضد آفتاب باید بدانید را به شما بیان کنیم. بعضی از مواد تشکیل‌دهنده ضد آفتاب‌ها عبارتند از:

**سیلیکون:** بافت کرم را نرم و یکدست و کاربرد آن را برای مصرف کننده آسان‌تر می‌کند. گاهی اوقات برای حفاظت پوست از آفتاب، به کرم‌ها، مواد ضد آفتاب همچون دی‌اکسید تیتانیوم و اکسید روی و یا متوکسی سینامیت اضافه می‌شود. علاوه بر این مواد، گاهی برای مراقبت بیشتر پوست، مواد خاص در مقادیر کوچک به محصول اضافه می‌شود؛ مثل AHA که خاصیت ضد پیری دارد در فهرست زیر به برخی از این مواد خاص اشاره شده که البته خاصیت بعضی از آنها اثبات نشده است:

**آلفاهدروکسی اسید:** آلفاهدروکسی و یا اسید میوه شامل اسید سیتریک از اسید میوه و اسید مالیک سیب و اسید لاکتیک شیر می‌شود. این سه گروه در ترکیب با یکدیگر آلفاهدروکسی اسید را تشکیل می‌دهند.

**اسید گلیکولیک:** اسید حاصل از نیشکر است که اغلب برای AHA استفاده می‌شود. AHA، آنالژی در محصولات مراقبت از پوست به وجود آورد که خواص آن تقریباً از دوران رومی‌ها شناخته شده بود و اولین مقاله علمی در مورد آن در سال ۱۹۷۴ به چاپ رسید. در مقدار کم ممکن است موجب کمی سوزش شوند و در مقادیر بالا در موارد زیر موثر خواهند بود: کاهش علامت آشکار پیری درمان آکنه افزایش رنگدانه‌های پوستی مقادیر قوی AHA فقط باید توسط متخصصان و سالن‌های زیبایی استفاده شود. آنها باید تحت نظر متخصص و همراه با کرم ضد آفتاب استفاده گردند. اسیدهای آمینه: اسیدهای آمینه موجب ساخت پروتئین می‌شوند که در مو و پوست انسان وجود دارند. شرکت‌هایی که ادعا می‌کنند محصولات پروتئینی آنها از طریق پوست جذب بدن می‌شود این ادعا به لحاظ علمی اثبات نشده است.

**آنتی‌اکسیدان:** هراذیکال‌های آزاد موجود در بدن به سلول‌های بدن آسیب می‌رسانند و علل بسیاری از بیماری‌ها هستند. این رادیکال‌ها روی پوست نیز تأثیر منفی گذاشته و موجب چین و چروک و پیری پوست می‌شوند. آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند فعالیت‌های رادیکال‌های آزاد را کاهش دهند و به بدن کمک کنند تا سلول‌های آسیب‌دیده را ترمیم کند. بسیاری از میوه‌ها و محصولات طبیعی حاوی آنتی‌اکسیدان هستند، مثل توت‌فرنگی، انگور، آلبالو و ... امروزه بسیاری از تولیدکنندگان در محصولات آرایشی خود از عصاره هسته انگور و یا ویتامین C، E و استفاده می‌کنند؛ ولی در حال حاضر مدرک قطعی وجود ندارد که اثبات کند آنتی‌اکسیدان موجود در کرم‌ها نیز می‌تواند موثر واقع شود.

## محیطی آرام و دلنشین چشم انداز رویایی

رستوران دو طبقه با چشم انداز زیبای ساحل

سوئیت های مشرف به دریا

تفریحات دریایی

پارک بازی کودک

پیست دوچرخه سواری

بنانا، قایق سواری

قایق کف شیشه ای

کلوپ غواصی، استخر

سالن ماساژ-کافی شاپ

آلاچیق های ساحلی



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

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

@ GoldenBeachHotel







# پل استر، نویسنده‌ای برای تمامی فصول

خرداد ۱۳۸۱ خوانندگان ایرانی با انتشار رمان «شهر شیشه‌ای» برای نخستین بار با نام «پل استر» نویسنده پست مدرن آمریکایی آشنا شدند.

شهر شیشه‌ای که یکی از کتاب‌های سه گانه نیویورکی این نویسنده است، اولین بار با ترجمه «خجسته کیهان» توسط کتاب‌های ارغوانی منتشر شد اما در سال ۸۲ توسط «شهرزاد لولاچی» بار دیگر ترجمه شد و در نشر افق به چاپ رسید و از آن پس، افق به ناشر جدی آثار «استر» تبدیل شد. شخصیت اصلی این رمان «دانیل کوپین» است که مانند بسیاری دیگر از قهرمانان استر نویسنده است. دانیل کوپین که نویسنده کتاب‌های پلیسی است، پس از یک تلفن عجیب درگیر پرونده استیلمن می‌شود و تا جایی پیش می‌رود که همه هستی خود را وقف نگرهبانی از استیلمن می‌کند.

زندگی‌نامه پدرش و خودش تشکیل می‌شود، در صحنه ادبیات آمریکا مطرح شد و پس از مدتی سه گانه نیویورک را به چاپ رساند. از آن پس، او چندین رمان و سناریوی فیلم‌های «دود»، «چهره کبود» و «للو روی پل» را منتشر کرده است.

یکی از ویژگی‌های آثار استر این است که خودش همیشه حضور دارد و زندگی شخصی‌اش به نوعی به رمان‌هایش نفوذ می‌کند. نه فقط از طریق کاربرد طرح‌های زندگی‌نامه‌ای، بلکه با آوردن نام خود و همسرش. کین، قهرمان شهر شیشه‌ای وانمود می‌کند کارآگاهی به نام پل استر است که همسری به نام سیری دارد.

بازی پسامدرن و جابه‌جایی واقعیت فرضی با خیال، از دیگر جنبه‌های سبک استر هستند؛ اما برخی از منتقدین او را به خاطر آنچه «متافیکشن» نامیده می‌شود، یعنی داستانی که با خود گفت و گو می‌کند، یا روایتی که توجه را به چگونگی روایت کردن جلب می‌کند، نادیده می‌گیرند. در حالی که این شیوه در اروپا، به

تعجب‌آور نیست، زیرا او چند مجموعه شعر منتشر کرده است. موسیقی‌ای که از گرد آمدن اندیشه‌های انتزاعی به وجود می‌آید، از جست و جویی روشنفکرانه که نه با الفاظ آکادمیک، بلکه با زبانی که فوراً درک می‌شود، ابراز می‌شود. پل استر تقریباً همیشه به اول شخص مفرد می‌نویسد و مهارت او در رفتن به قالب شخصیت‌هایش به این آثار سرزندگی می‌بخشد. رمان «کشور آخرین‌ها» دومین اثر ترجمه شده استر بود که در آذر ماه ۸۱ با ترجمه کیهان توسط نشر افق منتشر شد. این اثر استر که می‌توان آن را با «طاعون» شاهکار آلبر کامو و رمان مشهور «کوری» نوشته ژوزه ساراماگو مقایسه کرد، داستان دختر جوانی به نام آنا بلوم است که در جست و جوی برادر خود به ناکجا آبادی سفر می‌کند که دلخوشی مردم آن مرگ است. آنا در این شهر مصیبت زده برای فرار از بی‌خانمانی به خانه زنی ناشناس پناه می‌برد اما با مواجه شدن با شوهر شرور و متجاوز او، لایه‌های دیگری از مصیبت را تجربه می‌کند

**ارواح** : پس از کشور آخرین‌ها، نوبت به انتشار «ارواح» رسید که دومین کتاب از سه گانه نیویورکی استر بود و در دی ماه ۸۲ با ترجمه کیهان در نشر افق منتشر شد. این کتاب که در ظاهر یک کتاب پلیسی است و بر علاقه استر به آثار ادگار آلن پو صحنه می‌گذارد، ژرف ساختی بشدت فلسفی دارد. یک سامانه مخوف، مردی را به جاسوسی همسایه‌ای می‌گمارد که یک نویسنده روشنفکر است. مرد جاسوس در شرایط جدید زندگی به مرور عزلت می‌گزیند و روزی در می‌یابد که مرد همسایه نیز مأمور مراقبت از اوست و سرانجام به این وهم می‌رسد که مرد همسایه کسی جز خود او نیست. ارواح در سال‌های ۸۴ و ۸۵ دو بار دیگر نیز تجدید چاپ شد.

**هیولا؛ لویاتان**: در بهمن ماه ۸۳ خجسته کیهان ترجمه‌ای از رمان «لویاتان» استر را با عنوان «هیولا» منتشر کرد. این کتاب در اسفند همان سال با عنوان «هیولای دریایی» توسط «ماندانا مشایخی» نیز ترجمه و توسط نشر ماهی منتشر شد. «بنیامین ساچز» بر اثر انفجار یک بمب دست‌ساز به گونه‌ای متلاشی می‌شود که دیگر قابل شناسایی نیست و سازمان‌های امنیتی در پی کشف هویت او هستند. استر در این کتاب نیز به دغدغه‌های نویسنده‌ای می‌پردازد که درگیر ماجرای معماگون ساچز می‌شود.

نام اصلی این کتاب برگرفته از نام یک موجود افسانه‌ای دریایی است که فرمانروای دریاهاست. اولین بار توماس هابز در قرن هفدهم این عنوان را برای یکی از آثارش برگزید و لویاتان را به منزله نماد قدرتی بی‌چون و چرا به کار گرفت. انتخاب این عنوان با توجه به دید انتقادی استر به جامعه آمریکا، از سوی او چندان عجیب نیست. ترجمه کیهان از این کتاب در سال ۸۴ یک بار دیگر نیز توسط افق تجدید چاپ شد. سومین کتاب از سه گانه نیویورکی سه گانه نیویورکی در اسفند ۸۳ با انتشار «تاق در بسته» به ترجمه لولاچی، توسط نشر افق کامل شد. این کتاب بار دیگر در سال ۸۵ تجدید چاپ شد. رمان این داستان دوست دوران کودکی «فنشاو» است که ناپدید شده و از جز همسر و فرزند و مجموعه‌ای از نوشته‌هایش چیزی بر جای نمانده است. استر در این کتاب جست و جوی کارآگاهی راوی را به جست و جوی هویت تبدیل می‌کند. «سه گانه نیویورکی» سرانجام در آبان ۸۴ در یک مجموعه توسط نشر افق به چاپ رسید.

**شب پیشگویی**: «شب پیشگویی» در تیر ماه ۸۴ با ترجمه کیهان توسط نشر افق روانه بازار نشر شد. این کتاب روایت چند روز از زندگی «سیدنی ار» نویسنده است که پس از خریدن یک دفترچه جلد آبی از یک نوشت افزار فروشی، اسیر جادوی آن می‌شود و در دام پیشگویی‌هایی گرفتار می‌شود که زندگی زناشویی‌اش را به چالش می‌کشد و او را در صحت دیدگاه‌هایش با تردید روبه‌رو می‌کند. این کتاب یک بار دیگر در سال جاری به تجدید چاپ رسید.

**تیمبوکتو**: بازار نشر در آبان ۸۵ شاهد انتشار اثر دیگری از استر با عنوان «تیمبوکتو» بود که

با ترجمه شهرزاد لولاچی در نشر افق منتشر شد. این کتاب داستان زندگی سگی به نام «هستر بونز» است که از صاحبش ویلی جی. کریسمس می‌آموزد که دنیای دیگری به نام تیمبوکتو وجود دارد. پس از مرگ ویلی، مستر بونز می‌داند که باید در آنجا صاحبش را پیدا کند. او به حدی به کشف و شهود انسانی دست پیدا می‌کند که در انتهای داستان، در اتوبانی در ایالت ویرجینیا به‌طور کامل آگاهانه شروع به دیدن می‌کند تا با مرگ، خود را به تیمبوکتو برساند.

**کتاب اوهام**: انتشارات مروارید در فروردین ۸۶ پیشگام چاپ اثری از استر شد. استر در کتاب اوهام با دغدغه دیگر زندگی خود بازی می‌کند. چون او علاوه بر نوشتن رمان دستی هم در سینما دارد و در این کتاب از زبان یک پروفیسور پاک باخته که خانواده‌اش را در یک حادثه سقوط هواپیما از دست داده است، به روایت یافتن یک بازیگر و کارگردان فیلم‌های صامت می‌پردازد که در ۱۹۲۹ بدون اینکه هیچ نشانی از خود به جای گذاشته باشد، ناپدید شده است. این کتاب با ترجمه امیر احمدی آریان منتشر شد.

**مون پالاس و دیوانگی در بروکلین**: نشر افق در سال جاری دو کتاب دیگر نیز از استر منتشر کرده است. داستان «مون پالاس» همزمان با سفر انسان به کره ماه آغاز می‌شود و در طول زمان پیش می‌رود تا زندگی ۳ نسل قرن بیستمی را به تصویر بکشد. استر در این رمان مهارت قصه‌گویی خود را در خدمت رمان مدرن به کار می‌گیرد. این کتاب با ترجمه لیلا نصیری‌ها منتشر شده است. «دیوانگی در بروکلین» نیز آخرین کتاب منتشر شده از استر است که با ترجمه خجسته کیهان توسط نشر افق منتشر شده است.





گروه کودک

# روباه و گنجشک

است. روباه با شنیدن این حرف گنجشک گوشه‌ای نشست و گفت: یعنی من آن مریضی را گرفته‌ام؟ چه چیزی بفرم تا خوب شوم؟ گنجشک گفت: تنها دارویش نوشیدن یک چره از آبی است که از قله کوه پس از آب شدن برف‌ها می‌آید. روباه راهی شد به سمت کوهستان رفت. گنجشک‌ها و دیگر حیوانات هم از دست آزارهای روباه راحت شدند و به زندگی‌شان ادامه دادند و گنجشک هم خوشحال بود از این‌که هیله‌گرتر از روباه است.

بطوری فانه و بپه‌هایم را تنها بگذارم و بروم. همین‌طور که با خوردش صحبت می‌کرد، ناله‌ان فکری به ذهنش رسید و بعد رفت نزدیک روباه و گفت: سلام روباه عزیز. از این طرفا... روباه گفت: سلام گنجشک مهربون، داشتیم از اینجا رد می‌شدیم، گفتم یک سری به شماها بزنم. گنجشک گفت: وای فقدر کار خوبی کردی. روباه عزیز دوست خوب من! من باید بروم و برای بپه‌هایم غذا بیاورم. تو می‌توانی از آنها مراقبت کنی تا من برگردم. روباه گفت: بله هتما من فیلی خوب از آنها مراقبت می‌کنم. برو خیالت راحت باشد. گنجشک گفت: روباه عزیز! برعکس صحبت‌هایی که درباره‌ات می‌کنند تو فقدر مهربانی، ولی من به همه می‌گویم که تو با وجود مریضی‌ات از بپه‌های من نگهداری کردی.

روباه گفت: چی؟ چی گفتی... کدام مریضی؟ گنجشک گفت: آفه دیرم رنگت فیلی پریده و زرد شده. من شنیدم در جنگل بیماری‌ای شیوع پیدا کرده که کشنده است و اولین نشانه‌اش رنگ پریدگی

یکی بود یکی نبود. در یک جنگل کوچک و دور افتاده حیوانات زیادی زندگی می‌کردند. فانم گنجشکه به تازگی ۲ تا بوجه کوچولویش را از تفم بیرون آورده بود و از آنها به فویی نگهداری می‌کرد. روزها به اطراف جنگل می‌رفت تا برایشان غذا پیدا کند و بیاورد، اما چند روزی بود که آقا روباه مکار دوباره سرولله‌اش پیدا شده بود و دوروبر گنجشک‌ها می‌پرید. یک روز از این روزها که فانم گنجشکه می‌خواست دنبال غذا برود، دید که روباه برپنس پایین درخت آنها نشسته و به بپه‌هایش نگاه می‌کند. با خوردش گفت این روباه دوباره آمده تا بوجه‌هایم را بفرورد. برای همین پشیمان شد و برگشت فانه و از بپه‌هایش مراقبت کرد. گنجشک‌های کوچولو فیلی گرسنه بودند و فانم گنجشکه هتما باید می‌رفت به جنگل تا غذا تعویه کند، ولی روباه مکار که فکر می‌کرد از همه زنگ‌تر و مکارتر است، ۴ پشمی مراقب بوجه‌ها بود تا سر یک فرستی آنها را یک لقمه چرب کند. فانم گنجشکه فکری کرد و با خوردش گفت: ای روباه برپنس! دیگر نمی‌گذارم بپه‌هایم را بفروری و با خوردش گفت حالا من



آن چیست که اگر کسی آن را داشته باشد به کسی نمی‌گوید. اگر کسی آنرا بگیرد آنرا نمی‌شناسد و کسی که آنرا بشناسد آنرا نمی‌گیرد.  
آن چیست که روزی آنرا پنجه می‌گذرانند، و هنگام غذا کنار میز است و شب‌ها ناپدید می‌شود؟  
وقتی که آنرا می‌بندم راه می‌رود و وقتی که آنرا باز می‌کنم از حرکت باز می‌ایستد. آن چیست آن چیست که گردآلود درخت و چوب است اما هیچ‌گاه به داخل درخت و چوب نمی‌رود؟  
این چیه که مورچه داره، اما مار نداره؟  
برگ سبز همنی، ورق ورق تو می‌شکنی!

پاسخ:

- ۱- پول تقلبی ۲- مگس ۳- سندل ۴- پوست درخت ۵- نقطه ۶- کاهو



Unique South Star

شرکت بازرگانی  
یگانه ستاره جنوب

WWW.UNIQESOUTHSTAR.IR

انجام امور گمرکی و ترخیص کالا  
از تمامی گمرکات و بنادر کشور

UNIQUE\_SOUTH\_STAR@YAHOO.COM  
INFO@UNIQUESOUTHSTAR.IR

تهران، خیابان فاطمی، روبروی سازمان آب  
پلاک ۱۶۷، طبقه ۶ واحد ۱۲  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۵۷۸۲۶ - فکس: ۰۲۱-۸۸۹۷۱۲۸۱  
کرج، بلوار چمران، پلاک ۳۴۱  
تلفن: ۰۲۶۳-۲۲۴۹۶۱۱ - همراه: ۰۹۱۲۱۷۷۷۶۴۰



فرودگاه مهرآباد  
ارسالی از سرکار خانم هاشمیان همکار قشم ایر



ارسالی از جناب آقای اکبری  
همکار قشم ایر



مسافر کوچولوی قشم ایر آتنا ابراهیمی  
پرواز گرگان-زاهدان قشم ایر



عکس ارسالی از جناب آقای سید حسین  
همکار قشم ایر



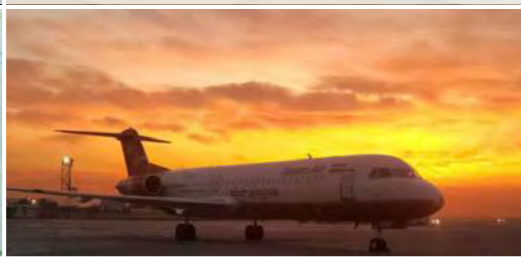
هواپیمای EP-EQV در ایستگاه زاهدان  
ارسالی از جناب آقای چمانی-همکار قشم ایر



آقای علی کریمی  
همراه قشم ایر



سفر با قشم ایر بمان خوش گذشت... نقاشی مسافر کوچولوی پرواز  
آبادان-تهران- ارسالی از سرکار خانم شاه محمدی همکار قشم ایر



هواپیمای FQV - غروب زیبای خورشید  
ارسالی از جناب آقای دانی حامد-همکار قشم ایر



پرواز ۲۲۲۱ مشهد-تجف و فوکر ۱۰۰ قشم ایر  
ارسالی از جناب آقای احمدی-همکار قشم ایر



حضور هنرمند آواز ایران استاد شهرام ناظری در پرواز تهران-اصفهان  
قشم ایر- ارسالی از جناب آقای فراهانی-همکار قشم ایر



فرودگاه ارومیه ارسالی از جناب آقای مرادی  
همکار قشم ایر



ارسالی از جناب آقای خاکی  
همکار قشم ایر



غروب فرودگاه امام خمینی (ره) - آقای ابراهیمی  
همکار قشم ایر



حضور هنرمند محبوب کشور جناب آقای شریفی نیا در کنار همکاران ترافیک مهرآباد قشم ایر  
ارسالی از جناب آقای سلیمانی-همکار قشم ایر



حضور هنرمند آواز ایران استاد همایون شجریان در پرواز کرمانشاه-تهران  
قشم ایر- ارسالی از جناب آقای فردین مهر-همکار قشم ایر

# همراهان هواپیمایی قشم

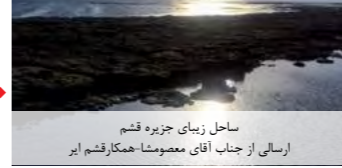
کتاب تکریم قشم ایر یک ساله شد.

با همراهی مسافران گرمی و پوسل برتلاش قشم ایر کتاب تکریم یک ساله به عنوان یکی از راههای ارتباطی با روایت عمومی شرکت، یک ساله شد. عکس‌های زیبا و پسر انرژی شما همه را همراه همیشه قشم ایر، زیست بخش پروازهای شرکت است و امیدواریم بتوانیم شاهد تداوم پیشرفت از تست ایمنی‌های زیستای پرواز با قشم ایر باشیم.

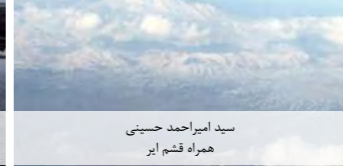
<https://telegram.me/QeshmAir>



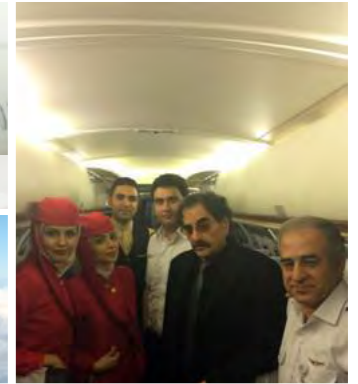
با ما آرامش را تجربه کنید  
ارسالی از جناب آقای عباسی جلیسه-همکار قشم ایر



ساحل زیبای جزیره قشم  
ارسالی از جناب آقای معموشا-همکار قشم ایر



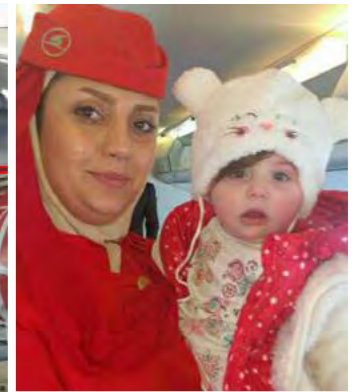
سید امیراحمد حسینی  
همراه قشم ایر



حضور هنرمند آواز ایران جناب آقای شهرام ناظری در پرواز  
تهران-اصفهان قشم ایر- ارسالی از جناب آقای همتی-همکار قشم ایر



مهمان کوچولوی پرواز سنجق قشم ایر  
خانم یاندریان-همکار قشم ایر



مهمان کوچولوی پرواز سنجق قشم ایر  
خانم یاندریان-همکار قشم ایر



مراحل پایانی چک سنگین هواپیمای فوکر ۱۰۰ مستقر در آشیانه هواپیمایی آسمان در فرودگاه هاشمی نژاد مشهد  
ارسالی از طرف سایر میرزایی- همکار قشم ایر



حضور همکار گرمی جناب آقای زحمتکش به همراه دختر کوچولوی ۳۰ روزه ایشان  
در کنار خلبان پرواز قشم- مشهد- ارسالی از جناب آقای حسینی- همکار قشم ایر



سی جک هواپیمای FQJ در مشهد مقدس  
ارسالی از جناب آقای نعمت پور-همکار قشم ایر



جمعی از میزبانان قشم ایر  
ارسالی از جناب آقای فردین مهر-همکار قشم ایر



جمعی از میزبانان قشم ایر  
ارسالی از جناب آقای فردین مهر-همکار قشم ایر



جمعی از میزبانان قشم ایر  
ارسالی از جناب آقای فردین مهر-همکار قشم ایر



جمعی از میزبانان قشم ایر  
ارسالی از جناب آقای فردین مهر-همکار قشم ایر

# Qeshm Air News

## • Unveiling the delivery online system of voluntary safety hazards

On the occasion of International Day for safety in transportation, Qeshm air's safety seminar was held in the presence of Managing Director, deputies and a group of senior managers of the company in Mehrabad International Airport CIP hall. According to The Public Relations Department of Qeshm Air, at the meeting, the Qeshm Air's reporting delivery system of voluntary safety hazards ,officially was unveiled and in this regard Qeshm safety portal was introduced to receive relevant reports.

During the meeting, Mr. Mahmoud Shekarabi, Qeshm Air CEO thanked the colleagues effort of company safety management on the implementation of the safety management system and pointed out the need to promote the safety culture at all organizational levels in order to establish the safety system and to improve the quality of services level so as to achieve goals and he said from now ,we will see a growth and deep transformation in the management of operational risks , with the delivery online system of safety hazard reports.

Captain Fazeli, Qeshm Air safety manager, alluding to the fact that all the Qeshm Air colleagues are the members of safety team, called Qeshm air as one of the top companies in the field of aviation safety principles and he Considered the holding seminars and frequent training courses And specialized monitoring the safety performance as the requirements at all levels of the company.

He also emphasized that acculturation, the value of

teamwork and the need for safety hazards reporting to the competent authority is significant.

At the end of his speech, Captain fazeli said : Qeshm Air is the first airline which has done the safety internal audit of company operational pillars ( 2016 ). Then safety expert , Mr. Masoud Eskandari introduced Qeshm Air safety portal at the following address:

[www.Qeshm-air/portal.asp](http://www.Qeshm-air/portal.asp) and he described the structure of safety management system and the positive results of the implementation of training courses Safety Management System (SMS) and Management of Change at the level of Managing Director and middle managers and mentioned the practices of this management and in this regard said : " In changing of airways which occurred in 04:30 on 27 of April of this year, the measures and necessary forecasts in areas of flight operations, engineering, maintenance and support led to Qeshm Air flights done without any delay caused by changes and without any error, according to Air Traffic Control department of Civil Aviation Organization .

He added about the addition of an A319 aircraft to Qeshm Air's fleet , the process of changing management has been fully done in pillars of company's operating .

The meeting ended by the report of the year 2016 and the safety management plan of the year 2017 and then holding a question and answer session among colleagues , Quality assurance manager and safety manager of Qeshm Air.



• Mr. Shekarabi, Managing Director of Qeshm Air had a friendly meeting with the Public relations staffs and appreciated the performance of this department on the occasion of May 17 ,, international communications day.



• Mr. Shekarabi, Managing Director of Qeshm Air had a friendly meeting with a group of flight attendants on behalf of all the flight attendants of the company and donated the Quran and Flowers on the occasion of May 31, International flight attendant day.



Korloff  
PARIS

کورلوف



الیت هاوس،

سام سنتر، واحد ۷ تلفن: ۰۲۱-۲۲۶۵۳۸۴۰

شهر الیت،

پاسداران، مرکز خرید پریس سنتر، واحد ۲۸

شرکت توسعه کالای دماوند  
www.dpdgrp.com  
امور مشتریان: ۹-۸۸۶۶۵۸۰۷-۰۲۱



**FIRS**  
EXCLUSIVE



**JOVANI**  
Women's Luxury Dresses



 firsitaly1  
 firsitaly  
[www.firsitaly.com](http://www.firsitaly.com)

- فرس - ژوانی کامرانیه: کامرانیه شمالی پلاک ۳۶
- فرس - ژوانی جردن: جردن نبش روانپور
- فرس پالادیوم: مرکز خرید پالادیوم ط همکف
- فرس شهرک غرب: بلوار خوردین برج دوبرال
- فرس تیراژه ۱: اشرفی اصفهانی، مرکز خرید تیراژه ط همکف



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

با کادر متخصص تایلندی

By Professional Thai Spa Therapist

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





[www.siminfood.com](http://www.siminfood.com)

هیچ غذایی جای غذای ایرانی را نمی‌گیرد

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

ولنجک، روبروی بیمارستان رامتین  
تلفن: ۲۶۷۰۶۲۲۳ - ۲۶۷۰۶۹۴۱





## کلینیک دندانپزشکی رویای لبخند



### مزایای ایمپلنت:

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

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

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

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

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

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

### خدمات تخصصی ایمپلنت رویای لبخند:

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

● [www.royalclinic.ir](http://www.royalclinic.ir)  
[www.royayelabkhand.com](http://www.royayelabkhand.com)

خط ویژه: ۴۷۶۲۲

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

تکنولوژی اروپایی  
ایمپلنت مورد تایید جراحان





اولین مجتمع تجاری، خدماتی تخصصی کودک



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

بزرگراه رسالت، نرسیده به بزرگراه باقری،  
شهر کودک شاپرک



ROYAL  
VOZARA

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

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

www.royalcomplex.ir

خیابان خالد اسلامبولی (وزرا)  
نیش خیابان بیستم





#### ۱- دهکده خرید:

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

#### ۲- دهکده بازی:

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

#### ۳- دهکده آموزش:

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

#### ۴- دهکده سلامتی:

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

#### ۵- دهکده خدمات رفاهی:

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

#### ۶- دهکده خوراکی:

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

#### ۷- دهکده خدمات اداری:

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



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

بزرگراه رسالت، نرسیده به بزرگراه باقری

گروه عمران تات  
RAMAND OMRAH TAT GROUP

روبال ساختمان آریا



#### درباره سازنده

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

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

# Royal Center

royalcomplex  
royalcomplex.ir  
royalcomplextehran

## روند اجرای پروژه رویال



۱۳۹۴



خرداد ۱۳۹۴



اردیبهشت ۱۳۹۴

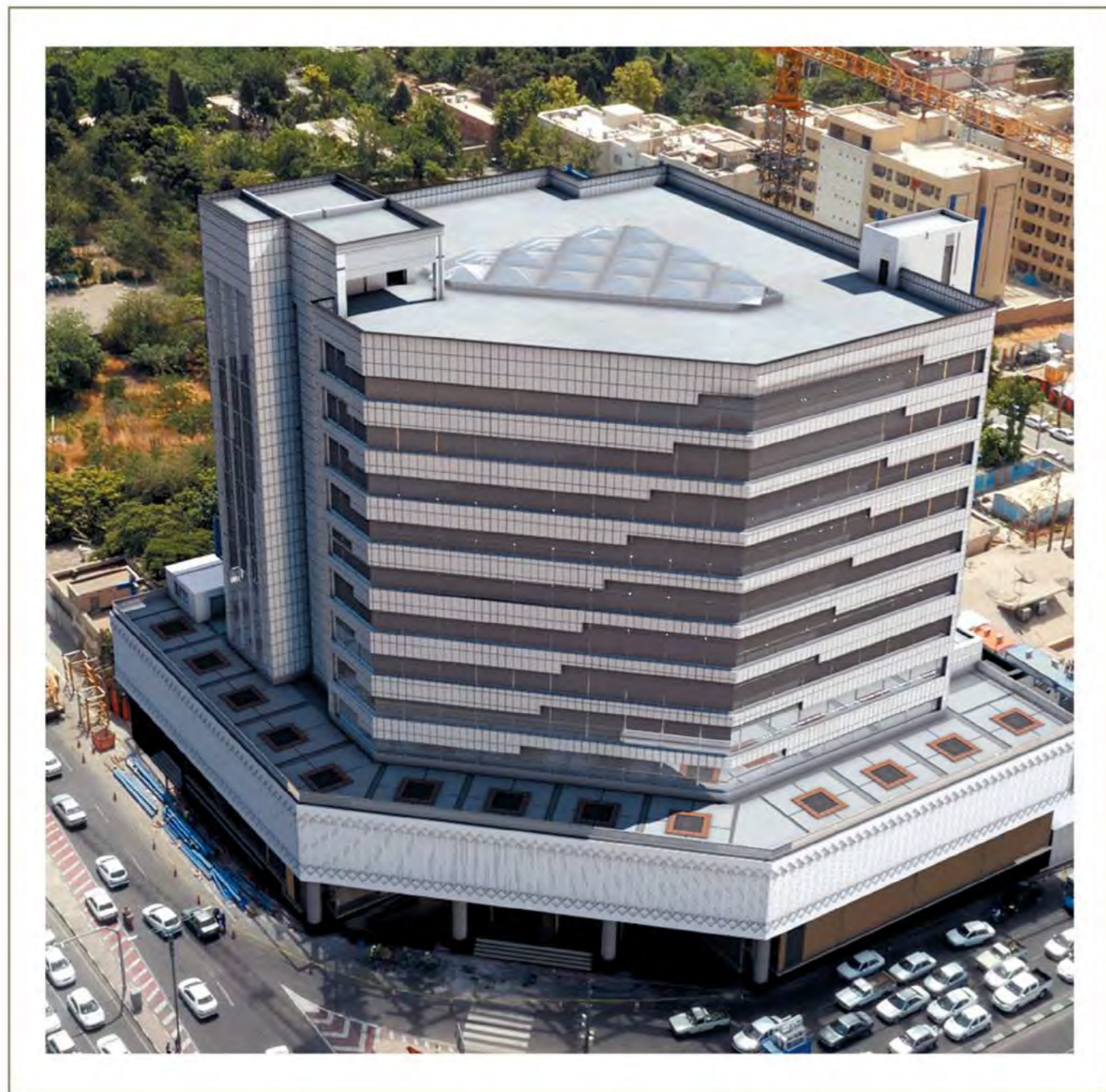


گواهینامه مدیریت  
محیط زیست  
گواهینامه مدیریت پروژه  
گواهینامه مدیریت بهداشت و ایمنی



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

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



مرکز تجاری و اداری

# رویان



Royal commercial & Administrative Center



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

اینجا همیشه روشن است  
HERE IS ALWAYS ON



Royal commercial & Administrative Center

اینجا همیشه روشن است

HERE IS ALWAYS ON



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

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