

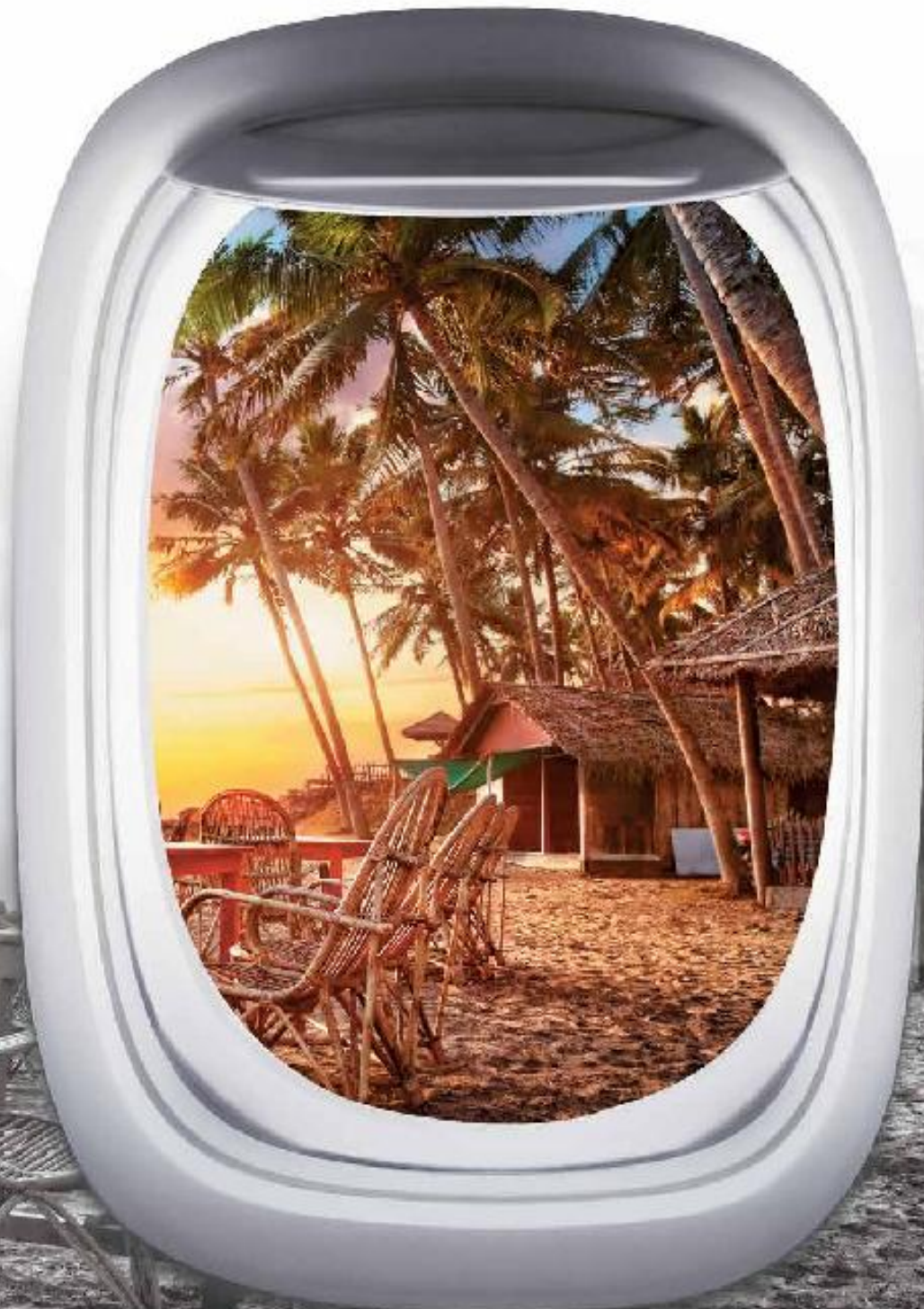
قشم ایر

Qeshm Air

Qeshm Air Inflight Magazine | Nov-Dec 2016

ماہنامہ پرواز قشم ایر | آفرینش ۱۳۹۵

۵



بهترین را انتخاب کنید.

زمان برای هیچکس نمی ایستد.

THE BMW 528i SEDAN.



تلفن: ۰۲۱-۴۵۹۱
www.persiakhodro.ir

۵ سال گارانتی + ۲ سال سرویس رایگان
فقط! با خرید از پرشیا خودرو و نمایندگان مجاز

۳۶۵ روز
پشتیبانی
طی سالی

THE NEXT
100 YEARS

پرشیا خودرو

فروش و خدمات BMW در ایران



اسمگ لوازم خانگی متفاوت (ساخت ایتالیا)

www.bamofogh.com

پام ولفس پارس
نماینده کلی انحصاری اسمگ ایتالیا
دفتر مرکزی (تهران): قدسیه، ابتدای بلوار ارتش، ساختمان نگین، پلاک ۱۵۶
شعبه شیراز: فرهنگ شهر، ایستگاه ۱۵، طبقه فوقانی ساختمان نویونا
شعبه مشهد: بلوار وکیل آباد، نبش وکیل آباد ۳۷، ساختمان نویونا



صنایعی باور نگرش در قالبی زیبا

سیستم صوتی BeoPlay A9
برنده جایزه طراحی سن الماس "The Design Award"



www.bamofogh.com

پام ولفس پارس
نماینده کلی انحصاری بنگ اند اولافسن دانمارک
دفتر مرکزی (تهران): قدسیه، ابتدای بلوار ارتش، ساختمان نگین، پلاک ۱۵۶
شعبه شیراز: فرهنگ شهر، ایستگاه ۱۵، طبقه فوقانی ساختمان نویونا
شعبه مشهد: بلوار وکیل آباد، نبش وکیل آباد ۳۷، ساختمان نویونا





توری... هنر لوکس زیستن

این شرکت از سال ۱۹۲۵ تا کنون معرف والاترین مبلمان لوکس در دنیا می باشد. تلفیقی از طراحی تنوکلاسیک و بهره گیری از برترین طراحان ایتالیا. مسلمانی منحصر به فرد را ارائه می نماید.



www.bamofogh.com

بام و افق پارس
نمایندگی انحصاری توری ایتالیا

دفتر مرکزی (تهران) اقدسیه، ابتدای بلوار ارتش، ساختمان نگین، پلاک ۱۵۶ ۰۲۱ ۲۸۱۰۴
شعبه شیراز: فرهنگ شهر، ایستگاه ۱۵ طبقه فوقانی ساختمان تویوتا ۰۷۱ ۳۶۳۲۲۱۶۲
شعبه مشهد: بلوار وکیل آباد، نیش وکیل آباد ۳۷، ساختمان تویوتا ۰۵۱ ۳۸۶۴۱۳۷۷



Genius Loc
Design by Gabriele Centazzo

آشپزخانه های مدرن و لکچرین،
ترکیبی از شیشه، چوب و مس



www.bamofogh.com

بام و افق پارس
نمایندگی انحصاری و لکچرین ایتالیا

دفتر مرکزی (تهران) اقدسیه، ابتدای بلوار ارتش، ساختمان نگین، پلاک ۱۵۶ ۰۲۱ ۲۸۱۰۴
شعبه شیراز: فرهنگ شهر، ایستگاه ۱۵ طبقه فوقانی ساختمان تویوتا ۰۷۱ ۳۶۳۲۲۱۶۲
شعبه مشهد: بلوار وکیل آباد، نیش وکیل آباد ۳۷، ساختمان تویوتا ۰۵۱ ۳۸۶۴۱۳۷۷



مجموعه گردشگری
هفت خان
خانوایان
 HAFT KHAN
 Restaurant Complex

خوان چهارم، کافی شاپ زربزر



مجموعه ای شامل
 ۵ رستوران
 و ۲ کافی شاپ



خوان اول، رستوران سنتی فرود

خوان پنجم، رستوران ملل نوفل



خوان دوم، بوفه آزاد سیندخت



خوان هشتم، کافی شاپ گیسیا



خوان ششم، فست فود بلیان



خوان هفتم، باربیکیو گر سیوز



از ساعت ۷ صبح تا پاسی از شب یکسره پذیرای شما هستیم.

شیراز / بلوار قرآن
 تلفن: ۳۲۲۸۰۰۰۰ - ۳۲۲۷۰۰۰۰
 رزرواسیون: ۰۹۱۷ ۷۸ ۷۸ ۴۰۰
 بیرون بر: ۰۹۱۷ ۷۸ ۷۸ ۵۰۰
 واحد هنری: ۰۹۱۷ ۷۸ ۷۸ ۶۰۰
 روابط عمومی: ۰۹۱۷ ۷۸ ۷۸ ۹۰۰

همراه با موسیقی زنده در کلیه طبقات

www.haftkhanco.com haftkhanco



Mercedes-Benz

شرکت ستاره ایران
Setareh Iran

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



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

تهران، خیابان مطهری، بعد از چهارراه سپهرودی
پیش خیابان بوستقان، پلاک ۳۸
تلفن: ۰۲۱-۸۸۴۴۰۱۱۷، ۸۸۴۴۰۱۱۶ (مدیریت فروش)

www.setarehiran.com





MORRIS GARAGES

Since 1924

اصیل جوئی

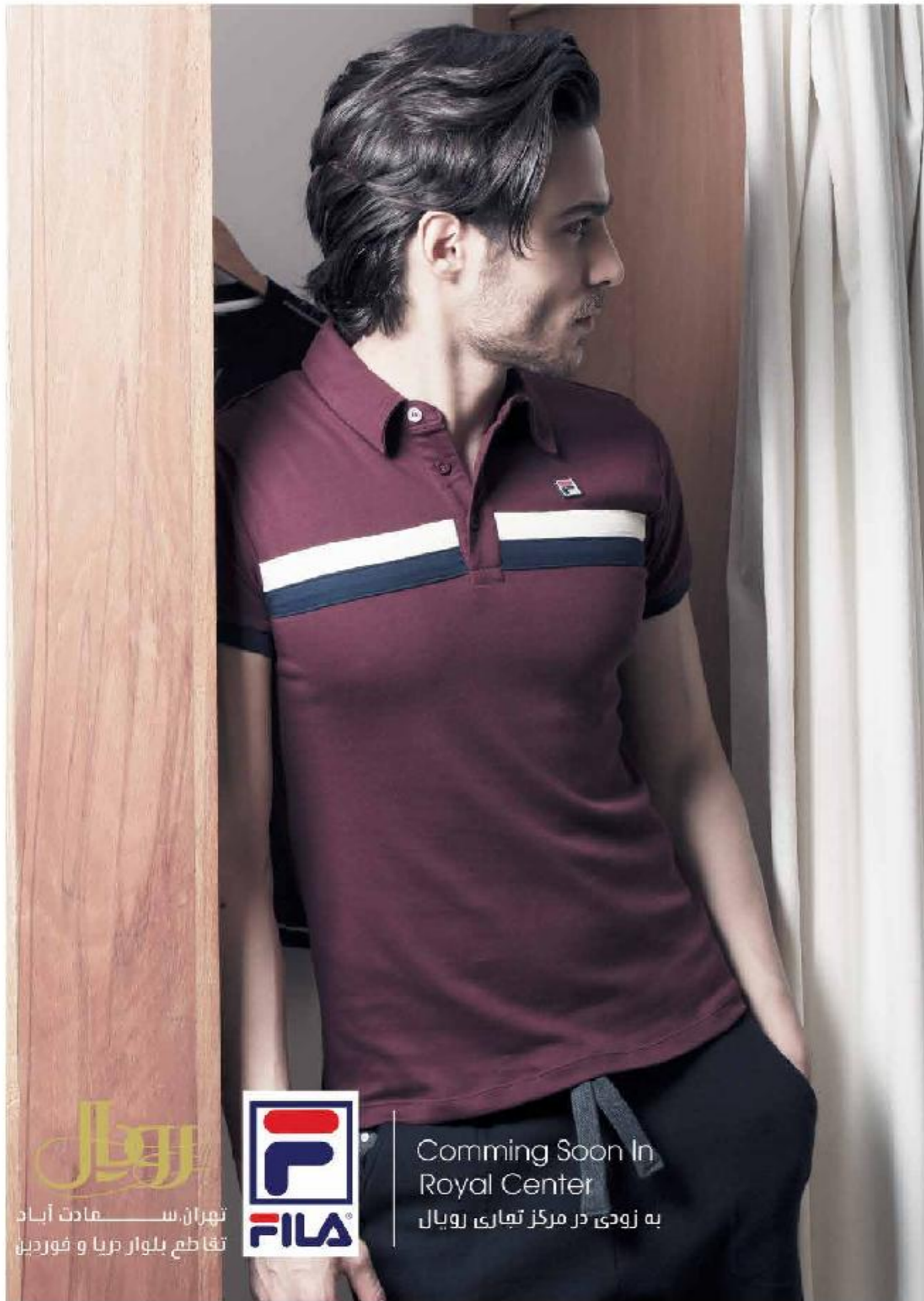


MG GT



شرکت صنایع مدیا موتورز کیش

بلوک موزونگلا - بین خیابان تشارکوف و 33 ان جی پی
کیش - جزیرہ کیش - قطر
www.mediamotors.qa



نهران س... فادت آباد
تقاطع بلوار دریا و فوردين



Comming Soon In
Royal Center
به زودی در مرکز تفریحی رویال





منوی ویژه سمینار، همایش، عروسی و ختم

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)



ماهنامه درون پروازی شرکت هواپیمایی قشم

صاحب امتیاز: شرکت هواپیمایی قشم

مدیر مسئول: عباس مسیعی

سر دبیر: داود ربیعی

ناظر ادبی و هنری: هیمّا حاجی صادقی

مجری طرح و مدیر تبلیغات: هاشم زاده

مدیر طرح و توسعه: مریم خلیل پناه

مدیر بازرگانی نشریه: محمد امین هاشمی

مدیر هنری: علی رضا مساوات

صفحه آرا: مژگان خداوردی

مترجم: افسانه هاشم زاده

مدیر فروش: مهدی سمنبری

سازمان آگهی: ۰۲۱-۲۲۲۱۵۳۰۸-۰۲۱-۰۹۱۰۱۴۸۰۷۲۷

نشانی دفتر مرکزی شرکت هواپیمایی قشم:

جزیره قشم، بلوار امام قلی خان، میدان گلها،

شرکت بین المللی هتل‌های سورینت قشم

تلفن: ۰۷-۵۱۶۱۶۱۶۱-۵۳۳۵۳۳-۷۶۳-۹۸+

نمابر: ۰۷-۵۱۶۱۶۱۶۱-۵۳۳۵۳۳-۷۶۳-۹۸+

دفتر نمایندگی تهران: بزرگراه شهید لشگری

(جاده مخصوص کرج)، روبروی سه راه فرودگاه،

خیابان شهید ریاحی، پلاک ۱۲، ساختمان قشم ایر

تلفن: ۰۲۱-۴۷۹۹۹۹۹۹-۲۱-۹۸+

نمابر: ۰۲۱-۴۴۶۹۶۶۱۲-۲۱-۹۸+

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: اندیشه برتر

www.qeshm-air.com

Info.qeshm@qeshm-air.com



فهرست

۳۰	گوآ، تابلوی نقاشی هزار رنگ	۳	پرنده های قشم ایر در مرکز و غرب اروپا
۳۲	یک ماده سرطان زا در شامپو!	۶	اخبار کوتاه قشم ایر
۳۳	راه هایی برای سالم ماندن در فصل آفتولانزا	۱۰	۱۰ سال با شعر قهر کردم
۳۴	نکات دانستنی و ضروری برای سفر هوایی	۱۳	بزرگانی که دستشان به نوبل ادبیات نرسید...
۳۷	آرزوی زرافه کوچولو	۱۸	سنندج پایتخت مناره های ایران
۳۸	همراهان قشم ایر	۲۲	غذای محلی سنندج خورش ریواس
۴۰	اخبار کوتاه قشم ایر	۲۳	سندرم دمانس و بیماری آلزایمر را بشناسیم
		۲۶	نکاتی که هنگام خرید ساعت باید به آنها توجه کرد

تخلف‌ها یک اندازه و یک نوع نیست. بالاترین تخلف‌ها، آن تخلف‌ها و جرایمی است که پایه‌های نظام را سست می‌کند. نومید کردن مردم، نومید کردن دل‌های امیدوار، کج‌نشان دادن راه راست، گمراه کردن انسان‌های مومن و باخلاص، سوء استفاده کردن از اوضاع و احوال گوناگون در جامعه اسلامی، کمک کردن به دشمن، مخالفت کردن با احکام اسلامی و تلاش برای به فساد کشاندن نسل مومن.

بخشی از فرمایشات رهبر معظم انقلاب اسلامی در دیدار جمعی از روحانیون-۱۳۷۱/۰۵/۰۷



محمود پور عبدالله، معاون بازرگانی و عملیات زمینی

شرکت هواپیمایی قشم مصاحبه: داود ربیعی

پرنده هاک قشم ایر در مرکز و غرب اروپا

در شماره گذشته نشریه درون پروازی قشم ایر، خبر انتصاب محمود پور عبدالله به عنوان معاون بازرگانی و عملیات زمینی این شرکت، منتشر شد. انتصابی که توسط محمود شکرآبی، مدیرعامل شرکت هواپیمایی قشم صورت می‌گیرد، بدون شک انتصاب متفاوتی خواهد بود. به همین منظور، گپ و گفت این شماره از نشریه را به گفتگو با معاون بازرگانی و مدیر عملیات زمینی قشم ایر اختصاص دادیم.

را برون سپاری کرده‌اید که مشکلات خاص خود را دارد اما زمانی که شرکت هواپیمایی تصمیم بگیرد خود به صورت مستقیم به فروش صندلی اقدام کند، می‌توانیم بگوییم که بازرگانی به معنای واقعی در حال شکل گرفتن است. تلاش کردیم که در یک ترتیب زمانی و در مسیرهایی که امکان پذیر است به مرور صندلی‌ها را در ظرفیت چارتی کاهش داده و مستقیماً بقیه ظرفیت را برای جذب مسافر بازاریابی کنیم. نام برند قشم‌ایر در طول مدت فعالیت شرکت در مسیرهای پرتردد مطرح شده و به نظر من، در حال حاضر می‌توان با بینش جدید در روند بازرگانی تغییرات اساسی ایجاد کرد. در حال حاضر، نام قشم‌ایر در سیستم‌های فروش آنلاین و سایر مسیرهای فروش بلیط وارد شده و فکر می‌کنم می‌توانیم در این حوزه موفق باشیم.

معاونت بازرگانی قلب تپنده هر شرکت هواپیمایی را تشکیل می‌دهد و بینش و تفکر حاکم بر این معاونت، می‌تواند سیاست‌های کلان شرکت را به نتیجه برساند. شما از زمانی که به عنوان معاون بازرگانی مشغول به کار شدید، چه سیاست‌ها و تفکری را تغییر دادید؟

حدود شش ماه است که به عنوان معاون بازرگانی در قشم‌ایر فعالیت می‌کنم، زمانی که من وارد این حوزه در شرکت شدم، با توجه به نوپا بودن شرکت قشم‌ایر با تکیه بر پروازهای چارتری سیاست‌گذاری شده بود. در این سبک از بازرگانی، کار برای شرکت هواپیمایی ساده تر است و شرکت نیازی به بازاریابی گسترده ندارد اما از جنبه صنعت هوانوردی، آسیب پذیرتر است و در حقیقت، شما قلب شرکت



داود ربیعی / سردبیر

این شماره برای غم دل گروه پروازی می‌نویسم. آن‌هایی که می‌دانند امام، حواسش به آنها است. ایمان داشته باشند که امام، خود می‌داند خادم زائر، اجری صد برابر از زیارت دارد.

وارد آسمان پاک هر مکان مقدسی که شدیم، چهره گروه پروازی را در ذهن ثبت کنیم و پس از ورود به حرم، برای همه‌شان، نمازی بخوانیم و از امام‌مان، برای‌شان روا شدن حاجت بخواهیم. تنها یک لحظه به این موضوع فکر کنیم که گروهی خود را برای آمدن‌مان، برای زیارت‌مان و برای رسیدن به عشق‌مان، وقف کرده‌اند و دعای خیر برای آن‌ها، تنها کاری است که می‌تواند از دست‌مان برآید.

سرمقاله این شماره برای حسین(ع)، برای زائران با معرفت‌اش و برای خدمانی است که در لباس گروه پروازی به امام‌شان، خدمت می‌کنند. بارها از مرام و معرفت شیعه و دوستان حسین(ع) شنیده‌ایم، برای آنکه شیعه بمانیم، بینش و تفکر حسین(ع) را گسترش دهیم. حسین(ع) قبله شش گوشه خوبی‌هاست، مقصود خوبی‌ها و عاشقی است.

در پایان این دل‌نویسته، خواهش و التماسی از خلبانان و مهمانداران دارم: «به هر آن کجا که باشد به جز این سرا سرایم، سفرت به خیر، اما تو دوستی خدا را، چو ازین کویر وحشت به سلامتی گذشتی، به شکوفه‌ها به باران، برسان سلام ما را». خداوند نگهدار خادمان میهن اسلامی باشد.

وارد آسمان نجف که میشوی، غم عالم روی دل می‌نشیند. آن‌هایی که با هواپیما پا در آسمان نجف گذاشته‌اند، به خوبی حال عجیب دل را درک می‌کنند. آسمان، به خودی خود حال عجیبی دارد. آن‌هایی که حرم سلطان طوس را هم که از آن بالا دیده‌اند، به خوبی حال دل را درک می‌کنند اما آسمان مشهد با آسمان نجف تفاوت غربی دارد. آسمان غربی‌ها، با آن همه غریب بودن‌اش، به غربت آسمان نجف و کربلا نمی‌رسد.

هزاران عاشق، هزاران کبوتر برای رسیدن به قبله شش گوشه کربلا، بال زده‌اند تا به حرم امن امام رسیده‌اند اما آنچه سبب شد تا این نوشته را بنویسم، احساس گروه پروازی است که می‌آیند و از آن بالا سلامی می‌کنند و زائران امام را می‌رسانند و می‌روند.

میان آن که نمی‌آید و نمی‌بیند با آنکه می‌آید و حرم را نمی‌بیند، تفاوت بسیاری است. غم بزرگی است که آسمان نجف را ببینی، بوی خاک کربلا و نجف را بشنوی اما بین الحرمین را نبینی، هر بار که می‌دانم دوستان خلبان یا مهماندار به سوی مشهد یا نجف پرواز دارد، تنها یک خواسته دارم، از آن بالا، سلام من را به مولا برسان.

مخاطب این نوشته و سرمقاله این شماره، خلبان‌ها و مهمانداران است. آن‌هایی که با تمام مشکلات و گره، زائران را به مقصود می‌رسانند اما خود، حسرت یکبار زیارت دارند. آن‌هایی که حاجت روا می‌بینند اما حاجت خود را از آن بالا به امام می‌گویند.





برای مسافرانی که مستقیم از سیستم فروش بلیط قشقم ایر نسبت به خرید بلیط اقدام می‌کنند، چه تسهیلاتی در نظر گرفته می‌شود؟

ما باید ابزار ارائه امتیازهای خاص به اینگونه مسافران را فراهم کنیم و در تلاش هستیم تا باشگاه مسافران وفادار یا کثیرالسفر شرکت را راه اندازی کنیم در زمانی که این باشگاه تاسیس شد، می‌توانیم به خوبی به مسافران سرویس‌دهی بهتری داشته باشیم. در ادامه باید به این موضوع نیز اشاره کنم که به زودی سیستم‌های نوین خرید بلیط راه‌اندازی خواهد شد که مسافران بتوانند از طریق نرم افزار تلفن همراه نیز نسبت به خرید بلیط هواپیما اقدام کنند. تسریع در زمان خرید بلیط و همچنین کاهش هزینه، از جمله مواردی است که شرکت هواپیمایی قشقم به آن فکر می‌کند و تمامی تلاش شرکت بر ارائه خدمت بهتر به مسافران است.

با توجه به سابقه حضور جناب مدیرعامل و جنابعالی در عرصه هوانوردی بین‌المللی، تصمیم قشقم ایر بر حضور موثر و مفید در فضای بین‌المللی است، سیاست معاونت بازرگانی شرکت در این خصوص چگونه است؟

ما به اروپای شرقی پروازهای خوبی داریم و با توجه به اخذ مجوز TCO، مذاکرات برای ورود به اروپای غربی در حال انجام است و باید به این نکته اشاره کنم که تصمیم داریم با شرکت‌های هواپیمایی مطرح آمریکایی و کانادایی وارد مذاکره شویم تا بتوانیم بصورت Codeshare و یا نرخ‌های SPA مسیرهای اروپای غربی را فعال کنیم. به این صورت که مسافر برای سفر به آمریکا و کانادا بتواند با پرواز قشقم ایر به یکی از نقاط اروپا پرواز کرده و از آنجا مستقیماً با شرکت خارجی طرف قرارداد به آمریکا و کانادا ادامه مسیر دهد.

یکی از بحث‌های مهم در بازرگانی، تناسب مسیرهای پروازی و نوع ناوگان است. به نظر من در گذشته، این تناسب وجود نداشته است، در حال حاضر با توجه به سیاست جدید بازرگانی این مشکل با چه تدبیری برطرف شده است؟

ما دو نوع ایرباس را در فرودگاه امام(ره) برای پروازهای خارجی در نظر گرفته‌ایم. این دو نوع ایرباس عملاً هواپیماهای میان‌برد اما

با ظرفیت‌های متفاوت هستند و بین ۴ تا ۶ ساعت پرواز را برپیمان انجام می‌دهند از سوی دیگر، هواپیماهای کوتاه‌برد را تنها در مسیرهای داخلی قرار دادیم تا بتوانیم این تناسب را ایجاد کنیم. نکته‌ای که در آینده به دنبال آن هستیم، این است که بتوانیم هواپیماهایی را وارد ناوگان کنیم که بتوانند پروازهای بلند مدت را برای پرواز به اروپای غربی و آسیای شرقی و حتی آفریقا پوشش دهند. سیاست جدید شرکت بر این است هواپیماهایی از خانواده ایرباس ۳۲۰ و ۳۲۱ را برای پروازهای داخلی و منطقه‌ای به ناوگان اضافه کند.

بحث بازاریابی، یکی از موضوعات مهمی است که من همیشه در نوشته‌هایم روی آن تکیه می‌کنم. به بیانی دیگر، مسیرهای مختلفی وجود دارد که بازار مسافر خود را ثابت نگه داشته و شرکت‌های هواپیمایی تمامی تلاش خود را در رقابت بر سر این مسیرهای ثابت می‌کنند. قشقم ایر همواره در مدت فعالیت خود به دنبال ایده‌های جدید بوده، به نظر شما، قشقم ایر تا چه میزان به بازاریابی اعتقاد دارد؟

بازاریابی اصل وجودی هر شرکت بازرگانی است در هر منطقه مسیرهای بکری وجود دارد که با وجود مسافر کم، می‌تواند با بازاریابی خوب به موفقیت برسد. شما در زمانی که یک مسیر پروازی منظم را راه اندازی می‌کنید، در تلاش هستید تا توسعه اقتصادی را به مقصد مورد نظر وارد کنید. به بیانی دیگر، زمانی که یک شرکت هواپیمایی مسیر پروازی منظمی را در یک شهر ایجاد می‌کند، فعالان اقتصادی، اساتید دانشگاه‌ها و ده‌ها صنف دیگر می‌توانند برای سفر به آن شهر برنامه‌ریزی کنند، در نتیجه علاوه بر رشد و توسعه استانی، شرکت هواپیمایی نیز به هدف خود و ظرفیت مورد نظر می‌رسد.

با نظر شما موافقم، به بیانی دیگر، زمانی که چرخ هواپیما به زمین می‌خورد، با خود توسعه و آبادانی را همراه می‌کند.

بله کاملاً درست است، اگر یک شرکت هواپیمایی نتواند بازار سازی کند، نمی‌تواند در دنیای نوین هوانوردی موفق باشد. البته باید به این نکته اشاره کنم که در مسیرهای جدید نیز سیاست شرکت باید بیشتر بر فروش مستقیم بلیط در کنار استفاده از ظرفیت‌های منطقه و قابلیت‌های به‌کارگیری دیگر عوامل مثل توریسم، صنعت، هتل و تورگردانندگان باشد.

در زمینه تأخیرهای پروازی، شرکت هواپیمایی قشقم به خوبی توانسته مدت زمان تأخیرهای پرواز خود را کاهش دهد، به همین سبب استقبال مردم از قشقم ایر افزایش یافته، علت این امر چیست؟

به جرات می‌توانم بگویم که قشقم ایر در زمره معدود شرکت‌های هواپیمایی است که هواپیمای جایگزین دارد، به این معنا که ما همه ناوگان خود را در برنامه قرار نمی‌دهیم و سعی می‌کنیم همواره یک هواپیما را به صورت جایگزین داشته باشیم تا در هر زمان که هواپیمای برنامه ریزی شده به مشکل برخورد، هواپیمای جایگزین برای حمل مسافران وارد چرخه پرواز شود.

به عنوان نمونه اگر هوای اهواز خراب باشد هواپیمایی که قرار است از تهران به اهواز و سپس به مشهد پرواز کند و در آخر به اهواز و تهران باز گردد، تمامی پروازهای این مسیر با تأخیر مواجه می‌شوند. در این حالت می‌توان هواپیمای جایگزین را وارد مسیر کرده و تأخیر بخشی از مسیر



را کاهش داد. در جدیدترین آمار سازمان هواپیمایی کشوری ما توانستیم نزدیک به ۹۰۰/۰۰۰ نفر مسافر را در شش ماه نخست سال ۹۵ جابجا کنیم و در کنار آن از نظر کمترین زمان تأخیر در رتبه دوم قرار گرفته‌ایم که این موفقیت تنها با تلاش تمامی همکاران خدوم و زحماتش شرکت در تمامی قسمت‌ها به دست آمده است.

جنابعالی علاوه بر معاونت بازرگانی، مدیریت عملیات زمینی شرکت را نیز بر عهده دارید و علت ادغام این دو فعالیت زیر نظر یک شخص در چیست؟

این دو حوزه مکمل یکدیگر هستند. از زمانی که مسافر وارد فرودگاه مبادا شده و تا زمانی که از فرودگاه مقصد خارج می‌شود، در حیطه مدیریت عملیات زمینی شرکت است و البته بخش مربوط به مهندسی و تعمیرات را باید از این حیطه مستثنی کرد. کنترل و پذیرش مسافر، سوار کردن مسافر، نظافت و چینش کابین، تخلیه و بارگیری هواپیما، سرویس‌دهی و نصب و جداسازی دستگاه‌ها به هواپیما، کنترل وزن و بالانس هواپیما، تحویل بار و جامه‌دان مسافر از جمله مواردی است که در عملیات زمینی مورد کنترل و مدیریت قرار می‌گیرد. اگر هم یک شرکت هواپیمایی به صورت مستقیم در تمامی این موارد فعالیت نمی‌کند و این عملیات را برون سپاری کرده است، حتماً باید واحد عملیات زمینی، به عنوان ناظر در تمامی مراحل حضور داشته باشد. علت ادغام این دو حوزه در این معاونت، تمرکز خاص و ویژه بر روی تمامی امور و چابک سازی سیستم است، به بیانی دیگر، طرح‌هایی در بازرگانی مطرح می‌شود که باید با عملیات زمینی در یک راستا قرار گیرد و به همین منظور این دو حوزه را با هم ادغام کردیم تا به طور کلی با پتانسیل بهتر بتوانیم تمامی نیازهای مسافر را لمس و در جهت رفع آن نیازها تلاش کنیم.



آیا قشقم ایر به دنبال جذب مخاطب خاصی است؟ به بیان دیگر طبقه اقتصادی و اجتماعی مشخصی مسافران قشقم ایر هستند؟

باید به این موضوع اشاره کنم که ما به دنبال جذب مسافر از تمامی اقشار و هموطنان عزیزمان هستیم که بتوانند ما را برای ایجاد خدمات بهتر به تمامی سلیقه‌ها راهنمایی کنند به بیانی دیگر، ما به دنبال این نیستیم که قیمت بلیط را به نحوی کنترل کنیم که قشر خاصی بتواند با قشقم ایر پرواز کند اما این مسافر است که با نوع برخورد خود، شرکت را در مسیر تغییر قرار می‌دهد. در حال حاضر تعداد قابل ملاحظه‌ای از مسافران ما را اساتید دانشگاه، فعالان اقتصادی، مدیران و همچنین هنرمندان تشکیل می‌دهند، به همین جهت نوع انتظار مسافر از همکاران ما متفاوت است و در نتیجه همه ما در هر قسمت از شرکت تلاش می‌کنیم تا بتوانیم رضایت مسافران‌مان را بدست آوریم.

اخبار کوتاه قشم ایر

• راهاندازی خط هوایی تبریز - هامبورگ

مدیر عامل شرکت هواپیمایی قشم از راهاندازی خط هوایی تبریز - هامبورگ، با اولویت توسعه خطوط اروپایی قشم ایر خبر داد.

محمود شکرآبی، با اشاره به این که بسترهای گسترش پروازهای بین‌المللی در تبریز فراهم است، اظهار داشت: طبق جلسه‌ای که در ماه‌های اخیر با مسئولان فرودگاهی کشور و شهرداری تبریز صورت گرفته است، مقرر شد پروازهای خارجی این شرکت، با اولویت شهر تبریز مورد توجه قرار گیرد. وی با بیان اینکه آژانس نظارتی ایمنی جامعه اروپا حدود دو سال است که قوانین جدیدی جهت صدور مجوز ورود شرکت‌های هواپیمایی خارجی جهت تردد

در فضای اروپا را وضع کرده و از تاریخ ۲۶ نوامبر سال جاری لازم الاجرا است، گفت: بر این اساس، قشم‌ایر به عنوان اولین شرکت هواپیمایی که با رعایت کلیه قوانین و مقررات ایمنی موفق به اخذ مجوز مربوطه (TCO) شد و امیدواریم بتوانیم نماینده خوبی از کشورمان در آسمان اروپا باشیم. شکرآبی، هواپیمایی قشم را جزو یکی از ایرلاین‌های برتر کشور خواند و افزود: هم‌اکنون با تقاضاهای متعددی برای فعال‌سازی خطوط ارتباطی و برقراری پروازهای مستقیم به اغلب مراکز فرودگاه‌های اروپا مواجه هستیم و در همین راستا اولویت این شرکت در مرحله نخست راه‌اندازی خط هوایی تبریز - هامبورگ است.



• برقراری شش مسیر پروازی جدید

مدیرعامل شرکت هواپیمایی قشم از برقراری شش مسیر پروازی جدید توسط این شرکت در مسیرهای داخلی کشور به صورت برنامه‌ای خبر داد.

محمود شکرآبی با اشاره به راهاندازی مسیرهای جدید هوایی با هدف افزایش رفاه مسافران، اظهار داشت: این پروازها در مسیرهای هوایی مختلف داخلی در روزها و ساعات

مختلف در شش مسیر زاهدان - گرگان در روزهای یکشنبه و چهارشنبه، مشهد - آبادان در روزهای دوشنبه و جمعه، زاهدان - مشهد در روزهای پنج‌شنبه، تبریز - بندرعباس در روزهای شنبه و سه‌شنبه، مشهد - اهواز در روزهای سه‌شنبه و شنبه و شیراز - تبریز یکشنبه هر هفته پرواز برقرار شده است.

• سفر استانی اعضای محترم کمیسیون اقتصاد مجلس شورای اسلامی با هواپیمایی قشم

به گزارش روابط عمومی شرکت هواپیمایی قشم، ۴۸ نفر از اعضای محترم کمیسیون اقتصاد مجلس شورای اسلامی به اتفاق همراهانشان در برنامه‌ریزی دور جدید سفرهای استانی خود، هواپیمایی قشم را جهت عزیمت به شهرستان خوی واقع در استان آذربایجان غربی انتخاب کردند.

این سفر که با پرواز تهران - خوی شرکت هواپیمایی قشم در تاریخ ۲۸ مهر ماه ۱۳۹۵ به منظور بررسی ظرفیت‌های توسعه اقتصادی و سرمایه‌گذاری و ارائه طرح‌های اقتصادی برای مجلس شورای اسلامی (با توجه به اهمیت استان آذربایجان غربی به لحاظ هم مرز بودن با کشور ترکیه به عنوان دروازه اروپا) صورت‌گرفت تا شنبه مورخ یکم آبان ماه ۱۳۹۵ ادامه داشت و شرکت هواپیمایی قشم افتخار میزبانی این عزیزان را در پرواز برگشت در مسیر ارومیه - تهران نیز داشت.

• افتتاح پرواز کیش - مشهد - کیش

به گزارش روابط عمومی شرکت هواپیمایی قشم، اولین پرواز مسیر مشهد-کیش-مشهد این شرکت روز جمعه مورخ ۹۵/۸/۱۴ با برگزاری مراسم «واتر سالوت» در هنگام فرود هواپیمای Rj100 از مبدأ مشهد مقدس به فرودگاه بین‌المللی کیش به طور رسمی افتتاح شد.

لازم به ذکر است این مسیر به منظور خدمات‌رسانی بهتر به هم‌وطنان عزیز کشورمان در سفرهای زیارتی و سیاحتی در روزهای دوشنبه، سه‌شنبه و جمعه برقرار شده است.





اخذ اقامت اروپا

از طریق کالج های معتبر زبان

خدمات اخذ ویزای توریستی

150 یورو

اخذ وقت سفارت - رزرو بلیط - برنامه سفر
رزرو و دعوتنامه معتبر از هتل

در ۷ روز



جهت دریافت اطلاعات بیشتر به وبسایت

www.Visa4study.com

مراجعه نمایید.

دفتر مرکزی: +48 577 185 578

مشاوره در ایران: +98 912 812 5059



اخذ پذیرش معتبر دانشگاهی

اخذ پذیرش معتبر از کالج

اخذ وقت سفارت

مشاوره ی تحصیلی و کاری

افتتاح حساب بانکی معتبر

دریافت کارت اقامت اتحادیه اروپا (شنگن)

زیر نظر مشاورین و وکلای برجسته ی اروپا



با ما به تجارت خود از افقی نو بنگرید

دیوان: متخصص در امور ثبت شرکت، ثبت نام، انجام تغییرات، ثبت برند،

ثبت اختراع و ثبت طرح صنعتی

دیوان: ارائه دهنده خدمات اخذ کارت بازرگانی، اخذ کد اقتصادی و اخذ انواع جواز

دیوان: متخصص در ثبت مناطق آزاد

دیوان: پیشگام در اخذ فرانشایزری و اخذ برندهای معتبر بین المللی

Divan Persia Group, your Business Gateway to IRAN

We provide fast, efficient, cost-effective solutions for company formation in IRAN

We provide franchise opportunities

We are a leading source for connecting you to the local investors in different fields in IRAN

Please contact our representatives in IRAN on 00989121227193 and in Dubai on 00971 55 1019891

Take your Business to the next level with Divan Persia Group



تهران-خیابان ملاصدر-پلاک ۲۱۶-برج ونوس-طبقه چهارم-واحد ۲۷

کدپستی: ۱۴۳۵۹۱۶۱۷۳

تلفن: ۰۰۹۷۱۵۵۱۰۱۹۸۹۱ - ۰۰۹۱۰۲۰۱۹۴۴۰

دفتر امارات: ۰۰۹۷۱۵۵۱۰۱۹۸۹۱

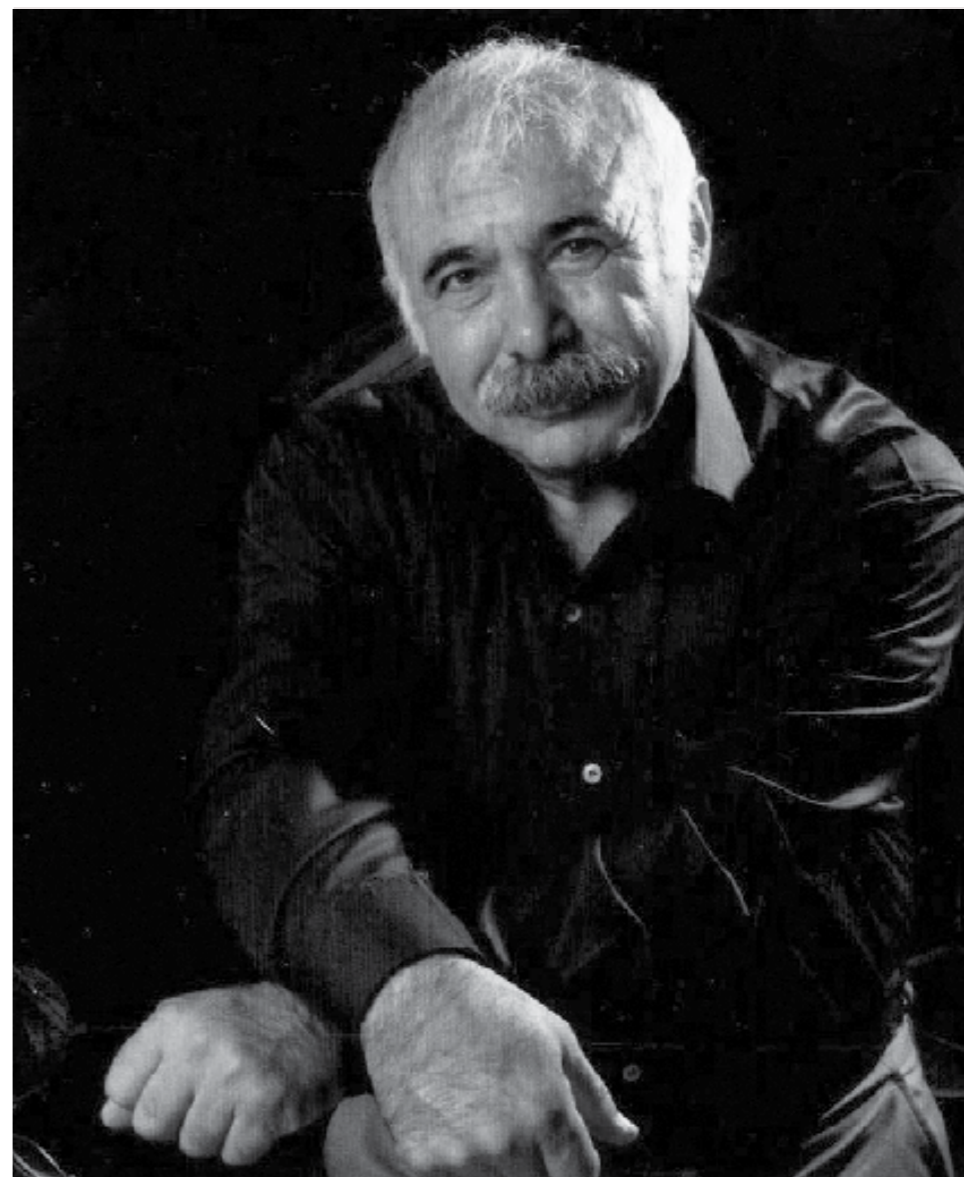
www.divanpersiagroup.com

info@divanpersiagroup.com



۱۰ سال با شعر قهر کردم

رضا نامجو / روزنامه نگار



صحابتهای جالب محمدعلی بهمنی درباره شعر، غزل معاصر

محمدعلی بهمنی از آن دسته افرادی است که نامش برای همه ایرانی‌ها، یادآور زیبایی‌هایی است که نمی‌توان به راحتی از آن گذشت. اهل ادبیات و شعر و غزل است و اگر به سراغ اشعارش بروی، می‌بینی که بارها ترانه و اشعارش را با خود زمزمه کرده‌ای. به سراغ «محمدعلی بهمنی» رفتیم، مردی که هنوز می‌سراید و هنوز مخاطبانش او و اشعارش را دوست دارند.

چطور وارد عرصه شعر شدید؟

اولین بار که از من شعری به چاپ رسید هشت ساله بودم. خانواده ما ریشه‌ای در چاپخانه دارد. یادم است که طی سه ماه تعطیلات تابستان مرا هم به چاپخانه بردند تا در خانه بمانم و شیطانی نکنم. در آنجا مجله‌ای در می‌آمد که آقای مشیری مسئول آن صفحه بود. در خانواده ما شعر مثل سفره‌ای بود که در طول روز دو، سه بار پهن می‌شد و روح ما را تغذیه می‌کرد. در آن سال‌ها برادرانم مرا به زور پای شعرخوانی می‌نشاندند. حتی اگر درباره شعری که خوانده شده بود سوالی می‌کردند و من نمی‌توانستم جواب بدهم، کتک هم می‌خوردم.

چطور شد به سمت غزل رفتید؟

اولین کتابم که در سال ۱۳۵۰ به نام «باغ لال» منتشر شد فقط سه غزل داشت و بیشتر کارهایم نیمایی بود. کتاب دومم در سال ۱۳۵۱ به بیرون آمد اسمش رویش بود. نامش بی‌وزنی بود و مشخص بود اصلاً غزلی درونش نیست. حتی شعرهای نیمایی هم نداشت. کارهای بی‌وزنی بود که در آن سال‌ها به کارهای شاملوبی شهرت داشت. بعد از مدتی به تجربه‌ای رسیده‌ام که با وجود احترام و ارادتی که برای همه شکل‌های شعری قائلم - چراکه باورم این است که شعریت مهم است نه شکل شعر - باورم این نیست کسی که غزل می‌گوید در این دوره و زمانه نمی‌تواند فرزند روزگار خود باشد. اتفاقاً به باور من این ماجرا برعکس است. غزل به خاطر جسی که موسیقی وزن دارد در حافظه‌ها راحت‌تر می‌نشیند. مهم این است که شاعر فرزند روزگارش باشد. اگر این‌گونه باشد در هر شکل شعری از پس کار بر می‌آید.

با این تعبیر آیا غزل حافظ می‌تواند شکل معاصر پیدا کند؟

وقتی حافظ می‌گوید غلام آن کلماتم که آتش انگیزد/ نه آب سرد زند در سخن به آتش تیز، امروز هم اگر کسی بگوید من غلام کلماتی هستم که زیربار تحمیل‌ها نرود و حرف خود را نزند، می‌تواند فرزند روزگار خودش باشد. اگر هم حافظ زنده بود فرزند روزگار خودش بود، چون این شعر را قرن‌ها پیش گفته است.

فرض کنید با یکی از دوستانم به جایی می‌روم. در خیابان یکی از آشناها را می‌بینم و می‌خواهم دوستم را معرفی کنم. می‌گویم آقای فلانی‌اند که در ضمن شاعر معاصر هم هستند. در ابتدا ممکن است به کار بردن این واژه درباره آن دوست نوعی حشو باشد، چراکه دوست من در کنار آن فرد ایستاده و نیازی نیست بگویم شاعر معاصر است. اما واقعیت چیز دیگری است. ممکن است آن دوست وجود داشته باشد و جلوی آن فرد ایستاده باشد، اما دنیایش هنوز گذشته‌ای باشد که فقط آن را شنیده و حتی آن را تجربه هم نکرده است. وقتی می‌گویم یک نفر شاعر معاصر است، یعنی کسی که هنر درک روزگار خود را دارد. من برای هر کسی که درباره شعر صحبت می‌کند احترام قائلم، چراکه نظر مثبت یا منفی او انگیزه‌ای می‌شود برای اندیشیدن. حرف من بی‌حرمتی به آن کسی نیست که می‌گوید غزل شعر روزگار ما نیست، اما واقعیت این است که غزل دوباره نشان داد می‌تواند فرزند روزگار خودش و همه روزگاران باشد.

درباره درک معاصر شاعر در سخنان تان خود شما را مثال می‌زنم. شما به عنوان کسی که غزل می‌گویید و از جانب خیلی‌ها شاعر معاصر قلمداد می‌شوید، غزل‌تان به لحاظ شکلی نو و متفاوت است؛ از این جهت که حداقل تجربه‌شده نبوده است. به این واسطه می‌توانیم ادعا کنیم چه کسانی غزل متفاوت و خاص ارائه داده‌اند؟

درکی که با آن می‌شود غزل متفاوتی گفت، ریشه در خود نیما دارد. من در یکی از شعرهایم به این موضوع اشاره کرده‌ام و می‌گویم: جسمم غزل است اما روحم همه نیمایی است/ در آینده تلفیق این چهره تماشایی است/ تن خو به فقس دارد زان زاده پرواز است/ آن ماهی تنگاب و این ماهی دریایی است... نیمای بزرگ در گفتارش می‌گوید من رودخانه‌ای هستم که از هر کجای آن می‌شود رفع تشنگی کرد. فرزندان غزل که هم نهمت تمام شدن را پذیرفته بودند و هم رودخانه‌ای مثل نیما در دست داشتند هوشمندانه با ظرف غزل خود از این رودخانه رفع تشنگی کردند و موفق شدند. خیلی از عزیزان برجسته

در شعر ما مثل آقای آتشی، نادرپور، مشیری، خوتی، نصرت و... همه غزل‌هایی دارند که بر گرفته از همان گفتار نیماست. اما کسی که واقعا توانست این قضیه را کامل انتقال دهد منوچهر نیستانی بود. به باور من او اولین کسی بود که توانست شرحی بر این چرا بنویسد. گویی شعرش شرحی بود بر اینکه چرا غزل باید باشد و چرا باید از رودخانه نیما رفع تشنگی کرد. به تشخیص من این کارستان اول بار توسط نیستانی انجام شد.

معتقدم معمار پلی بین غزل پیش از نیما و پس از نیما، سایه بود. اگر پلی را در نظر بگیریم که باید می‌بود تا از غزل دیروز بدون وجود خطر به غزل امروز برسیم با نام ابتهاج مواجه می‌شویم. سایه شعری دارد با این بیت: امشب به قصه دل من گوش می‌کنی، فردا مرا چو قصه فراموش می‌کنی. این شعر قشنگ است، اما تازگی و معاصر بودن آن نیست. با این وجود بسیاری از شاعران معاصر خود را به دلیل لطف و جاذبه‌ای که این شعر در کلام دارد وارد کرد از این ظرفیت استفاده کنند و در همین وزن و با همین قافیه تجربه‌هایی نشان دهند. خیلی از عزیزان این کار را انجام دادند. یکی از نمونه‌ها فروغ بود که گفت: چون سنگ‌ها صدای مرا گوش می‌کنی/ سنجی و ناشنیده فراموش می‌کنی/ تو دره بنفش غروری که روز را / در سینه می‌فشاری و خاموش می‌کنی... در همانجا مشخص شد کسی که دارد از این پل عبور می‌کند و دعوت می‌کند از این پل عبور کنیم، غزل فروغ بود. فروغ همین یک غزل را دارد، اما نشان داد چطور می‌شود با وزن و قافیه‌ای که به نظر نو می‌آید، می‌شود کار نو انجام داد. اگر آن اتفاق توسط سایه نمی‌افتاد، جاذبه‌ای وجود نداشت که فروغ را به گفتن وادارد. به همین دلیل من سایه را معمار پل دیروز و امروز غزل می‌دانم. همین شعر فروغ باعث شد نیستانی‌ها و منزوی‌ها متوجه شوند؛ می‌شود در غزل کارستانی به پا کرد.

در بین غزل‌سرایان معاصر چه کسی توانست به طور مداوم مسیر نوگرایی را ارائه دهد. با این توضیح که چنین خصیصه‌ای در شعر شما، سایه و... دیده می‌شود. کدام یک به

▲ صورت مستمر کار کردند؟

بعد از بنای پلی که گفتیم و فضایی که شعر فروغ برای عبور از این بل فراهم کرد، به باور من اولین کسی که توانست به سلامت از این بل عبور کند نیستانی بود که باید غزل‌هایش را خواند. البته نادرپور هم غزل‌های قشنگی دارد، منتها فقط چند غزل دارد. آتشی حدود ۳۰۰ غزل دارد، منتها با تمام حرمتی که برایش قائلم در یکی از غزل‌هایش می‌گوید: برای مرگ جوانم برای مردن پیر؛ بنابراین چنین انرژی‌ای در اول یکی از کارهایش وجود دارد، اما هیچ‌وقت دفاعیه‌ای از غزل ارائه و آن را نفی هم نکرد.

▲ چرا؟

چون او معتقد بود و البته همه شاعران باید معتقد باشند که ما نیستیم که شکل شعر را معلوم می‌کنیم. ما فقط وظیفه داریم که در جهان هر شکلی از شعر اتفاق می‌افتد با آن زندگی کنیم. این شعر است که اگر ما با آن شکل شعری درست زندگی کرده باشیم خودش شکل خودش را انتخاب می‌کند. یعنی فکر کنیم غزل کهنه شده، مرده و بنابراین می‌خواهیم یک کار نیمایی انجام دهیم که با ذات شعر همخوانی دار د.

هیچ‌گاه متوجه ماجرا نمی‌شود. مدت‌ها بود تا حدودی از شعر دور بودم. شعر می‌خواندم، اما برای گفتن به سراغم نمی‌آمد. در آن سال‌ها در کرج سکونت داشتم. در خیابان قدم می‌زدم که دیدم تابلویی برای شرکت در یک انجمن شعر نصب کرده‌اند. وسوسه شدم به آنجا بروم. خوشبختانه هیچ‌کس هم مرا نشناخت و مثل یک غریبه انتهای سالن نشستم تا هر کسی می‌آید هم مرا نبیند. کم‌کم منزوی، باباچاهی و پدرام هم آمدند. آنان از دوستان خیلی نزدیک من هستند و به‌شدت دلتنگ‌شان بودم. برایم عجیب بود که این همه شاعر خوب آنجا هست. وقتی مجری پشت تریبون رفت، متوجه شدیم یک جلسه مناسبتی است. شعرهایی که خوانده می‌شد شعرهایی بود مصادف با آن مناسبت و البته بسیار ضعیف. یعنی هر کدام از آنها خوانده می‌شد انگار داشت به مناسبت آسیب می‌زند، اما شرکت‌کنندگان در جلسه کف می‌زدند. از آنجا که نشسته بودم، می‌دیدم که دوستانم هیچ انرژی‌ای برای دست زدن خرج نمی‌کردند، چون می‌دانستند چه شعرهای ضعیفی خوانده می‌شود. اتفاقا از هیچ‌کدام از اینها هم دعوت نکردند شعر بخوانند. من همانجا و بعد از مدت‌ها که غزل نگفته بودم، غزلی در

آن مابای سگلاب و آن مابای دوماولی است

▲ چرا؟

چون شعر صدایی است که شاعر هوشمندانه می‌شنود و حس می‌کند باید آن را بنویسد. اگر شاعر شکل شعر را تعیین کند دیگر نمی‌توانیم اسم چیزی را که نوشته شعر بگذاریم.

▲ شما در در شعری که از آثار خود خواندید، گفته‌اید: *تن خو به قفس دارد زان زاده پرواز است/ آن ماهی تنگاب و این ماهی دریایی است...* با این نگاه گویی *محمدعلی بهمنی هم غزل را قفسی می‌داند که در داخلش گیر افتاده است.*

شعر در هر شکلش دست و پا را می‌بندد. اشاره شما خوب است. این جمله مثل اعتراضی است که گاهی انسان در خلوت از خودش دارد. منتها وقتی هست که انسان به هر دلیلی این کار را می‌کند، اما اگر آن دلیل مطرح نباشد، انسان

^[1] شعر در هر شکلش دست و پا را می‌بندد

^[2] اشاره شما خوب است

گروه فرهنگ و هنر

در طول سال‌های برگزاری این جایزه مهم ادبی، از این‌گونه اتفاق‌های تعجب‌برانگیز کم رخ نداده، یکی از آن‌ها جایزه ندادن به چهره‌های ماندگاری مانند «لئو تولستوی»، «جیمز جویس»، «آنتوان چخوف»، «مارسل پروست» و «کارلوس فوئنتنس» بوده است. در این گزارش به چند نفر از نام‌های بزرگ که جای‌شان در فهرست برندگان نوبل ادبیات خالی است، اشاره می‌کنیم.

لئو تولستوی

«لئو تولستوی» بزرگ‌ترین نماینده ادبیات واقع‌گرایانه‌ویکی برجسته‌ترین شخصیت‌های ادبی بود که موفق به دریافت جایزه نوبل نشد. به نظر می‌رسد «جنگ و صلح» و «آنا کارنینا» از این رمان‌نویس روس که تاابد در تاریخ ادبیات جهان ماندگار می‌مانند، برای اعضای آکادمی سوئدی کافی نبوده‌اند.

ولادیمیر ناباکوف

شاید باورکردنی نباشد، اما خالق «لولیتا» نیز موفق به دریافت جایزه نوبل ادبیات نشد. «ولادیمیر ناباکوف» یکی از بزرگ‌ترین نویسندگان تاریخ ادبیات غیرانگلیسی است که مشهورترین آثارش را به این زبان ارائه کرده است.

مارسل پروست

«در جست‌وجوی زمان از دست رفته» را می‌توان یکی از بهترین آثار ادبی دانست که تکنیک جریان سیال ذهن را به‌اوج رسانده‌است، اما به‌یادماندنی‌ترین رمان چند جلدی قرن بیستم نیز نتوانست جایزه نوبل را برای آفریننده‌اش به ارمغان بیاورد.

ازرا پاوند

«پاوند» شاعر و منتقد آمریکایی که نامش با شعر مدرنیسم گره‌خورده نیز از سوی اعضای تصمیم‌گیرنده بنیاد نوبل شایسته دریافت این جایزه شناخته نشد.

توماس هاردی

«توماس هاردی» به‌عنوان نویسنده‌ای انقلابی شناخته می‌شود که در نقد ادبیات ویکتوریایی پیشگام بود. او که تا حدی تحت تاثیر رمانتیسیم قرار داشت، با رمان‌های معروفی مانند «تس»، «جود گمنام» و «به دور از اجتماع خشمگین» تا ابد در ذهن تاریخ ادبیات خواهد ماند.

آنتوان چخوف

یکی دیگر از قربانیان تنگ‌نظری‌های سیاسی آکادمی نوبل، نویسنده نمایشنامه معروف «باغ آلبالو» است. این نویسنده روس نیز به‌دلیل خصومت دیرینه زادگاهش با سوئدی‌ها، نادیده گرفته شد.

مارک تواین

«مارک تواین» به‌عنوان مبدع رمان آمریکایی با حس طنز ناپایی که در رمان‌های «هاکلبری فین» و «تام سایر» آفرید نیز نتوانست جایزه نوبل را از آن خود کند.

هنریک ایبسن

«هنریک ایبسن» بزرگ‌ترین نویسنده نروژی و یکی از برجسته‌ترین نویسندگان دراماتیک جهان شش‌بار شانس کسب نوبل ادبیات را به‌دست آورد، اما هر بار شکست خورد.



بزرگانی که دست‌شان به نوبل ادبیات نرسید…

جیمز جویس

«جیمز جویس» نیز از دیگر ناکام‌های بزرگ نوبل ادبیات محسوب می‌شود که برنده نشدنش عدالت اعضای آکادمی سوئد را زیر سوال می‌برد.

امیل زولا

«امیل زولا» را می‌توان سردمدار مکتب ادبی ناتورالیسم نامید، اما نام این نویسنده فرانسوی نیز در فهرست برندگان نوبل دیده نمی‌شود.

خور خه‌لوییس بورخس

اعطا نکردن نوبل به «خور خه‌لوییس بورخس» یکی از بارزترین مثال‌های جهت‌گیری سیاسی این آکادمی سوئدی است. بسیاری هواداران این نویسنده بزرگ ادبیات سورئال، دیکتاتور «آگوستو پینوشه» را دلیلی برای این اقدام می‌دانند.

جی. آر. آر. تالکین

خالق شاهکارهای تخیلی مانند «ارباب حلقه‌ها» و «هابیت» نیز در حسرت به گردن آویختن جایزه نوبل از دنیا رفت. «جان رونالد روتل تالکین» علاقه وافری به ساخت زبان‌های علمی یا فراساخته داشت و ۱۵ زبان ابداع کرد.

کارلوس فوئنتنس

«کارلوس فوئنتنس» نویسنده بزرگ ادبیات آمریکای لاتین که ماه می ۲۰۱۲ در سن ۸۴ سالگی درگذشت، در سال‌های اخیر همیشه از سوی ادبیات‌دوستان به‌عنوان یکی از شانس‌های اصلی کسب نوبل ادبیات معرفی می‌شد، اما هرگز به این افتخار دست نیافت.



Goa

بندر گوا منطقه بسیار زیبایی است که سواحل شنی وسیع، زیبا، آرام و لذت بخشی دارد. طبیعت سرسبز، تخیل‌ها، زیباترین سواحل و مراکز تفریحی ساحلی و امکانات مطلوب گردشگری با هزینه نسبتاً کم از مهمترین عوامل جذب گردشگران به این منطقه است.



ابراهیم
دستگاه های نظافت صنعتی
تلفن: ۰۲۱-۸۷۱۸۴



برند برتر دستگاه های نظافت صنعتی
۳۰ سال سابقه در ارائه خدمات پس از فروش
منتخب سازمان حمایت از حقوق مصرف کنندگان
نماینده انحصاری معتبرترین دستگاه های نظافت صنعتی در ایران
خدمات یکپارچه در سراسر کشور
سرویس بازدید رایگان فقط با یک تماس
... و

www.ebrahim.ir



محیطی آرام و دلنشین چشم انداز رویایی

رستوران دو طبقه با چشم انداز زیبای ساحل

سهولت های مشرف به دریا

تفریحات دریایی

پارک بازی کودکان
پست دوچرخه سواری
سالن ماساژ

جت اسکی، شناژ
بنای قایق سواری
قایق کف شیشه ای

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



مجتمع اقامتی تفریحی
ساحل طلایی

سنندج پایتخت مناره‌هاک ایران

گروه گردشگری

سنندج، مرکز استان کردستان در غرب ایران است. زبان مردم این شهر کردی سورانی اردلان است. سنندج در ارتفاع ۱۴۵۰ تا ۱۵۳۸ متری از سطح دریا و در منطقه کوهستانی زاگرس واقع شده و آب و هوای سرد و نیمه‌خشک دارد.

سنندج به لحاظ موقعیت جغرافیایی و فعالیت‌های شهرسازی عصر صفوی و قاجار، از بافت شهری سنتی با ارزشی برخوردار است که بناهای مسکونی و عام‌المنفعه متعددی مانند حمام، مساجد و بازار در آن باقی‌مانده‌است و دارای محدوده بافت تاریخی فرهنگی با وسعتی معادل ۱۱۲ هکتار است.

وجود مسجدهای متعدد و فراوان، سنندج را به شهر مناره‌ها تبدیل کرده است چرا که در هر کوچه و معبر این شهر مسجدی برپا شده تا اهالی محل به راحتی بتوانند طاعت و عبادت خود را در آن انجام دهند. این شهر پایتخت مساجد ایران است.

شهر سنندج را به علت واقع شدن در دامنه کوه، در قدیم سته می‌خواندند و چون قلعه آن از لحاظ نظامی اهمیت زیادی داشته، آن را سته‌دژ (قلعه‌ای در پای کوه) می‌نامیدند که کم‌کم به سنندج بدل شد. زاک دموورگان که در اواخر سلطنت ناصرالدین‌شاه به ایران آمده، همه جا از این شهر با نام سته یاد کرده‌است.

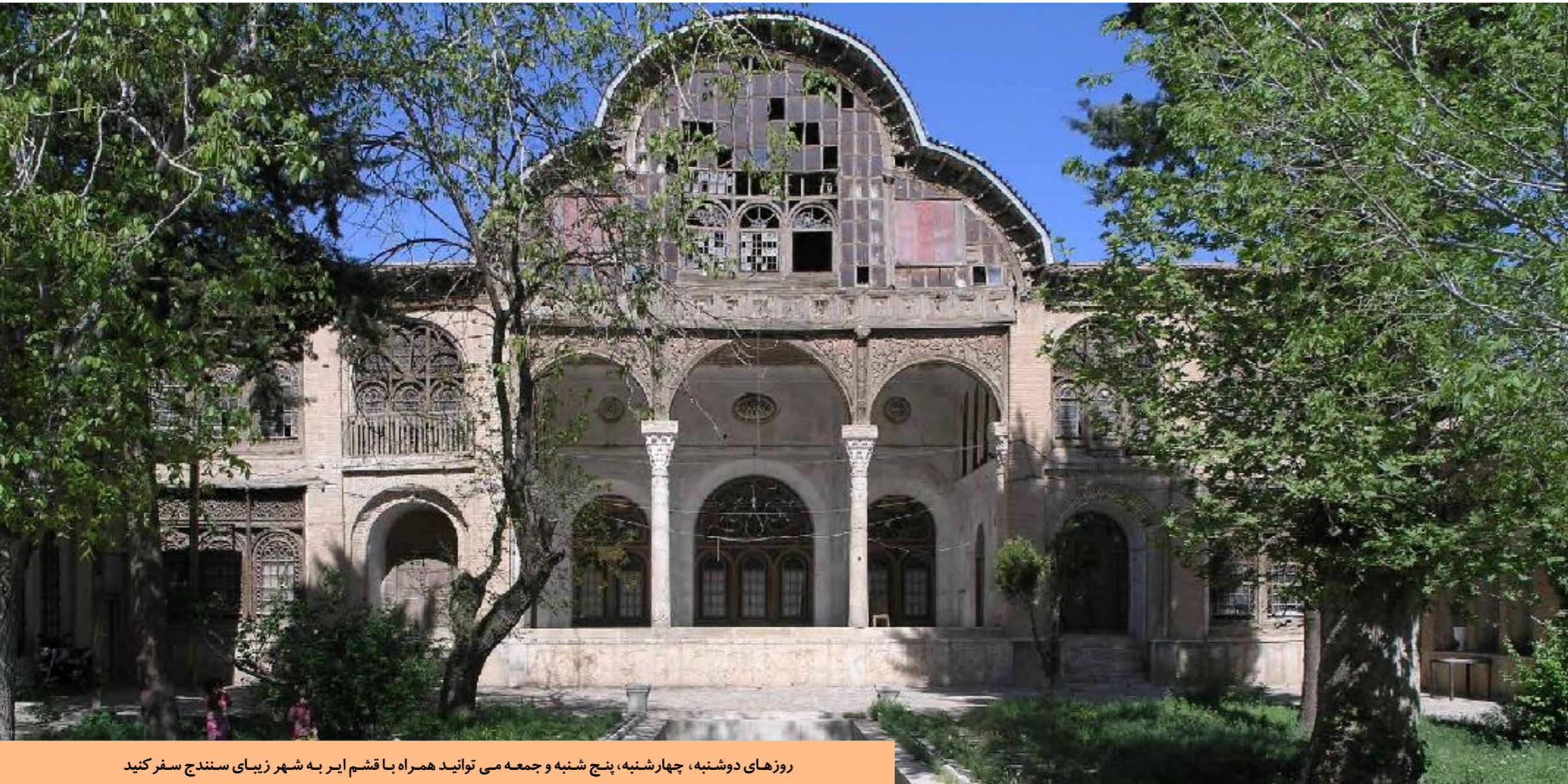
لباس

لباس کردی دارای تنوع خاص در مناطق مختلف است. لباس مردها شامل نیم‌تنه‌ای به نام «چوخه» که از جنس پشم یا کتان است و شلواری گشاد به‌نام «رانک» که مچ‌پای آن تنگ است که در روستاها استفاده می‌شود. «سورانی» که نوعی آستین شل و دراز است که دارای شکل مثلثی بوده و بر روی مچ و دست بسته می‌شود. شال که به آن «پشت ون» و «پشت ینه» نیز گفته می‌شود، ۳ تا ۱۰ متر طول دارد که در ناحیه کمر بر روی لباس‌ها بسته می‌شود. دستار یا «کلاقاه» نیز به عنوان کلاه بر سر مردان کاربرد دارد. لباس دیگری نیز به‌نام «ملکی» دارند که شامل نیم‌تنه‌ای بدون یقه است و از پایین تا بالا با دکمه بسته می‌شود.

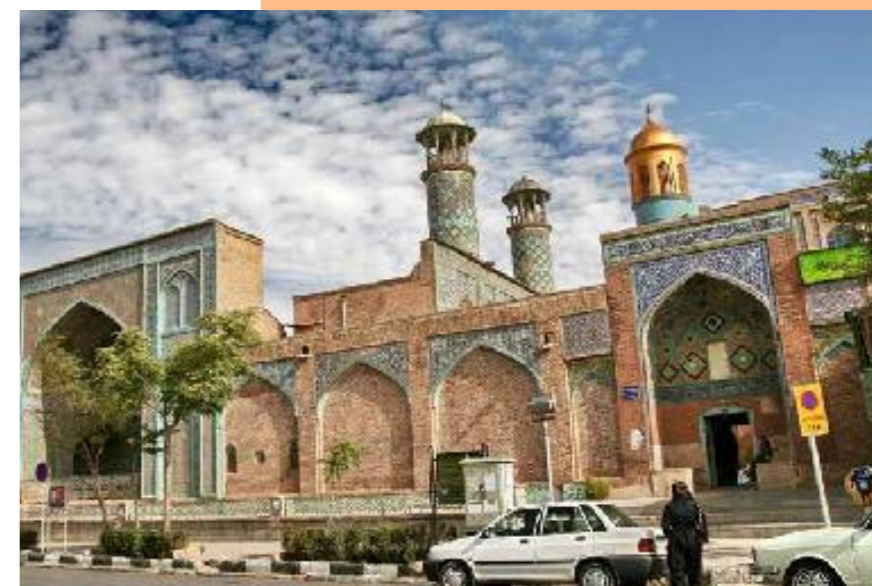
جاذبه‌های تاریخی و مذهبی

دولت صفوی توجه خاصی به شهر سنندج به عنوان مرکز ایالت اردلان داشت همین مسئله موجب شد که زمینه حضور هنرمندان و معمارانی از اصفهان به این شهر فراهم شد و در نتیجه معماری سبک اصفهانی که با اقلیم سنندج هم‌خوانی و انطباق داشت در این شهر گسترش یافت و عماراتی از جمله «کهن دژ» و ساختمان‌های داخل آن و بازار سنندج با پلانی مستطیل شکل که کاملاً تحت تأثیر معماری بازار پیرامون میدان نقش جهان اصفهان بود ساخته شد، یکی از چهار باغ‌هایی که در ایران پس از چهار باغ اصفهان ساخته شد، چهار باغ سنندج در شمال بازار بود. این چهار باغ در دوره قاجار به محله مسکونی چهار باغ تبدیل شد البته تأثیر

لباس زنان شامل پیراهن بلند (بدون پولک یا با پولک)، «جافی»، شلواری است همانند شلوار مردان که توسط زنان کرد مخصوصاً در روستاها در هنگام کار پوشیده می‌شود. در مراسم عروسی زنان شلواری‌های گشادی می‌پوشند که از ابریشم بافته شده است. قبا‌ی بلندی نیز بر روی لباس‌های بلند پوشیده می‌شود که به آن «کولنجه» می‌گویند که از مخمل یا ابریشم ضخیم تهیه می‌شود و روسری که دارای رشته‌های بلند سیاه و سفید ابریشمی است و روی آنرا زر دوزی می‌کنند. «کلاو فیس» که با سکه و زیورآلات مزین شده است، از دیگر اجزای لباس‌های زنان کرد است. لباس زن‌های سنندجی بر خلاف لباس سایر مناطق کردستان، فاقد شال است و به روی لباس «سخمه» می‌پوشند.



روزهای دوشنبه، چهارشنبه، پنج‌شنبه و جمعه می‌توانید همراه با قشمت ایر به شهر زیبای سنندج سفر کنید



کردستانی، خانه گلهداری و خانه مجتهدی اشاره کرد.

بازارها

مشهورترین و تاریخی‌ترین بازارهای سنندج عبارت‌اند از بازار تاریخی سنندج و بازار سرتپوله. بازار سنندج در دو طرف خیابان انقلاب قرار گرفته و در سال ۱۰۴۶ (ه. ق) همزمان با مرکزیت شهر سنندج به عنوان مرکز حکومت اردلان‌ها ساخته شده است. پلان این بازار به صورت مستطیل بزرگی است که در اثر خیابان‌کشی دوران حکومت پهلوی به دو بخش تقسیم شده و بخش شمالی آن بازار سنندجی است و بخش جنوبی آن بازار آصف نام گرفته است.

سبک معماری اصفهان در دوره زندیه و قاجاریه هم تداوم یافت و چهار باغ و عمارت خسروآباد در جنوب غرب سنندج ساخته شد که اکنون عمارت خسروآباد و بخشی از چهار باغ آن باقی‌مانده است.

عمارت و خانه‌های تاریخی

از عمارت و خانه‌های تاریخی شهر سنندج می‌توان به عمارت خسروآباد، موزه سنندج، عمارت مشیر دیوان، عمارت امجدالاشرف، عمارت وکیل‌الملک، عمارت احمدزاده، عمارت سرهنگ آزموده‌اردلان، عمارت ملا لطف‌الله شیخ‌الاسلام، عمارت ملک‌التجار، مجموعه عمارت شیخ محمد باقر غیاثی، عمارت سالار سعید (موزه سنندج)، عمارت آصف وزیری (خانه کرد)، خانه پیر مرادی، خانه معمار باشی، خانه آیت‌الله شیخ محمد مردوخ

حمام‌ها

از حمام‌های تاریخی سنندج می‌توان به حمام شیشه، حمام خان، حمام صلاحی، حمام عبدالخالق، حمام عمارت آصف، حمام عمارت ملاطف الله شیخ الاسلام، حمام وکیل‌الملک، اشاره کرد.

قلل مرتفع

به علت کوهستانی بودن منطقه، هر ساله تعداد بسیاری از کوهنوردان به قلل مشهور و مرتفع سنندج صعود می‌کنند. مهم‌ترین قلل این شهرستان عبارتند از: آبیدر، سلطان سراج‌الدین، آوالان در جنوب سنندج، شاهنشین در زاوه‌رود، کوه کوچک در جنوب غربی و کوه چرخ‌لان در جنوب غربی سنندج.

سوغات

هر مسافری از همان ابتدای سفر خود به فکر سوغاتی‌های شاخص شهری است که به آنجا سفر می‌کند تا برای عزیزانش که همراه او نبودند هدیه ببرد. سوغاتی‌های شهر سنندج تنوع بسیاری دارند، از این میان می‌توان به شیرینی‌های سنتی سنندج مانند شیرینی کنجدی، بادام‌سوخته و آدامس سقز اشاره کرد که گزینه‌های مناسبی به‌عنوان سوغاتی شهر سنندج هستند. دیگر محصولات استان کردستان که به‌عنوان سوغاتی‌های معروف سنندج یاد می‌شوند، عبارتند از: نان کاک، نان برنجی، عسل طبیعی، روغن طبیعی، باسلوق، خشکبار و مویز.

غذای محلی سنتدج خورش ریواس

ششی

مردم کردستان به دلیل شیوه معیشت مبتنی بر دامداری، زراعت، باغداری و زنبورداری از گیاهان طبیعی خوراکی مانند قارچ، کرفس، ریواس، خوزه، گیلاغه، کنگر و... بسیار استفاده می‌کنند. الگوهای غذایی و مواد تشکیل‌دهنده آن در میان کردها بسیار ساده و از موادی تشکیل می‌شود که در دسترس خانوارها قرار دارد.

مواد لازم: (برای ۵ - ۴ نفر)

ریواس: نیم کیلو	گوشت گوسفندی: نیم کیلو
پیاز: ۲ عدد متوسط	نمک و ادویه: به مقدار لازم
سبزی: نعنا و جعفری	

طرز تهیه:

گوشت را تمیز کرده، شسته، قطعه‌قطعه کنید و در کمی روغن، سرخ کرده و به مدت یک ساعت با مقداری آب بپزید. سبزی‌ها را پاک کرده، شسته و ساطوری کنید. برگ و پوست ریواس را گرفته و مغز آن را به تکه‌های کوچک خرد کنید.

پیاز را خرد کرده و در روغن سرخ کنید. سپس سبزی‌ها را داخل پیاز تفت دهید و ریواس را به آن افزوده قدری تفت دهید. نمک، فلفل، ادویه را به خورش افزوده و مواد تفت داده‌شده را به گوشت اضافه کرده هم بزنید و با حرارت ملایم بپزید تا بجوشد و جا بیفتد و روغن بیندازد. غذا آماده سرو است.

ارزش تغذیه‌ای خورش ریواس

استفاده از گیاهان سبزینه‌دار و سبزی در غذاها از لحاظ ارزش آنتی‌اکسیدانی (ضد سرطانی) و وجود ویتامین‌ها و املاح مفید و ضروری برای بدن بسیار حائز اهمیت است.

از جمله ارزش غذایی ریواس می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

یک لیوان ریواس پخته شده دارای ۳۸۰ کیلو کالری انرژی است که در این غذا با توجه به همراهی آن با گوشت، در کل دارای ۵۵۰ کیلو کالری انرژی است.

همچنین ریواس (۱۰۰ گرم) از لحاظ ارزش تغذیه‌ای شامل: پروتئین ۱ گرم، قند ۹۸ گرم، چربی (کم)، کلسیم ۱۱۲ گرم، آهن ۱/۱ میلی گرم، ویتامین A، ویتامین B، ویتامین C است.

اثر غذایی و شفای ریواس

۱- خوردن ریواس برای رفع عطش و حرارت درونی، تقویت معده، رفع سستی و بی‌حالی بدن.

۲- برای بیماران تبادر و یا بی‌اشتها مفید است.

۳- خوردن ریواس به صورت خام با توجه به وجود ویتامین A برای تقویت بینایی چشم مفید است.

۴- خوردن ریواس به صورت خام و حتی پخته، برای اشخاصی که دارای ناراحتی‌های عصبی، کم‌خوابی و حتی کودکان بیش فعال به دلیل وجود ویتامین B حائز اهمیت است.

سندرم دمانس و بیماری آلزایمر را بشناسیم

دکتر غلامرضا حاجتی / متخصص اعصاب و روان



در حال حاضر حدود ۴۵ میلیون نفر در جهان دچار دمانس هستند و تا بیست سال دیگر دو برابر می‌شود. این رقم در ایران ششصد هزار نفر تخمین زده می‌شود. جمعیت نسبتاً جوان کشورمان هنوز یک فرصت است و روند پیر شدن آن طی دو دهه آینده اگر درست فکر و عمل نکنیم، چالش برانگیز بوده و بار سنگینی را بر کشور وارد می‌کند.

معمولاً دو واژه دمانس (زوال عقل) و آلزایمر به کرات و اشتباه معادل هم مورد استفاده قرار می‌گیرند. سندرم دمانس مجموعه‌ای از علائم است که از تخریب پیش‌رونده کارکردهای شناختی مغز حاصل می‌شود و در این حالت معمولاً سطح هوشیاری فرد طبیعی است. حافظه، تفکر، توجه و ادراک دچار اشکال می‌شوند. عملکردهای اجرایی، تکلم و زبان، کردار و شناختن اشیا و افراد مختل می‌شوند. همچنین کارکردهای روانی از جمله خلق، شخصیت و قضاوت و رفتارهای اجتماعی نیز درگیر می‌شوند. وجه مشترک همه دمانس‌ها تخریب چشمگیر کارکرد اجتماعی یا شغلی فرد است.

۶۰٪ علت سندرم دمانس را بیماری آلزایمر به‌عنوان شایع‌ترین علت تشکیل می‌دهد که در سال ۱۹۰۷ توسط روانپزشک اتریشی به نام آلوئیس آلزایمر شرح داده شد. اولین علائم آن اختلال در یادآوری اطلاعات جدید است.

علت دوم دمانس‌های عروقی (به دلیل سکتته مغزی) و علت سوم ترکیب دو مورد ذکر شده

فوق است. در ۱۵٪ موارد علت دمانس یک نوع عامل یا بیماری قابل برگشت است که با درمان آن سندرم دمانس بهبود پیدا می‌کند. مثل کم‌کاری تیروئید، کمبود ویتامین B12 و هیدروسفالی با فشار طبیعی (افزایش مایع مغز) نوعی از دمانس با عنوان دمانس کاذب در واقع همان بیماری افسردگی است که با شکایت حافظه تظاهر کرده است و با درمان افسردگی شکایت حافظه درمان می‌شود. در میان سایر علل دمانس لیست بلندی از عوامل عفونی، داروها و سموم، تومورها، علل متابولیک و سایر عوامل وجود دارد.

سندرم دمانس و بیماری آلزایمر به‌طور غلط و به صورت شایع معادل هم بکار گرفته می‌شوند. این امر اشتباهاتی را در خصوص بیماری در ذهن مردم ایجاد می‌کند. برای مثال کسی که افسردگی می‌گیرد تمرکزش مختل می‌شود و می‌گوید آلزایمر گرفتم و یا گاهی شنیده می‌شود آلزایمر مسری است که چنین نیست و می‌دانیم یکی از علل عفونی ایجاد کننده دمانس و نه آلزایمر عفونت‌های ویروسی مثل بیماری ایدز و یا بیماری‌های پریونی مثل جنون گاوی هستند که این عوامل قابل انتقال می‌باشند اما بیماری آلزایمر مسری نیست.

از نظر شیوع بطور متوسط ۵٪ جمعیت بالای ۶۵ سال و ۲۰ تا ۴۰٪ افراد بالای ۸۵ سال دچار دمانس هستند. شیوع آلزایمر در خانم‌ها بیشتر است اما شیوع دمانس عروقی در آقایان بیشتر است. ۵۰٪ تخت‌های آسایشگاه‌های سالمندان را بیماری دمانس به‌ویژه از نوع آلزایمر اشغال

می‌کنند.

تقریباً همه بیماران دمانسی دچار گروهی از اختلالات روانی و رفتاری می‌شوند. هیجان‌زدگی، پرخاشگری، پرسه زدن، مهار گسیختگی رفتاری، مشکلات خواب، اضطراب و افسردگی، توهم و هذیان و مقاومت در مقابل مراقبت از جمله اختلالات روانی هستند که فشار زیادی را بر بیمار و مراقب وی وارد می‌کند و گاه به دلیل شرم از بیماری موجب محرومیت بیمار از درمان می‌شوند.

اختلالات رفتاری از جمله قابل درمان‌ترین علائم در دمانس هستند و کیفیت زندگی بیمار و مراقب وی را بهبود بخشیده و از بستری شدن وی در بیمارستان یا موسسه‌های نگهداری جلوگیری می‌کند.

آموزش روانی خانواده و مراقبین بیمار با در نظر داشتن این نکته که به طور متوسط روزانه حدود ۱۲ ساعت زمان صرف مراقبت از بیمار می‌شود نقش اساسی در مدیریت موفق دمانس و آلزایمر دارد.

۵۰٪ مراقبین درجاتی از افسردگی را تجربه می‌کند که اکثراً هنگامی که تنها یک نفر که معمولاً دختر بزرگ خانواده است به تنهایی بار مراقبت را به دوش می‌کشد. شایع‌تر است و این باعث کاهش کیفیت رسیدگی به بیمار می‌شود. برای پیشگیری از بروز این حالت توصیه می‌شود همه فرزندان در مراقبت از والدین مبتلا به دمانس مشارکت کنند. در شماره آینده در این مورد بیشتر خواهیم گفت.



بلغارستان:

مقاصد پرواز: وارنا، سوفیه
مسافت: ۱۵۷۶۰ کیلومتر
مدت پرواز: ۳۰ دقیقه
ساعت: ۱۰:۳۰



رومانی:

مقاصد پرواز: بخارست
مسافت: ۱۴۶۰ کیلومتر
مدت پرواز: ۳۰ دقیقه
ساعت: ۱۰:۳۰



ترکیه:

مقاصد پرواز: استانبول، انکارا، اسارت
مسافت: ۱۱۰۰ کیلومتر
مدت پرواز: ۳۰ دقیقه
ساعت: ۱۰:۳۰



ارمنستان:

مقاصد پرواز: ایروان
مسافت: ۴۹۸۰ کیلومتر
مدت پرواز: ۱:۰۵
ساعت: ۱۰:۳۰



گرجستان:

مقاصد پرواز: تفلیس
مسافت: ۳۳۰۰ کیلومتر
مدت پرواز: ۱:۳۰
ساعت: ۱۰:۳۰



روسیه:

مقاصد پرواز: مسکو، سن پترزبورگ، سوتسکی
مسافت: ۱۵۳۱ کیلومتر
مدت پرواز: ۱:۵۰
ساعت: ۱۰:۳۰



گرواسی:

مقاصد پرواز: زاگرب
مسافت: ۱۹۸۲ کیلومتر
مدت پرواز: ۴:۱۰
ساعت: ۲۰:۳۰



آذربایجان:

مقاصد پرواز: باکو
مسافت: ۱۷۴۴ کیلومتر
مدت پرواز: ۳:۴۰
ساعت: ۲۰:۳۰



قبرس:

مقاصد پرواز: لارناکا
مسافت: ۱۰۱۸ کیلومتر
مدت پرواز: ۲:۴۰
ساعت: ۱۰:۳۰



عراق:

مقاصد پرواز: بغداد، نجف، اربیل
مسافت: ۳۳۳۰ کیلومتر
مدت پرواز: ۲:۳۰
ساعت: ۱۰:۳۰



امارات:

مقاصد پرواز: دبی
مسافت: ۶۵۶ کیلومتر
مدت پرواز: ۲:۰۰
ساعت: ۱۰:۳۰



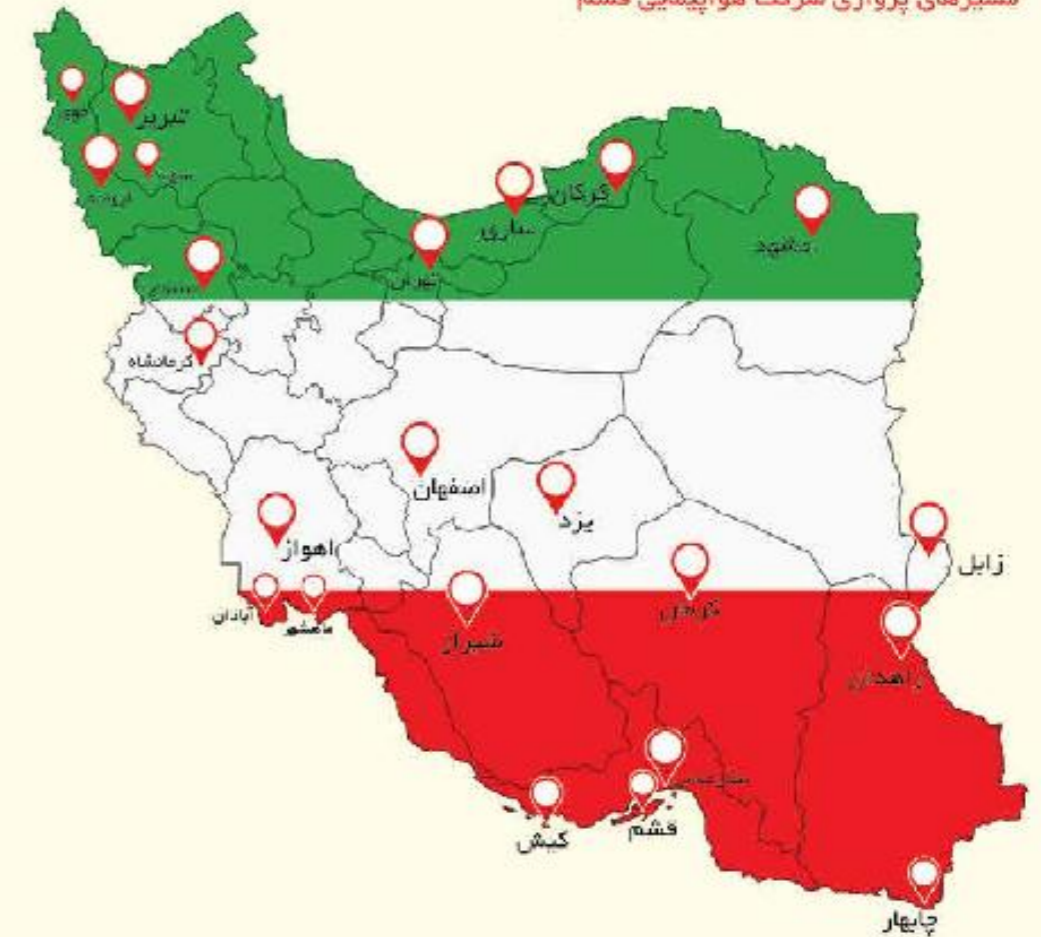
تایلند:

مقاصد پرواز: بانکوک
مسافت: ۳۳۸۷ کیلومتر
مدت پرواز: ۷:۰۰
ساعت: ۲۰:۳۰



هندوستان:

مقاصد پرواز: کولکاتا
مسافت: ۱۶۹۹ کیلومتر
مدت پرواز: ۴:۳۰
ساعت: ۱۰:۳۰



مقاصد پروازی داخلی از مبدأ تبریز:
شیراز - بندرعباس - تهران
مقاصد پروازی داخلی از مبدأ زاهدان:
کُرگان - مشهد - تهران
مقاصد پروازی داخلی از مبدأ زابل:
مشهد
مقاصد پروازی داخلی از مبدأ ساری:
بندرعباس
مقاصد پروازی داخلی از مبدأ شیراز:
بندرماهشهر - تبریز - خوی - زابل - زاهدان - سنندج - سهند
مقاصد پروازی داخلی از مبدأ قشم:
کُرگان - اصفهان - تبریز - کرمانشاه - مشهد - یزد
مقاصد پروازی داخلی از مبدأ آبادان:
تهران - مشهد
مقاصد پروازی داخلی از مبدأ اهواز:
اصفهان - مشهد - تهران
مقاصد پروازی داخلی از مبدأ اصفهان:
قشم - بندرماهشهر - کیش - مشهد - اهواز - تهران
مقاصد پروازی داخلی از مبدأ بندرعباس:
ساری - تبریز - تهران
مقاصد پروازی داخلی از مبدأ بندرماهشهر:
اصفهان - شیراز - مشهد - تهران

مقاصد پروازی بین المللی از مبدأ شهرهای داخلی:
قشم - دبی • شیراز - نجف • شیراز - بغداد • یزد - نجف
اصفهان - نجف • اصفهان - بغداد • ساری - بغداد • مشهد - نجف
اصفهان - دبی • مشهد - بغداد • تبریز - بغداد • ارومیه - بغداد
مقاصد پروازی از مبدأ تهران به شهرهای داخلی:
آبادان - اهواز - اصفهان - ارومیه - بندرعباس - بندرچابهار
بندرماهشهر - تبریز - خوی - زابل - زاهدان - سنندج - سهند
شیراز - قشم - کرمانشاه - کیش - مشهد - یزد
مقاصد پروازی داخلی از مبدأ آبادان:
تهران - مشهد
مقاصد پروازی داخلی از مبدأ اهواز:
اصفهان - مشهد - تهران
مقاصد پروازی داخلی از مبدأ اصفهان:
قشم - بندرماهشهر - کیش - مشهد - اهواز - تهران
مقاصد پروازی داخلی از مبدأ بندرعباس:
ساری - تبریز - تهران
مقاصد پروازی داخلی از مبدأ بندرماهشهر:
اصفهان - شیراز - مشهد - تهران

نکاتی که هنگام خرید ساعت باید به آنها توجه کرد

قبل از اینکه وارد بازار شوید و خرید را آغاز کنید، باید مشخص کنید که چه نوعی از ساعت خوددارید. آپشن‌ها، رنگ و مدل و محل استفاده از ساعت را حتماً از قبل تعیین کنید و با چشمانی باز و حواسی جمع در بازار حاضر شوید تا در زمان انتخاب و خرید به مشکل برخوردید یا اینکه بعد از خرید پشیمان نشوید.

گروه مد و لباس



شکل ساعت

اول از همه باید تکلیف‌تان را با شکل و قاب ساعت مشخص کنید؛ دایره، لوزی، مثلث، بیضی یا مربع - مستطیل، شکل‌هایی هستند که بیشتر از بقیه استفاده می‌شوند. معمولاً جوان‌ها بیشتر از ساعت‌های دایره‌ای شکل استفاده می‌کنند چون هم اسپرت‌تر است و هم اینکه تنوع مدلی بیشتری دارد.

طول عمر ساعت

قاب و بدنه ساعت‌ها از آلومینیوم، تیتانیوم و استیل ساخته می‌شود. بسته به اینکه کدام جنس را بیشتر دوست دارید و می‌پسندید، نگهداری و مراقب از هر کدام از آنها هم متفاوت است. تیتانیوم از همه سخت‌تر است و مسلماً از همه دیرتر خراب می‌شود.

مقاومت ساعت

در این قسمت باید مشخص کنید که چقدر می‌خواهید، دست به جیب شوید و پول خرج کنید، اگر ته جیب‌تان خالی است و مدت هاست رنگ اسکناس سبز را به خود ندیده و یک جورهایی تبدیل شده به محل جنبش حشره‌ها، کلابی خیال مقاومت ساعت شوید و از اولین دستفروش کنار خیابان، ساعت بخرید اما اگر حساب بانکی پری دارید، و نگران هزینه‌ها نیستید، با خیال راحت به سراغ مجموعه‌های ضدها یا همان مقاومت‌ها بروید.

مانند ضد آب یا مقاوم در برابر آب یا ضد گرما و مقاوم در برابر دمای بالا و ...

بروشور را دریابید

به جز اینکه موقع خرید، می‌توانید از خریدار میزان ضدبودن ساعتی را که می‌خواهید بخرید پرسید، می‌توانید در بروشور مدل ساعت هم از کم و کیف کار سر دربیابید. یادتان باشد که هر ساعت ضدآبی در هر شرایطی به آب مقاوم نیست.

شما نمی‌توانید با ساعتی که درجه‌بندی یک دارد، غواصی کنید چون حتماً خراب می‌شود. ساعت‌هایی که درجه‌بندی یک دارند، فقط در صورتی که در معرض رطوبت قرار بگیرند یا به طور تصادفی روی آنها آب ریخته شود، مقاوم هستند. میزان حساسیت ضدآبی اغلب روی بروشور ساعت‌ها ذکر می‌شود، مثلاً 200Wr که یعنی شما تا عمق ۲۰۰ متر در زیر آب می‌توانید از ساعت خود استفاده کنید، بدون اینکه نگران آسیبی باشید که ممکن است به آن برسد.

یکی دیگر از میزان مقاومت‌ها که ممکن است برایتان مهم باشد، مقاوم در برابر گرماست که معمولاً در بروشورها نامی از آن برده نمی‌شود. اگر در فضاهایی که حرارت بالایی دارند، رفت و آمد می‌کنید، مطمئن شوید که ساعتی که خریداری می‌کنید مقاومت بالایی در برابر گرما دارد.

جنس صفحه

نکته دیگری که درباره مقاومت ساعت باید به آن دقت کنید، جنس صفحه اصلی ساعت است؛ صفحه ساعت‌ها معمولاً از پلاستیک و تلق یا از شیشه و کریستال ساخته می‌شود. اگر پلاستیک و تلق را انتخاب می‌کنید باید توجه داشته باشید که زود خش می‌خورد. جنس شیشه‌ای هم زود می‌شکند اما در برابر سایش می‌تواند مقاوم باشد.



بهترین انتخاب برای پوشش شفاف صفحه ساعت، کریستال است که ضدضربه، ساییدگی و خش است اما از بقیه گران‌تر است و اگر می‌خواهید ساعتی با این نوع پوشش داشته باشید، باید حساسی دست به جیب شود.

نکته بعدی، میزان فشار اتمسفری روی ساعت باشد. اگر کوهنوردی می‌کنید یا خلبان هستید یا اینکه به کارهای هیجانی مثل جامپینگ علاقه دارید، موقع خرید حتماً از میزان مقاومت فشار ساعتی که پسندیده‌اید، مطمئن شوید.

مکان استفاده

باید مشخص کنید که در چه جاهایی می‌خواهید از ساعتتان استفاده کنید، در مراسم و

مهمانی‌ها یا در ورزش و محل کار. اگر می‌خواهید ساعتتان را در مهمانی‌ها ببینید، بهترین انتخاب، ساعت‌های کلاسیک برای آقایان و ساعت‌های فلزی و نگین‌دار برای خانم‌هاست. اگر هم از ساعت‌های کلاسیک خوشتان نمی‌آید، می‌توانید از ساعت‌های بند چرمی استفاده کنید که هم سبک‌تر و هم اینکه به کلاسیک‌ها نزدیک‌تر هستند و به خاطر جنس بندش، تقریباً در همه جا قابل استفاده است. بهترین گزینه ساعت برای تفریح و ورزش، ساعت‌های اسپرت هستند که هم صفحه بزرگ‌تری دارند و نسبت به بقیه مقاوم‌تر و هم اینکه قابلیت گشادتر شدن و شل بسته‌شدن را هم دارند.

سندلیا ۹۵

با اجرا سرزنده خولاننده خاطره‌ها

سعید پور سعید رهبر ارکستر: مجید رضا زاده

اجرای قطعات خاطره انگیز: تو مثل گلی، گل یاس، نوازشم کن، یه شعله شکسته

مکان: تهران - بزرگراه حقانی - هتل ارم مرکز همایش های ارم

زمان: سه شنبه ۳۰ آذر ماه ۱۳۹۵ - ساعت ۲۱:۰۰

تلفن رزرو و اطلاعات: ۰۹۱۹۰۰۲۸۱۳۲

خرید اینترنتی بلیط همراه با انتخاب صندلی:

www.IranConcert.com



Debenham_Iran

مخصوص فالورهای اینستاگرام

- عضویت در اینستاگرام (حسابی دهبانام ایران)
- نشان دادن عضویت در هنگام خرید
- تاریخ اعتبار از ۱۰ تا ۲۰ آذر ماه می باشد.
- بر برون کتبه پوشاک غیر جراحی قابل استفاده نیست.

۲۰%
تخفیف

تلفن: ۰۲۱-۲۶۴۰۴۲۶۴
تلفن: ۰۲۱-۲۶۲۱۷۹۹۲
تلفن: ۰۲۱۳-۶۴۸۱۵۱۵
تلفن: ۰۵۱۳-۸۴۵۳-۰۸
تلفن: ۰۲۱۳-۲۵۵۰۲۹۱-۶
www.lilianmode.ir

تهران: بلوار میرداماد، بین بزرگراه مدرس و خیابان نعمت جنوبی پلاک ۲۸۶
تهران: خیابان ولیعصر بین کوچه طاهری و پروین پلاک ۲۷۰۵
شوراز: میدان سنگی، ابتدای خیابان مازندانی - ساختمان دهبانام
مشهد: خیابان احمد آباد، بین خیابان ششم و ده پلاک ۱۶۲
اصفهان: اتوبان شهید رجایی مجموعه سینما سنتر، طبقه همکف واحد | De-۰



قدم زدن بر روی زمین‌های عمارت Braganza نگاهی گذرا از سبک زندگی تجملی‌گرای صاحب‌خانه‌های سابق گوا (طبقه

مقبره سنت فرانسیس ژاویر (St. Francis Xavier) کلیسای مسیحی به عنوان میراث جهانی تحت

پرواز به گوا از ابتدای سال میلادی جدید هر جمعه با قشم ایر انجام خواهد شد



اشراف پرتغالی‌ها در زمان استعمار) به شما می‌دهد. اندازه واقعی این عمارت و تزیینات پر خرج چیزی است که تا نبینید باور نمی‌کنید.

عمارت Palacio do Deao

عمارت زیبا و مستعمراتی Palacio do Deao در روستای کویبیم (۴۰ کیلومتری جنوب پاناچی) واقع شده است. این عمارت با عشق توسط دو زوج به نام‌های «روبن» و «سلینا واسکو داما» که در آن زندگی می‌کنند، ترمیم شده است.

رستوران Sunset Ashram

رستوران زیبای Sunset Ashram یک استراحت‌گاه است که مکانی عالی برای دراز کشیدن، گوش‌دادن به موسیقی چیل‌اوت و رسیدن به آرامشی بی‌نظیر در طول روز است.

رستوران Thalassa

رستورانی فوق‌العاده، به همراه محیط و منظره غروب خیره‌کننده که حتما باید ببینید. سرآشپز این رستوران یونانی است، اما هم در طبخ غذاهای یونانی و هم غذاهای هندی مهارت دارد.

حفاظت سازمان یونسکو قرار گرفته است. سنت فرانسیس ژاویر در این کلیسا و درون مقبره‌ای که هر ۱۰ سال یک بار بازگشایی می‌شود و به معرض دید عموم گذاشته می‌شود، به خاک سپرده شده است.

پاناچی (Panaji)، پایتخت ایالت گوا

پایتخت گوا یعنی پاناچی مکانی عالی برای سپری کردن یک پایان روز است. اگر دنبال خرید سوغاتی هستید، به بازار محلی آن سری بزنید و علاوه بر آن، دانه بادام زمینی مشهور آن را هم تهیه کنید.

پناهگاه پرندگان دکتر سلیم علی

گوا مملو از پرندگان مختلف است و همین موضوع از آن مکانی عالی برای سپری کردن یک صبح نشاط آور به همراه دوربین دوچشمی ساخته است. یکی از این نقاط، پناهگاه پرندگان دکتر سلیم علی است که به افتخار پرندشناس برجسته گویایی به این نام خوانده می‌شود.

عمارت Braganza

کرد. برای رسیدن به این مکان بهتر است که توسط ماشین جیب از سمت شهر Morlem به این مکان حرکت کنید.

بازدید از معبد مانگشی (Mangeshi)

معبد Mangeshi واقع در پوندا (PONDA)، در میان محیطی زیبا احاطه شده است که مثال خوبی از معماری هندوی گویایی است. بازدید از این معبد ارزشمند یکی از کارهایی است که در سفر به گوا حتما باید انجام دهید.

مزرعه ادویه جات ساهاکاری (Sahakari)

همانطور که می‌دانید، هندوستان سرزمین ادویه‌جات است و سفر به هند بدون بازدید از یکی از مزارع کشت ادویه تکمیل نمی‌شود. تقریباً هر نوع ادویه از جمله میخک، دارچین، جوز، برگ بو و کاری در مزرعه ساهاکاری رشد می‌کند. بازدید از این مزرعه علاوه بر اینکه اطلاعات شما در مورد انواع ادویه را بالا می‌برد، فرصتی عالی جهت حمام کردن فیل‌ها برایتان فراهم می‌کند!



گوا، تابلو نقاشی هزار رنگ

گروه گردشگری - علی نظری

اگر بخواهیم گوا را با دیگر نقاط هند مقایسه کنیم متوجه می‌شویم که گران است، اما در مقایسه با دیگر نقاط دنیا بسیار ارزان‌تر محسوب می‌شود. هم هتل‌های خوب و ارزان قیمتی پیدا می‌شود و هم غذا و نوشیدنی، که همه این موارد به همراه جاذبه‌های زیاد و در بیشتر موارد رایگان از گوا مقصد توریستی محبوب و مقرون به صرفه‌ای ساخته است.

گوا در واقع یک شهر نیست، بلکه یکی از ایالت هند محسوب می‌شود که چندین شهر کوچک را در خود جای داده است. تعداد زیادی از این شهرها در طول ساحل واقع شده‌اند و به همین دلیل گردشگران زیادی را از سراسر جهان به خود جذب می‌کنند. این منطقه تنها به سواحل زیبایش محدود نمی‌شود، چرا که می‌توان معماری‌های تاریخی و سنتی پرتغالی‌ها را هم در آن مشاهده کرد.

وضعیت آب و هوایی

وضعیت آب و هوایی که در اینجا ذکر می‌کنیم به طور میانگین برای پایتخت گوا یعنی پاناچی در نظر گرفته شده است که در موقعیتی تقریباً داخلی‌تر قرار دارد، بنابراین ممکن است در نواحی ساحلی دمای هوا مقداری کمتر باشد. در طول فصل‌های پر گردشگر یعنی دسامبر تا آوریل هوا بسیار مطلوب است. اگر چه ممکن است حتی بدون بارش باران، نسبتاً مرطوب باشد.

بهترین تفریحات و سرگرمی‌ها در گوا

اقامت رویایی در هتل پارک هایت به همراه چشمه آب و گرم

اگر از نظر مالی استطاعت کافی دارید و

می‌خواهید به همراه همسرتان چند شب رویایی را سپری کنید پیشنهاد می‌کنیم در هتل لوکس پارک هایت (Park Hyat) اقامت کنید. هتل مذکور یک مکان ۵ ستاره واقعی است که بزرگ‌ترین استخر گوا را در خود جای داده است. همچنین دسترسی راحت به ساحل و اتاق‌هایی عالی را برای شما فراهم می‌کند.

گشت و گذار در بازار Anjuna

بازارهای آنجونا و آرپورا (Arpora)، از آن دست نقاط گوا است که حتما باید ببینید. موارد فوق‌العاده و بسیار جالبی از جمله چای، گیاهان دارویی، جواهرات و لباس در این بازار پیدا می‌شود که خریدن آن‌ها و حتی دیدن‌شان خالی از لطف نخواهد بود.

آرامشی ناب در ساحل پالولم (Palolem)

در سفرتان به سمت جنوب گوا، سعی کنید حداقل یک روز را در ساحل پالولم به سر ببرید. این ساحل حدود ۱.۵ ساعت از Canslim و ۲.۵ ساعت به وسیله ماشین از آرپورا فاصله دارد. ارزش سفر به سمت این ساحل با وجود یک جاده صاف و مستقیم به همراه درختانی در هر دو طرف جاده دو چندان می‌شود. در واقع پالولم جنوبی‌ترین ساحل گوا محسوب می‌شود.

تماشای آبشار Dudhsagar

Dudhsagar یکی از بزرگ‌ترین و همچنین زیباترین آبشارهای گوا است. صدای خروش آب‌های قدرتمند در حال سقوط و البته مناظر زیبای اطراف آبشار هر کسی را محو خود خواهد



پك ماده سرطان زا در شامپو!

دکتر الهام ذاکرزاده - شیمیست

در شماره قبل مروری کلی بر شامپو و ترکیبات موجود بر آن آورده شد. همانطور که قبلاً ذکر شد یکی از بخش‌های اساسی در فرمولاسیون شامپو بخش آنیونی آن و از مهم‌ترین سورفکتانت‌های آنیونی مورد استفاده در مواد شوینده، «سدیم لوریل سولفات» (SLS) است.

«سدیم لوریل سولفات»، یکی از ترکیباتی است که هر روز هنگام دوش گرفتن با آن در تماس هستیم. نقش این ماده در شامپو و خمیر دندان شما چیست؟

«سدیم لوریل سولفات» را می‌توانید در لیست اجزاء سازنده محصولات نظیر شامپو، زل استحمام، خمیر دندان، صابون‌های کارواش، پاک‌کننده‌های کف گاراژ و چربی زداهای موتور ماشین بیابید. علاوه بر آن ممکن است با ترکیب «سدیم لوریل اتر سولفات» (SLES) نیز برخورد کنید که مشابه SLS با خواص یکسان بوده و هر دو به دلیل خواص ذاتی‌شان، مسئول کف کردن شامپوها هستند. SLS و SLES جزء دسته‌ای از ترکیبات آلی به نام سورفکتانت‌ها هستند و می‌توانند از روغن نارگیل به‌دست آیند. این ترکیبات دارای یک بخش آب‌دوست و یک بخش آب‌گریز اند، به همین دلیل توانایی حذف چربی و مواد روغنی از مو و پوست را دارند. بدین صورت که می‌توانند از طریق برهمکنش انتهای آب‌گریز خود ساختارهایی را در آب ساماندهی کرده،



مولکول‌های روغن درون آن‌ها به دام افتند و در سطح آب به دلیل حضور گروه‌های آب‌دوست معلق بمانند و در نهایت به راحتی شسته شوند.

امروزه به نظر می‌رسد ترکیبات شیمیایی که در محصولات روزمره حضور دارند و دارای اسامی بیش از دو سیلاب هستند به نوعی اهریمنی بوده و با سرطان در ارتباط‌اند. این داستان برای SLS و یا SLES نیز وجود دارد. ترکیب SLS یک سوزش‌آور ملایم است و باعث سوزش چشم می‌شود. این ماده در موارد بسیار نادر با موهای رنگ شده واکنش شیمیایی دارد، که نامحسوس بوده و قابل اعتناء نیست. دلیل استفاده از SLES به جای SLS در شامپوها نیز سوزش کمتر آن است. ترکیب SLS به‌طور مطلق ارتباطی با سرطان ندارد و شما را نمی‌کشد مگر آنکه مقدار حداقل هفت و نیم کیلوگرم خمیر دندان را ببلعید. اما داستان SLES اندکی متفاوت است. هرچند خود آن سرطان‌زا نیست اما از طریق فرآیندهای شیمیایی محصولی به نام ۱ و ۴-دیوکسان تولید می‌کند. متأسفانه نتایج برخی تحقیقات در مورد شامپوهای خارجی که هم‌اکنون در بازار داخلی کشورمان به وفور دیده می‌شود نشان‌دهنده وجود مقادیر غیرمجاز از این ماده است که مصرف بالاتر از حد متعارف آن تأثیرات بسیار مخربی از جمله خارش سر، ریزش مو، تحریکات پوستی و نهایتاً سرطان پوست دارد. بر اساس معیارهای قانونی استفاده از SLES تا میزان ۱۴۰ قسمت در میلیون خطر سلامتی در پی ندارد، در نتیجه حتی با مصرف روزانه شامپوهای دارای نشان استاندارد جای هیچگونه نگرانی نیست.

برگردیم به SLS، که نقش جانبی جالب دیگری علاوه بر کف کردن در خمیردندان دارد. اگر حتی یک بار بلافاصله بعد از مسواک زدن آب پرتغال نوشیده باشید پی به مزه بد آن برده‌اید. این اثر بدین گونه به SLS مربوط می‌شود که می‌تواند بطور همزمان، گیرنده‌های مزه شیرینی در دهان را فروبشاند درحالی‌که فسفولیپیدهای مهارکننده گیرنده‌های مزه تلخی را متلاشی کند. در نتیجه مزه تلخی را تقویت کرده و مزه شیرینی را تضعیف می‌کند که نتیجه آن مزه ناخوشایند است.

کاربردهای جالب دیگر SLS در حشره‌کش‌ها (بطور عمده برای کرم میوه)، شامپوهای کک و ساس (برای سگ و گربه) و بطور تفننی عامل طردکننده کوسه است.



راه‌هایی برای سالم ماندن در فصل آنفولانزا

گروه سلامت

شستن دست‌ها

شستن دست‌ها با آب و صابون یکی از بهترین راه‌ها برای جلوگیری از میکروبهاست. برای بیست ثانیه دست‌های خود را با آب و صابون بشویید. اگر آب در دسترس ندارید همیشه یک بطری مایع ضدعفونی‌کننده همراه خود داشته باشید. برچسب روی بطری را چک کنید تا حداقل ۶۰ درصد الکل داشته باشد.

خوردن یک غذای متعادل سرشار از میوه و سبزیجات بدن شما را سالم نگاه می‌دارد تا بتواند با بیماری‌ها مبارزه کند. تمرکز خود را روی آنتی‌اکسیدان‌ها و اسیدهای چرب امگا ۳ بگذارید تا مانع آنفولانزا شوید. آنتی‌اکسیدان‌ها از بدن در مقابل استرس و التهاب محافظت کرده و ایمنی بدن را بهبود می‌بخشند. با رسیدن فصل سرما اغلب آنفولانزا شیوع می‌یابد. با کمک راه‌های زیر بدن خود را مصون نگاه دارید.

استراحت کنید

افراد سالم بین ۷ تا ۸ ساعت هر شب می‌خوابند. خواب کافی برای شما ضروری است. برنامه‌ای منظم داشته و هر شب در یک ساعت مشخص به رختخواب بروید. هر وسیله دارای صفحه نمایش را از اتاق خواب خارج کنید. تلویزیون یا موبایل خود را حداقل یک ساعت قبل از رفتن به رختخواب کنار بگذارید تا مغز استراحت کافی کند.

کنار گذاشتن استرس

استرس تنها روی حالت روحی شما اثر نمی‌گذارد بلکه سیستم ایمنی بدن را نیز ضعیف خواهد کرد. داشتن استرس شما را در خطر بیشتر ابتلا به سرماخوردگی و آنفولانزا قرار می‌دهد. اگر بیشتر اوقات استرس دارید در زندگی خود تغییراتی ایجاد کنید. حداقل سی دقیقه ورزش می‌تواند به کاهش استرس شما کمک کند.

ورزش کنید

فعالیت ورزشی حتی نه چندان سخت می‌تواند گلبول‌های سفید خون را قوی کند. همچنین ورزش استرس را مدیریت کرده و مانع بیماری شما خواهد شد.

مدیتیشن

تمرین مدیتیشن راهی ساده و راحت برای سالم ماندن است. کمی آرام بوده و به زمان حال تمرکز کنید. این کار به کاهش استرس شما کمک کرده و بدنتان را نیز سالم نگاه می‌دارد. برای شروع تنها ۵ دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید. صاف نشسته و دم و بازدم‌های عمیق داشته باشید. تمرکز خود را روی نفس‌هایتان بگذارید.

غذای سالم بخورید

خوردن یک غذای متعادل سرشار از میوه و سبزیجات بدن شما را سالم نگاه می‌دارد تا بتواند با بیماری‌ها مبارزه کند. تمرکز خود را روی آنتی‌اکسیدان‌ها و اسیدهای چرب امگا ۳ بگذارید تا مانع آنفولانزا شوید. آنتی‌اکسیدان‌ها از بدن در مقابل استرس و التهاب محافظت کرده و ایمنی بدن را بهبود می‌بخشند. اسیدهای چرب امگا ۳ جریان خون را بهبود بخشیده و دارای مکمل‌های ضدالتهاب است.

وسایل خود را اشتراک نگذارید

هیچ‌گاه چیزهایی که با دهان شما در تماس هستند را با کسی شریک نشوید مانند نوشیدنی. همچنین به وسایلی که دوست بیمارستان دست زده است شما هرگز دست نزنید.

نکات دانسستی و ضرورک برآک سفر هوایی



مصطفی صمدی – کارشناس تضمین کیفیت شرکت هواییمایی قشم

قبل از راه افتادن

فقط لوازم واقعاً ضروری برای سفرتان را بردارید. چمدان‌های زیاد و سنگین کارمندان امنیت پرواز را کلافه می‌کند هزینه بیشتری هم برای‌تان دارد. برخی شرکت‌های هواییمایی به شما اجازه می‌دهند غذای خودتان را همراه داشته باشید.
خب اگر حساسیت‌های غذایی دارید، ضرر که ندارد یک اسنک یا ساندویچ خانگی برای خودتان بردارید و به هوایما ببرید.

در فرودگاه

اگر می‌خواهید در فرودگاه اضطراب و نگرانی نداشته باشید، دست کم سه ساعت قبل از پرواز آنجا حاضر باشید.
با از شرکت هواییمایی‌تان پیرسید بهترین زمان جقدر است. معمولاً برای پروازهای داخلی دو ساعت و برای پروازهای بین‌المللی سه ساعت قبل

Check-in

برای پروازهای داخلی، ۲۴ ساعت قبل از پرواز امکان‌Check-in اینترنتی وجوددارد.
اگر Check-in اینترنتی انجام‌داده‌اید و چمدانی هم برای فرستادن به قسمت بار هوایما ندارید، کافی است با کارت پرواز پرینت شده در دست، به گیت پرواز مراجعه و پرواز کنید.
اگر بار همراه دارید، کاغذهای اطلاعات tag مربوط به پرواز قبلی را از چمدان‌تان جداکنید و چمدان را در bag drop بگذارید.
اگر‌in-Check اینترنتی انجام نداده‌اید، باجه‌های خودکار داخل فرودگاه هم همان کار را می‌کنند.
Check-in کنید و پرینت کارت پرواز بگیرید.
در ادامه هم بخش بار و bag drop و غیره.
اگر هم مجبوریدCheck-inرا کلاً دستی انجام دهید، پس آماده صف‌های طولانی‌تری باشید. مدارک خود را هم قبل از رسیدن به پیش‌خوان آماده کنید.

خطوط کنترل امنیت سریع

(Express/Expedited security lanes)

در بعضی از فرودگاه‌ها برای تسریع کنترل امنیت، به مسافرانی که پروازهای مکرر دارند و نام‌شان قبلاً ثبت شده یا گاهی مسافرانی که پول اضافه‌تری برای این‌کار پرداخته‌اند، خدمات کنترل امنیت سریع ارائه می‌شود.

دسترسی به سالن استراحت(lounge)

راه‌هایی وجود دارد که شما به سالن استراحت بروید، حتی اگر بلیت‌تانFirst Class یا Business Class نباشد و یا به علت پروازهای مکرر از مسافران درجه‌دار (Premium tires) نباشید؛ Priority Pass با دریافت یک هزینه سالیانه و یک هزینه در همان زمان استفاده، اجازه استفاده از سالن استراحت بسیاری از فرودگاه‌های اصلی و بزرگ را به شما می‌دهد.
با این‌حال فقط از یک یا دو تا سالن هر فرودگاه می‌توانید استفاده کنید که ممکن است خیلی هم به گیت خروجی‌تان نزدیک نباشند. بعضی از شرکت‌های هواییمایی در ازای دریافت مبلغی، اجازه استفاده یک‌روزه از سالن‌های استراحت را به شما می‌دهند. همین‌طور هم عمدتاً امکان پرداخت مبلغ ورودی به سالن استراحت وجوددارد.

Boarding سوار کردن

ترتیب سوار کردن مسافران را معمولاً خدمه پرواز تعیین می‌کنند. معمولاً مسافران صندلی‌های عقب هوایما، مسافران Business Class و مسافرانی که نیازهای خاصی دارند، در اولویت هستند. گاهی که هیچ ترتیبی وجودندارد سعی می‌کنند از مسافران انتهای هوایما شروع به مسافرگیری کنند که البته این موضوع اغلب رعایت نمی‌شود و ترافیک راهرویی در هوایما رخ می‌دهد. به هر حال صرف‌نظر از هر ترتیب سوارشدنی، شما می‌توانید تا آخرین اعلان پرواز در سالن پرواز بمانید. حتی بیشتر!اگر از نشستن طولانی در فضای تنگ کابین هوایما فراری هستید، انقدر در سالن بنشینید که آخرین نفری را هم که دارد از گیت رد می‌شود با چشم بدرقه کنید بعد خودتان را به انتهای صف برسانید.

سفارش غذاهای ویژه

سفارش غذای ویژه می‌تواند در همان روال مراحل رزرو اینترنتی بلیت(Booking) باشد یا این‌که متعاقباً به‌صورت اینترنتی سفارش داده و رزرو شود. ولی به هر حال باید تا قبل از ۲۴ ساعت قبل از پرواز باشد.
اگر هنگام Check-in یا وقتی که در

هوایما هستید، سفارش دهید، طبیعتاً شانس کمتری برای رسیدن به غذای مورد علاقه‌تان خواهید‌داشت.

Jet lag

Jet lag سردرگمی زمانی یا همان به هم خوردن زمان خواب است. وقتی که شما به جای دیگری با اختلاف زمانی با مبداتان سفر می‌کنید ساعت خواب/بیداری و شب /روزتان به هم می‌ریزد و شما را خسته و کلافه می‌کند. تأثیر به هم خوردن زمان خواب روی آدم‌های مختلف متفاوت است، اما به‌طور کلی وقتی در یک پرواز، بیشتر از دو منطقه زمانی(time zone) را پشت‌سر بگذاریم، به هم خوردن زمان خواب شدیدتر است. نام‌گذاری آن هم از وقتی بود که مسافرت با هوایماهای جت، فراگیر شد. یکی از روش‌های غلبه بر به‌هم خوردن زمان خواب این است که شب قبل از پرواز خوب بخوابید، در هوایما بخوابید.

اضافه‌بار

از محدودیت‌هایی که شرکت هوایی برای وزن و تعداد چمدان‌ها قرارداده اطلاع دقیق داشته باشید. معمولاً قوانین محکمی دراین مورد دارند و هزینه‌های گزافی برای اضافه‌بار می‌گیرند. مطمئن شوید که مقررات واقعی شرکت هوایی پرواز خودتان را چک کرده‌اید. اگر بارتان بیش از حد مجاز است، ارزان‌ترین روش برای حمل بارتان را پیداکنید. گاهی امکان پیش‌پرداخت کردن هزینه اضافه بار وجوددارد. معمولاً شرکت‌های هواییمایی تخفیف‌هایی هم دارند ولی هماهنگی‌های لازم را باید پیش از پرواز صورت دهید. مقصد بار شما با مقصد خود شما که بر روی بلیت درج شده باید یکی باشد و باید خودتان بار را به سالن ترمنال بار تحویل دهید و احتمالاً هزینه‌هایی مثل حقوق گمرکی نیز به آن تعلق خواهد گرفت. چمدان‌های اضافی‌تان را، اگر واقعاً به آن‌ها نیازی ندارید، به خانه برگردانید یا اگر سفر طولانی‌تری دارید آن‌ها را قبل از سفر خود، بفرستید. خدمات حمل بار این امکان را به شما می‌دهند که بارتان را در یک تاریخ مشخص به شما تحویل دهند، بدون این‌که نیازی باشد به ترمنال بار بروید. تمام تشریفات اداری آن هم انجام و مدیریت می‌شود. هزینه آن از حمل بار هوایی ارزان‌تر است ولی باز هم نسبتاً گران‌است. اگر ناچارید که بار زیادی داشته باشید، حتماً بلیت‌First Class یا Business Class بگیرید. گران‌تر هست، درعوض، بسیاری از خطوط هوایی امکان حمل بار بیش‌تری به شما می‌دهند.

سفر باکودکان

کودکان ممکن است در فرودگاه و هوایما بی‌قرار و بداخلاق شوند. با توجه به نکات زیر می‌توانید سفر آرام‌تر و لذت بخش‌تری برای کودک‌تان فراهم کنید:
برایشان سرگرمی درست کنید. بردن کتاب، دی‌وی‌دی پلیر یا هرچیز دیگری که بتواند آن‌ها را سرگرم نگه دارد مفید است. حتماً آب‌نبات برای مکیدن داشته باشد. وقت بلندشدن و فرودآمدن، زودتر از وقتی که هوایما در باند قرار گرفته هم آن را به کودک ندهید چون تا قبل از بلندشدن (Take off) آن را می‌خورد و فایده‌ای ندارد. وقت فرود هم یادتان نرود، یک آب‌نبات دیگر به او بدهید.
زیرا مکیدن و جویدن آب نبات هنگام بلند شدن هوایما بدلیل حر کت و فشار فک‌ها از گرفتگی گوش جلوگیری می‌کند.
تقلات موردعلاقه کودک‌تان را همراه داشته باشید. اگر غذای هوایما را دوست نداشته باشد و گرسنه بماند بداخلاق‌تر می‌شود. اگر زیر سه سال است، او را روی صندلی ویژه کودک بنشانید نه روی پای‌تان. در شرایط اضطرابی، کودک روی پا عکس‌العمل‌های شما را محدود می‌کند.
حواس‌تان باشد که ماسک اکسیژن ویژه نوزادان در هوایما وجود داشته باشد.

آرزوی زرافه کوچولو

گروه کودک

زرافه کوچولو آرزوهای عجیب و غریبی داشت. یک شب آرزو کرد که گردش خیلی خیلی دراز باشد. همان موقع، فرشته آرزو از آن جا گذشت. صدایش را شنید. به او لبخند زد. آن وقت گردش زرافه کوچولو دراز شد. دراز و دراز تر. رفت و رفت تا به آسمان رسید. حالا سرش در آسمان بود و تنه اش روی زمین. زرافه کوچولو به این طرف و آن طرف نگاه کرد. همه جا پر از ستاره بود. اول، یک عالمه با ستاره ها بازی کرد، بعد، گرسنه اش شد. هام... هام... هام... ستاره ها را خورد. ماه را هم خورد. یک دفعه همه جا تاریک شد. زرافه کوچولو ترسید. مادرش را صدا زد. اما او کجا و مادرش کجا! مادرش آن پایین بود و خودش این بالا. زرافه کوچولو گریه اش گرفت فریاد زد: فرشته آرزو کجا هستی؟ اما فرشته آرزو رفته بود تا آرزوی یک کوچولو دیگر را بر آورده کند. زرافه کوچولو سرش را روی یک تکه ابر گذاشت. این قدر گریه کرد که خوابش برد. صبح که بلند شد، سرش روی شکم گرم و نرم مادرش بود. زرافه کوچولو خندید. همه این ها ... یک خواب بود.



بهبود می‌رسد

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

شماره کارت: ۶۰۳۷-۹۹۱۱-۹۹۵۰-۰۵۹۰

☎ ۰۲۱ - ۲۳۵۴۰ ☎ *۷۳۳*۲۳۵۴۰#

از اینکه به کودکان محک توجه می‌کنید، سپاسگزاریم.



محک

مؤسسه خیریه حمایت از
کودکان مبتلا به سرطان

mahak-charity.org

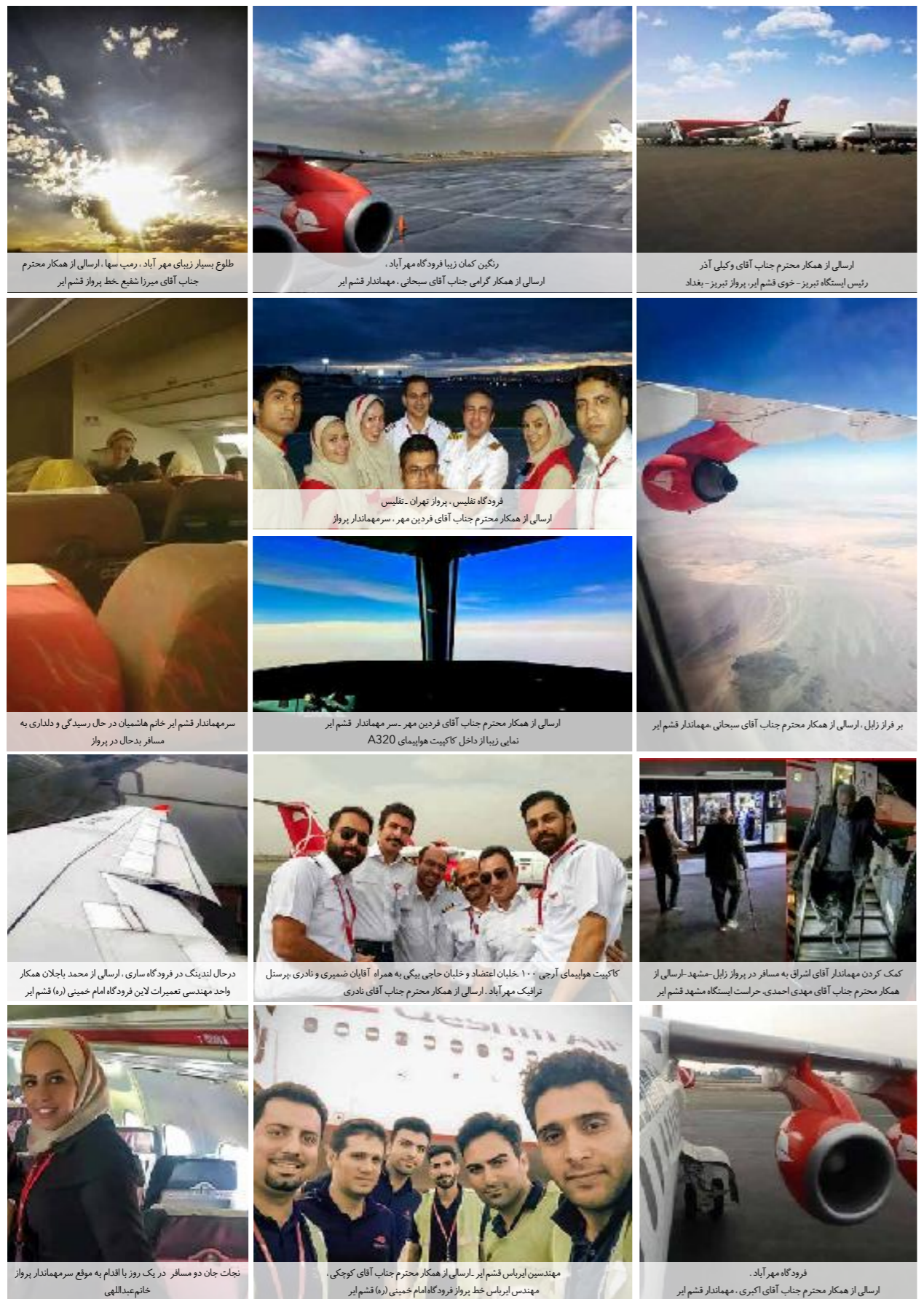


چيستن

اون چیه دونه دونه ، بچه آسمونه ، تو ابرها خونه داره
از آسمون می‌پاره ، وقتی می‌داده، می‌رقصه ، همراه باد می‌رقصه ،
دنیا رو فیش فوش می‌کنه ، همه رو سفیدپوش می‌کنه

پاسخ پرف

همراهان هواپیمایی قشم



طلوع بسیار زیبای مهر آباد، رمب سها، ارسالی از همکار محترم جناب آقای میرزا شفیق خط پرواز قشم ایر

رنگین گمان زیبا فرودگاه مهر آباد، ارسالی از همکار گرمای جناب آقای سبحانی، مهماندار قشم ایر

ارسالی از همکار محترم جناب آقای وکیلی آذر رئیس ایستگاه تبریز- خوی قشم ایر، پرواز تبریز- بغداد

سرمهانداز قشم ایر خانم هاشمیان در حال رسیدگی و دلداری به مسافر بدحال در پرواز

فرودگاه تلیس، پرواز تهران- تلیس، ارسالی از همکار محترم جناب آقای فردین مهر، سرمهانداز پرواز

بر فراز زابل، ارسالی از همکار محترم جناب آقای سبحانی مهماندار قشم ایر

درحال لندینگ در فرودگاه ساری، ارسالی از محمد باجلان همکار واحد مهندسی تعمیرات لاین فرودگاه امام خمینی (ره) قشم ایر

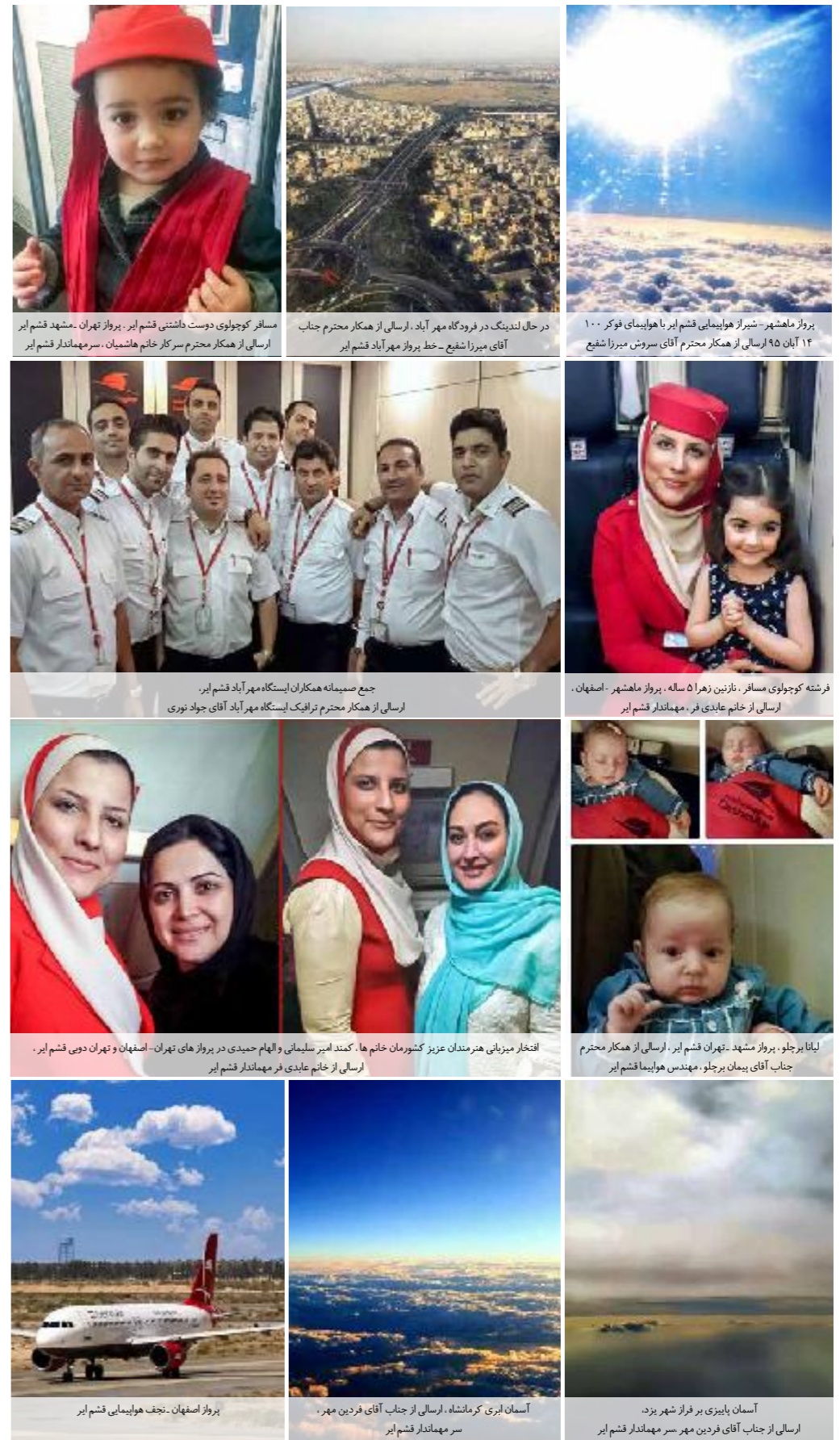
کاکبیت هواپیمای آرچی ۱۰۰، خلیان لغتضاد و خلیان حاجی بیگی به همراه آقایان ضمیری و نادری برسرل ترافیک مهر آباد، ارسالی از همکار محترم جناب آقای نادری

کمک کردن مهماندار آقای لشراف به مسافر در پرواز زابل- مشهد- ارسالی از همکار محترم جناب آقای مهدی احمدی، حراست ایستگاه مشهد قشم ایر

نجات جان دو مسافر در یک روز با اقدام به موقع سرمهانداز پرواز خانم عبداللهی

مهندسین ایرباس قشم ایر- ارسالی از همکار محترم جناب آقای کوچکی، مهندس ایرباس خط پرواز فرودگاه امام خمینی (ره) قشم ایر

فرودگاه مهر آباد، ارسالی از همکار محترم جناب آقای اکبری، مهماندار قشم ایر



مسافر کوچولوی دوست داشتنی قشم ایر، پرواز تهران- مشهد قشم ایر ارسالی از همکار محترم سرکار خانم هاشمیان، سرمهانداز قشم ایر

در حال لندینگ در فرودگاه مهر آباد، ارسالی از همکار محترم جناب آقای میرزا شفیق - خط پرواز مهر آباد قشم ایر

پرواز ماهشهر- شیراز هواپیمایی قشم ایر با هواپیمای فوکر ۱۰۰ ۱۴ آبان ۹۵ ارسالی از همکار محترم آقای سروش میرزا شفیق

جمع صمیمانه همکاران ایستگاه مهر آباد قشم ایر، ارسالی از همکار محترم ترافیک ایستگاه مهر آباد آقای جواد نوری

فرشته کوچولوی مسافر، نازنین زهرا ۵ ساله، پرواز ماهشهر- اسفهان، ارسالی از خانم عابدی فر، مهماندار قشم ایر

افتخار میزبانی هنرمندان عزیز کشورمان خانم ها، کمند امیر سلیمانی و الهام حمیدی در پرواز های تهران- اسفهان و تهران دومی قشم ایر، ارسالی از خانم عابدی فر مهماندار قشم ایر

لینا پرجلو، پرواز مشهد- تهران قشم ایر، ارسالی از همکار محترم جناب آقای پیمان پرجلو، مهندس هواپیمای قشم ایر

پرواز اسفهان- نجف هواپیمایی قشم ایر

آسمان ابری کرمانشاه، ارسالی از جناب آقای فردین مهر، سرمهانداز قشم ایر

آسمان پاییزی بر فراز شهر یزد، ارسالی از جناب آقای فردین مهر سرمهانداز قشم ایر



QESHM AIR BRIEF NEWS

• LAUNCH OF TABRIZ-HAMBURG ROUTE

Managing director of Qeshm Air announced the launch of Tabriz-Hamburg the priority of their European route.

Mahmoud Shekarabi, pointed out that although the expansion of international flights in Tabriz is established, according to Airport officials meetings with Tabriz Municipality in recent months, it was agreed that Qeshm Air flights be considered

priority. Stating that safety regulatory agency of Europe in the past two years, have added new rules for foreign airlines to obtain licence for air traffic in Europe which commences from 26 Nov this year.

He also called Qeshm Air one of the nation's top airlines and added that they have numerous requests for direct routes to different destinations in Europe. The company's priority is the Tabriz-Hamburg flight.



• LAUNCH OF SIX NEW ROUTES

The CEO of Qeshm Airline announced six new internal routes which is as follows:

- ZAHEDAN-GORGON SUNDAY AND WEDNESDAY
- MASHHAD-ABADAN MONDAY AND FRIDAY
- ZAHEDAN-MASHHAD THURSDAY
- TABRIZ-BANDARABBAS SATURDAY AND TUESDAY
- MASHHAD-AHWAZ TUESDAY
- SHIRAZ-TABRIZ SUNDAY

THESE NEW ROUTES ARE ON WEEKLY BASIS.

• PROVINCIAL TOUR OF MAJLIS ECONOMIC COMMISSION

According to public relations department of Qeshm Air, 48 members of the Majlis of Economic Commission and their colleagues in order to plan new round of provincial tours, selected QeshmAir for their departure to the city of KHOY in western Azerbaijan.

This journey from Tehran to KHOY took place on 19 Oct 2016 to evaluate the potential for economic development and investment and deliver projects for the Majlis of Economic commission given the importance of west Azerbaijan province in terms of shared border with Turkey as gateway to Europe.

Qeshm Air had the honour of hosting their flights which concluded on 22 Oct 2016 from Uromiyeh to Tehran.



• LAUNCH OF MASHHAD-KISH-MASHHAD ROUTE

According to the public relations department of Qeshm Air, the first flight from MASHHAD-KISH-MASHHAD took place on Friday 4 Nov 2016 with water salute ceremony when the Rj100 aircraft landed in Kish International Airport.

It is important to note that this route is in order to better serve our dear compatriots in their pilgrimage to Mashhad on Mondays, Tuesday's and Wednesday's.



متفاوت مزه کنید!
Taste different!

رستوران فلوئورانس



غذاهای ایتالیایی، کافی شاپ

« 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 کسانی دوست دارند رستوران مورد علاقه اش کمی هم به جنتلمنی و خاص بودن مهمانش اضافه کند و یا کسی بخواند 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 دانشمندی را برای شما تدارک دیده است.

شریعتی، پایین تر از پل رومی، پلاک ۱۸۰۴ | تلفن: ۲۲۶۰۷۰۷۵



Follow us : Cafe_florence | www.cafe-florence.com

V.I.P



Café Florence

ITALIAN FOODS . COFFEE SHOP

فیلورانس شعبه دیگری ندارد

Marinox®

MADE IN GERMANY

مارینوکس®

مکمل های رژیمی - غذایی



تولید و بسته بندی در کشور آلمان

دارای پروانه بهداشتی واردات از وزارت بهداشت و درمان ایران

توزیع توسط شرکت های بخش هجرت، فردوس، بهستان و داروگستر نخبگان

تلفن مشاوره : ۰۲۱-۷۵۹۴۸

www.marinox.ir

kinder®

Food supplements for kids

Made in France

مکمل های رژیمی - غذایی
مخصوص کودکان و نوجوانان



شرکت سمرطب نماینده انحصاری در ایران

توزیع توسط شرکت های بخش هجرت، فردوس و بهستان پخش

دارای پروانه بهداشتی واردات از وزارت بهداشت و درمان ایران

www.kinder.ir

تلفن مشاوره : ۰۲۱-۷۵۹۴۸



FIRS

New Collection

Autumn-Winter 2016-17

فرس - ژوانی کامراتیه: کامراتیه شمالی پلاک

۰۲۱۲۶۲۰۵۷۶۵

فرس - ژوانی جردن: جردن نبش روانپور

۰۲۱۲۲۶۶۲۴۶۱

فرس پالادیوم: مرکز خرید پالادیوم ط همکف

۰۲۱۸۸۵۷۳۸۶۶

فرس شهرک غرب: بلوار خوردین برج دوبرال

فرس تیراژه: اشرفی اصفهانی، مرکز خرید تیراژه، ط همکف ۰۲۱۴۴۴۹۴۸۰۰

firsitaly
firsitaly1

gizia.jovani
gizia&jovani

www.firsitaly.com

تکنولوژی اروپایی ایمپلنت مورد تایید جراحان



کلینیک دندانپزشکی رویای لبخند

شعبه شمال تهران:

اقدسیه، موحّد دانش، روبروی سپند
خیابان نیلوفر، مجتمع فوق تخصصی
صاحبزاده طبقه سوم، واحد ۳۰۷
تلفن تماس: ۴ - ۲۶۰۰۲۶۱۴

شعبه جنوب تهران:

خیابان کارگر جنوبی پایین تراز
میدان حر نیش کوچه سفاریان
طبقه اول
تلفن: ۶۶۴۱۱۵۶۷ - ۶۶۴۱۱۵۷۷

www.royayelabkhand.com

خط ویژه: ۴۷۶۲۲



سنگ هایی به رنگ کهکشان

Galaxy Paint,
Paint Marble





در باره سازنده

شرکت روپال ساختمان آریا به منظور فعالیت اثربخش در صنعت ساختمان در سال ۱۳۸۷ تأسیس گردید و مهم‌ترین مأموریت خود را با کارگیری ابزارهای نوین و فرصت‌های سرمایه‌گذاری 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 می‌نماید.

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.





01

02



05



06



03



04



07



08



گرمستان (شیراز)

کاربری: اداری - تجاری
مساحت زمین: ۱۲۷۸ متر مربع
زیر بنای کل: ۱۱۵۴۶ متر مربع
۲۷ واحد تجاری- ۱۵ واحد اداری

مهناب (تهران)

کاربری: مسکونی
مساحت زمین: ۳۶۲۲ متر مربع
زیر بنای کل: ۱۹۶۱۳ متر مربع
تعداد طبقات: ۸ طبقه- ۹۰ واحد

ملاصدرا (تهران)

کاربری: اداری - تجاری
مساحت زمین: ۹۹۷ متر مربع
زیر بنای کل: ۶۰۱۲ متر مربع
۱ واحد تجاری- ۱۲ واحد اداری

سروان (تهران)

کاربری: مسکونی
مساحت زمین: ۴۴۰ متر مربع
زیر بنای کل: ۳۵۷۹ متر مربع
تعداد طبقات: ۷ طبقه- ۲۴ واحد

میرداماد (تهران)

کاربری: اداری - تجاری
مساحت زمین: ۱۷۶۴ متر مربع
زیر بنای کل: ۲۳۵۵۲ متر مربع
۴۵ واحد تجاری- ۲۶ واحد اداری

دولت (تهران)

کاربری: تجاری- مسکونی
مساحت زمین: ۱۱۶۰ متر مربع
زیر بنای کل: ۲۳۷۳ متر مربع
۱ واحد تجاری- ۳۵ واحد مسکونی

هتل آبارتیمان (شیراز)

کاربری: اقامتی
مساحت زمین: ۱۳۷۲ متر مربع
زیر بنای کل: ۷۹۱۵ متر مربع

شقایق (تهران)

کاربری: مسکونی
مساحت زمین: ۹۸۰ متر مربع
زیر بنای کل: ۴۷۵۴ متر مربع
تعداد طبقات: ۸ طبقه- ۳۰ واحد



اولین مجتمع تجاری، خدماتی تخصصی کودک



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

بزرگراه رسالت، برسد به بزرگراه باتری،
شهر کودک شاپرک



ROYAL
VOZARA

رویان وزیران تهران
کاربری: اداری-تجاری
مساحت زمین: ۲۰۰۰ متر مربع
زیربنای کل: ۲۳۰۸۱ متر مربع
تعداد طبقات: ۲۸

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

www.royalcomplex.ir

خیابان خیابان خاندان اسلامی (وزرا)
نیش خیابان بیستم





۱- دهکده خرید:

حضور برندهای تخصصی کودک بخش های پوشاک، اسباب بازی، کمک آموزشی و بهداشتی کالای خواب کودک و چیدمان شامل دکور دیواری، سرویس خواب و روشنی

۲- دهکده بازی:

اولین شهر بازی یا 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 شاپراک

۳- دهکده آموزش:

اختصاص یک طبقه از مساحت شهر کودک شاپراک 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 تمویض پوشک نوزادان نمازخانه خراست سرویس های بهداشتی سرایداری

۶- دهکده خوراکی:

آغرفه 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 آرایشی

۷- دهکده خدمات اداری:

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

☎ +۹۸-۲۱-۷۷۲۲۷۰۰۰
 🌐 www.shaparak.city
 📧 @shaparak.city
 📱 @shaparakcity
 ✉ 100077007
 📧 info@shaparak.city

بزرگراه رسالت، سیده به بزرگراه باقری



اینجا همیشه روشن است
HERE IS ALWAYS ON



مرکز تجاری و اداری روبال

Royal commercial & Administrative Center



تهران، سعادت آباد، تقاطع بلوار دریا و خوردین
تلفن دفتر فروش: ۰۹۲۰ | ۸۸۵۶-۸۸۵۶۴۹۴۵

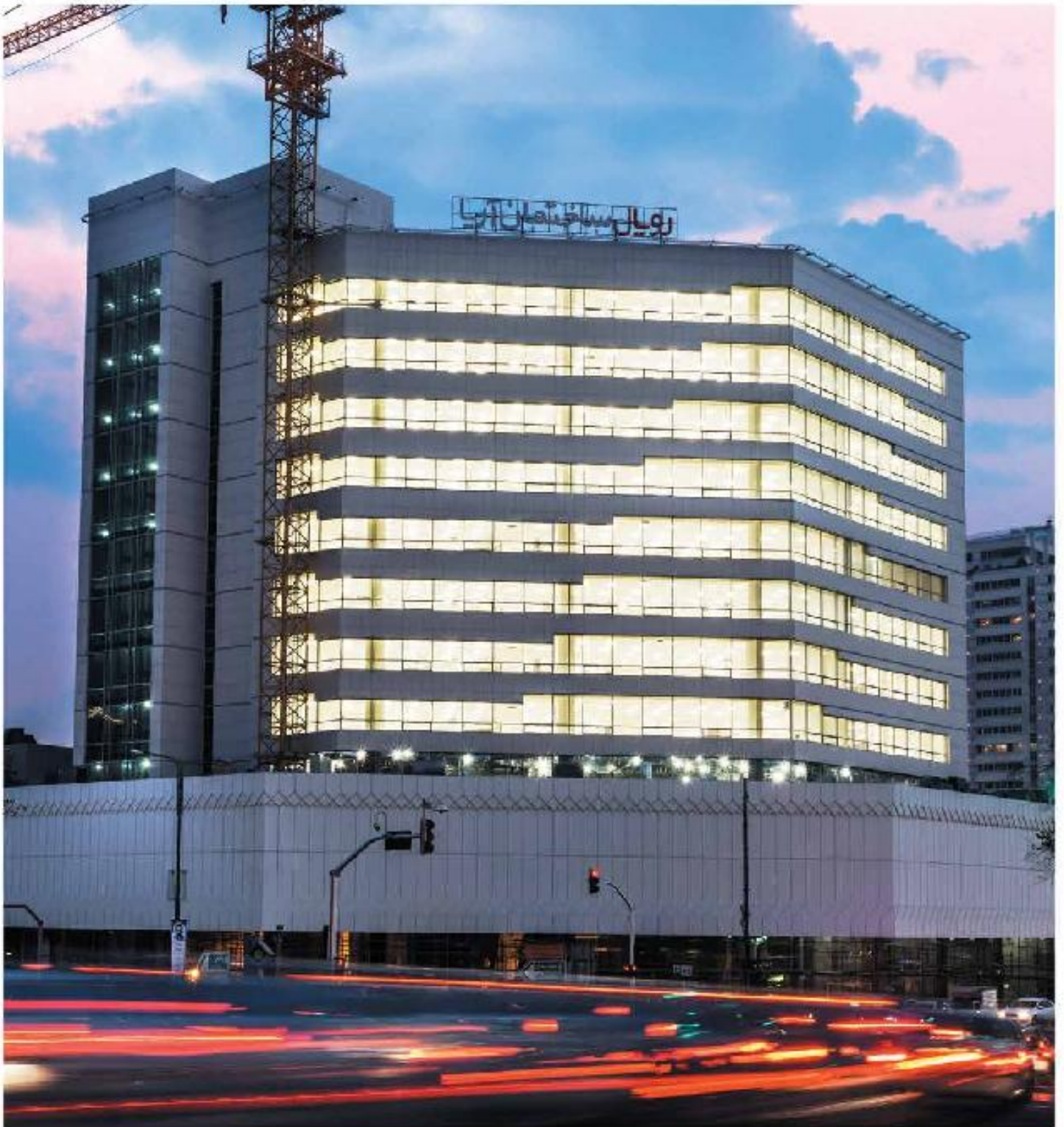
مرکز تجاری و اداری

روال

Royal commercial & Administrative Center

اینجا همیشه روشن است

HERE IS ALWAYS ON



تهران، سعادت آباد، تقاطع بلوار دریا و خوردین
تلفن دفتر فروش: ۰۲۱-۸۸۵۶۱۹۲-۸۸۵۶۹۴۵

www.royalcomplex.ir

