

# IRANGARD MAGAZINE

# ایرانگرد

ایرانگرد  
Irangard

ماهنامه اقتصادی-فرهنگی  
شماره ۸۴ مهر ماه ۱۴۰۲  
قیمت: ۴۰۰ هزار تومان

مگر بانوی ایرانی  
به دست آرد  
دل ایران را...

+  
خطای کنکور خطای  
نابودی سرمایه

+  
آداب و رسوم  
هدیه دادن  
دردنیا

What to  
know before you  
visit Iran

SUCCESS

قوانین موفقیت  
در هرم مازلو

ایرانگرد | مجله ای در حوزه اقتصاد، گردشگری و سبک زندگی

نقش مدیریت جهانی در آینده  
ایران و سایر کشورها





# گردشگری گلچین

WWW.GOLCHINGASHT.COM

گلچینی از بهترین ها در تور مال فوب



✓ ترانسفر- پرواز- هتل

✓ وقت سفارت

✓ اخذ ویزا

✓ تور

هر ۲ ماه تور ویژه ترکیبی اروپا  
اروپا و انگلستان - کانادا و آمریکا

مجری تخصصی تورهای شاد... لاکچری

نشانی: تهران، بلوار آفریقا، بین میرداماد و ظفر، خیابان یزدان پناه، پلاک ۴۰، واحد ۲۴

تلفکس: ۸۸۶۵۷۷۹۰-۴

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۰۰۱۵ - ۰۲۱-۸۸۸۸۰۰۱۵

همراه: ۰۹۱۲۳۱۰۴۵۱۷

فاکس ویژه: ۸۶۷۴۹

همراه: ۰۹۱۲۳۱۰۴۵۱۷



GOLCHINGASHT



contact@clinicbusiness.ir

021-88880015

clinicbusiness.ir

ایران، تهران، بلوار آفریقا (چردن)  
خیابان بنیسی (فرزان)، پلاک ۳۱، واحد ۵

● برندینگ

● آینده نگاری، آینده پژوهی

● استراتژی و استراتژی بازار

● کسب و کار بین الملل

● زنجیره تامین و لجستیک

● تامین سرمایه و ریسک

● رفتار مصرف کننده

● توانمندسازی و توسعه سازمان

● صنعت و تکنولوژی

● داده کاوی و بهره وری

● سامانه اطلاعاتی کسب و کار

## کلینیک فوق تخصصی کسب و کار گلچین

راهبری امروز ما  
موفقیت آینده شما



CLINIC of BUSINESS  
www.clinicbusiness.ir

perfect  
**TopSix**<sup>TM</sup>  
 Sweden  FRANCE 

THE FRAGRANCE OF  
 HAPPY MOMENTS  
 TOGETHER



نایپ سیکس

عطر خوش

لحظه‌های با هم بودن

نماینده انحصاری ایران: ۰۲۱۸۸۸۸۰۰۱۵

+46 72 013 40 79 / +46 72 013 40 82

östra hamngatan 42 -411 07-  
 göteborg- godkänd för f-skatt

http://topsix.ir

# کلینیک تبلیغ ثروتی ماندگار؛ توسعه‌ای پایدار

## کلینیک استراتژی تبلیغاتی

• کتاب، مجلات، بروشور  
 • کاتالوگ، کارت ویزیت و ...

چاپ و نشر

• تلویزیونی: سریال، فیلم  
 • سینمایی، سریال خانگی  
 • فیلم کوتاه، تیزر  
 • رادیویی: تیزر، پادکست و ...

صوتی تصویری

• بیلبورد، استرابورد، اسنوبورد،  
 • ماکت حجمی، اتوبوس، مترو،  
 • ایستگاه‌ها، مبلمان شهری و ...

رسانه‌های شهری

• ست اداری، سررسید،  
 • تقویم، لوازم التحریر و ...

هدایای تبلیغاتی

دیجیتال مارکتینگ



کلینیک فوق تخصص کسب و کار

دفتر مرکزی: تهران خیابان آفریقا، خیابان بنیسی، پلاک ۳۱، واحد ۵  
 تلفن: ۰۹۱۲ ۱۲۶ ۸۳ ۱۵ | ۰۹۳۵ ۱۲۶ ۸۳ ۱۵

خط ویژه:

۰۲۱-۸۶۷۴۹ | ۸۸ ۸۸ ۰۰ ۱۵  
 www.clinicbusiness.ir

چگونه خطای کنکور یا خطای هزینه هدر رفته باعث نابود شدن کسب و کار می شود؟  
**قوانین موفقیته در هر مازلو**  
 شاخص اندازه گیری گران ترین شهرهای جهان  
**ارزان ترین و گران ترین شهر فرانسه**  
 روش علمی و کاربردی پیشگیری از آلزایمر بدون دارو  
**استقلال مکانی چیست و چگونه می توان با آن ثروتمند شد؟**  
 جزایر فارو طبیعتی منحصر به فرد در اقیانوس اطلس  
**باید و نباید های هدیه دادن در دنیا**  
 مگر بانوی ایرانی به دست آرد دل ایران را... نگاهی به بانوان ایران زمین  
**۱۰ نکته مهم برای سفر به آلمان و حالا مهر آمد با بی مهری... ۷+۵ نکته مهم برای سفر امن و راحت با اون کمپر**  
 اخبار  
**جذاب ترین آداب و رسوم هدیه دادن در کشورهای مختلف**  
 چگونه نگرانی تغییر آرایش بانوان در اجتماع؟  
**داستان عطر**  
 ۱۰ چیز ضروری که در سفر یک روزه باید در کوله پشتی خود داشته باشید  
**ویژگی مهم اپلیکیشن های سفر و معرفی ۱۰ اپلیکیشن برتر سفر**  
 ۳ راز جوان ماندن که هیچ کس به شما نمی گوید!  
**۸ جذابیت چشم نواز اطراف تهران... عشق بازی آب و نور... دلدادگی در طبیعت...**  
 What to know before you Visit Iran



IRANGARD MAGAZINE  
**ایرانگرد**  
 Irangard  
 مگر بانوی ایران...  
 چه دست آرد...  
 دل ایران را...  
 What to know before you visit Iran  
**ایرانگرد**  
 ماهنامه اقتصادی - فرهنگی  
 شماره ۸۴ مهر ماه ۱۴۰۲

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: امیررضا هادی  
 سردبیر: علی مسگری  
 تحریریه: الهام هادی، الهام قمصری، آرمان هادی، آرمینا هادی  
 گلچین تبلیغ: مهدی آشتیانی  
 دبیر سیاست گذاری: علی محسنی  
 همکاران این شماره: آذین علی آقایی، سعید کریمی، مهسا محمودگرچی، علی مشیرزاده  
 گرافیک: ایمان رفاقتی  
 نشانی: تهران خیابان نلسون ماندالا (چردن) خیابان بنیسی (فرزان غربی) - پلاک ۳۱ طبقه سوم غربی - واحد ۵  
 کد پستی: ۱۹۶۸۷۳۶۹۳۵  
 تلفن: ۸۸۸۸۰۰۱۵  
 چاپخانه: ایران کهن



SCANE ME



دکتر امیر رضاهادی  
مدیر مسئول

### نه برجام... نه بحران

و این به این معنی است که برجام در حالت بلا تکلیفی حفظ خواهد شد و عواقب آن، عدم بهره‌مندی از نتایج قابل وصول برای ایران خواهد بود که البته برای شرق و غرب سرشار از منافع است و برای ایران همچنان تهدید عدم دسترسی به منابع مالی خود و عدم دسترسی به بازارهای جهانی نفت و گاز و... و تحریم‌های مرحله‌ای...

حتی پول‌های ایران زیر نظر یک کشور عربی در خلیج فارس خواهد بود؛ به گونه‌ای که برای هر نقل و انتقال مالی باید از آنها اجازه بگیریم.

مدیریت جهانی عملاً اقتدار عمل کرد و قدرت اجرا را از ایران صلب نموده‌اند و نبود برجام برای همه کشورهای منطقه و جهان منفعت اقتصادی دارد.

ایران از بازارهای انرژی دنیا حذف می‌شود...  
ایران از بازارهای مالی و پولی دنیا حذف می‌شود...

ایران از بازارهای بیمه و حمل و نقل بین‌المللی حذف می‌شود...  
کشورهای عربی حاشیه خلیج و واسطه انتقال پول برای ایران می‌شوند

و ایران برای کوچکترین جابه‌جایی پولی خود از آنها باید اجازه بگیرد.  
ایران از بازار گردشگری دنیا حذف می‌شود و در آینده نیز نباید درآمد

صنعت گردشگری برای ایران رقم بخورد.  
ایران با انواع تحریم‌ها روبرو خواهد بود.

ایران با رویای فردای بهتر... فقیرتر می‌شود.  
اماد داخل ایران نباید بحران باشد و لذا مدیریت جهانی، حکمرانی

ایران را حفظ خواهد کرد.  
برای جلوگیری از بحران داخل ایران حکمرانی موظف به توسعه در

راستای رضایت مردم خواهد شد و حکمرانی موظف به حل مشکل خود با مردم می‌شود.

در این راستا بر خلاف سالهای قبل آشتی بین سنت و مدرنیته اتفاق می‌افتد و حاکمیت به سمت قبول تنوع و تکثر در سطح جامعه پیش

می‌رود.

### نه به شفافیت توسط رئیس جمهور

نه گفتن رئیس جمهور به لایحه شفافیت که توسط رئیس شورای مصلحت نظام به ایشان ابلاغ شد نشان دهنده این است که رئیس جمهور قصد شفافیت و ارائه گزارش شفاف را به سازمان‌های نظارتی ندارد مخصوصاً شفافیت مالی.

هر چند که ایشان به دنبال ایجاد شفافیت مالی برای افراد حقیقی و حقوقی در ایران هستند و وزارت اقتصاد و دارایی را مسئول این امر نموده‌اند ولی صلاح دولت و حکمرانی را در رد لایحه شفافیت می‌دانند که البته حتماً به نفع منافع کشور در شرایط حساس کنونی است.

نارضایتی، بی‌اعتمادی و بی‌میلی موجود در جامعه با مدل امید به آینده کم‌کم باید اصلاح شود.

و این استراتژی مدیریت جهانی، نقطه خاصی در تاریخ ایران خواهد بود که امید می‌رود باره نمودهای رهبری ایران نتایج قابل قبولی را برای ایران و ایرانیان رقم زند.

آینده همین امروز است!



## نقش مدیریت جهانی در روابط ایران و سایر کشورها

گردید...

وقتی بدانیم که حتی تولید سوخو روسی با موتورها و تکنولوژی بوئینگ و با اجازه آمریکا می‌باشد متوجه پشت پرده توافق روسیه و کره شمالی می‌شویم...

### برنامه مدیریت جهانی برای ایران هم در راستای آرام سازی دنیا

برجام به دلیل منافع بیشماری که می‌توانست برای ایران داشته باشد مدنظر روسیه و شرق نبود و لذا برجام در طول زمان توسط عوامل داخلی و خارجی تخلیه راهبردی شد.

روسیه باد خالت‌های خود مشکل ایجاد کرده است. اکنون در راستای برنامه مدیریت جهانی مدل اجرا به شرح زیر خواهد بود:

مدیریت جهانی - آمریکا و غرب - برنامه‌های ویژه‌ای را در پژوهشکده‌های خود رقم زده‌اند که سایر کشورها در مسیر آن در حرکت می‌باشند.

آرام سازی دنیا جزو دستور کار مدیریت جهانی است و اشاره مستقیم رئیس جمهور آمریکا به توسعه صلح و همکاری بین کشورها در سازمان ملل گویای همین استراتژی می‌باشد.

همانطور که در مقاله قبلی ایرانگرد اشاره شد، شاهد تحولات خاصی در دنیا بودیم؛ به عنوان مثال دوستی عربستان و ایران، آرامش نسبی در یمن، حتی پیمان ابراهیم که دوستی کشورهای مسلمان و اسرائیل را مدنظر قرار داد...

در هفته‌های پیش رهبر کره شمالی به روسیه رفت و پیمان مجمع مشارکت و صلح و رفاه را با روسیه امضا نمود و حتی برنامه خرید و مشارکت در هواپیما و خطوط هوایی مطرح شد و توافق اولیه انجام



SCANE  
ME



# چگونه خطای کنکور یا خطای هزینه هدررفته باعث نابود شدن کسب و کاری می‌شود؟



پروژه کنکور با اینکه زمان پرواز لندن به نیویورک را از ۷/۵ ساعت به ۳/۵ ساعت کاهش داد اما هزینه بلیطش ۳۰ برابر گران‌تر از ارزان‌ترین بلیط آن زمان بود و همچنین هزینه‌های بالای توسعه و نگهداری، مشکلات اقتصادی و عدم توجه کافی از طرف شرکت‌های هواپیماسازی و خطوط هواپیمایی به خرید این هواپیما، و همچنین محدودیت‌های پروازی به مرور زمان با مشکلاتی مواجه شد. در نهایت کنکور آخرین پرواز خود را در سال ۲۰۰۳ انجام داد که این موضوع به عنوان «خطای کنکور» شناخته می‌شود و به عنوان یک درس در زمینه مدیریت پروژه و تجارت بین‌المللی اهمیت دارد.

ایده ادامه دادن یک پروژه یا سرمایه‌گذاری در یک پروژه بر اساس هزینه‌هایی که قبلاً صرف شده‌اند، بدون در نظر گرفتن امکانات و مزایای جدید به پروژه، بسیار شایع است که به «خطای هزینه‌های هدررفته» معروف است.

خطای هزینه‌های هدررفته می‌تواند در تصمیم‌گیری‌های کسب و کاری و حتی در تصمیم‌گیری‌های دولتی و مدیریت پروژه‌ها رخ دهد به امید آن که این هزینه‌های هدررفته جبران شود.

اما می‌دانیم که اگر از همان ابتدای پروژه که مشخص شد ساخت هواپیمای کنکور سودی ندارد پروژه را متوقف می‌کردند ضرر کمتری متوجه سرمایه‌گذاران می‌شد.

واژه «خطای کنکور» به وضوح به رفتاری اشاره می‌کند که در آن افراد به دلیل پافشاری بر تکرار یک اشتباه یا ادامه یک مسیر نادرست، به صورت لجو جان عمل می‌کنند. این خطا در موارد مختلفی از جمله سیاست‌گذاری، مدیریت پروژه‌ها، تجارت، و تصمیم‌های روزمره قابل مشاهده است.

## هزینه هدررفته

ویلیام شکسپیر درباره اهمیت تصمیم‌گیری می‌گوید: «بهترین بخش شجاعت، قدرت تصمیم‌گیری است» و قدرت تصمیم‌گیری فقط محدود به شروع انجام کار نمی‌شود، بلکه رها کردن کار زبانه‌نیز به قدرت و اراده زیادی نیاز دارد.

مطالعه معروف «هال آرکاس» و «اکترین بلومر» نشان می‌دهد که افراد گاهی اوقات به دلیل خطای هزینه‌های هدررفته (Sunk Cost Fallacy) تصمیمات عجیب و غریبی اتخاذ می‌کنند.

پروژه کنکور یکی از پروژه‌های بزرگ و مهم در زمینه هواپیمای مافوق صوت بود. این پروژه در سال ۱۹۵۶ آغاز شد و در نهایت به همکاری بین انگلستان و فرانسه منجر شد.

هدف اصلی پروژه کنکور، طراحی و تولید یک هواپیمای مسافرتی مافوق صوت با سرعت بالا و توانایی پرواز از لندن به نیویورک و برعکس بود. این پروژه برای انگلستان و فرانسه به عنوان یک نماد توانایی صنعت هواپیماسازی و فناوری بالا و همچنین به عنوان یک فرصت برای رقابت با شرکت‌های هواپیماسازی آمریکایی مهم بود.

بودجه مورد نیاز برای توسعه و ساخت کنکور در ابتدا تقریباً ۱۰۰ میلیون دلار بود، که این میزان به حدود ۱/۵ میلیارد دلار رسید. همان ابتدای ساخت کنکور مشخص بود هزینه‌های ساخت از درآمد آن بیشتر است ولی سرمایه‌گذاران با این دیدگاه که توقف پروژه به معنی از هدر رفتن میلیون‌ها دلار سرمایه می‌شود به تولید کنکور ادامه دادند.

کنکور به دلیل سرعت بالا و تکنولوژی مافوق صوتی خود، به عنوان یکی از هواپیماهای شناخته شده در تاریخ هواپیماسازی به حساب می‌آید. ولی به دلیل صدای زیاد موتور و همچنین هزینه‌های زیاد اقتصادی و نگهداری، تعداد ۲۰ کنکور ساخته شد و در نهایت از خدمت خارج شد.

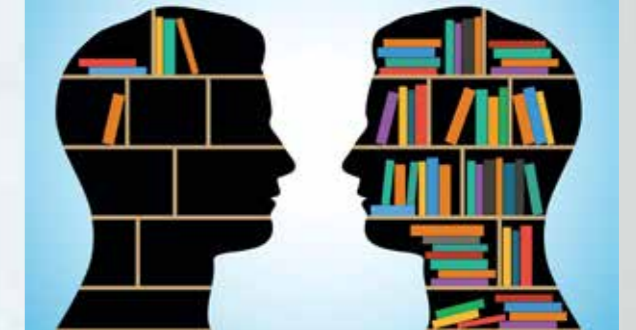




این نتایج نشان می‌دهند که وقتی افراد به یک تصمیم رسیدند و هزینه‌هایی را صرف کرده‌اند، تمایل دارند که این هزینه‌ها را در نظر بگیرند و تصمیمات خود را بر اساس آنها بگیرند. به جای اینکه تصمیمات را بر اساس مزایا و هزینه‌های فعلی اتخاذ کنند.



در این مطالعه خاص، افراد به دلیل هزینه بیشتری که برای تورم‌میشگان پرداخت کرده بودند، ترجیح دادند به این تور برونند، حتی اگر تور ویسکانسین از نظر تفریحی ولذت بیشتری برخوردار بود. این نتایج نشان می‌دهند که وقتی افراد به یک تصمیم رسیدند و هزینه‌هایی را صرف کرده‌اند، تمایل دارند که این هزینه‌ها را در نظر بگیرند و تصمیمات خود را بر اساس آنها بگیرند، به جای اینکه تصمیمات را بر اساس مزایا و هزینه‌های فعلی اتخاذ کنند. این مفهوم به خوبی نشان می‌دهد که انسان‌ها گاهی از ادامه یک خطای تصمیم نادرست پرهیز نمی‌کنند و دچار خطای کنکور می‌شوند، چون از دست دادن هزینه‌هایی که قبلاً صرف کرده‌اند، برایشان سخت است. این نوع رفتار معمولاً در مواجهه با تصمیمات مالی، تجاری، و حتی شخصی مشاهده می‌شود و می‌تواند به اتلاف منابع و زمان منجر شود. برای جلوگیری از این خطا، اهمیت دارد که افراد توانایی ارزیابی مزایا و هزینه‌های فعلی را داشته باشند و تصمیمات خود را بر اساس اطلاعات و شرایط فعلی بگیرند و به خاطر هزینه‌هایی که در گذشته کرده‌اند تصمیم نگیرند.



### غیرمنطقی بودن و احساسی بودن

دو عامل رفتاری به طور معمول در فرآیندهای تصمیم‌گیری انسان‌ها نقش مهمی ایفا می‌کنند و می‌توانند به تصمیمات نادرست منجر شوند.

**سوگیری تعهد:** وقتی که انسان‌ها یک تصمیمی را انتخاب کرده و به آن پایبند می‌شوند، اغلب تمایل دارند که در ادامه به تصمیم گرفته پایبند

بمانند، حتی اگر شرایط تغییر کنند و تصمیم اولیه دیگر مزایا نداشته باشد. این سوگیری تعهد می‌تواند منجر به توازن‌گرایی مضر شود و باعث تصمیمات اشتباه شود و خطای کنکور پیش می‌آید. **سوگیری زیان‌گریزی:** انسان‌ها به طور عمومی با از دست دادن چیزها بیشتر از به دست آوردن چیزها نگران می‌شوند. این سوگیری باعث می‌شود که افراد به ادامه دادن تصمیماتی که هزینه‌هایی را داشته‌اند، حتی اگر آن کار ادامه تصمیمی اشتباه باشد، تمایل داشته باشند. افراد ممکن است ترس از ضرر (هدر رفت) را به جای تصمیمات منطقی خود انتخاب کنند که همان خطای کنکور یا خطای هزینه هدر رفته است. برای جلوگیری از این نوع سوگیری‌ها و اتخاذ تصمیمات بهتر، افراد باید توانایی انتقادی نسبت به تصمیمات خود را داشته باشند و همچنین قدرت تغییر تصمیم را در صورت لزوم داشته باشند. همچنین آگاهی از این خطاها و تأثیرات آنها در تصمیم‌گیری می‌تواند به بهبود فرآیند تصمیم‌گیری کمک کند. استارت‌آپ‌ها به ویژه به عنوان کسب‌وکارهای جوان و نوپا ممکن است به خطای کنکور گرفتار شوند. دلایلی مانند عشق و اعتقاد به ایده اولیه، سرمایه‌گذاری زیاد در پروژه، و امید به تغییر تاریخ تحویل موفقیت‌آمیز می‌توانند به ادامه پروژه‌های ناموفق منجر شوند. در واقعیت، این ممکن است باعث هدر رفتن زمان و منابع ارزشمند شود.



### چرخه بیمارگونه

«ادامه زیان به امید رسیدن به سود» گاهی از جایی آغاز می‌شود که برای شروعی جدید، تجربه‌ای نو و سرمایه‌گذاری در حوزه‌ای ناآشنا به خود می‌گوییم «امتحان ضرری ندارد».

این منطقی می‌تواند انگیزه خوبی برای شروع باشد ولی به محض اینکه قدم در این مسیر می‌گذاریم، برگشت به نقطه صفر برایمان دشوار می‌شود. هر چه از نقطه شروع دورتر می‌شویم، برگشت، ناممکن‌تر به نظر می‌رسد. در این مرحله خطای کنکور اتفاق می‌افتد، در چشم برهم زدنی وقت، انرژی و گاهی همه منابع خود را صرف هدفی کرده‌ایم که قرار بود فقط «امتحان ضرری نداشته باشد».

#### راه حل:

- تنها راه فرار از چنین چرخه‌ای مشخص کردن حد زیان و تعیین زمانی برای پایان دادن کاری بهوده است. برای مثال اگر ۲۰ دقیقه از فیلمی گذشت و نظر شما را جلب نکرد از دیدن ادامه آن منصرف شوید. اگر ۱۰ صفحه از کتابی را خواندید و به نظرتان جالب نبود، ادامه ندهید. حتی اگر به رستوران می‌روید و به خاطر هزینه‌ای که کرده‌اید در خوردن افراط می‌کنید، همان ابتدا یک ظرف از رستوران بگیرید که یادتان باشد مجبور به آسیب رساندن به خود برای پولی که هزینه کرده‌اید نیستید. اگر می‌خواهید کار جدیدی را شروع کنید، یک مرز زمانی مثلاً شش ماهه برای زیاندهی شرکت خود تعریف کنید.
- هنگام تصمیم‌گیری احساسات و پیوندهای عاطفی خود را کلاً نادیده بگیرید.
- تصمیم‌گیری منطقی و ارزیابی صحیح منافع و زیان‌ها در زمان تصمیم‌گیری بسیار مهم است و در بسیاری از مواقع می‌تواند به شما کمک کند تا تصمیمات بهتری بگیرید.
- تصمیم‌گیری‌های قبلی شما نباید به تصمیمات آینده تأثیر بگذارند. هر تصمیم جدید باید بر اساس شرایط و اطلاعات جدید ارزیابی شود تا دچار خطای کنکور نشوید.



هیچ ترسی نداشته باشید و هر زمان لازم بود جلوی ضرر زیان خود را بگیرید. همان‌طور که «وارن بافت» می‌گوید، وقتی خود را داخل یک چاه می‌بینید، بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که کندن چاه را متوقف کنید.

### جلوی ضرر را از هر جا بگیری منفعت!

اگر به گذشته ایران برگردیم متوجه تصمیمات اشتباهی می‌شویم که تا به امروز دامن گیر مردم عزیزمان شده است. خطای مدیریت راهبردی توسط مدیران باعث شد در طی این مدت هزینه‌های بسیار برای ثابت کردن آن پرداخت کنند که نتیجه خوبی هم در پی نداشت! با این حال به دلیل هزینه‌های زیادی که در گذشته پرداخت کرده‌اند حاضر به پذیرفتن خطای خود نیستند و دچار خطای هزینه‌های هدر رفته شده‌اند و همچنان به امید اینکه شاید روزی موفق شوند به خطایشان ادامه می‌دهند!!!!

در زیر به چند نمونه از پروژه‌های اقتصادی که با خطای هزینه‌های هدر رفته شکست خورده به حساب می‌آیند و دچار سوگرایی مدیریتی شده‌اند اشاره می‌کنیم:

- پروژه تولید گندم داخلی و حذف واردات گندم از خارج!
- پروژه خودروسازی در ایران!
- پروژه احیای چاه‌های نفت و گاز!
- پروژه‌های مختلف در حوزه پزشکی!

در نهایت تمامی این پروژه‌ها با خطای راهبردی مدیریت شروع می‌شود و دچار خطای کنکور می‌شوند. تنها راه حل آن است که با تعیین حد زمان لازم به این خطا پایان دهیم حتی اگر هزینه‌های زیادی در گذشته صرف پروژه شده باشد باید از ادامه ضرروزیانی که به سرمایه‌گذاران می‌رسد جلوگیری کنیم! آینده همین امروز است! اندیشکده ایرانگرد





قوانین زندگی می‌گوید: بین امید و ایمان تفاوتی است. امید یعنی من تلاش می‌کنم و در نهایت آنچه که می‌خواهم احتمال می‌دهم که برآیم اتفاق خواهد افتاد. اما ایمان یعنی چیزی جز آن چیزی که من می‌خواهم اتفاق نخواهد افتاد پس آنقدر تلاش می‌کنم که آن چیزی که می‌خواهم هدفم است را بدست آورم و اگر راهی بسته بود از راه دیگری امتحان می‌کنم چون ایمان دارم به آن می‌رسم و در نهایت خواهم رسید!



اولین سوال این است: چه زمانی و چگونه شروع کنید؟  
جواب ما این است: همین الان و همین لحظه وقت عمل کردن است!

### قانون اول: عمل‌گرا باشید

از شما سوال می‌کنیم! شما قسمت پر لیوان را می‌بینید یا نیمه خالی لیوان را؟

در واقع، در همین لحظه که شما جمله قبل را می‌خوانید و به پریا خالی بودن لیوان فکر می‌کردید؛ در همان زمان یک نفر دیگر آب توی لیوان را خورد و با یک نفر دیگر آب بیشتری توی لیوان ریخت؛ در حالی که شما فقط فکر می‌کردید!

در حقیقت لیوان قابلیت پر و خالی شدن را دارد و این وظیفه شماست که آن را پر و خالی کنید. دقیقاً، در همان لحظه ای که شما به پر بودن یا خالی بودن لیوان فکر می‌کنید، یک نفر دیگر معطل نمی‌کند و آن را اجرایی می‌کند و انجام می‌دهد... شما هم به جای اینکه بنشینید فکر کنید، بررسی کنید که «نتیجه چه خواهد شد؟»... «نظر دیگران در این مورد چیست؟» و... فقط کافی است قوانین را بدانید، شروع کنید و انجام دهید.

خیلی از ایده‌هایی که در زندگی داشتید و رویای شماست و آن را به عنوان خاطره برای دیگران تعریف کرده‌اید را یک نفر دیگر عملی کرده است چون آن شخص عمل‌گرا است!

بهبتر است بدانید که فقط انجام دادن می‌تواند به شما کمک کند به اهدافتان برسید. به جای اینکه فکر کنید که این کار را چطور و چگونه انجام دهید، فقط شروع کنید. اگر ایده ای در سر می‌پرورانید به یاد داشته باشید همان لحظاتی که به موانع ذهنی‌تان فکر می‌کنید یک نفر قوانین را بهتر می‌داند و شروع کرده است و حتی تا پایان راه را هم رفته است!

پس فقط شروع کنید به هر نحوی که می‌توانید ایده ای که دارید را انجام دهید و در مسیر قرار بگیرید. اگر با چالشی مواجه شدید راه حل‌های مناسب را خواهید یافت!

این یکی از قوانین مهم دنیاست کافیست بیدار شوید و چشمانتان را باز کنید و شروع کنید و انجام دهید!

سوال بعدی: آیا می‌دانید چه چیزی را باید جذب کنید؟  
جواب ما این است: تمرکزتان باید روی چه چیزی باشد؟

### قانون دوم: باور اشتباه

بسیاری از افراد ناخواسته مشکلات را به سمت خودشان جذب می‌کنند. اگر قوانین جذب را بدانید و ضمیر ناخودآگاه خودتان را پرورش دهید شما هم موفقیت را خواهید دید.

به عنوان مثال: شما کرایه خانه‌تان را تا هفت روز دیگر باید پرداخت کنید و تمام تمرکزتان روی این موضوع است.

در حقیقت شما در خواب و بیداری به مشکل فکر می‌کنید و هفت روز تمام ذهنتان درگیر این است که باید کرایه خانه‌تان را پرداخت کنید. هفت روز تمام تمرکزتان روی این مشکل است که «من باید کرایه خانه ام را بدهم و

# قوانین موفقیت در هرم مازلو

منفی نگری، مثبت نگری، بیش از حد فکر کردن، تحلیل کردن و... هیچ کدام هیچ اهمیتی ندارد و هیچ کدام ختم به موفقیت نخواهد شد. باید قوانین موفقیت را به کار بگیرید.

### بودن یا نبودن؟

مسئله این است که دنیای فیلسوف بودن خیلی وقت است تمام شده است...

همه افراد موفق و ثروتمندی که از زندگی شان لذت می‌برند، قوانین دنیا را می‌دانند و توانستند با رعایت آنها حال خوش زندگی را تجربه کنند و به موفقیت برسند. در این مقاله از ایرانگرد، قوانین دنیا را به شما خواهیم گفت و چگونگی اجرای این قانون‌ها در زندگی را به شما آموزش خواهیم داد تا شما هم یکی از همین افراد موفق و ثروتمند در دنیا باشید!







# SUCCESS

اتفاق خواهد افتاد. اما ایمان یعنی چیزی جز آن چیزی که من می‌خواهم اتفاق نخواهد افتاد پس آنقدر تلاش می‌کنم که آن چیزی که می‌خواهم و هدفم است را بدست آورم و اگر راهی بسته بود از راه دیگری امتحان می‌کنم چون ایمان دارم به آن می‌رسم و در نهایت خواهم رسید!

## قانون سوم: به باورهایتان ایمان داشته باشید

- ❑ ایمان داشته باشید!
- ❑ به اهدافتان ایمان داشته باشید!
- ❑ به خواسته‌هایتان ایمان داشته باشید!
- ❑ به آرمانهایتان ایمان داشته باشید!
- ❑ به آن چیزی که می‌خواهید ایمان داشته باشید!
- ❑ به امیدی که دارید ایمان داشته باشید!
- ❑ و در آخر برای دستیابی به اهداف و آرمان‌های خود باید ایمان و اعتماد داشته باشید. ایمان به خود، به خواسته‌ها و به قدرت‌های داخلی خودتان، انگیزه و انرژی لازم برای پیشروی و عبور از موانع را به شما می‌دهد.



نمی‌توانم... «(کرایه خانه ام را چطور بدهم؟... (اگر کرایه خانه م را ندهم باید در پارک بخوابم...)... (کرایه خانه ام را باید بدهم حالا از کجا در بیاورم؟)» و بالاخره آخر ماه کرایه خانه را با هر بدبختی حالا با فروش یک وسیله یا قرض گرفتن و... جور می‌کنید و پرداخت می‌کنید! اما می‌دانستید تمرکزتان روی مشکل بوده است و به مشکل فکر کردید و مشکل را جذب کرده اید!

تا حالا شده در این شرایط تمام تمرکزتان را بگذارید روی راه حل؟ سوال قشنگیه! درسته؟ مشکلاتان چیست؟ فقر؟ اقتصاد؟ تورم؟ بله ما منکر هیچکدام نیستیم. اما قوانین می‌گوید وقتی مشکل شما این موارد است و روی آنها تمرکز کرده اید، مشکلات بیشتری را جذب خواهید کرد. حالا باید چطوری فکر کنید و روی چه چیزی تمرکز کنید؟

روی ثروتمند نبودن!  
روی آزادی مالی نداشتن!  
روی رفاه نسبی نداشتن!  
و...  
آیا این موارد به نظرتان منفی است؟ جواب این است: خیر! بهتر است بدانید ضمیر ناخودآگاه فعل را درک نمی‌کند ولی صفت را می‌فهمد!

طبق قوانین موفقیت، وقتی شما برای فرار از تورم بجنگید در اصل روی تورم تمرکز کرده اید، نه روی رشد خودتان! وقتی مشکل شما ثروتمند نبودن است در اصل روی ثروتمند شدن تمرکز کرده اید!

اگر تفاوت این دورا بدانید می‌توانید روی افکارتان کار کنید و بفهمید در حال جذب چه چیزی هستید؟ افکارتان روی چه چیزی تنظیم شده است؟ روی ترس‌ها و مشکلات، یا روی خواسته‌ها و هدف‌هایتان!

اصل قانون جذب این است: زمانی که تمام تمرکزتان روی راه حل است می‌توانید افکارتان را کنترل کنید و آن چیزی را که می‌خواهید داشته باشید را جذب کنید.

مثال شما اگر در کنار برجی بایستید و به بالا نگاه کنید آن برج خیلی بزرگ به نظر می‌رسد. حال اگر از داخل هواپیما از بالا به آن برج نگاه کنید آن برج خیلی خیلی کوچک است!

پس توجه داشته باشید رشد شما، مشکلات شما را در بر خواهد گرفت و مشکلاتتان خیلی کوچک می‌شود چون شما رشد کرده اید و از بالا به آنها نگاه می‌کنید!

حرف آخر: به جای اینکه روی مشکل تمرکز کنید، روی رشد خودتان تمرکز کنید و خودتان نتیجه را ببینید!

مهم است که در مسیر رسیدن به ثروت، برنامه‌ریزی مالی مناسبی داشته باشید و از روش‌های مدیریت هوشمندانه شامل کنترل هزینه‌ها، سرمایه‌گذاری منطقی و ایجاد منابع درآمد ثابت و پایدار است، استفاده کنید.

همچنین برای دریافت مشاوره و اطلاعات بیشتر در خصوص سرمایه گذاری‌های منطقی می‌توانید با متخصصین ما در کلینیک فوق تخصصی کسب و کار گلچین تماس بگیرید.

۰۲۱-۸۸۸۸۰۰۱۵

## شما در کجای هرم مازلو قرار گرفته اید؟ قانون چهارم: پارادوکس ذهنی برای رسیدن به ثروت

باید بدانید که تا مادامی که ثروتمند نشده اید شما کف هرم مازلو هستید! و در سطحی فکری می‌کنید که برای شما تعریف شده است (کرایه خانه، قبض و...) و تا مادامی که فکرتان درگیر این مشکلات است بولداری نخواهید شد. بولداری نخواهید شد چون این مشکلات وجود دارد. و پارادوکس ذهنی اینجاست!

طبق قوانین موفقیت: باید تمرکزتان را از روی مشکلات بردارید در صورتیکه مشکلات هنوز وجود دارند! و دقیقاً اینجاست که پارادوکس ذهنی ایجاد می‌شود! و شما به ثروت می‌رسید!

با وجود همه مشکلاتتان تمرکز کنید روی رشدتان نه مشکلاتتان و در نهایت مشکلات خود به خود حل خواهد شد و آن لحظه شما بولداری خواهید شد! بعضی بی‌نهایت‌ها از بعضی دیگر بی‌نهایت‌ها بزرگتر هستند، به عنوان



شاخص اجاره متوسط هزینه اجاره یک آپارتمان یا خانه در یک شهر خاص را اندازه گیری می کند. عواملی مانند مکان، اندازه و امکانات را در نظر می گیرد. شهرهایی که شاخص های اجاره بالا دارند، مسکن گران تر هستند.



SCANE  
ME



# شاخص اندازه گیری گران ترین شهرهای جهان

گران ترین شهرها معمولاً بر اساس چندین شاخص اندازه گیری می شوند که **هزینه زندگی، مسکن، کالاها و خدمات و کیفیت کلی زندگی** را در نظر می گیرند. این شاخص ها دیدگاه کلی را در مورد مقرون به صرفه بودن و قدرت خرید افراد ساکن در شهرهای مختلف در سراسر جهان ارائه می دهند. چنانچه بخواهید به یک کشور یا شهر جدی مهاجرت کنید بهتر است داده های اقتصادی در مورد آن شهر را مطالعه کنید و هزینه های احتمالی را بر اساس میزان درآمدتان بسنجید. در این مقاله از ایرانگرد شاخص های مهم اقتصادی که توسط بانک مرکزی مورد سنجش قرار می گیرد را آورده ایم و قصد داریم در مقاله های بعدی با توجه به شاخص های اقتصادی هر شهر گران ترین و ارزان ترین شهرهای هر کشور را معرفی کنیم. بنابراین خواندن این مقاله به شما کمک می کند تا در مورد شاخص های اقتصادی اطلاعات بیشتری کسب کنید. برخی از شاخص های کلیدی مورد استفاده برای تعیین گرانی یک شهر عبارتند از:

## شاخص قیمت مصرف کننده (CPI):

CPI دسته های مختلفی مانند غذا، مسکن، حمل و نقل، مراقبت های بهداشتی و آموزش را پوشش می دهد. شاخص قیمت مصرف کننده معیاری است از میانگین قیمت های پرداخت شده توسط مصرف کنندگان برای کالاها و خدمات مصرفی. با توجه به این توضیحات شهرهایی که نمرات CPI بالاتری دارند عموماً گران تر در نظر گرفته می شوند.

□ اقلام مصرفی اساس هر کشور یا همان سبد کالای مصرفی توسط بانک مرکزی تعریف می شود؛ به عنوان مثال نان، لبنیات، گوشت (گوشت سفید، گوشت قرمز) و...

## شاخص اجاره:

شاخص اجاره، متوسط هزینه اجاره یک آپارتمان یا خانه در یک شهر خاص را اندازه گیری می کند. عواملی مانند مکان، اندازه و امکانات را در نظر

می گیرد. شهرهایی که شاخص های اجاره بالا دارند، مسکن گران تر هستند.

## برابری قدرت خرید: PPP

(PPP) معیاری است که قدرت خرید ارزهای مختلف را با در نظر گرفتن هزینه نسبی زندگی و نرخ تورم مقایسه می کند. این امکان را برای مقایسه دقیق تری از استانداردهای زندگی بین کشورها یا شهرها فراهم می کند.

## شاخص هزینه زندگی: COLI

(COLI) هزینه زندگی بین شهرهای مختلف را با در نظر گرفتن عواملی مانند مسکن، حمل و نقل، مواد غذایی، مراقبت های بهداشتی و سرگرمی مقایسه می کند. نمره COLI بالاتر نشان دهنده هزینه بالاتر زندگی است.





این شاخص مقرون به صرفه بودن مسکن در یک شهر را با مقایسه درآمد متوسط خانوار با میانگین قیمت خانه یا هزینه اجاره می‌سنجد. شهرهایی که شاخص‌های مقرون به صرفه پایین‌تری دارند، عموماً برای مسکن‌گران ترهستند.



SCANE ME



**تولید ناخالص داخلی (GDP) سرانه:**

تولید ناخالص داخلی سرانه تولید اقتصادی به ازای هر فرد در یک شهر یا کشور را اندازه‌گیری می‌کند. تولید ناخالص داخلی سرانه بالاتر اغلب با هزینه‌های زندگی بالاتر ارتباط دارد.

**شاخص مقرون به صرفه مسکن:**

این شاخص مقرون به صرفه بودن مسکن در یک شهر را با مقایسه

درآمد متوسط خانوار با میانگین قیمت خانه یا هزینه اجاره می‌سنجد. شهرهایی که شاخص‌های مقرون به صرفه پایین‌تری دارند، عموماً برای مسکن‌گران ترهستند.

**شاخص کیفیت زندگی:**

شاخص کیفیت زندگی عواملی مانند ایمنی، مراقبت‌های بهداشتی، آموزش، زیرساخت‌ها و سطوح آلودگی را در نظر می‌گیرد. شهرهایی که شاخص‌های کیفیت زندگی بالاتری دارند، معمولاً هزینه‌های زندگی بالاتری دارند.

**شاخص‌های اقتصادی:**

سایر شاخص‌های اقتصادی مانند نرخ تورم، نرخ بیکاری و متوسط دستمزد نیز می‌توانند بینشی در مورد هزینه‌های یک شهر ارائه دهند.

- بانک جهانی داده‌هایی را در مورد شاخص‌های مختلف اقتصادی از جمله تولید ناخالص داخلی سرانه و برابری قدرت خرید ارائه می‌دهد.
- بانک مرکزی هر کشور وظیفه دارد داده‌های شاخص‌های کشور را اندازه‌گیری کند و به صورت ماهانه منتشر کند. با بررسی و مقایسه داده‌های منتشر شده نسبت به ماه و سال قبل میزان تورم احتمالی برآورد می‌شود.

توجه به این نکته ضروری است که سازمان‌ها و نشریات مختلف ممکن

است از روش‌ها و شاخص‌های مختلفی برای تعیین هزینه زندگی در شهرها استفاده کنند. بنابراین، رتبه‌بندی‌ها ممکن است بسته به منبع و شاخص‌های خاص در نظر گرفته شده متفاوت باشد.

**منابع:**

۱. سایت بانک جهانی داده‌هایی را در مورد شاخص‌های مختلف اقتصادی منتشر می‌کند
۲. Numbeo - Numbeo یک پایگاه داده جمع‌آوری شده است که اطلاعات مربوط به هزینه زندگی، قیمت اجاره و سایر شاخص‌های مرتبط را از کاربران در سراسر جهان جمع‌آوری می‌کند.
۳. مرسر - مرسر یک شرکت مشاوره جهانی است که سالانه یک نظرسنجی هزینه زندگی منتشر می‌کند که شهرها را بر اساس هزینه زندگی آنها با استفاده از شاخص‌های مختلف رتبه‌بندی می‌کند.



پرپینیان شهری در جنوب فرانسه است. این شهر مرکز بخش پیرنه-اورینتالس است که در منطقه اکسیتانیه واقع شده است. پرپینیان با جمعیتی حدود ۱۲۱۸۷۵ نفر در نزدیکی دریای مدیترانه و نزدیک به مرز اسپانیا قرار دارد. این شهر تقریباً در ۱۳ کیلومتری (۸ مایلی) غرب خط ساحلی مدیترانه و حدود ۳۰ کیلومتری (۱۹ مایلی) شمال مرز اسپانیا قرار دارد.



SCANE  
ME



# ارزان ترین و گران ترین شهر فرانسه

**گران ترین شهر فرانسه در سال ۲۰۲۳**  
از سوی دیگر، گران ترین شهر فرانسه در سال ۲۰۲۳ بدون شک پاریس، پایتخت و بزرگترین شهر این کشور است. پاریس پایتخت فرانسه است و در شمال مرکزی این کشور واقع شده است. این شهر با جمعیتی در حدود ۱۳ میلیون بر روی رودخانه سن واقع شده است.

طبق گزارش شرکت مشاوره مرسر، پاریس یکی از گران ترین شهرهای اروپا است که هزینه زندگی آن تقریباً ۵۰ درصد بیشتر از میانگین ملی است. یکی از دلایل اصلی گرانی پاریس قیمت مسکن آن است. بر اساس داده های وب سایت **SeLoger**، میانگین قیمت هر متر مربع آپارتمان در پاریس حدود ۱۰۰۰۰ یورو است که بیش از سه برابر میانگین ملی است. علاوه بر این، هزینه مواد غذایی، حمل و نقل و سایر هزینه های روزمره نیز در پاریس نسبت به سایر شهرهای فرانسه نسبتاً بالا است. اگر قصد مسافرت به شهر پاریس را دارید حتماً لیست جاذبه های گردشگری و زیباترین شهرهای فرانسه را مطالعه کنید.

**ارزان ترین شهر فرانسه در سال ۲۰۲۳**  
طبق گزارش موسسه ملی آمار و مطالعات اقتصادی فرانسه (INSEE)، کم هزینه ترین شهر فرانسه در سال ۲۰۲۳، شهر پرپینیان (Perpignan) است که در منطقه **Occitanie** واقع شده است. هزینه زندگی در پرپینیان تقریباً ۲۵ درصد کمتر از میانگین ملی است. یکی از دلایل اصلی که پرپینیان را کم هزینه ترین شهر فرانسه می دانند، قیمت مسکن آن است. طبق داده های وب سایت **MeilleursAgents**، میانگین قیمت هر متر مربع برای یک آپارتمان در پرپینیان حدود ۲۴۰۰ یورو است که به طور قابل توجهی کمتر از میانگین ملی ۳۶۰۰ یورو است. علاوه بر این، هزینه مواد غذایی، حمل و نقل و سایر هزینه های روزمره نیز در پرپینیان در مقایسه با سایر شهرهای بزرگ فرانسه نسبتاً پایین است.

رتبه بندی ارزان ترین و گران ترین شهر فرانسه به چندین عامل متغیر بستگی دارد، از جمله هزینه زندگی، بازار مسکن، سطح درآمد و موارد مشابه... و ممکن است هر سال با توجه به شرایط اقتصادی این رتبه بندی ها تغییر کند.

برای اطلاعات بیشتر در خصوص متغیرهای اقتصادی و نحوه محاسبه آنها می توانید مقاله شاخص اندازه گیری گران ترین شهرهای جهان را مطالعه کنید.

در سال ۲۰۲۳، هزینه زندگی در فرانسه بر اساس منطقه و شهر بسیار متفاوت است. در حالی که برخی از شهرها به دلیل هزینه های بالای زندگی به عنوان گران ترین شهر فرانسه شناخته می شوند، برخی دیگر سبک زندگی مقرون به صرفه تری را ارائه می دهند و به عنوان ارزان ترین شهر فرانسه معرفی می شوند. در این مقاله از ایرانگرد با توجه به آمارهای اقتصادی و اجتماعی که موسسه ملی فرانسه در وب سایت <http://www.insee.fr> منتشر کرده است، به بررسی ارزان ترین و گران ترین شهر فرانسه در سال ۲۰۲۳ می پردازیم.



## شهر پرپینیان کجاست؟

پرپینیان شهری در جنوب فرانسه است. این شهر مرکز بخش پیرنه-اورینتالس است که در منطقه اکسیتانیه واقع شده است. پرپینیان با جمعیتی حدود ۱۲۱۸۷۵ نفر در نزدیکی دریای مدیترانه و نزدیک به مرز اسپانیا قرار دارد. این شهر تقریباً در ۱۳ کیلومتری (۸ مایلی) غرب خط ساحلی مدیترانه و حدود ۳۰ کیلومتری (۱۹ مایلی) شمال مرز اسپانیا قرار دارد.

# فرانسه گردان تدبیرین شهلا ارزان تدبیرین شهلا معرفی تدبیرین و موثر در عوامل موثر در

در حالی که قیمت مسکن و هزینه زندگی فاکتورهای مهمی هستند که هنگام ارزیابی مقرون به صرفه بودن یک شهر باید در نظر گرفته شوند، عوامل دیگری نیز وجود دارد که باید در نظر داشت. به عنوان مثال، در دسترس بودن مشاغل، آموزش، مراقبت های بهداشتی و فعالیت های فرهنگی نیز می تواند بر مقرون به صرفه بودن یک شهر تأثیر بگذارد. برای معرفی ارزان ترین و گران ترین شهر فرانسه عوامل دیگری که باید در نظر گرفته شود به شرح زیر است:

## فرصت های شغلی

شغل و درآمد هر فرد یکی از عوامل مهم در تعیین ارزان ترین و گران ترین شهر فرانسه است. از نظر فرصت های شغلی، پرپینیان اقتصاد قوی مبتنی بر کشاورزی، انگرورکاری و صنعت دارد، در حالی که پاریس خانه بسیاری از شرکت های چند ملیتی و استارت آپ ها است. با این حال، هزینه زندگی در پاریس بسیار بالاتر از پرپینیان است، که ممکن است پس انداز پول یا دستیابی به ثبات مالی را دشوارتر کند.

## آموزش

آموزش و سطح دانش افراد در انتخاب ارزان ترین و گران ترین شهر فرانسه، فاکتور مهمی به حساب می آید. از نظر تحصیلی، پرپینیان و پاریس دارای طیف وسیعی از مدارس و دانشگاه ها از جمله موسسات دولتی و خصوصی هستند. با این حال، کیفیت آموزش و اعتبار این موسسات ممکن است متفاوت باشد.

## بهداشت

از نظر مراقبت های بهداشتی، فرانسه دارای یک سیستم مراقبت های بهداشتی عمومی است و هر دو شهر پرپینیان و پاریس به بیمارستان ها و امکانات پزشکی با کیفیت بالا دسترسی دارند. با این حال، هزینه بیمه درمانی و مراقبت های پزشکی در پاریس به دلیل جمعیت بیشتر شهر و هزینه زندگی بالاتر ممکن است گران تر باشد. بنابراین هزینه های بهداشت و درمان در ارزان ترین و گران ترین شهر فرانسه با هزینه های زندگی در آن شهر رابطه مستقیم دارد.

در نهایت، در حالی که پرپینیان کم هزینه ترین و ارزان ترین شهر فرانسه در سال ۲۰۲۳ است، پاریس گران ترین شهر فرانسه است. هنگام در نظر گرفتن

مقرون به صرفه بودن یک شهر، ارزیابی طیفی از عوامل فراتر از قیمت مسکن و هزینه های زندگی، مانند فرصت های شغلی، آموزش، مراقبت های بهداشتی و فعالیت های فرهنگی مهم است. با اتخاذ رویکردی جامع برای ارزیابی ارزان ترین و گران ترین شهر فرانسه، افراد می توانند تصمیمات آگاهانه ای در مورد محل زندگی و کار و همچنین سفر و گردش در فرانسه بگیرند.

چنانچه قصد مهاجرت و یا سفر تفریحی به فرانسه را دارید می توانید برای اخذ ویزا و اقامت با همکاران ما در آژانس گردشگری گلچین در تماس باشید و از مشاوره رایگان متخصصین ما بهره مند گردید. برای اطلاعات بیشتر لطفا با شماره زیر تماس بگیرید.

۰۲۱-۸۸۸۸۰۱۵

## منابع

هزینه های زندگی در فرانسه برگرفته از سایت <https://www.insee.fr>  
بررسی هزینه های زندگی برگرفته از سایت <https://www.mercer.com>  
قیمت املاک و مستغلات بر اساس منطقه برگرفته از سایت <https://www.meilleursagents.com>





توصیه ما به افراد مسن و همه انسانها این است که دائما با یادگیری یک زبان جدید یا بازیهای فکری و حتی بازی باجچه ها و نوه هایشان و انجام دادن کار فکری جدید مانند چیدن پازل یا یادگیری زبان جدید و... باعث فعال تر شدن سلول های مغزی شوند تا این سلول ها بتوانند وظایف سلول های آسیب دیده و مرده را نیز انجام دهند



SCANE  
ME

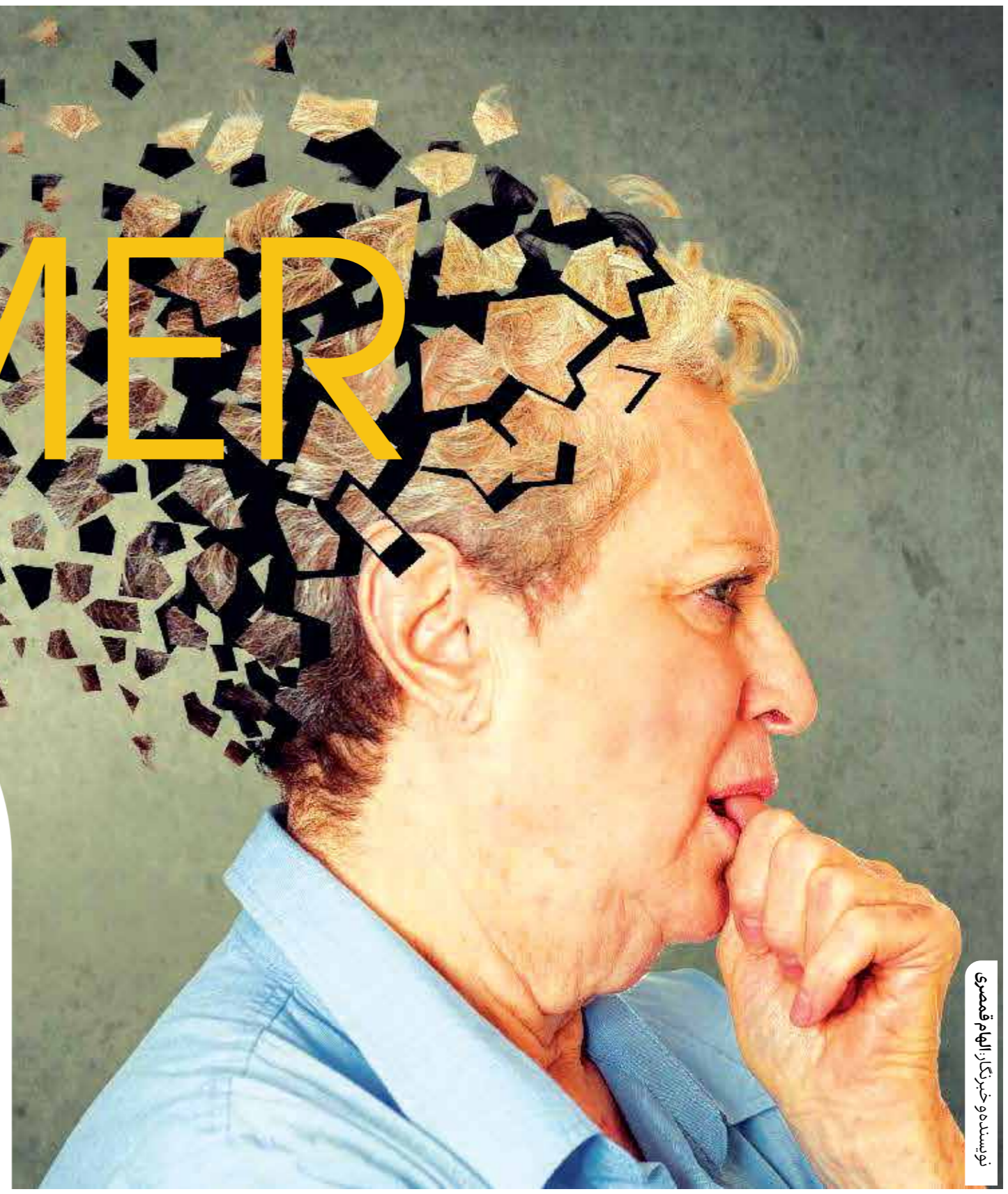


# ALZHEIMER

روش علمی و کاربردی پیشگیری از

# آلزایمر بدون دارو

پیشگیری از آلزایمر یک موضوع مهم و پژوهشی در علم پزشکی و بهداشت عمومی است. مغزو عملکرد آن یکی از مسائل پیچیده و معجزه آساز در علم پزشکی و علوم اعصاب است. مغز انسان شامل میلیاردها نورون (سلول عصبی) است که با هم تعامل می کنند و نقش بسیار مهمی در کنترل عملکردهای بدنی و ذهنی دارند. همچنین، مغز مسئولیت های متعددی از جمله حافظه، تصمیم گیری، حرکت، کنترل، شناخت و احساسات را بر عهده دارد.





برای پیشگیری از بروز این بیماری ها و حفظ سلامتی مغز، افراد می توانند به سبک زندگی سالم توجه کنند. این شامل تغذیه مناسب، فعالیت بدنی منظم، مدیریت استرس، و اجتناب از مواد مخدر و سیگار می شود. همچنین، تحقیقات در حال انجام است تا راه های جدیدی برای پیشگیری از آلزایمر و درمان بیماری های مغزی معرفی شوند.



SCANE  
ME



# ALZHEIMER

## آلزایمر:

آلزایمر با حافظه و تفکر ارتباط دارد. این بیماری به طور تدریجی علائمی مانند افت حافظه، کاهش توانایی تصمیم گیری، و تغییرات در شخصیت ایجاد می کند. عوامل ژنتیکی و عوامل محیطی می توانند در افزایش خطر ابتلا به آلزایمر نقش داشته باشند. اما نگران نباشید، در ادامه این مقاله از ایرانگارد روش علمی و کاربردی پیشگیری از آلزایمر آورده ایم و انجام روشهای موثر می توانید دیو بزرگ آلزایمر را شکست دهید.

## پارکینسون:

پارکینسون یک بیماری عصبی است که با خلل در سلول های عصبی مغزی مرتبط است. این بیماری علائمی مانند لرزش، سفتی عضلات، کاهش توانایی حرکتی و مشکلات در کنترل حرکت را ایجاد می کند. در پارکینسون، تولید دوپامین کاهش می یابد که این مواد شیمیایی در مغز نقش مهمی در کنترل حرکت ایفا می کنند.

## پیری:

پیری معمولاً با افت توانایی های کوتاه مدت و بلندمدت حافظه و توجه همراه است. این امر به دلیل فرآیندهای طبیعی پیری مغز و کاهش تعداد نورون ها و اتصالات بین آن ها رخ می دهد.

در طول عمر، مغز ممکن است تحت تاثیر عواملی مانند پیری، استرس، التهابات، آسیب ها و بیماری ها قرار بگیرد که می توانند به آسیب دیدن سلول های مغزی منجر شوند. از جمله بیماری های مغزی معروف می توان به آلزایمر و پارکینسون اشاره کرد که با آسیب به سلول های عصبی مرتبط هستند که در ادامه توضیح مختصری درباره هر کدام داده ایم:

## چگونگی پیشگیری از آلزایمر بدون دارو

با این حال، مغز دارای توانایی های خود ترمیمی و توانمندی های جبرانی است. مثلاً فرآیندی به نام "نوروپلاستیسیته" به مغز این امکان را می دهد که سلول های جدیدی بسازد و اتصالات بین نورون ها را تغییر دهد تا عملکرد بهتری داشته باشد. همچنین، شیوه های سبک زندگی سالم می توانند به حفظ سلامت مغز کمک کنند، از جمله تغذیه مناسب، ورزش منظم، خواب کافی و کاهش استرس.

دانشمندان، هر روز با انجام تحقیقات جدید در حال درک عمیق تر و بهبود درمان بیماری های مغزی هستند. این تحقیقات شامل مطالعه مکانیسم های عملکردی مغز، توسعه درمان های نوآورانه، و ارتقاء کیفیت عمر افراد می شود.

چند سال پیش در یکی از دانشگاه ها بر روی افراد مسنی - که در مرکز نگهداری سالمندان زندگی می کردند و اجازه داده بودند که بعد از مرگشان برای پیشرفت علم در دانشگاه ها کالبد شکافی شوند و مغزشان بازبینی شود - آزمایشی را انجام دادند که همه این افراد مسن در شرایطی زندگی می کردند که دائماً با بازیهای فکری و تمرینهای ذهنی از مغزشان کار می کشیدند. برخلاف سایر مراکز که در آنها سالمندان عملاً هیچ فعالیت مغزی نداشتند. در تحقیقاتی که روی گروهی که کارهای فعال مغزی را انجام می دادند، باکمال تعجب متوجه شدند پس از مرگشان، با وجود اینکه بسیاری از سلول های مغزشان آسیب دیده بود و مرده بود و از نظر فیزیکی دچار بیماری آلزایمر بودند اما در طول زندگیشان و حتی در سالهای آخر و لحظات مرگشان هیچ نشانه ای از علائم آلزایمر را بروز ندادند بودند.

نکته اصلی اینجاست که بخشهای سالم مغزشان بر اثر فعالیت های فکری که انجام می دادند یاد گرفته بودند که وظایف مربوط به سلول های مرده



در نهایت می توان گفت که مشارکت در فعالیت های ذهنی مانند خواندن، حل معماها، حفظ اطلاعات، و یادگیری مهارت های جدید می تواند به حفظ سلامتی مغز و کاهش خطر آلزایمر کمک کند.

و آسیب دیده را هم بر عهده بگیرند و باعث شده بود که علائم بیماری آلزایمر را نشان ندهند.

توصیه ما به افراد مسن و همه انسانها این است که دائماً با یادگیری یک زبان جدید یا بازیهای فکری و حتی بازی با بچه ها و نوه هایشان و انجام دادن کار فکری جدید مانند چیدن پازل یا یادگیری زبان جدید... باعث فعال تر شدن سلول های مغزی شوند تا این سلول ها بتوانند وظایف سلول های آسیب دیده و مرده را نیز انجام دهند و تا از علائم آلزایمر پیشگیری کنند.





# استقلال مکانی چیست و چگونه می‌توان با آن ثروتمند شد؟

توانایی کار از راه دور و مستقل بودن از موقعیت مکانی به شما آزادی باور نکردنی می‌دهد. با مطالعه این مقاله از ایرانگرد متوجه شوید که استقلال مکانی به چه معناست و چگونه به آن دست پیدا کنید!

در طول و پس از همه‌گیری ویروس کرونا، چیزهای زیادی در ذهن مردم تغییر کرد. بسیاری از ما متوجه شدیم که از زندگی چیزهای بیشتری می‌خواهیم. تمام روز در یک دفتر نشستن و بارها و بارها روزها را شبیه هم زندگی کردن، رویای ما برای سپری کردن زندگی نیست.

این آگاهی تازه کشف شده درباره اهمیت زندگی کردن به همراه درک اینکه بسیاری از شغل‌ها می‌توانند از راه دور انجام شوند، یک انقلاب در سبک زندگی افراد به وجود آورده است.

افراد اکنون دیگر نمی‌خواهند به یک جای خاص محدود شوند و می‌خواهند مستقل از مکان باشند. آن‌ها می‌خواهند درآمدی را از هر جایی که دلشان می‌خواهد کسب کنند و این رویکرد جدید زندگی، به آن‌ها اجازه می‌دهد تا به آرامش و راحتی بیشتری دست یابند.

دردنیای امروز، رسانه‌های اجتماعی توانسته‌اند به‌طور جدی بر افکار و آرزوهای ما تأثیر بگذارند. هر روز با تصاویری از مسافران دیجیتالی که در مناطق زیبا و دست‌نیافتنی در آرامش لذت می‌برند و لپ‌تاپ خود را در یک ساحل آرام به کار می‌اندازند، روبرو می‌شویم. این زندگی آرمانی و ایده‌آلی است که بسیاری از ما به دنبال آن هستیم.



اما آیا این واقع بینانه است؟ استقلال مکان در واقع به چه معناست؟ آیا هر کسی می تواند یک گردشگر دیجیتال digital nomad باشد؟ اینها سوالاتی هستند که در طول این مقاله به آنها پاسخ خواهیم داد. استقلال مکان به چه معناست؟

در حال حاضر انبوهی از کلمات کلیدی وجود دارد که همگی معنای بسیار مشابهی دارند مانند: کارگر از راه دور، دورکار، گردشگر دیجیتال digital nomad و مستقل از مکان... اما در واقع همه آنها به چه معنا هستند؟ شخصی که (مستقل از مکان) است، از موقعیت مکانی آزاد است یا نیاز به حضور فیزیکی در جایی ندارد. مستقل بودن از موقعیت مکانی به این معنی است که می توانید در هر جایی که می خواهید زندگی و کار کنید و به هیچ جامتصل نیستید

## موقعیت مکانی مستقل و گردشگر دیجیتال

مستقل از مکان بودن و گردشگر دیجیتال برای همان چیزها تقریباً مشابه هستند، با این تفاوت کوچک که گردشگر دیجیتال کسی است که در حال سفر در سراسر جهان است و درآمد خود را از طریق اینترنت کسب می کند. کسی که مستقل از موقعیت مکانی است، همچنان پول خود را به صورت آنلاین درمی آورد، اما سفر لزوماً اولویت آنها نیست.

## کار از راه دور

کلمه سومی که ممکن است بشنوید کار از راه دور (دورکاری) است. این به معنای شخصی است که خارج از محیط اداری سنتی کار می کند. آنها فقط می توانند از خانه خود در کشور خود کار کنند تا اینکه در یک اداره کار کنند. همچنین آنها لزوماً سفر نمی کنند و به این معنی نیست که از کشور دیگری کار می کنند. اما گزینه ها همیشه وجود دارند!

بنابراین، استقلال مکانی به این معنی است که شما می توانید در هر کجای که دلتان بخواهد زندگی و کار کنید. هر کسی که این مقاله را می خواند احتمالاً در مرحله متفاوتی از زندگی، به استقلال شدن از مکان فکر می کند. قبل از اینکه



بتوانید مستقل از موقعیت مکانی شوید، باید چندین مورد را در نظر بگیرید و اقداماتی انجام دهید.

## شغل شما چیست؟

شغل شما عموماً بزرگترین عاملی است که تعیین می کند که آیا می توانید مستقل از مکان باشید یا خیر؟ اگر شغل شما، اجازه نمی دهد که از راه دور کار کنید پس مستقل بودن از موقعیت مکانی فقط تا زمانی که پولتان تمام شود طول می کشد.

از زمان شیوع ویروس کووید-19، متوجه شدیم که بسیاری از شغل هایمانند از راه دور انجام شوند، بعضی از آن ها ساده تر از بقیه هستند. همچنین بستگی به این دارد که آیا کارفرمای شما از این ایده که شما در کشور دیگری کار می کنید راضی است یا خیر؟

زمانی که یک کارمند از یک کشور دیگر کار می کند، شرکت ها باید به چالش های رعایت قوانین توجه کنند. به عنوان مثال، مسائل مالی مانند مالیات، بهتر که ابتدا با کارفرما صحبت کنید تا ببینید آیا کار از راه دور امکان پذیر است یا خیر. اگر آنها از این موضوع راضی نیستند، شاید باید دنبال کارفرمای دیگری باشید.

## آیا می توانید کسب و کار آنلاین خود را ایجاد کنید؟

اگر بپسندید که یک کارفرمای که به شما اجازه کار از راه دور را بدهد، دشوارتر از آنچه که فکر می کردید است، چرا کسب و کار آنلاین خود را به اندازه آن نمی کنید؟ داشتن یک کسب و کار آنلاین، به شما نهایت آزادی را می دهد. شما کسی را ندارید که به شما بگوید که از کجا کار کنید.

در بسیاری از کسب و کارهای آنلاین، بسیاری از فرآیندها را می توان به صورت خودکار و اتوماتیسیون اداره کرد. به این معنا که شما در حالی که خودتان در حال تفریح هستید و لذت می برید، موج سواری می کنید یا از کوه بالا می روید، در عین حال در حال کسب درآمد باشید.

همچنین، برای برخی افراد، عدم وجود یک رئیس که به شما بگوید چه کاری انجام دهید و مهلت هایی را تعیین کند، چالش برانگیز است. ایجاد انگیزه در خود برای ایجاد کسب و کار، در حالی که در محیطی پر از حواسی هستید، ممکن است سخت باشد. اما اگر می خواهید به اندازه کافی مستقل از موقعیت مکانی باشید، این کار را انجام دهید!



در اینجا چند ایده کسب و کار آنلاین برای به جریان انداختن و افزایش خلاقیت آورده شده است:

- ❑ فروش بدون موجودی (دراپ شیپینگ) انجام دهید.
- ❑ یک وبلاگ راه اندازی کنید.
- ❑ کتاب خودتان را منتشر کنید.
- ❑ یک دستیار مجازی شوید.
- ❑ وارد بازاریابی آشناسازی با معرفی (Affiliate marketing) شوید.
- ❑ وبسایت بسازید.

تنها توصیه ما این است که در اکانت های اینستاگرام که دوره های آموزشی در مورد نحوه راه اندازی کسب و کار آنلاین و دستیابی به درآمد های پنج رقمی در ماه می فروشند، غرق نشوید. بیشتر اوقات اینها طرح های هرمی پیرا زو عده های تو خالی هستند.

همچنین، برای برخی افراد، عدم وجود یک رئیس که به شما بگوید چه کاری انجام دهید و مهلت هایی را تعیین کند، چالش برانگیز است. ایجاد انگیزه در خود برای ایجاد کسب و کار در حالی که در محیطی پر از حواسی هستید، ممکن است سخت باشد. اما اگر می خواهید به اندازه کافی مستقل از موقعیت مکانی باشید، این کار را انجام دهید!

## موقعیت شغلی مستقل

❑ اگر به اندازه کافی خوش شانس هستید که در یک حوزه کاری فعالیت می کنید که امکان کار در محیط های مختلف مکانی را فراهم می کند، این روند برای شما آسان تر خواهد بود.

❑ درآمد فهرستی از شغل های محبوب مستقل از موقعیت مکانی آورده شده است:

- ❑ نوشتن محتوا و کپی رایتینگ
- ❑ تدریس آنلاین
- ❑ طراحی وبسایت
- ❑ طراحی گرافیک
- ❑ مدیر رسانه های اجتماعی
- ❑ دستیار مجازی
- ❑ برنامه نویسی

همانطور که قبلاً گفته شد، بسیاری از مشاغل قابلیت انجام آن ها در هر مکانی را دارند، بنابراین اگر عنوان شغلی خود را در بالا نمی بینید، ناامید نشوید. معمولاً می توانید آن را انجام دهید!

آیا می توانید مهارت های مورد نیاز برای یک شغل مستقل از مکان را بیاموزید؟ بیشتر اوقات پاسخ مثبت است. منابع آنلاین بسیاری وجود دارند که شما می توانید خودتان تقریباً هر چیزی را یاد بگیرید. برخی از بهترین برنامه نویسان خود آموز هستند.

یادگیری یک مهارت نیاز به تمرین دارد، بنابراین اگر واقعاً می خواهید مستقل از مکان باشید تمرین کنید. تمرین کنید تمرین کنید!

## وضعیت مالی شما چگونه است؟

قبل از اینکه مستقل شوید، داشتن درک خوبی از وضعیت مالی خود بسیار مهم است. آیا کار از راه دور، قادر خواهد بود شما را تامین کند؟ آیا هنوز هزینه هایی وجود دارد که باید در خانه بپردازید؟ هر ماه چقدر در خانه موقت جدید خود هزینه خواهید کرد؟ اینها همه سوالاتی هستند که باید به آنها پاسخ دهید.

## آیا چیزی وجود دارد که شما را به خانه وابسته کند؟

برای اکثر افراد، این امر آسان نیست که به سادگی همه چیز را رها کنند و به یک کشور



کاملاً جدید مهاجرت کنند.

شاید شما در حال حاضر یک ملک را اجاره کرده باشید، یا ممکن است نیاز به اجاره دادن ملک خود داشته باشید یا خانواده ای داشته باشید که به شما متکی و وابسته است، چیزهای زیادی وجود دارد که می تواند شمار از رفتن بازدارد.

## می توانید سفر کنید

مشابه قسمت آزادی، شما می توانید در حالی که کار می کنید سفر کنید. بسیاری از افراد برای یک دوره زمانی کار می کنند تا پول خود را پس انداز کنند و سپس برای ماه ها به سفر می روند. از آنجایی که از موقعیت مکانی مستقل هستید، می توانید یک گردشگر دیجیتال باشید و در حین سفر کار کنید.

## باعث صرفه جویی در پول شما می شود

اگر کشوری با هزینه های پایین زندگی مانند کلمبیا، تایلند یا آلبانی را انتخاب کنید، احتمالاً نسبت به زمانی که در خانه هستید پول بیشتری پس انداز خواهید کرد. همچنین می توانید از رفت و آمدهای اغلب طولانی و پرهزینه به محل کار، خودداری کنید. به جای آن، می توانید با پیاده روی به یک بار ساحلی بروید و در آنجا کار خود را انجام دهید.

## چیزهای زیادی یاد می گیرید

قرار گرفتن در کشوری با فرهنگ، زبان و شیوه زندگی متفاوت می تواند چالش برانگیز باشد. به خصوص اگر این کار را به تنهایی انجام دهید! اما این چالش ها و کشف مسائل توسط خودتان، منجر به رشد شخصی باور نکردنی و افزایش اعتماد به نفس می شود.

زندگی در مناطق مختلف جهان به شما این امکان را می دهد که در مورد فرهنگ ها و تاریخ های مختلف، اطلاعات زیادی کسب کنید.

فرصت هایی برای ملاقات و آشنایی با افراد جدید پیدا می کنید

یکی از موارد مورد علاقه در مورد کار از راه دور در یک کشور دیگر این است که می توانید با افرادی از سراسر جهان آشنا شوید. در هر جایی گروهی از گردشگران و مهاجران دیجیتال وجود دارد که ایجاد ارتباطات و دوستی ها را بسیار آسان می کند.

## چالش های مستقل بودن از موقعیت مکانی

مانند هر چیز دیگری در زندگی، خوب و بد دست به دست هم می دهند. جایی که مزایایی وجود دارد، چالش هایی نیز وجود دارد که ممکن است برای دستیابی به استقلال مکانی با آن ها مواجه شویم.

## تعادل دشوار کار و زندگی

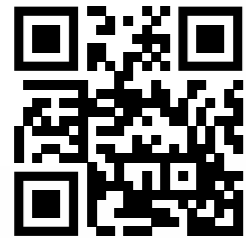
اگر دلیل شما برای مستقل شدن از موقعیت مکانی سفر نیست و مانند گردشگران دیجیتال دائم در سفر نیستید، ممکن است این قسمت برای شما به اندازه دیگران چالشی نباشد. اما اگر سفر برای شما مهم است، ایجاد توازن در سفر و یافتن زمان برای کار می تواند سخت باشد.

در سفر، به راحتی می توانید درگیر محیط جدید و شگفت انگیز شوید. همچنین در حین سفر ماجراجویی های زیادی در انتظار شما هستند. اما شما همچنان باید در همان ساعاتی که قبلاً کار می کردید، کار کنید.

در ابتدا، یافتن تعادل مناسب بین کار کردن و تجربه کردن در مکانی که در آن هستید می تواند دشوار باشد. اگر می خواهید تمام روز پشت لپ تاپ خود

# اینجا امید

## ادامه دارد



همین الان  
منو اسکن کن



SCANE  
ME

ایرانگرد  
Irangard

بنشینید، کار از راه دور در خارج از کشور چه فایده‌ای دارد؟ به همین ترتیب، آیا بودن در یک مکان زیبا باعث می‌شود که کار شما کندتر پیش رود و مانع پیشرفت شما شود؟

### تنهایی

بعضی از مکان‌ها جامعه‌ی شگفت‌انگیزی از مهاجران دیجیتال یا مسافران دارند، اما برخی دیگر اینطور نیستند. اگر خودتان را در جایی بیابید که ملاقات با مردم دشوار است، ممکن است احساس تنهایی کنید. به ویژه اگر زبان آن منطقه را نمی‌فهمید. عدم حضور خانواده هم‌چنین می‌تواند باعث احساس انزوا و تنهایی شما شود.

### عدم ثبات

این مسئله بر همه افراد به شکلی متفاوت تأثیر می‌گذارد. برخی از افراد تغییرات را به راحتی پذیرفته و برخی دیگر دوست دارند بداند هفته آینده در کجا زندگی می‌کنند و یک پایگاه محلی اقامت ثابت داشته باشند. کار از راه دور می‌تواند به معنای انتقال مکرر مکانی باشد که بستگی به اخذ ویزاها و اجاره خانه دارد. اگر شما این کار را به طور مکرر انجام دهید، خسته‌کننده خواهد بود.

### مینیمالیسم

این موضوع با توجه به نوع نگاه شما می‌تواند مثبت یا منفی باشد.

مستقل بودن از موقعیت مکانی به این معنی است که احتمالاً نمی‌توانید چیزهای زیادی داشته باشید، مگر اینکه بخواهید آن‌ها را همه جا همراه خود ببرید.

اگر شما هیچ محل اصلی و دائمی برای زندگی نداشته باشید، احتمالاً مجبور خواهید بود بسیاری از وسایل خود را بفروشید یا هزینه‌ای برای انبار کردن آنها بپردازید. این کار می‌تواند رهایی بخش باشد، اما اگر روزی دوباره تصمیم بگیرید در جایی مستقر شوید، برای جایگزینی و مرتب کردن آنها دچار دردسر خواهید شد.

### کارد او طلبانه از راه دور

یکی از راه‌های مقابله با بسیاری از چالش‌هایی که در بالا ذکر کردیم، داوطلب شدن در حین کار از راه دور است. کارد او طلبانه به شما این امکان را می‌دهد که برای مدتی در یک مکان بمانید و به شما کمک می‌کند تا یک روال روزانه، ثبات و ارتباطات را در مکانی که در آن قرار دارید، شکل دهید.

یافتن فرصت‌های داوطلبانه آسان است. Worldpackers پلتفرمی است که مسافران و مهاجران را با امکان اقامتی در سراسر جهان مرتبط می‌کند. آن‌ها در بیش از ۱۴۰ کشور فرصت‌های شغلی داوطلبانه دارند، بنابراین هر جایی که بخواهید بروید فرصتی در انتظار شما خواهد بود.

یکی دیگر از مزایای کارد او طلبانه این است که در ازای مهارت‌های خود، اقامت رایگان و گاهی اوقات حتی وعده‌های غذایی رایگان دریافت خواهید کرد. این می‌تواند مقدار زیادی از پول شما را ذخیره کند!

اگر تا اینجا پیش رفته‌اید، باید تصور خوبی از معنای مستقل بودن از موقعیت مکانی داشته باشید. آیا تصمیم گرفته‌اید که می‌خواهید مستقل از مکان باشید؟ گام‌های بعدی شما برای مستقل شدن از موقعیت مکانی چیست؟



نشانی: تهران، ابتدای بزرگراه ارتش، بلوار شهید مژدی (اوشان)،  
خیابان پروفیسور وثوق، بلوار محک، مؤسسه خیریه و بیمارستان  
فوق تخصصی سرطان کودکان محک  
تلفن: ۰۲۱-۲۳۵۴۰۰



محک

مؤسسه خیریه حمایت از  
کودکان مبتلا به سرطان

mahak-charity.org



آب و هوای جزیره فارو اقیانوسی و معتدل، با تغییرات کمی در دما و مه و باران مکرر است. جریان گرم اقیانوس اطلس شمالی بندرها را عاری از یخ نکه می‌دارد. پوشش گیاهی طبیعی خز، چمن و باتلاق کوهستانی است. این جزایر به دلیل تابستان‌های خنک، بادهای شدید غربی و بادهای مکرر به طور طبیعی بدون درخت هستند.



SCANE  
ME



ایرانگرد  
Irangard

## جزایر فارو

جزایر فارو مجمع‌الجزایری متشکل از ۱۸ جزیره است که در شمال اقیانوس اطلس بین ایسلند و نروژ واقع شده است. جزایر فارو مستعمره کشور خودگردان پادشاهی دانمارک هستند که پارلمان و بدنه اجرایی خود را دارند. این جزایر با صخره‌های شیب‌دار، کوه‌های بلند و آبدرهای باریک شناخته می‌شوند و مساحتی معادل ۳۹۹ کیلومتر مربع دارند. راه ارتباط با جزایر فارو از طریق جاده‌های آسفالت‌شده، تونل‌ها، پل‌ها و خطوط کشتی‌رانی هستند. جمعیت جزایر فارو حدود ۵۲۰۰۰ نفر است و پایتخت آن تورشاون است. جزایر فارو مراقبت‌های بهداشتی و آموزشی عمومی را از طریق تأمین مالی مالیات ارائه می‌کنند و بخش عمومی توسعه یافته‌ای دارند. این جزایر به دلیل مسیرهای پیاده روی باشکوه و طبیعت خام خود شناخته شده‌اند و مقصدی امن برای سفر هستند. درآمد این مقاله از ایرانگرد سفری داریم به یکی از زیباترین جزایر فارو؛ لطفاً همراه ما باشید. این جزایر که از سنگ‌های آتشفشانی پوشیده شده توسط لایه نازکی از خاک مورن یا ذغال سنگ نارس تشکیل شده‌اند، مرتفع و ناهموار با صخره‌های عمود بر هم هستند. دره‌ها سواحل عمیقاً با آبدرهای فرو رفته است و گذرگاه‌های باریک بین جزایر توسط جریان‌های جزرومدی قوی به هم می‌ریزند.



### آب و هوای جزایر فارو چگونه است؟

آب و هوای جزیره فارو اقیانوسی و معتدل، با تغییرات کمی در دما و مه و باران مکرر است. جریان گرم اقیانوس اطلس شمالی بندرها را عاری از یخ نکه می‌دارد. پوشش گیاهی طبیعی خز، چمن و باتلاق کوهستانی است. این جزایر به دلیل تابستان‌های خنک، بادهای شدید غربی و بادهای مکرر به طور طبیعی بدون درخت هستند.



### نام دیگر جزایر فارو

Faerøylar نام دیگر جزایر فارو است. این نام برای اولین بار (حدود ۱۲۲۵) به عنوان نماد ملی جزایر فارو ظاهر شد، به معنی «جزایر گوسفند» است که به یک قوچ منتهی شده است. جزایر فارو به دلیل زیبایی طبیعی خیره‌کننده و میراث فرهنگی منحصر به فرد خود شناخته شده‌اند. در ادامه برخی از برترین جاذبه‌های گردشگری در جزایر فارو آورده شده است:



**تورشاون:** پایتخت جزایر فارو، تورشاون، شهر بندری جذاب و دیدنی با خانه‌های رنگارنگ، خیابان‌های باریک و شلوغ است. از منطقه تاریخی Tinganes، شهر قدیمی با خانه‌های چمن پوش دیدن کنید و موزه‌ها، فروشگاه‌ها و رستوران‌های شهر را کشف کنید.



این دهکده کوچک در جزیره واگاره خاطر محیط زیبایش معروف است و دارای آبنباری است که در اقیانوس آبنباری دارد. آبنبار مولا فوسوریک منظره نمادین و یکی از پر عکاس ترین نقاط جزایر فارو است.



SCANE  
ME



فارو است.



**Mykines:** Mykines جزیره ای دور افتاده و دست نخورده است که به خاطر زندگی پرندگان غنی خود از جمله پافین ها شناخته شده است. این جزیره بهشتی برای تماشاگران پرند و علاقه مندان به طبیعت است. به غربی ترین نقطه جزایر فارو، جزیره Mykineshólmur بروید و از مناظر خیره کننده لذت ببرید.



بردن از مناظر خیره کننده یک تجربه ضروری است.



**Gásadalur:** این دهکده کوچک در جزیره واگاره خاطر محیط زیبایش معروف است و دارای آبنباری است که در اقیانوس آبنباری دارد. آبنبار مولا فوسوریک منظره نمادین و یکی از پر عکاس ترین نقاط جزایر



**Sörvágsvatn (Leitisvatn):** این دریاچه نفس گیر که به عنوان «دریاچه بالای اقیانوس» نیز شناخته می شود، در جزیره واگاره واقع شده است. این یک توهم نوری مسحور کننده به نظر می رسد که گویی دریاچه در بالای صخره های دریا شناور است. پیاده روی به سمت دریاچه ولدت



### Kirkjubøur:

این روستای تاریخی در جزیره Streymoy، خانه ویرانه های کلیسای جامع Magnus است که قدمت آن به قرن سیزدهم بازمی گردد. از خانه مزرعه قرون وسطایی، Kirkjubøargarður، که برای بیش از ۱۷ نسل توسط یک خانواده ساکن بوده است، دیدن کنید.

### Klaksvík:

دومین شهر بزرگ در جزایر فارو، Klaksvík، در جزیره Borðoy واقع شده است. خیابان های جذاب شهر را کاوش کنید، از کلیسای Christianskirkjan با معماری مدرنش دیدن کنید و از مناظر پانوراما از جزایر اطراف لذت ببرید.

### Funningur:

فونینگور یکی از قدیمی ترین روستاهای جزایر فارو است که در جزیره Eysturoy واقع شده است. این شهر به خاطر محیط زیبای احاطه شده توسط کوه ها و خانه های سنتی با سقف چمنی اش شناخته شده است.



**صخره های دریایی Vestmanna:** واقع در جزیره Streymoy، صخره های دریایی Vestmanna یک شگفتی طبیعی شگفت انگیز است. با یک تور قایق از روستای وستمانا همراه باشید تا صخره های بلند، صخره های شگفت انگیز، و مستعمرات پرندگان دریایی متعددی را که روی صخره ها لانه کرده اند، کشف کنید. کالسوی، این جزیره باریک و کوهستانی بهشت کوهنوردان و دوستداران طبیعت است. با کشتی به کالسوی بروید و خط ساحلی ناهموار، روستاهای زیبای آن را کاوش کنید و به فانوس دریایی معروف کالور بروید تا مناظر پانوراما خیره کننده ای داشته باشید. مرکز تفریح جزایر فارو، این موزه تعاملی در تورشاون واقع شده است و بینش هایی در مورد تاریخ، فرهنگ و طبیعت جزایر فارو ارائه می دهد. این یک مکان عالی برای آشنایی با میراث جزیره و به دست آوردن درک عمیق تراز هویت منحصر به فرد آن است. اینها تنها تعدادی از جاذبه های بسیاری است که جزایر فارو ارائه می دهند. این جزایر به خاطر مناظر بکر، صخره های چشمگیر و مهمان نوازی گرم خود شهرت دارند و آنها را به مقصدی فوق العاده برای علاقه مندان به طبیعت و ماجراجویان تبدیل می کند. اگر قصد سفر به جزایر فارو را دارید پیشنهاد می کنیم با آژانس گردشگری گلچین تماس بگیرید و با خیال راحت از سفرتان لذت ببرید.

# هدیه دادن در دنیا

باید و نبایدهای

نویسنده: خدیجه آرمینا هادی



در برخی از کشورها، هدایایی که قابل استفاده نباشند یا با ارزش کمی همراه باشند، ممکن است به عنوان نقض آداب هدیه دادن در نظر گرفته شوند.



## بایدهای هدیه دادن:

**شخصی سازی:** یکی از بایدهای اصلی هدیه دادن، شخصی سازی آن است. بهتر است هدیه‌ای را انتخاب کنید که با سلیقه و علایق شخص دریافت کننده سازگار باشد. با بررسی علایق و سلیقه شخص مورد نظر، می‌توانید هدیه‌ای را انتخاب کنید که واقعاً آن شخص بپسندد و احساس کند که شما وقت و تلاش زیادی را برای انتخاب هدیه صرف کرده‌اید.

**توجه به مناسبت:** در هدیه دادن، باید به مناسبت مورد نظر توجه کرد. هر مناسبت خاصی نیازمند نوع خاصی از هدیه است. برای مثال، در مناسبت‌های تولد، ممکن است یک هدیه شخصی مانند یک جفت کفش ورزشی یا یک عطر مورد استفاده باشد، در حالی که در مناسبت‌های عروسی، هدایای ماندگار و لوکس مانند جواهرات یا لوازم خانگی مورد توجه قرار می‌گیرند.

**رعایت قوانین فرهنگی:** در هر فرهنگ و جامعه، قوانین خاص خود برای هدیه دادن وجود دارد. برای مثال، در برخی فرهنگ‌ها، هدایایی که به رنگ سیاه یا سفید هستند، به عنوان نماد مرگ و ترحم در نظر گرفته می‌شوند و بهتر است از این نوع هدایا پرهیز کنید. بنابراین، قبل از انتخاب هدیه، بهتر است قوانین و ضوابط فرهنگی مربوط به هدیه دادن در جامعه مورد نظر را بشناسید و آن‌ها را رعایت کنید.

## نبایدهای هدیه دادن:

**هدایا با ارزش بالا:** ارسال هدایایی با ارزش بالا ممکن است منجر به احساس ناراحتی و تعارض در شخص دریافت کننده شود. در برخی موارد، هدایای با ارزش بالا مانند خودرو یا خانه ممکن است منجر به فشار و تعارض در جامعه شود. این موضوع به عوامل مختلفی مانند فرهنگ و آداب و رسوم جامعه، نسبت‌ها و رابطه شما با شخص دریافت کننده و همچنین شرایط مالی هر دو طرف بستگی دارد.

بنابراین، بهتر است هنگام انتخاب هدیه، به عواطف و نیازهای شخص دریافت کننده توجه کنید و آن را با میزان معقولی انتخاب کنید. هدایا با ارزش متوسط یا کمتر معمولاً مناسب‌تر به نظر می‌رسند و ممکن است شخص دریافت کننده احساس بهتری را تجربه کند.

**هدایای تبلیغاتی:** ارسال هدایایی که به صورت تبلیغاتی عمل می‌کنند، ممکن است منجر به احساس ناراحتی در شخص دریافت کننده شود. این نوع هدایا معمولاً شامل لوگو و نام شرکت یا برند است و به جای ایجاد لذت و خوشحالی، ممکن است به عنوان یک روش تبلیغاتی تلقی شود.

**هدایای غیر قابل استفاده:** ارسال هدایایی که برای شخص دریافت کننده قابل استفاده نباشند، ممکن است منجر به نارضایتی و بی‌اعتمادی شود. در واقع، هدیه باید لذت و خوشایندی را برای شخص دریافت کننده به ارمغان بیاورد. این موضوع به آداب و رسوم هدیه دادن در فرهنگ و کشورهای مختلف مربوط است.

در برخی از کشورها، هدایایی که قابل استفاده نباشند یا با ارزش کمی همراه باشند، ممکن است به عنوان نقض آداب هدیه دادن در نظر گرفته شوند.

باید و نبایدهای هدیه دادن یک موضوع جالب و پرطرفدار است که در فرهنگ‌ها و جوامع مختلف به آن توجه می‌شود. هدیه دادن یک عمل اجتماعی است که به منظور نشان دادن احترام، تقدیر، عشق، تبریک یا همدردی به شخص دیگر صورت می‌گیرد. با این حال، هدیه دادن نیز قوانین و ضوابط خاص خود را دارد که باید رعایت شود. در این مقاله از ایرانگرد، به بررسی باید و نبایدهای هدیه دادن می‌پردازیم.

اگر هدیه دادن برای شما کار سخت و پیچیده‌ای است پیشنهاد می‌کنم حتماً آداب و رسوم هدیه دادن در کشورهای دیگر را بخوانید. برای هدیه دادن در کشورهای دیگر شما علاوه بر اینکه باید هدیه خود را با دقت و متناسب با سلیقه فرد مقابلتان انتخاب کنید، همانطور که زمانبندی مهم است، بسته بندی هدیه نیز به طرز شگفت‌انگیزی مهم است.

برای انتخاب هدیه مناسب چندین گزینه را باید در نظر بگیرید. قبل از شروع خرید، تعیین کنید که چقدر می‌توانید برای یک هدیه هزینه کنید. اگر با فرهنگ متفاوتی هدیه می‌دهید، خرید کالا با خدمات محلی متناسب با آن فرهنگ را در نظر بگیرید. به جای هدایای فیزیکی، می‌توانید تجارب یا اعمال خدماتی را ارائه دهید. در نظر داشته باشید فکرو تلاش برای یک هدیه مهم‌تر از برچسب قیمت است. ارائه هدیه بسیار مهم است، بنابراین بهتر است هدیه شما بسته بندی شیک و زیبایی داشته باشد.

در ادامه این نگارش نکاتی درباره باید و نبایدهای هدیه دادن را آورده‌ایم:



در برخی از کشورها، گیرنده هدیه آداب و رسوم خاصی را باید رعایت کند. بنابراین اگر قرار است هدیه ای بدهید و یا هدیه ای دریافت کنید؛ بهتر است آداب و رسوم آن منطقه را بدانید و رعایت کنید. پیشنهاد می‌کنیم مطالب مرتبط با آداب و رسوم هدیه دادن در فرهنگ کشورهای مختلف دنیا را مطالعه کنید.



SCANE  
ME



# Gift



کمتر را در نظر بگیرید. یادمان باشد که زمانبندی مناسب و بسته بندی زیبا برای هدیه دادن از اهمیت بسیاری برخوردار است.

منابع:

1. Emily Post Institute
2. The Spruce
3. Martha Stewart

به طور خلاصه، هدیه دادن یک عمل اجتماعی است که نیازمند توجه به جزئیات و رعایت قوانین و ضوابط خاص خود است. با شخصی سازی هدیه، توجه به مناسبت و رعایت قوانین فرهنگی، می‌توانید هدایایی را انتخاب کنید که واقعاً مورد پسند شخص دریافت کننده واقع شود. همچنین، باید از ارسال هدایا با ارزش بالا، هدایای تبلیغاتی و هدایای غیرقابل استفاده پرهیز کرده و به جای آن، هدایا با ارزش متوسط یا

پسند در نظر گرفته می‌شوند.

در برخی از کشورها، گیرنده هدیه آداب و رسوم خاصی را باید رعایت کند. بنابراین اگر قرار است هدیه ای بدهید و یا هدیه ای دریافت کنید؛ بهتر است آداب و رسوم آن منطقه را بدانید و رعایت کنید. پیشنهاد می‌کنیم مطالب مرتبط با آداب و رسوم هدیه دادن در فرهنگ کشورهای مختلف دنیا را مطالعه کنید.

بنابراین، پیشنهاد می‌کنم قبل از ارسال هدیه، به سلیقه و نیازهای شخص دریافت کننده توجه کنید و سعی کنید هدیه ای را انتخاب کنید که برای او مفید و قابل استفاده باشد. همچنین، در صورتی که نمی‌توانید از سلیقه و نیازهای شخص دریافت کننده آگاه شوید، می‌توانید از هدایای عمومی و کاربردی مانند کتاب‌ها، لوازم آرایشی یا لوازم خانگی استفاده کنید که معمولاً به عنوان هدایای مورد



بعد از انقلاب اسلامی نیز با هدایت  
امام خمینی و رهبری آقای خامنه‌ای  
توسعه فرهنگی بانوان در  
عرصه‌های علمی و هنری و مدیریتی  
در سطح کشور افزایش قابل توجهی  
یافت.



SCANE  
ME



# IRANIAN WOMAN

مگر بانوی ایرانی به دست آرد دل ایران را ....

## نگاهی به بانوان ایران زمین

بوسه بردستان خداوندی میزنم که در نهایت زیبایی و معشوقه‌گری زن را آفرید و بانوان را بریز از هنر زنانگی نمود. شاید بزرگترین هنریک زن مهارت های زنانگی اوست که متاسفانه در اکثر کشورهای جهان سوم بدلیل محدودیت‌های سنتی توسعه شایستگی‌های زنانگی رخ نداده است. خداوند زن را عجبین با حیا و عفت آفرید و او را صاحب اختیار و انتخاب در تمام شئون زندگی خود کرد. تمام بانوان در دنیا ذاتا با حیا و عقیف هستند چون خلقت آنها اینگونه بوده است و در کشورهای مختلف دنیا بر اساس سنت‌ها و عرف‌های جامعه نماد این عفاف و حیا متناسب با فرهنگ آن جامعه جاری گشته است.

امروزه در دنیا به میزانی که توسعه بانوان و حقوقشان در اولویت حکمرانی قرار می‌گیرد توسعه همه جانبه آن کشور رقم می‌خورد و میزان عقب افتادگی جوامع جهان سوم رابطه مستقیم با نگاهشان به بانوان و حقوق آنها دارد که مثال‌های زیادی پیرامون آن وجود دارد. برای مثال در کشور عزیزمان ایران بعد از انقلاب مشروطه و زیاد شدن آزادی‌های بانوان و ورود آنها به مدارس و دانشگاه‌ها و مراکز علمی بالندگی بسیار زیادی بدست آورد. بعد از انقلاب اسلامی نیز با هدایت امام خمینی و رهبری آقای خامنه‌ای توسعه فرهنگی بانوان در عرصه‌های علمی و هنری و مدیریتی در سطح کشور افزایش قابل توجهی یافت.

با توجه به رشد شبکه‌های اجتماعی و نفوذ صدا و سیما در همه جوامع، فرهنگ عمومی مردمان دنیا به یکدیگر نزدیک‌تر می‌شوند و انسان امروزی به سمت فرهنگ مشترک پیش می‌رود در جوامع سنتی بخاطر احساس خطر و ترس از روشن شدن افکار عمومی و تغییر مطالعات مردم معمولا افراد سنتی به مبارزه با توسعه فرهنگ‌های جاری می‌پردازند و تعریف خود را از عفاف و حیا مطرح می‌کنند که مطمئنا مطابق با دانش امروز بشری و فرهنگ جهانی نبوده و نخواهد بود. این افراد سنتی تعریف خود را از حیا و عفاف را منسوب به خدا می‌کنند و از قول خدا به اسم دین حرف می‌زنند.

### مثلا طالبان می‌گویند شریعت فرموده است ... !!

و به بهانه شریعت محدودیت‌های مختلف از تحصیل گرفته تا اشتغال و رشد توسعه اقتصادی برای بانوان ایجاد می‌کنند.

### بانوان موفق ایرانی از دیروز تا فردا ...

از دانشگاه‌های کشور بانوانی فارغ التحصیل شدند که در دنیا ارزش آفرین بودند همانند مریم میرزاخانی، انوشه انصاری، یاسمن مقبلی، پریسا تبریز (شاهزاده امنیت گوگل) پروین



اندیشکده ایرانگارد: دکتر امیررضا هادی



بیمارستان

امید

OMID HOSPITAL



SCANE  
ME

ایرانگرد  
Irangard



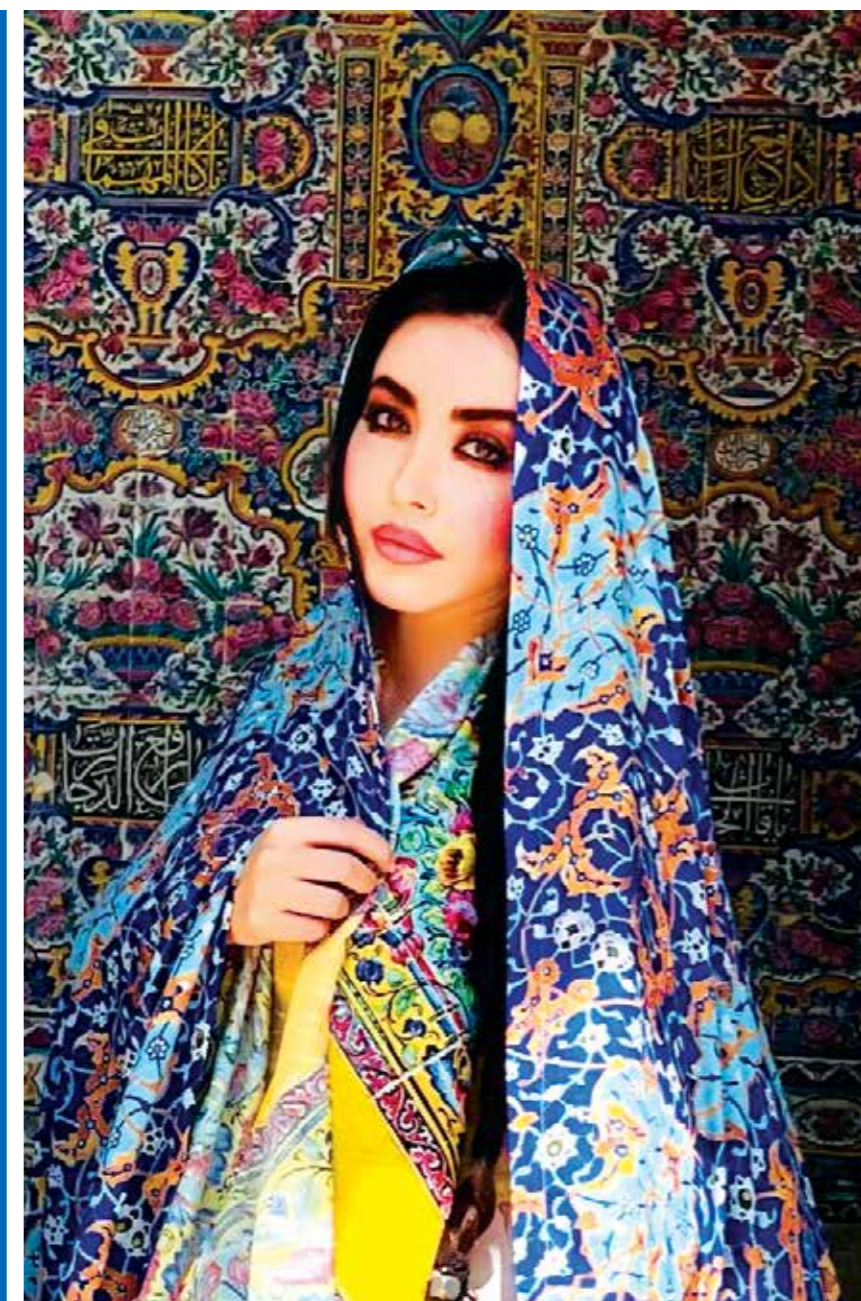
اعتصامی، لیلا عراقیان (معمار و طراح پل طبیعت)، ندا شهسوار (ورزشکار)، مونا جراحی (محقق)، مرضیه وحید دستجردی (وزیر بهداشت)، آرمینا هادی (نخبة ریاضی) و هزاران متخصص که باعث سرفرازی و افتخار ایران هستند.

و امروز بیش از 50% ظرفیت دانشگاه های کشور به بانوان ایرانی اختصاص یافته این بانوان اکثر قله های علمی و تخصصی را فتح کردند و امروزه بخش عظیمی از تولید ثروت و در بنگاه های اقتصادی توسط بانوان ایران زمین رقم میخورد.

و لذا ایران شاهد توسعه همه جانبه خواهد بود و به زودی و به راحتی شاهد سیاست مداران موفقی به عنوان نماینده مجلس، وزیر، نماینده شورای شهر، مدیران بنگاه های کلا اقتصادی، هنرمندان بزرگ و شاید حتی رئیس جمهور ایران از بانوان باشیم.

و چقدر زود شایستگی بانوان ایرانی شکوفا گردید و حرکتی نو به سوی جامعه ای مدرن و توسعه یافته رقم خورد.

آینده همین امروز است ...  
اندیشکده ایرانگرد: دکتر امیررضا هادی







شاید بهتر است به کارنامه  
۴۴ ساله آموزش و پرورش  
بعد از انقلاب که با همراهی  
شورای انقلاب فرهنگی  
عجین شده دقت کنیم.



مهر آمد بابی مهری ...

# مهر آمد!

## با برخی بی مهری ها ... با جای خالی ...

مهر آمد: با جای خالی دانش آموزانی که در حوادث سال گذشته از دست دادیم ...  
مهر آمد: با جای خالی دانشجویانی که به دلیل برخی باورهای درست در زندان باورهای غلط رفتار شدند ...  
مهر آمد: با جای خالی اساتیدی که ناخواسته از دانشگاه ها اخراج شدند ...  
از مهر باید مهربانی آموخت!



اندیشه‌گرده ایرانگرد: دکتر امیررضا هادی



- اما صد افسوس که برخی گوش‌ها نمی‌خواهند بشنوند و برخی مغزها نمی‌خواهند به عبور از باورها و اندیشه‌های خود فکر کنند.
- چه انسانهای عزیزی که دچار انجماد فکری شدند ...
- و چه انسانهای خوبی که نمی‌توانند با یکدیگر صحبت کنند ...
- جالب است که شاید دغدغه مشترک آنها ایران و توسعه ایران باشد!
- به هر حال مهر آمد و دوباره مدرسه‌ها باز شد، دوباره دانش آموزان پای درس معلم نشستند.
- به هر حال مهر آمد و دانشگاه‌ها جایگاه همیشگی تفکر خلاق و صحبت‌های عالمانه و اندیشمندان، درهای خود را برای همگان باز نمود.
- نمی‌دانم چند مهر دیگر باید بگذرد که تجربه دموکراسی ایران کامل گردد.
- شاید از شروع مشروطه و صدای مطالبه‌گری مردم ایران تا امروز: ایران مسیر سخت، طولانی و پرفراز و نشیبی را سپری کرد، ولی مردم ایران تجربه عبور از سنت‌های ناصواب و اصلاح باورهای خود را آموختند و ایرانی‌ها مسیر عبور از جهل به سمت سواد را طی می‌کنند ...
- مهر آمد: برای حرکت به سوی سواد ... حرکت به سوی دانش
- مهر آمد: برای عبور از جهل ... برای آغاز دوباره
- مهر امسال متفاوت‌تر از گذشته با نسل‌های پرسش‌گر مطالبه‌گر که با استفاده از رسانه‌های اجتماعی خواستار توسعه همه‌جانبه برای فرهنگ و کشور خود هستند.

### الزام تغییر در آموزش و پرورش ایران

چرا تغییر در آموزش و پرورش الزامی است؟

شاید بهتر است به کارنامه ۴۴ ساله آموزش و پرورش بعد از انقلاب که با همراهی شورای انقلاب فرهنگی عجین شده دقت کنیم.  
مهر آمد و سولاتی در خصوص نقش حیاتی آموزش و پرورش در شکل‌گیری شخصیت انسانها را با خود آورد:

□ چه انسانهایی با چه تفکراتی را تحویل جامعه داده‌ایم؟

- آمار دروغ در کشور چقدر است؟ چقدر دروغ‌گو و راست‌گو در جامعه داریم؟
- چقدر مردم به یکدیگر دروغ می‌گویند؟
- چقدر مسئولین به مردم دروغ می‌گویند؟
- آمار طلاق در جامعه چقدر است؟
- فارغ‌التحصیلان ما چقدر تخصصی هستند؟
- آیا دانشجویان و دانش‌آموزان ما اصول زندگی درست را آموخته‌اند؟
- آیا در مدارس و دانشگاه‌ها مهارت‌های پدر، مادر و همسر خوب بودن را آموزش می‌دهند؟
- آیا در مدارس و دانشگاه‌ها مهارت‌های مدیر لایق، کارمند خوب و حتی شاخص و اصول همکاری را در حوزه‌های مختلف را آموزش می‌دهند؟
- آیا فرزندان ایران زمین تعریف درستی از دوست خوب را در مدارس و دانشگاه‌ها می‌آموزند؟
- بی‌اخلاقی در جامعه و کسب و کار تا چه حد به تربیت آموزش و پرورش بستگی دارد؟
- آیا بچه‌های ایران، آموزش لازم برای روابط بین دختر و پسر را دیده‌اند؟
- آیا هنر شاد زیستن را به ایرانی‌ها آموخته‌ایم؟
- چرا ایرانی‌ها جزو شادترین مردم دنیا قرار ندارند؟
- چرا هنوز مافیای کنکور حتی در مجلس تأثیرگذار است؟
- چقدر سیستم آموزشی ایران نیاز به اصلاح و تغییر دارد تا انسانهایی شاد، اخلاق مدار و تلاش‌گر را تحویل جامعه ایران دهد؟
- مهر آمد و هزاران سوال دیگر را با خود آورد ...
- به قول رهبری: نسل امروز نوجوانان و جوانان ایران امیدهای توسعه همه‌جانبه ایران خواهند بود که بهتر است حکمرانی آنها را باور کنند و خواسته‌ها و اندیشه‌های آنها را ارج نهد.
- شاید دیگر نتوان با مدل‌های قبلی و تفکرهای احساسی و بی‌منطق همراهی این نسل را در پی داشت.
- آینده همین امروز است!

اندیشکده ایرانگرد: دکتر امیررضا هادی



## ۷+۵ نکته مهم

# برای سفر امن و راحت با ون کمپر

ما جراحی با ون کمپر به مفهومی رمانتیک و جذاب تبدیل شده است، و تجربه سبک زندگی ساده و آزاد را به ارمان می آورد. اما تبدیل یک ون به یک خانه راحت و کارآمد روی چرخ، همانند هر تغییر بزرگی در سبک زندگی، ممکن است چالش برانگیز باشد. این چالش ها شامل فضای محدود، جاسازی و نحوه استفاده از امکانات و تجهیزات در فضای محدود، استفاده از حمام و دستشویی در محیط کوچک، مدیریت فضای ذخیره سازی و زندگی مداوم در حرکت به معنی تغییر مداوم مکان و محیط زندگی باشد.

- برای سفر با ون کمپر، بهتر است همراه خود یک همسفر خوب داشته باشید.
- برای سفر با ون کمپر، باید از ابزارهای لازم مانند چک لیست لوازم و تجهیزات مورد نیاز استفاده کنید.
- در کشور ایران، برای تردد با ون کمپرها محدودیتی وجود ندارد، اما برای سفر به برخی از مناطق، ممکن است به مجوزهای خاصی نیاز باشد.



زندگی درون کمپر نیازمند برنامه ریزی، خلاقیت و تسلط بر مهارت های مرتبط است. این می تواند چالش هایی را به همراه داشته باشد، اما با تمرکز بر مزایا و لذت هایی که زندگی در یک ون می تواند به همراه داشته باشد، می توانید این چالش ها را مدیریت کنید و سفری منحصر به فرد را تجربه کنید. در این مقاله از ایرانگرد با هدف توسعه گردشگری نکات مهمی که سفر شما را امن و لذت بخش می کند را آورده ایم:

- قبل از شروع سفر، باید اطمینان حاصل کنید که سفر با ون کمپر برای شما مناسب است.
- برای سفر با ون کمپر، باید از تجربیات دیگران استفاده کنید و بازم تحقیق کنید.

### برای سفر با ون کمپر، می توانید مراحل زیر را دنبال کنید:

□ **برنامه ریزی مسیر:** قبل از شروع سفر، مسیر خود را بررسی کنید و از نقشه ها و GPS استفاده کنید تا بهترین مسیر را برای سفر انتخاب کنید. مطمئن شوید که در مسیر انتخابی تا رسیدن به مقصد نهایی، سایر محل های مورد علاقه شما از جمله امکانات مورد نیاز مانند سوپرمارکت ها، جای پارک مناسب، پمپ بنزین و ... در دسترس است.

نصب دائمی لوازم مسافرتی مانند تخت، آشپزخانه کوچک و سیستم تهویه به صورت دقیق و کامل آموزش داده می شود.

□ **بررسی قوانین و مقررات:** اگر مقصد شما یک کشور خارجی است قبل از سفر، مطمئن شوید که با قوانین و مقررات مربوط به رانندگی و استفاده از ون کمپر در مقصد خود آشنا هستید. همچنین، بررسی کنید که آیا برای رانندگی ون کمپر نیاز به گواهینامه خاصی دارید یا خیر.

تخت، میلمان و سایر وسایل موقتاً درون نصب می شوند و پس از پایان سفر، از ون خارج می شوند.

□ **برای نصب دائمی لوازم مسافرتی درون کمپر،** می توانید از راهنمایی های موجود در وبسایت ها و ویدئوهای آموزشی موجود در سایت های مختلف استفاده کنید. در این ویدئوها، نحوه

فروش داشته باشند، انجام دهید. نصب لوازم مسافرتی در ون کمپر می تواند به دو صورت انجام شود: نصب دائمی و نصب موقت؛

□ **در نصب موقت،** لوازم مسافرتی مانند تخت، آشپزخانه کوچک و سیستم تهویه به صورت دائمی درون نصب می شوند. در نصب موقت، لوازم مسافرتی مانند

□ **پیدا کردن ون کمپر:** ابتدا باید یک ون کمپر مناسب پیدا کنید. در خرید یا اجاره ون، و لخرجی نکنید و بهتر است ونی ارزانتر پیدا کنید و خودتان محیط داخلی آن را شخصی سازی کنید. می توانید این کار را از طریق اینترنت، آژانس های اجاره خودرو یا از طریق صاحبان ون های کمپر که ممکن است آن ها را برای اجاره یا



حتما قبل از سفر با ون کمپر، بهتر است با قوانین و مقررات مربوطه آشنا شوید و نیازمندی‌های خود را بررسی کنید. همچنین، اطمینان حاصل کنید که ون کمپر شما در وضعیت عالی قرار دارد و به تمامی امکانات ایمنی نیازمندی‌ها پاسخ می‌دهد.



SCANE ME



**۱۰- مراقبت از محیط زیست:** در هنگام سفر با ون کمپر، مراقبت از محیط زیست را در نظر بگیرید. از جمله اقداماتی که می‌توانید انجام دهید عبارتند از: استفاده از سوخت‌های کم آلوده، جمع‌آوری زباله‌ها و بازیافت آنها، حفظ طبیعت و مناظر زیبا و رعایت قوانین محیط زیستی.

**۱۱- امنیت ون کمپر:** در هنگام سفر، از نکات امنیتی مربوط به ون کمپر خود آگاه باشید. مانند قفل کردن درها در زمان ترک ون، نگهداری اجناس گرانبها در جاهای ایمن و عدم ترک ون در محل‌های خطرناک.

**۱۲- لذت بردن:** سفر با ون کمپر فرصتی است برای لذت بردن از طبیعت، استراحت در مکان‌های زیبا و تجربه کردن سبک زندگی مسافری. به یاد داشته باشید که لحظات خوش را در سفر خود به اشتراک بگذارید و از تجربه‌های جدید لذت ببرید.

حتما قبل از سفر با ون کمپر، بهتر است با قوانین و مقررات مربوطه آشنا شوید و نیازمندی‌های خود را بررسی کنید. همچنین، اطمینان حاصل کنید که ون کمپر شما در وضعیت عالی قرار دارد و به تمامی امکانات ایمنی نیازمندی‌ها پاسخ می‌دهد.



**۲- بررسی امکانات ون کمپر:** با هدف سهولت دسترسی و تمیزی، وسایل خود را به طور هوشمند بچینید. با حذف اقلام غیر ضروری شروع کنید و فقط موارد ضروری را حفظ کنید که واقعا به سفر شما کمک می‌کند.

ون‌های کمپر معمولا دارای امکاناتی مانند تخت خواب، کمد، حمام، دستشویی، سیستم حرارتی، سیستم برقی برای شارژ تجهیزات برقی و سیستم صوتی و تصویری هستند. مطمئن شوید که ون کمپری را انتخاب کنید که امکانات مورد نیاز شما را دارد. همچنین، می‌توانید از امکانات مانند آشپزخانه کوچک، یخچال و تجهیزات آشپزی استفاده کنید.

**۵- بررسی نیازمندی‌ها و تجهیزات:** قبل از سفر، مطمئن شوید که تجهیزات مورد نیاز برای سفر را همراه دارید. این تجهیزات شامل لوازم شخصی، لوازم آشپزی، لوازم بهداشتی، ابزارهای ضروری و دیگر وسایل مورد نیاز برای راحتی و امنیت سفر شما است.

برای سفر با ون کمپر، بسته‌بندی مناسب برای لوازم شخصی و اقلام ضروری مهم است. از جمله لوازمی که می‌توانید بسته‌بندی کنید عبارتند از: لباس‌ها، لوازم بهداشتی، لوازم آشپزخانه و غذا، لوازم خواب و ابزارهای مورد نیاز برای تعمیرات احتمالی.

**۶- رعایت مقررات رانندگی:** هنگام رانندگی با ون کمپر، حتماً قوانین رانندگی را رعایت کنید. رعایت سرعت مجاز، استفاده از کمربند ایمنی و رعایت نکات ایمنی دیگر از مواردی است که باید به آن‌ها توجه کنید.

**۷- سوخت:** برآورد هزینه سوخت نیز بر اساس مسافت کلی سفر و مصرف سوخت ون کمپر تعیین می‌شود. می‌توانید با محاسبه میانگین مصرف سوخت و قیمت سوخت در مناطقی که قرار است از آن‌ها عبور کنید، هزینه سوخت را تخمین بزنید. بهتر است این تخمین را با احتساب مقداری پشتوانه برای هزینه‌های غیرمنتظره مانند ترافیک یا مسیرهای بلندتر انجام دهید.

**۸- استراحت‌های منظم:** در طول مسیر سفر، برای استراحت‌های منظم از جمله استفاده از ایستگاه‌های سرویس، پارکینگ‌ها یا مناطق استراحت استفاده کنید. این استراحت‌ها به شما اجازه می‌دهند برای مدتی از رانندگی استراحت کنید و از خستگی جلوگیری کنید.

**۹- پیش‌بینی هزینه‌ها:** قبل از شروع سفر، هزینه‌های مربوط به اجاره ون کمپر، سوخت، بیمه، هزینه‌های مربوط به مسیر و سایر هزینه‌های احتمالی را پیش‌بینی کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا بودجه‌بندی صحیحی برای سفر خود انجام دهید.



## بهترین ون‌های کمپر برای سفر در ایران عبارتند از:

ون‌های مسافرتی **رد اینو** این ون‌ها به دلیل داشتن امکانات مختلفی مانند آشپزخانه، حمام، تخت و فضای ذخیره‌سازی مناسب برای سفرهای کمپر مورد استفاده قرار می‌گیرند.  
ون‌های کمپرو **اکن** این ون‌ها نیز به دلیل شعاع چرخش بالا و امکانات متنوعی که دارند، برای سفرهای کمپر مناسب هستند.

## سخن آخر:

برای استفاده از ون کمپر در سفرهای مسافرتی، در ایران مجوزی لازم نیست. با این حال، برخی از قوانین و مقررات ممکن است در استفاده از ون کمپر در برخی از مناطق یا شرایط خاص لازم باشد. قبل از سفر، بهتر است با این موضوع آشنا شوید و اطلاعات لازم را درباره قوانین مربوطه کسب کنید.



# جذابترین آداب و رسوم هدیه دادن در کشورهای مختلف

هنر هدیه دادن در بیشتر مواقع سخت است؛ علاوه بر آن بهتر است آداب و رسوم هدیه دادن در کشورهای مختلف هم رعایت شود. اولاً تلاش برای یافتن بهترین هدیه با قیمت مناسب کار راحتی نیست. دوماً هدیه را تا حد ممکن به بهترین و زیباترین شکل ممکن بسته بندی کنید و همچنین بهتر است زمان مناسبی را برای ارائه هدیه پیدا کنید. در نهایت، امیدوار باشید که شخص دریافت کننده، هدیه ای که با زحمات برای او خریده اید را دوست داشته باشد!

حال اگر بتوانید همه این کارها را به خوبی انجام دهید می‌رسیم به آداب و رسوم خاصی که در فرهنگ برخی از کشورها رایج است و باید آنها را رعایت کنید. کشورهای مختلف در سراسر جهان آداب و رسوم متفاوتی برای هدیه دادن دارند. آنچه در یک فرهنگ می‌تواند مؤدبانه باشد در فرهنگ دیگر کاملاً غیر قابل قبول است.

میدانیم که آداب و رسوم مهم در فرهنگ‌های مختلف و در هر کشور قوانین و تعاریف خاص خود را دارد. در این مقاله از ایرانگرد به بررسی آداب و رسوم هدیه دادن در برخی از کشورهای مختلف دنیا می‌پردازیم:

ترجمه و ویرایش: زینب زکریا

ماهنامه اقتصادی - فرهنگ ایرانگرد / شماره ۸۴ / مهر ۱۴۰۲

۵۴



## آداب و رسوم هدیه دادن در ژاپن

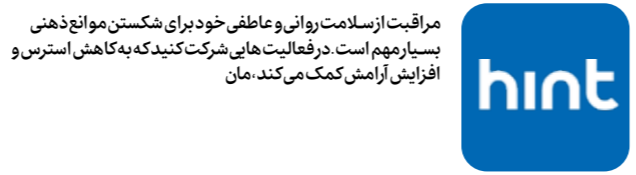
ژاپن کشوری جذاب و پیراهن‌سنت و فرهنگ است. با این حال، می‌تواند آداب و رسوم عجیبی نیز در مورد ارائه هدایا داشته باشد. در ادامه نکات مهم آداب و رسوم ژاپنی را به شما می‌گوییم:

- هنگام دادن یا دریافت هدیه، در ژاپن مودبانه است که هدیه را با دو دست ارائه یا دریافت کنید.
- همچنین مرسوم است که هدیه در زمانی باز نشود که هدیه دهنده حضور داشته باشد و اگر حضور نداشت صبر کنید تا بعد از باز شود.
- در تجارت، هنگام انجام یک ملاقات کاری اولیه یا تماس با فروش، مرسوم است که یک هدیه کوچک ارائه کنید.
- ژاپنی‌ها به طور سنتی به هر کسی که احساس می‌کنند مدیونش هستند هدایایی می‌دهند. این شامل زیردستان، مافوق، همکاران و همچنین مشتریان خوب می‌شود. علاوه بر این، هدایایی که دریافت می‌شوند معمولاً با چیزی مشابه یا با ارزش کمی بالاتر در یک مناسبیت مناسب بازپرداخت می‌شوند، اما نه لزوماً فوراً.
- برای ژاپنی‌ها، هدایا همیشه باید به خوبی بسته بندی شوند. ارائه در فرهنگ ژاپنی مهم است.
- هر سال در ۱۴ مارس انتظار می‌رود که مردان ژاپنی ارزش هدایای دریافتی خود را سه برابر برگردانند.



## آداب و رسوم هدیه دادن در چین

- پرجمعیت‌ترین کشور جهان غرق در سنت و فرهنگ است. این سنت شامل هدیه دادن و دریافت کردن هدیه نیز می‌شود که ممکن است به چشم غربی‌ها عجیب باشد.
- در فرهنگ چینی، رد کردن هدیه دویاسه بار قبل از قبول کردن آن رایج است. این روش آن‌ها برای بیان فروتنی و خوش اخلاقی است و به معنای عدم علاقه به هدیه نیست.
- در چین، در صورت دریافت یک هدیه، انتظار می‌رود که در پاسخ یک هدیه دیگر داده شود. این چیزی است که چینی‌ها از کودکی یاد می‌گیرند و نماد عمل دادن و دریافت کردن است.
- به نوع هدایایی که به چینی‌ها می‌دهید دقت کنید. فرهنگ آن‌ها با نمادها پر شده است و برخی از هدایا که به نظر ذهن غربی بی‌خطر می‌آیند، در واقع ممکن است توهین کننده باشند.
- بعضی از هدایای نامناسب برای چینی‌ها شامل چاقو، قیچی یا چاقوی مخصوص برش نامه هستند زیرا به نماد قطع رابطه تعبیر می‌شوند.
- ساعت‌ها همچنین یک هدیه نامناسب هستند، زیرا در بسیاری از گویش‌های چینی، عبارت "ساعت بده" خیلی شبیه به عبارت "در مرگ همراهی کن" است.
- دستمال‌های گلدوزی... هدیه‌ای نامناسب تلقی می‌شوند، زیرا نمادی از گریه و تشییع جنازه هستند.
- در نهایت، هر هدیه‌ای که به صورت یک مجموعه چهار تایی ارائه شود،



مراقبت از سلامت روانی و عاطفی خود برای شکستن موانع ذهنی بسیار مهم است. در فعالیت‌هایی شرکت کنید که به کاهش استرس و افزایش آرامش کمک می‌کند. مان

منع می‌شود، مگر اینکه به صورت دو جفت ارائه شود. دلیل این امر این است که عدد ۴ در فرهنگ چینی بدشانسی تلقی می‌شود. در واقع، بسیاری از ساختمان‌ها در چین نه تنها طبقه سیزدهم را حذف می‌کنند، بلکه طبقاتی که دارای عدد ۴ هستند را نیز حذف می‌کنند.



## آداب و رسوم هدیه دادن در غنا

هنگام تقدیم هدایا به هر کسی که در غنا زندگی می‌کند، همیشه باید آنها را با دست راست بسته بندی و تقدیم کرد. هدیه ممکن است فوراً باز شود یا نشود. باز نکردن فوری هدیه به این معنی نیست که گیرنده هدیه را دوست ندارد.



## آداب و رسوم هدیه دادن در روسیه

- هنگام بازدید از روسیه، توصیه می‌شود از دادن هدایای گران قیمت خودداری کنید زیرا ممکن است به عنوان نوعی رشوه تلقی شود.
- هدیه دادن گل‌هایی که به تعداد زوج هستند، نامناسب است، زیرا این گل‌ها معمولاً برای مراسم تدفین رزومی شوند. همین امر را می‌توان در مورد گل‌های زرد، نیلوفر یا گل میخک نیز گفت.
- در روسیه، ممکن است یک هدیه در مقابل هدیه دهنده باز نشود یا نشود. این به معنای دوست نداشتن هدیه نیست.
- با توجه به نحوه اداره روسیه در دوران اتحاد جماهیر شوروی، روس‌ها سال‌نور با ذوق بیشتری نسبت به کریسمس جشن می‌گیرند. در حالی که نوشیدنی‌های الکلی مانند ودکا ممکن است مناسب‌ترین هدیه برای یک روسی به نظر برسد، بسیاری از آنها آن را به عنوان یک حرکت غیرعادی می‌دانند. حتی ممکن است بسیاری این مفهوم را توهین آمیز درک کنند.



## آداب و رسوم هدیه دادن در فرانسه

- در فرهنگ فرانسه، هدایا باید با ذوق و سلیقه انتخاب شوند. هدایایی با طرح‌های خلاقانه و هنری مورد توجه قرار می‌گیرند.
- در فرانسه، وقتی کسی را به خانه دعوت می‌کنند، هدیه دادن گل به طور کلی قابل قبول است. با این حال، از دادن گل‌های داوودی که عموماً برای مراسم تدفین استفاده می‌شود، گل رز قرمز که معمولاً به عاشقان و دوستان بسیار خوب داده می‌شود یا میخک که تصویری از بدشانسی می‌آورد، خودداری کنید.
- برای فرانسوی‌ها، شکلات‌های لوکس و شامپاین نیز هدیه مناسبی در نظر گرفته می‌شود.
- در فرانسه، بسته بندی هدایا نیز بسیار مهم است و باید با ظرافت و ذوق انجام شود.
- هدایا با طرح‌های هنری منحصر به فرد، کتاب‌های با امضای نویسنده نیز مورد توجه قرار می‌گیرند.



## آداب و رسوم هدیه دادن هند

در هند، هدیه دادن یک رسم و آداب اجتماعی مهم است و به عنوان نشانی از احترام و توجه به دیگران در نظر گرفته می‌شود.

- در هندوستان، دست‌های چپ ناپاک دیده می‌شود. بنابراین هر حرکتی مانند پاس دادن پول یا هدیه باید با دست راست انجام شود.
- در تضاد با بسیاری از فرهنگ‌های دیگر، اعداد فرد در واقع شانس خوب در نظر گرفته می‌شوند. به عنوان مثال، دادن ۱۱ تومان به دادن ۱۰ تومان ارجحیت دارد.



معمولاً در ایتالیا، هدایا در محض دریافت بازمی‌شوند. این رسم به عنوان نشانی از تشکر و سپاس از هدیه دهنده است. هدیه دهنده باید منتظر باشد تا گیرنده هدیه را باز کند و سپس از او تشکر کند.



## آداب و رسوم هدیه دادن در هاوایی

در فرهنگ هاوایی، هدیه دادن با مفهوم "aloha" (کلمه‌ای که به معنای عشق، خوش آمدگویی و احترام است) همراه است. هدایای هاوایی معمولاً شامل گل‌های تازه و تزئینی‌هایی از جنس چوب یا صدف می‌شوند. این هدایا نمادی از زیبایی و طبیعت متنوع هاوایی هستند و جزء جذابترین آداب هدیه دادن در این فرهنگ به شمار می‌روند.



## آداب و رسوم هدیه دادن بومیان آمریکا

در بومیان آمریکا، آیین هدیه دادن دقیقاً برعکس هر فرهنگ دیگری است. به طور سنتی هم در جشن‌های عروسی و هم در جشن‌های پاپوا (تولدها همیشه به رسمیت شناخته نمی‌شوند)، مهمانان در واقع گیرنده هدایا هستند تا میزبان.



- در ایتالیا، شخصی‌سازی هدایا اهمیت زیادی دارد. ممکن است نام گیرنده روی هدیه چاپ شده یا منقش شود، یا هدایایی با نمادها یا طرح‌های خاص برای گیرنده انتخاب شود.
- معمولاً در ایتالیا، هدایا در محض دریافت بازمی‌شوند. این رسم به عنوان نشانی از تشکر و سپاس از هدیه دهنده است. هدیه دهنده باید منتظر باشد تا گیرنده هدیه را باز کند و سپس از او تشکر کند.



## آداب و رسوم هدیه دادن در آمریکای جنوبی

- مشابه فرهنگ چینی، اکثریت مردم کشورهای آمریکای جنوبی ارائه اشیاء تیز را به عنوان نشانه‌ای می‌بینند که می‌خواهید رابطه با آنها قطع شود. بنابراین بهتر است از قیچی و چاقوهای آشپزی خودداری کنید.
- در آستانه ۶ ژانویه در پاریس دوره کریسمس، کودکان آژانتینی معمولاً گفش‌های خود را کنار تخت می‌گذارند تا با هدایای کوچک پر شوند.
- در همین حال، در برزیل، شهرک‌های ساحلی هدایایی از گل، میوه یا جواهرات را برای ادای احترام به الهه آب به دریا می‌فرستند.



## آداب و رسوم هدیه دادن در ایتالیا

- در ایتالیا، هدایا باید با دقت و با توجه به سلیقه و سن گیرنده انتخاب شوند. هدایایی نظیر شکلات، شراب، کتاب، عطر و گل‌های تازه بسیار محبوب هستند. همچنین، محصولات محلی و دست‌ساز نیز به عنوان هدایای قابل قبول در نظر گرفته می‌شوند.
- بسته‌بندی هدایا در ایتالیا نیز مهم است. معمولاً هدایا با کاغذهای رنگارنگ و زیبا بسته‌بندی می‌شوند. همچنین، استفاده از روبان‌ها و گل‌های تزئینی نیز معمول است.

- در هند، هدایایی مانند گل، شکلات، میوه، یک یا بسته بندی‌های خرده‌فروشی مانند محصولات محلی و خرده‌فروشی. هدایایی که نماد ازدواج، خوشبختی و پاداش هستند معمولاً مورد توجه قرار می‌گیرند.
- بسته‌بندی هدیه در هند اهمیت بسیاری دارد. معمولاً هدایا در جعبه‌های زیبا و طراحی شده با جزئیات دقیق و مورد علاقه قرار می‌گیرند. از جعبه‌های شیشه‌ای، چوبی، بامبو یا کاغذ ساخته شده برای بسته بندی استفاده می‌شود. همچنین، هدایا ممکن است با روبان‌های رنگارنگ و گل‌های تازه تزئین شوند.
- در هند، معمولاً هدایا در مراسم خصوصی مثل عروسی یا جشن تولد داده می‌شوند. در این موارد، گیرنده ممکن است هدیه‌ها را در جریان مراسم باز نکند و آنها را برای بعد از مراسم نگه دارد. بنابراین تأخیر در باز کردن هدیه دلیل بردوست نداشتن آن نیست.
- در هند، در نحوه انتخاب هدیه، اهمیت نوع رابطه با گیرنده مدنظر است. برای افراد نزدیک هدایا با ارزش بیشتری را انتخاب می‌شود، در حالی که برای افرادی که با آنها رابطه کمتری دارند، هدایا با ارزش کمتری را انتخاب می‌کنند.
- در برخی موارد خاص مانند عروسی یا جشن تولد، هدایای نقدی معمولاً قابل قبول هستند. در این صورت، پول را در جعبه‌ای زیبا قرار می‌دهند و هدیه می‌کنند.



## judy cake

تجربه یک کیک فوشه و به یاد ماندنی

کیک

کاپ کیک

قه‌تی و کندی بار

کیکهای کافی شاپی و عصرانه

کیکهای مناسب مراسم و مناسبتها

بنته کیک و کیکهای لیوانی

آموزش تمامی دوره‌ها

شامل گل‌های شکر

تاپر و فیچور و غیره

**judycake\_tehran**

09199338184



SCANE  
ME

ایرانگرد  
Irangard



### آداب و رسوم هدیه دادن زیمبابوه

□ در زیمبابوه، غیرعادی نیست که مستقیماً از شما هدیه بخواهند.  
 □ وقتی هدیه‌ای حتی بدون درخواست خریده شده است، بدترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که از آن هدیه امتناع کنید، حتی اگر خانواده‌ای که آن را هدیه می‌دهد از نظر مالی شرایط خوبی نداشته باشد.  
 □ همچنین، حرکات سپاسگزاری نسبت به کلامی "متشکرم" ترجیح داده می‌شود. اینها ممکن است شامل بالا و پایین پریدن، رقصیدن یا حتی سوت زدن باشد.



### آداب و رسوم هدیه دادن در مصر

در فرهنگ مصر، هدایا نشانه احترام و تقدیر است. هدایایی که پراساس فرهنگ و تاریخ مصر انتخاب شوند، بسیار قدر دانی می‌شوند. مثلاً هدایایی که مرتبط با تمدن فرعون مصر مانند تمثال‌ها و آثار باستانی، منتوقف کردم.  
 و در نهایت، آداب و رسوم هدیه دادن در فرهنگ‌های مختلف به تناسب با ارزش‌ها، باورها و سنت‌های هر کشور متفاوت است. در این مقاله، به بررسی آداب و رسوم هدیه دادن در ژاپن، چین، هند، فرانسه، ایتالیا، روسیه، غنا و هاوایی پرداختیم. هر یک از این کشورها جذابیت خاص خود را در هدیه دادن دارند. امیدواریم که در این مقاله به شما اطلاعاتی جالب و مفید درباره آداب هدیه دادن در فرهنگ‌های مختلف ارائه داده باشیم.

منابع:

medium.com





به جای اینکه بانوان وقت و انرژی خود را صرف تقویت توانمندیها و به کارگیری مهارت‌هایشان کنند و از نظر علمی در درجه‌های بالاتری قرار بگیرند پول و وقت خود را هزینه عمل‌های جراحی زیبایی و خریدن لوازم آرایشی گران قیمت می‌کنند.



## چگونگی تغییر آرایش بانوان در اجتماع؟ چرا بعضی از بانوان آرایش غلیظ می‌کنند؟

این روزها هشتگ آرایش نکن در فضای مجازی ترند شده است و به نظرمی آید تغییر و تحول بزرگ و مثبتی در فرهنگ ایران را شاهد خواهیم بود. دلایل استفاده از عمل‌های جراحی زیبایی و آرایش غلیظ برای بانوان ممکن است متنوع باشد و به عوامل مختلفی مانند فرهنگ، جامعه، رسانه‌ها و حتی انتخاب شخصی آنها بستگی دارد. در این مقاله از ایرانگرد با هدف توسعه شناخت فردی به این که چرا بعضی از بانوان عمل‌های جراحی زیبایی و آرایش غلیظ می‌کنند و چقدر این موضوع رابطه مستقیم با اعتماد به نفس فرد دارد، اشاره خواهیم کرد. دلایل این موضوع شاید برای شما هم جذاب باشد؛ پس دعوت می‌کنیم تا انتهای این نگارش همراه ما باشید.

در طول تاریخ زیبایی و آراستگی مورد توجه همگان بوده است و نیاز به دیده شدن در همه افراد وجود داشته است. اما زمانی که این آراستگی افراطی می‌شود اشاره به تفاخر و جلب توجه بیشتر در بین طبقات خاص دارد!

این درست است که آرایش کردن به یک خانم احساس جذابیت بیشتری می‌دهد. نقاط ضعف روی صورت را می‌پوشاند. باعث خودباوری و اعتماد به نفس می‌شود. علاوه بر ایجاد شکل ظاهری جدید می‌تواند راهی برای بیان خلاقیت و هنرمندی بانوان باشد.

اما اگر اعتماد به نفس آن شخص با آرایش کردن گره خورده باشد مشکل سازی می‌شود. این نکته را با ذکر یک مثال بیشتر توضیح می‌دهیم. احتمالاً شما هم در دامنه ارتباطات خود خانمی را می‌شناسید که بدون آرایش چهره (در حد غلیظ) در هیچ جمعی ظاهر نمی‌شود و با حتی برای ورزش کردن هم آرایش می‌کند یا اینکه می‌داند چقدر برای پوستش می‌تواند مضر باشد و... در این شرایط می‌گوییم اعتماد به نفس ایشان به آرایش کردن گره خورده است. این مشکل به عوامل زیادی بستگی دارد مانند تبلیغات زرد، اطرافیان، فرهنگ اجتماعی، سلیقه شخص و... که باعث می‌شود شما فکر کنید به اندازه کافی خوب نیستید و اقدام به عمل‌های جراحی زیبایی و آرایش غلیظ کنید.

در چند دهه اخیر، متأسفانه شرکت‌های تولید محصولات آرایشی توانستند آرایش را به عنوان یک نیاز اساسی به مخاطبین خود معرفی کنند و با به تصویر کشیدن چهره مدل‌های بی‌عیب و نقص در تبلیغات زرد خود، اعتماد به نفس و جذابیت مخاطبین را به چالش کشاند و با استفاده از این روش محصولات خود را به فروش برسانند.

کم کم این نوع تبلیغات زرد فرهنگ غلط را در بین افراد ایجاد کرد که بانوان بدون آرایش کردن در جمع قرار نگیرند و همینطور باعث شد افراد سطحی‌نگر نیز بر اساس ظاهر آدم‌ها را قضاوت کنند.

به جای اینکه بانوان وقت و انرژی خود را صرف تقویت توانمندیها و به کارگیری مهارت‌هایشان کنند و از نظر علمی در درجه‌های بالاتری قرار بگیرند پول و وقت خود را هزینه عمل‌های جراحی زیبایی و خریدن لوازم آرایشی گران قیمت می‌کنند.

### شما زیبایی را در چه چیزی می‌بینید؟

از نظر روانشناسی انسان به دنبال زیبایی است و از دیدن زیبایی لذت می‌برد. بنابراین در ایجاد روابط اجتماعی خود در نگاه اول ناخودآگاه جذب افراد زیبارو و بی‌عیب و نقص می‌شود.

شکی نیست که انسان ذاتاً زیبا دوست است و برای زیباتر شدن تلاش می‌کند. همچنین بر اساس شواهد کشف شده، آرایش کردن از دوران باستان در مصریان و سپس در یونان و رومیان رواج داشت. در آن دوران زنان مردان برای جلوگیری از خطوط چین و چروک از آرایش استفاده می‌کردند و دور چشمانشان را با خطوط سبز و مشکی پررنگ می‌کردند. همچنین استفاده از آرایش به منظور جلوگیری از آسیب زیست محیطی مانند آفتاب، باد و خاک نیز معمول بود.

کم کم در قرون وسطی استفاده از آرایش توسط زنان بیشتر شد. در این دوران زنان برای جذابیت بیشتر آرایش می‌کردند و برای پوشاندن علائم پیری و نقص چهره از آرایش استفاده می‌کردند. اکنون با توسعه تکنولوژی و استفاده از روش‌های نوین در تولید محصولات آرایشی، نوع جدیدی از آرایش پدیدار شده است که بسیار پرهزینه و در برخی مواقع خطرناک نیز می‌باشد که صحبت در این مورد خارج از بحث ما است و در مقاله دیگری مفصل به آن خواهیم پرداخت.

اکثر افراد در طول دوران زندگی خود دوست دارند که مورد توجه قرار بگیرند و از تمام مهارت‌های خود برای جلب توجه دیگران استفاده می‌کنند. به عنوان مثال زنان با مهارت‌های خاص زنانگی‌شان (لطافت در حرف زدن، لوندی، نوع راه رفتن، اندام زیبا، حتی پوشش و...) و مردان با مهارت‌های مردانگی‌شان (استایل خوب، پیرایش موی سر و صورت، قدرت بدنی و حتی پول...) سعی در جلب توجه اطرافیان نسبت به خودشان داشتند و دارند.

همچنین رعایت بهداشت فردی و داشتن استایل شیک به تنهایی باعث جلب توجه و زیباتر دیده شدن می‌شود. اما روی سخن ما در ارتباط با آرایش چهره با استفاده از عمل‌های جراحی زیبایی و مواد آرایش غلیظ و نامعمول است که با اعتماد به نفس رابطه مستقیم دارد.

اکنون در دوران مدرن، آرایش شکل جدیدتری به خود گرفته است و به یک صنعت پولساز تبدیل شده است و اگر شما هم جزو افرادی هستید که برای داشتن اعتماد به نفس عمل‌های زیبایی و آرایش غلیظ چهره می‌کنید احتمالاً در دام تبلیغات زرد شرکت‌های آرایشی افتاده‌اید و با اطرافیان‌تان با ایراد گرفتن و پیشنه‌هاات نامعقول باعث از بین رفتن اعتماد به نفس شما می‌شوید.

### سعدی می‌فرماید:

صورت زیبا هیچ نیست... ای برادر سیرت زیبا بیار  
زیبایی مخصوص چهره نیست و هر فرد با توجه به  
استعداد و مهارت‌هایش می‌تواند زیبایی سیرتش را به  
رخ بکشد.

اکنون زیبایی ذاتی طرفدار پیدا کرده است و  
همه به دنبال زیبایی از جنس درونی  
می‌گردند.



حال در نظر بگیرید. در کشوری زندگی می‌کنید که از نظر قانونی و فرهنگی محدودیت‌هایی مانند پوشش و حجاب دارند و نمی‌توانند آنطور که می‌خواهند لباس بپوشند. در این صورت چه اتفاقی برای بانوان آن کشور خواهد افتاد؟



میتوانیم خانم یاسمن مقبلی را مثال بزنیم. خانم مقبلی یک فضاورد موفق ایرانی-آمریکایی است و چندی پیش به عنوان فرمانده یک گروه فضاوردی به کره ماه رفت که در شبکه‌های مجازی بسیار مورد توجه دستدارانش قرار گرفت و از وی به عنوان یک بانوی موفق نام برده شد. خانم مقبلی در تمام عکسهایش چهره‌ای بی‌آرایش و دوست‌داشتنی داشت و لبخندش نشان از رضایت درونی می‌داد.

یک جمله معروف است که می‌گوید: «نگاهت را تغییر بده، دنیایت تغییر می‌کند». این جمله پر معنا به این موضوع اشاره می‌کند که نگاه متفاوت به هر موضوعی می‌تواند جنبه‌های دیگر آن موضوع را به شما نشان دهد.



بعضی افراد زیبایی ذاتی دارند به عنوان مثال بانو «مریم میرزاخانی» که توانست با استفاده از استعدادش در ریاضیات جنبه دیگری از زیبایی‌اش را نمایش دهد که علاوه بر اینکه این توانایی زیبا و جذاب بود، قابل احترام و ماندگار نیز شد. ارائه این نوع استعداد و مهارت‌ها آنقدر به افراد اعتماد به نفس و بزرگی می‌دهد که برای دیده شدن نیازی به آرایش کردن چهره نداشته باشند!

## برای اعتماد به نفس آرایش نکن!

طبق تحقیقات همه انسانها به طور ذاتی در یک موضوع استعداد دارند. حال فرض کنید افرادی که به هر دلیلی نتوانند از هیچ یک از هنر و استعدادشان برای دیده شدن استفاده کنند، چه راهی برای جلب توجه انتخاب خواهند کرد؟

معمولا بانوان از مهارت‌های زنانگی خود که شامل استایل بدنی خوب، فرم راه رفتن و حتی نوع پوشش و... است برای دیده شدن استفاده می‌کنند. آقایان هم از قدرت، پول و استایل بدنی خوش فرم و...

حال در نظر بگیرید در کشوری زندگی می‌کنید که از نظر قانونی و فرهنگی محدودیت‌هایی مانند پوشش و حجاب دارند و نمی‌توانند آنطور که می‌خواهند لباس بپوشند. در این صورت چه اتفاقی برای بانوان آن کشور خواهد افتاد؟

جالب است بدانید ایران و کشورهای عربی در لیست پرمصرف‌ترین کشورهای دنیا برای استفاده از لوازم آرایشی قرار گرفته است.

در این شرایط بسیاری از بانوان که به اجبار از چادر و یادر برخی مناطق حتی پوشیه (کشورهای عربی) استفاده می‌کنند با عمل‌های جراحی و آرایش غلیظ (آرایش خلیجی) سعی در دیده شدن و جلب توجه دیگران دارند. در صورتی که در جوامعی که آزادی و اختیار انتخاب در پوشش

بانوان است این مساله به راحتی حل شده است و خیلی کمتر بانویی را با عمل‌های جراحی و آرایش غلیظ می‌بینیم. شاید بخاطر این باشد به خاطر آزادی در لباس پوشیدن و با آرایش موهایشان زیبایی را به نمایش گذاشته‌اند و دیگر نیازی به استفاده از لوازم آرایشی غلیظ ندارند.

در مناطقی که محدودیت پوششی وجود ندارد شاهد هستیم به مرور زمان این نوع دیدگاه تبدیل به یک فرهنگ عمومی شده است که هم از نظر سلامتی پوست بسیار مفید خواهد بود و هم از نظر اقتصادی لازم نیست هزینه‌گرافی برای خرید محصولات آرایشی پرداخت کنند.

**اشتباه نکنید در این نگارش مخالفتی با آرایش کردن نداریم بلکه می‌خواهیم دلایل استفاده از عمل‌های جراحی و آرایش غلیظ در اثر محدودیت‌ها را بررسی کنیم. حتی پیشنهاد می‌کنیم برای حفظ زیبایی چهره خود از محصولات مناسب برای بازسازی و حفاظت از پوست بهره ببرید.**

حال اگر بانویی فقط برای بالا بردن اعتماد به نفسش عمل‌های جراحی و آرایش غلیظ می‌کند و بدون آرایش غلیظ حاضر نیست در جمع قرار بگیرد، توصیه می‌کنیم برای رشد و توسعه فردی خود تلاش کند و تمرکز خود را بر روی توانمندیهای دیگر خود بگذارد تا هم از نظر روحی و هم از نظر جسمی در سلامت باشد.

اکنون با توجه به اتفاقات اخیر در خصوص آزادی حدودی حجاب در ایران شاهد هستیم که بانوان نسبت به قبل به جای عمل‌های جراحی و آرایش غلیظ، اعتماد به نفس خود را از زیبایی موهای خود به دست آورده‌اند و دیگر نیازی به آرایش چهره و استفاده از مواد آرایشی پرهزینه و حتی خطرناک ندارند.

همانطور که گفتیم زیبایی و جلب توجه حسن اعتماد به نفس به فرد می‌دهد. خودباوری و کسب اعتماد به نفس با ارائه توانمندی و استعداد فردی بسیار ارزشمندتر و ماندگارتر است و باعث می‌شود انسانها تمرکز خود را برای رشد و توسعه فردی قرار دهند.

## بنابراین؟

از همه عزیزانی که این مقاله را می‌خوانند دعوت می‌کنیم برای ایجاد فرهنگ درست و توسعه پذیر فردی، ما را همراهی کنند تا با کمک هم بتوانیم قدمی مثبت برای آینده‌گان ایران عزیزمان برداریم.

در همین راستا از صاحب نظران، اساتید و فرهیخته‌گان دعوت می‌کنیم دیدگاه، پیشنهادات و انتقادات خود را در رابطه با این موضوع با ما به اشتراک بگذارند.





انتخاب یک عطر مناسب می تواند تأثیر بسیاری در ارتباطات شخصی و حتی شغلی و کسب و کار داشته باشد. به همین دلیل، برخی از افراد به محصولات لوکس، معروف و گران قیمتی مانند آرمانی، شنل و دیورزی می آورند تا آن را به عنوان نمادی از موفقیت به استایل خود اضافه کنند.



SCANE  
ME



استفاده از عطر عمدتاً با رمز و راز، فانتزی و تخیل همراه است. ما عطرمی زنیم تا دیگران را راضی نگه داریم، تأثیر خوبی بگذاریم، تا اطراف خود را با رایحه ای مطبوع و ماندگار احاطه کنیم. گفته می شود که کلئوپاترا پس از ترور ژولیوس سزار، در یک قایق با بادبان های معطر به مارک آنتونی سلام کرد و ملکه مصر شد. شکسپیر می نویسد: بادبان ها به رنگ ارغوانی و چنان معطر بودند که با دها از عشق آنها رنج می بردند. عطر تاریخچه ای طولانی دارد. در این مقاله با ایرانگرد به دنیایی خاص و جذاب از عطر و تاریخچه اش سفر کنید. همراه ما باشید و عطرها بیشتر بشناسید.

# داستان عطر



نویسنده و خبرنگار ایرانگرد: مهسا محمودی

ماهنامه اقتصادی - فرهنگ ایرانگرد / شماره ۸۴ / مهر ۱۴۰۲  
IRANGARD MAGAZINE

ماهنامه اقتصادی - فرهنگ ایرانگرد / شماره ۸۴ / مهر ۱۴۰۲  
IRANGARD MAGAZINE

## تاریخچه و تحولات صنعت عطرسازی

در گذشته، کلمه عطر از عبارت لاتین "per" به معنای "کامل" و "fumus" به معنای "دود" گرفته شده است. فرانسوی ها بعداً به بوهایی که از سوزاندن بخور ایجاد می شد، نام «پرفیوم» دادند. در واقع، اولین شکل عطر، بخور بود که نخستین بار توسط بین النهرینی ها حدود ۴۰۰۰ سال پیش ساخته شد. فرهنگ های باستانی در مراسم مذهبی خود انواع رزین

و چوب را می سوزاندند. بخور دادن به مصر، حدود ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد راه یافت. اما تا آغاز عصر طلایی مصر، عطرها فقط در مراسم مذهبی استفاده می شد. بعدها هنگامی که کشیشان به تدریج از حقوق انحصاری خود دست کشیدند، عطرها برای همه مصریان قابل دسترس شدند. شهروندان حمام مفصلی می کردند و برای لذت، پوست خود را در روغن های معطر آغشته می کردند. یونانیان باستان می توانند افتخار اختراع اولین عطرمایع را به نام خود

داشته باشند. اما توسعه فرآیند تقطیر توسط عربها، ساخت عطرها قابل اجرا کرد. در قرن هفدهم، عطریه ویژه در فرانسه بسیار پر طرفدار بود. بهداشت در آن روزها نسبت به امروز، در وضعیت نامناسبی بود و عطرها برای پنهان کردن بوی نامطبوع بدن استفاده می شدند. در انگلستان، در دوران حکومت هنری هشتم و ملکه الیزابت اول، عطرها بسیار زیاد استفاده می شدند. در دوران حکومت الیزابت، تمام اماکن عمومی بوی خوبی

داشتند زیرا او نمی توانست بوی پدر تحمل کند. مانند صنعت و هنر، عطر نیز در قرن نوزدهم دستخوش تغییرات عمیقی شد. تغییر ذائقه و توسعه علم شیمی پایه های عطرسازی مدرن را بنا نهاد. در گذشته، عطر معمولاً از یک عصاره تک گل گرفته می شد. امروزه، عطرها بسیار پیچیده هستند و از بسیاری از مواد شیمیایی طبیعی و مصنوعی تشکیل شده اند که اغلب به آن ها «نت» گفته می شود. Chanel No5 اولین عطری بود که با استفاده از اصول شیمیایی مدرن



عطرها از قدیم الایام تا به امروز برای افزایش جاذبه و ایجاد تأثیر در دیگران استفاده می‌شوند. عطرها نه تنها بوی خوبی دارند بلکه به عنوان یک عنصر استایل و شخصیت نیز شناخته می‌شوند. برخی از افراد از عطرها برای افزایش اعتماد به نفس و جلب توجه استفاده می‌کنند.



## ارتباط بین عطرها و احساسات

عطرها یکی از عوامل مهم در ایجاد اولین تأثیر و ارتباط بین افراد هستند. بوی عطرها می‌تواند احساسات و حس و حال ما را تحت تأثیر قرار دهد و در برخی مواقع حتی ما را به خاطرات گذشته بازگرداند. علاوه بر این، عطرها همچنین می‌توانند در بهبود خلق و خوی ما و ایجاد اعتماد به نفس تأثیر داشته باشند. برای اینکه بتوانیم عطری را به عنوان عطری خاص و منحصر به فرد شناسایی کنیم، باید به ترکیبات آن توجه کنیم. هر عطر از ترکیبات مختلفی تشکیل شده است که با ترکیب شیمیایی پوست ما، رنگ و بوی خاص خود را ایجاد می‌کنند. بنابراین، هر فردی ممکن است بر روی پوست خود یک عطر متفاوت تجربه کند و این باعث می‌شود که هر فرد عطری را به شکل خاص و منحصر به فردی تجربه کند.

مطالعه علم رایحه نشان می‌دهد که استفاده از عطرها می‌تواند بر خلق و خو و تندرستی افراد تأثیرگذار باشد. عطرها نه تنها برای خوشبو کردن استفاده می‌شوند، بلکه به امید کاهش استرس، انرژی بخشیدن و بهبود خلق و خو نیز مورد استفاده قرار می‌گیرند. آروماتراپی یا رایحه درمانی روشی است که بر اساس این تصور است که رایحه‌ها می‌توانند بر خلق و خو و تندرستی تأثیر بگذارند. همچنین "aromachology" یا رایحه شناسی نشان می‌دهد که بین عطرها و روانشناسی ارتباط وجود دارد. به عنوان مثال، در یک تحقیق برای بیماران که تحت اسکن MRI قرار داشتند، بوی وانیل به هوای اطراف آنها پمپاژی می‌شد. این مطالعه که توسط the Olfactory Research Fund in New York انجام شد، نشان داد که بوی وانیل می‌تواند استرس را تا ۶۳ درصد کاهش دهد.

شرکت‌های بزرگ لوازم آرایشی اکنون از شرکت‌هایی مانند Aveda، پیروی می‌کنند که در نظریه آروماتراپی پیشگام بودند. عطر "Happy" از کمپانی Clinique، عطر "Energizing" از برنرد Shiseido و عطر "Aromatonic" از برنرد Lancôme در این دسته قرار می‌گیرند. بوی بیشتر از هر حس دیگری، با قدرت خاص خود، قادر است تا ما را به گذشته بازگرداند و خاطرات را زنده کند.

این قابلیت توسط دانشمندان به عنوان "پیوند بویایی" شناخته می‌شود. به عبارت دیگر، بوی یک شیء یا محل می‌تواند ما را به یاد خاطرات گذشته بیاورد و احساسات و اتفاقاتی که با آن بومرتبط بوده اند را به طور واضح به ذهن ما بازگرداند. انواع دیگر اطلاعات حسی قبل از رسیدن به مغز از طریق تالاموس منتقل می‌شود، در حالی که پیام‌های بویایی مستقیماً به ناحیه ای از مغز هدایت می‌شوند که احساسات، خلاقیت و حافظه را تعیین می‌کند. بنابراین، یک بومی می‌تواند به طور فوری یک احساس یا یادآوری رویدادی که در گذشته اتفاق افتاده را فعال کند. در واقع، مطالعات نشان داده‌اند که دانش آموزانی که در طول مطالعه در معرض بوی خاصی قرار می‌گیرند، در آزمون‌ها اگر همان بوی را استشمام کنند، یادآوری بهتری از مطالب دارند. عطر همچنین دارای یک جنبه تاریک است. افراد حساس می‌توانند به طور ناگهانی واکنش‌های آلرژیک نسبت به مواد تشکیل دهنده عطر را تجربه کنند. اما به دلیل استفاده از تعداد زیادی ماده و رایحه مختلف برای ساخت عطر و عدم نیاز به برچسب‌گذاری مواد تشکیل دهنده بر روی شیشه و بسته بندی عطرها، به طور معمول غیرممکن است یک دلیل و ماده آلرژیک را از آن تشخیص داد. اما برای این افراد، انتخاب یک عطر با غلظت کمتر اسانس، مانند ادو توپلنت یا ادکلن، ممکن است در کاهش حساسیت پوست کمک کند.



## فرآیند ساخت عطر

فرآیند ساخت عطر با استخراج روغن‌های اساسی از گیاهان آغاز می‌شود. استخراج این روغن‌ها می‌تواند به روش‌های مختلفی انجام شود، اما روش تقطیر با بخار رایج‌ترین روش است.

در این روش، گیاهان در آب جوش قرار می‌گیرند تا روغن‌های اساسی خود را آزاد کنند. سپس با تبخیر، روغن‌ها از آب جدا و جمع‌آوری می‌شوند. این فرآیند نیاز به حجم زیادی گیاه دارد و برخی عطرها به دلیل استفاده از مقدار زیادی گیاه، قیمت بالایی دارند. پس از تقطیر، روغن‌ها با الکل رقیق می‌شوند تا عطر را ثابت کنند و تأثیر طولانی مدت و ماندگاری را برای عطریه وجود بیاورد. سپس محلول تقطیر شده در قابله‌های مسی یا استیل ضد زنگ قرار داده می‌شود تا خنک شود و ریزین‌ها یا ذرات مومی که نشین می‌شوند، در نهایت، فرآیند فیلتراسیون انجام می‌شود و عطرها بسته‌بندی می‌شوند.

دانشمندی که با مواد مختلف آزمایش می‌کنند تا عطرها را دلپذیری به دست آورند، عطر ساز نامیده می‌شوند. همانطور که یک موسیقیدان خوب، به یک گوش خوب نیاز دارد، یک عطر ساز هم به یک بینی خوب نیاز دارد. شرکت‌های مختلف روش‌های متفاوتی در انتخاب عطرسازان خود دارند و به قول خودشان آنها را «بینی» می‌نامند، اما عموماً نامزد ها حداقل به مدت ۶ سال کارآموزی می‌مانند. آنها نه تنها باید بتوانند مواد خام مختلف را با حس بویایی قوی تشخیص دهند، بلکه باید خلاق و ایده‌پرداز نیز باشند و همچنین به درک خوبی از شیمی نیاز دارند. یک

تولید شد و اولین عطری بود که حاوی مواد مصنوعی بود. ادکلن که معمولاً توسط مردان استفاده می‌شود، توسط یک آرایشگر ایتالیایی در اوایل قرن هجدهم در شهر کلن آلمان اختراع شد. نام این ترکیب، که ابتدا با نام فرانسوی "city grance" و سپس با نام ۴۷۱۱ شناخته می‌شد، در اصل "Aqua Admirabilis" یا به عبارت دیگر "آب تحسین برانگیز" بود و به عنوان "داروی معجزه آسا" به فروش می‌رسید.

این عطر شگفت‌انگیز بسیار مورد پسند ناپلئون قرار گرفت و به عنوان اولین عطری که در فروشگاه ادکلن در کلن به فروش می‌رسید، شناخته شد. امروزه، این عطر همچنان به عنوان قدیمی‌ترین عطر در جهان محسوب می‌شود و همچنان تولید مداوم دارد.



"بینی" خوب باید یک شیمیدان دقیق و یک هنرمند خلاق باشد. امروزه، هم مواد مصنوعی و هم مواد طبیعی در عطر سازی استفاده می‌شوند. مواد طبیعی شامل عصاره‌های گل برگ، ریشه و میوه‌های مرکبات است. همچنین از عصاره‌های حیوانی مشتق شده از مشک و نهنگ نیز استفاده می‌شود. با توانایی شیمیدانان در تولید نسخه‌های مصنوعی با تکنیک‌های پیشرفته، تولید عطرها به طرز قابل توجهی آسان‌تر شده است. عطرها بر اساس غلظت اسانس‌های موجود در آنها طبقه‌بندی می‌شوند. غلیظ‌ترین نوع و البته گران‌ترین آن، پرفیوم نام دارد. این عطر قوی‌ترین و ماندگارترین نوع عطر است و دارای ۲۰ تا ۳۰ درصد ترکیبات عطری بر اساس وزن می‌باشد.





عطرها از قدیم الایام تا به امروز برای افزایش جاذبه و ایجاد تأثیر در دیگران استفاده می شوند. عطرها نه تنها بوی خوبی دارند بلکه به عنوان یک عنصر استایل و شخصیت نیز شناخته می شوند. برخی از افراد از عطرها برای افزایش اعتماد به نفس و جلب توجه استفاده می کنند.



SCANE ME



# PERFIUM

## نت های عطر: از بوی ابتدایی تا بوی پایانی

از سوی دیگر، بسته بندی عطرها نیز نقش مهمی در تأثیرگذاری بر خریداران دارد. طرح و ظاهر شیشه عطر می تواند تصویری را به مشتریان القا کند و در نهایت تعیین کننده موفقیت عطر در بازار باشد. در واقع، بسته بندی عطرها به عنوان یک عنصر بازاریابی بسیار مهم در تبلیغات عطرها مورد استفاده قرار می گیرد. این تصاویر می توانند انگیزه و تعامل با مشتریان را افزایش دهند و در نتیجه فروش عطر را بهبود بخشند. با توجه به اینکه عطرها تأثیر زیادی در جوامع دارند و تبلیغات می توانند بسیار تأثیرگذار باشند، انتخاب یک عطر مناسب که با سلیقه و شخصیت شخص هماهنگ باشد بسیار مهم است.

برخی از طراحان عطر معتقدند که خانواده های عطرهای خاص، نمایانگر تیپ های شخصیتی خاصی هستند و هر فرد باید عطری را انتخاب کند که با شخصیت و سلیقه او همخوانی داشته باشد. شیشه عطر Chanel No5 به عنوان مثالی از یک عطر مناسب برای خانم های شیک تبلیغ می شود، در حالی که opium برای زنان پرشور و رویایی طراحی شده است.

آنچه را که در ابتدا بومی کنید آن چیزی نیست که از ارایحه ای اصلی عطریه دست می آورید. مانند یک ترکیب موسیقی، عطرها نیز نت های مختلفی دارند. با استفاده از آنها روی پوست، عطر با نت های بالا شروع می شود و سپس با نت های میانی تا حدی به تجربه حسی پایان می دهد و در نهایت به نت پایه می رسد. نت بالا همان چیزی است که در ابتدا تست عطر حس می کنید. این تنها ۵ تا ۱۰ دقیقه طول می کشد. برای اینکه واقعا بفهمید یک عطر برای شما مناسب است، باید به «قلب» یا نت میانی آن برسید. این رایحه ای است که پس از ترکیب عطر با ترکیب شیمیایی منحصر به فرد پوست شما شروع به ظهور می کند. معمولاً حدود ۲۰ دقیقه طول می کشد تا نت میانی به صورت کامل احساس شود. نت پایه، بیان پایانی و نهایی عطر شما است، به عبارت دیگر بویی که پس از خشک شدن عطر ایجاد می شود. این بویی است که باقی می ماند. از آنجایی که همه ما انواع پوست متفاوتی داریم، عطرهای یکسان در افراد مختلف بوی متفاوتی می دهند.

## تأثیر عطرها در استایل و شخصیت فرد

عطرها از قدیم الایام تا به امروز برای افزایش جاذبه و ایجاد تأثیر در دیگران استفاده می شوند. عطرها نه تنها بوی خوبی دارند بلکه به عنوان یک عنصر استایل و شخصیت نیز شناخته می شوند. برخی از افراد از عطرها برای افزایش اعتماد به نفس و جلب توجه استفاده می کنند. انتخاب یک عطر مناسب می تواند تأثیر بسیاری در ارتباطات شخصی و حتی شغلی و کسب و کار داشته باشد. به همین دلیل، برخی از افراد به محصولات لوکس، معروف و گران قیمتی مانند آرمانی، شنل و دیور روی می آورند تا آن را به عنوان نمادی از موفقیت به استایل خود اضافه کنند.



بنابراین، انتخاب یک عطر مناسب می تواند تأثیر بسیاری در تعیین استایل و شخصیت فرد داشته باشد.





هنگام سفر به طبیعت، همیشه یک کیت کمک‌های اولیه جامع به همراه داشته باشید. بیشتر کوله‌پشتی‌ها یک کیت کمک‌های اولیه از پیش بسته‌بندی شده دارند که برای درمان اولیه بیماری‌های جزئی مناسب هستند. تجهیزات داخل جعبه کمک‌های اولیه را با توجه به نیاز فردی خودتان بسته بندی کنید و برخی از مهارت‌های حیاتی کمک‌های اولیه اضطراری در طبیعت را یاد بگیرید.



۱۰ چیز ضروری که در سفر یک روزه باید در کوله‌پشتی خود داشته باشید

## برای طبیعت‌گردی و سفر یک روزه چه چیزهایی را در کوله‌پشتی خود قرار دهیم؟

وقتی شما برای گردش و پیاده‌روی سفر یک روزه در طبیعت برنامه‌ریزی می‌کنید مطمئن‌انمی‌خواهید با حمل کوله‌پشتی سنگین هم کم‌تران درد بگیرید و هم شانه‌هایتان خسته شود.

پس بهترین راه برای لذت بردن از سفر یک روزه همراه داشتن یک کوله‌پشتی سبک با تجهیزات ضروری است. در این مقاله از ایرانگرد لیست ۱۰ چیزی که باید در کوله‌پشتی خودتان به همراه داشته باشید را نوشته ایم:

### محافظت در برابر آفتاب

محافظت در برابر نور خورشید بخش فوق‌العاده مهمی از سفری است، حتی زمانی که هوا ابری به نظر می‌رسد. کرم ضد آفتاب، بالم لب SPF، عینک آفتابی (ترجیحاً پولاریزه)، کلاه لبه دار و لباس محافظ باید در هر سفر که پیاده‌روی دارد حتی اگر سفر یک روزه باشد؛ ضروری در نظر گرفته شوند. آفتاب سوختگی بد، خونریزی لب‌های ترک خورده، و شرایطی مانند برف‌کوری می‌تواند ناتوان‌کننده باشد. قدرت اشعه خورشید را دست‌کم نگیرید.



### تجهیزات جهت‌یابی

فرقی نمی‌کند برای سفر یک روزه یا چند روزه برنامه‌ریزی می‌کنید، شما باید نقشه و قطب‌نما یا سیستم GPS را به همراه داشته باشید و همینطور نحوه کار با آنها را آموزش ببینید.

در نظر داشته باشید، هرکدام از آنها در حالی که وزن سبکی دارند کارایی بسیار زیادی برای شما دارند و می‌توانند شما را از گم شدن بازدارند و با به شما کمک کنند را خود را پیدا کنید. پیشنهاد می‌شود که تجهیزات اتان را با نایلون شفاف کاور کنید تا ضد آب شود.

اگر دسترسی به این تجهیزات ندارید می‌توانید از برنامه‌های GPS تلفن همراه استفاده کنید. بهتر است یک پاوربانک همراه خود داشته باشید تا در صورت تمام شدن باتری موبایل‌تان از آن استفاده کنید.

درست است که ابزارهای GPS می‌توانند در مسیر به کمک شما بیایند و استفاده از آنها راحت و مفید باشد ولی هرگز نباید به طور کامل جایگزین نقشه و قطب‌نما شوند.



### لباس مناسب

آب و هوای می‌تواند در هر سفر در طبیعت به سرعت تغییر کند، بنابراین ما همیشه توصیه می‌کنیم یک لایه لباس عایق اضافی به همراه داشته باشید - حتی در سفرهای هوای گرم و سفر یک روزه. یک سیستم لایه بندی ساده و سریع خشک شدن لباس تضمین می‌کند که هنگام کاهش دما ایمن و گرم خواهید بود. به عنوان مثال، ما تقریباً در هر سفر پیاده‌روی، بدون توجه به پیش‌بینی، یک ژاکت و کاور در برابر باران همراه داریم.

برای انتخاب لباس خود، باید از محصولات پنبه‌ای خودداری کنید، زیرا خشک شدن آن‌ها زمان زیادی طول می‌کشد و گرما را از بدن شما خارج می‌کند. در عوض، لایه‌های مصنوعی و سریع خشک بپوشید و تعریق را مدیریت کنید تا لباس‌هایتان خیس عرق نشوند. به محض اینکه پیاده روی را متوقف کنید، لباس‌های خیس به سرعت شما را تا حد استخوان خنک می‌کند.

### روشنایی

در هر سفر پیاده‌روی، یک چراغ پیشانی - هدلامپ - خوب و مناسب به همراه داشته باشید، حتی اگر

سفر یک روزه باشد و قصد نداشته باشید که در تاریکی بیرون بمانید. گاهی اوقات یک پیاده‌روی بیش از حد انتظار طول می‌کشد و گم شدن در تاریکی می‌تواند به سرعت وضعیت بدی را ایجاد کند. اگر زمانی به طور غیرمنتظره‌ای در مکان خلوت قرار بگیرید که نور روز در حال محو شدن است، خوشحال خواهید شد که یک هدلامپ برای کمک به شما در یافتن راه‌خانه داشته باشید. معمولاً تلفن‌های همراه نیز چراغ قوه‌های قوی دارند که به عنوان منبع نور مناسب عمل می‌کنند. قبل از پیاده‌روی نیز حتماً باتری هد لامپ خود را تست کنید.

### لوازم کمک‌های اولیه

هنگام سفر به طبیعت، همیشه یک کیت کمک‌های اولیه جامع به همراه داشته باشید. بیشتر کوله‌پشتی‌ها یک کیت کمک‌های اولیه از پیش بسته‌بندی شده دارند، که برای درمان اولیه بیماری‌های جزئی مناسب هستند. تجهیزات داخل جعبه کمک‌های اولیه را با توجه به نیاز فردی خودتان بسته بندی کنید و برخی از مهارت‌های حیاتی کمک‌های اولیه اضطراری در طبیعت را یاد بگیرید.

### آتش

دانستن چگونگی ایجاد آتش در آب و هوای بد می‌تواند یک مهارت نجات بخش باشد.

در سفر یک روزه ممکن است نیاز به روشن کردن آتش داشته باشید. برای روشن کردن آتش به روش آسان‌تر، همیشه دوفندک کوچک (یکی به عنوان پشتیبان در جای خشک نگهداری می‌شود)، چند کبریت و چند مکعب کوچک آتش‌زا (نوعی آتش‌زنه که مانند





انتخاب کوله پشتی مناسب، بزرگ و سبک برای یک سفر یک روزه بسیار حائز اهمیت است. کوله پشتی انتخاب کنید که محفظه های ذخیره سازی زیادی داشته باشد و دسترسی آسان به بطری آب داشته باشید. کوله پشتی شما باید استاندارد لازم را داشته باشد تا از فشار بیش از حد به کمر و سرشانه های شما جلوگیری شود.



برای پیاده روی در کوه کفش مخصوص کوهنوردی بپوشید. برای پیاده روی طولانی بهتر است از کفش های مخصوص دویدن که استاندارد هستند و سبک هستند، استفاده کنید تا از تاول زدن پاهایتان جلوگیری کنید.



### دستمال توالی و بیلچه کوچک:

یکی از اساسی ترین نیاز انسان دفع مدفوع است. دفع مدفوع در طبیعت یکی از کارهای سخت است و باید به درستی انجام شود. برای راحتی کار می توانید با یک بیلچه کوچک و سبک که یه گودال تا عمق ۵ تا ۱۰ سانتیمتری حفر کنید و مدفوع خود را دفن کنید. از دستمال توالی هم برای تمیز کردن محل دفع مدفوع استفاده کنید که البته بسیاری از افراد ترجیح میدهند از آب برای شستشو استفاده کنند.

### به عنوان سخن آخر:

ما انسان ها مسئول حفظ و نگهداری این کره خاکی هستیم. اگر به طبیعت رفتید و کمپ زدید حتی در سفر یک روزه این ۴ جمله طلایی را فراموش نکنید:

- هیچ چیزی به جز رد پا از خود باقی نگذارید.
- هیچ چیزی جز عکس را با خود نبرید.
- هیچ چیزی را جز زمان نکشید.
- هیچ چیزی را جز خاطرات نگه ندارید.

امیدواریم این راهنما به شما کمک کند تا در سفر بعدی خود در طبیعت و کوه و بیابان ایمن و راحت باشید. اگر این راهنما برای شما مفید بود، لطفاً آن را با دوستان خود به اشتراک بگذارید. برای اطلاع از تورهای گردشگری جذاب و خاطره انگیز با همکاران ما در آژانس گردشگری گلچین تماس بگیرید.

۰۲۱-۸۸۶۵۷۷۹۰

نکته مهم: از خوردن آبهای جاری به شدت خودداری کنید؛ زیرا ممکن است آن آب به دلایل آلودگی محیطی باعث بیماری شود و لذت سفرتان را از دست بدهید!

### سرپناه اضطراری

اگر قصد سفر چند روزه با کوله پشتی دارید، از قبل یک چادر مسافرتی حرفه ای و مقاوم در کوله پشتی خود تهیه کنید. اما برای پیاده روی در سفر یک روزه، توصیه می کنیم یک سرپناه اضطراری کوچک و سبک به همراه داشته باشید. فقط در صورتی که به طور غیرمنتظره مجبور شوید یک شب را در خارج از خانه بگذرانید. اگر زمانی واقعا در موقعیت بدی قرار بگیرید، گزینه های سبک وزن و مقرون به صرفه ای هستند که می توانند به طور بالقوه جان شما را نجات دهند.

### کوله پشتی:

انتخاب کوله پشتی مناسب، بزرگ و سبک برای یک سفر یک روزه بسیار حائز اهمیت است. کوله پشتی انتخاب کنید که محفظه های ذخیره سازی زیادی داشته باشد و دسترسی آسان به بطری آب داشته باشید. کوله پشتی شما باید استاندارد لازم را داشته باشد تا از فشار بیش از حد به کمر و سرشانه های شما جلوگیری شود.



### کفش:

برای هر سفر در هر فصل کفش مناسب آن مکان را انتخاب کنید. برای مثال



SCAN ME

ایرانگرد  
Irangard



معمولاً در حین کوهنوردی نوشیدنی های انرژی زا، میوه های خشک، آجیل، خوراکی های ترش مزه مناسب است. برای ناهار می توانید یک ساندویچ سرد آماده کنید ترجیحاً از موادی استفاده کنید که در دمای بالا به سرعت فاسد نشود. کنسرو هم انتخاب مناسبی است، البته در صورتی که می توانید آتش برپا کنید و آن را بجوشانید! اگر به یک پیاده روی طولانی می روید، توصیه می کنیم مقداری غذای پرکالری اضافی همراه داشته باشید، فقط در صورتی که سفر شما بیشتر از حد انتظار طول بکشد.

الکل، نفت، ژل و دیگر مواد آتش زا است و در سریع ترین زمان ممکن، آتش را فراهم می کند) به همراه داشته باشید.



### کیت و ابزار تعمیر

در هر سفری که دارید حتی سفر یک روزه، داشتن چند ابزار سبک وزن بسیار ضروری است. یک چاقوی چند کاره مثل چاقوی سوئیسی در موقعیت های مختلف مفید خواهد بود. نوار چسب، نخ و سوزن، چند عدد میخ، طناب محکم و قابل اطمینان همراه خود داشته باشید.

### هیدراتاسیون

هیدراته کردن بدن - تامین آب بدن به اندازه کافی - ضروری است. شما باید در مسیر پیاده روی خود هیدراته بمانید تا سیستم های حیاتی بدن شما به درستی کار کنند. آب به شما کمک می کند وقتی گرم هستید خنک شوید، وقتی سرد هستید گرمتان می کند و باعث می شود عضلات و مفاصل شما به درستی کار کنند تا در هنگام پیاده روی آسیب نبینند. اطمینان حاصل کنید که آب کافی برای مدت زمان پیاده روی خود به همراه داشته باشید یا یک فیلتر آب سبک به همراه داشته باشید و بدانید که منابع آب در مسیر شما کجا قرار دارند. در سفر یک روزه برای تامین آب ۲۴ ساعته، یک گالن (یا ۴ لیتر) برای هر نفر توصیه می شود. اطمینان حاصل کنید که آب شما به راحتی از طریق بطری های آب یا بسته های آب رسانی قابل دسترسی است تا بتوانید در حین پیاده روی آزادانه بنوشید. همچنین، مهم است که به یاد داشته باشید که اگر چه آب بسیار مهم است، اما یکی از سنگین ترین چیزهایی است که در مسیر حمل می کنید. بنابراین باید از حمل یک دسته آب اضافی نیز خودداری شود.



### تغذیه مناسب

هنگام آماده شدن برای پیاده روی، باید مطمئن شوید که کالری کافی برای حفظ انرژی خود برای فعالیت در سفر یک روزه طولانی همراه داشته باشید.

THEME PARK



مجموعه تفریحی  
سفر به دور دنیا  
window of the world

جزیره کیش ، بازار دیپلمات کیش تلفن گویا : ۲۴۵۵۷  
Address: Kish, Diplomat Mall, 4th floor

THEME PARK CENTER  
KISH JURASSIC WORLD

3 مجموعه ی اسرار آمیز

سفر در زمان

تم پارک سنتر کیش  
Theme Park Center Kish

Address :  
Kish, in front of the Greek ship

مرکز تفریحات و سرگرمی جزیره کیش  
Kish Island Recreation and Entertainment Center

روبروی کشتی یونانی  
ساختمان نماد کیش

تعماس : ۰۷۶)۴۴۴۸۷۰۰۰  
www.iran-fun.ir

MAGIC PARK  
مجیک پارک

DRAGON PARK  
دراگون پارک

JURASSIC WORLD  
KISH



به طور مشابه، کاهش ضایعات مواد غذایی نه تنها باعث صرفه جویی در هزینه می شود، بلکه انتشار گازهای گلخانه ای تولید شده در هنگام تجزیه زباله های آلی در محل های دفن زباله را به حداقل می رساند.



## مزیت های اقتصادی

زندگی پایدار می تواند به طرز شگفت انگیزی با کیف پول شما مهربان باشد. به عنوان مثال، منابع انرژی تجدیدپذیر مانند پنل های خورشیدی ممکن است نیاز به سرمایه گذاری اولیه داشته باشند، اما قبض های برق را در درازمدت به شدت کاهش می دهند.

همچنین پرورش و کشت غذای خود، نه تنها وابستگی به آفت کش های مبتنی بر مواد شیمیایی را کاهش می دهد، بلکه در هزینه هایی که در فروشگاه های مواد غذایی خرج می شود، صرفه جویی می کنید.

## نمونه های زندگی پایدار برای عملی کردن

با انتخاب آگاهانه سبک زندگی پایدار، هم می توانیم به سلامت خود کمک کنیم و هم به کاهش از دست دادن تنوع زیستی جهانی کمک کنیم.

### کاهش مصرف

اولین گام به سوی سبک زندگی پایدار با کاهش مصرف آغاز می شود. این می تواند شامل خاموش کردن چراغ ها در مواقع غیر ضروری و جدا کردن دستگاه ها از برق پس از استفاده باشد. این تغییرات کوچک می توانند به طور قابل توجهی اثرات زیست محیطی شما را کاهش دهند و باعث کاهش گازهای آلاینده فسیلی شوند.

### کاهش ضایعات

علاوه بر کاهش مصرف، کاهش ضایعات نقش مهمی در اهداف توسعه پایدار نیز دارد. یک استراتژی موثر در اینجا شامل کمپوست کردن باقیمانده های غذایی در خانه است تا ضایعات آلی ارسال شده به زباله دان را کاهش داده و در عین حال حاوی مواد مغذی برای باغبانی ایجاد کند، به این معنی که کمتر از آفت کش های شیمیایی استفاده می شود.

داشتن حداقل یک باغچه خانگی کوچک، همیشه بهتر از هیچ چیز است، و آنچه را که نمی توانید خودتان پرورش دهید، از تولیدکنندگان محلی خریداری کنید که با اصول کشاورزی ارگانیک کار می کنند.

باز یافت همچنین نه تنها با تقسیم شیشه و پلاستیک از زباله های مواد غذایی، بلکه با به حداقل رساندن استفاده از بسته بندی های یکبار مصرف و محصولات بسته بندی شده یا استفاده مجدد از آنها، نقش کلیدی ایفا می کند.

### خرید محلی و تجارت منصفانه

در هنگام خرید، به کالاهای محلی توجه کنید که با فراهم کردن شرایط کاری مناسب، از اقتصاد جامعه حمایت می کند و در عین حال هزینه های حمل و نقل مرتبط با حمل و نقل از راه دور را کاهش می دهد، به این معنی که سوخت های فسیلی کمتری در طول حمل و نقل سوزانده می شود.

این صرفا به معنای محدود کردن خرید نیست، بلکه شامل خریدهای آگاهانه تر است، خریدهایی که دوام بیشتری دارند و

## زندگی پایدار: به چه معناست؟

مفهوم زندگی پایدار به معنای درک تأثیر انتخاب های سبک زندگی ما بر دنیای ما و یافتن راه هایی برای کاهش تأثیرات منفی آن است.

این فقط یک کلمه مدرن و رایج نیست، بلکه انتخاب یک سبک زندگی کامل است که بر کاهش استفاده از منابع طبیعی زمین و منابع شخصی نیز تمرکز دارد.

ایده این است که عادات روزانه خود را به صورت آگاهانه تغییر دهیم، از غذا خوردن تا نحوه رفت و آمدمان، به گونه ای که آسیب به سیاره ما را به حداقل برساند. این بدان معناست که باید به زندگی پایدار بیشتر از باز یافت یا دوستدار محیط زیست بودن توجه کنیم!

## چرا زندگی پایدار اینقدر مهم است؟

تصمیمات روزمره شما تأثیرات قابل توجهی بر سطوح پایداری در سطح جهانی دارد. به عنوان مثال، پذیرفتن رژیم غذایی مبتنی بر گیاه (گیاهخواری)، تقاضا برای محصولات دامی را کاهش می دهد که این امر به طور قابل توجهی به کاهش تخریب جنگل ها و کمک به کاهش انتشار گاز متان و در نتیجه به کنترل تغییرات آب و هوایی کمک می کند.

به طور مشابه، کاهش ضایعات مواد غذایی نه تنها باعث صرفه جویی در هزینه می شود، بلکه انتشار گازهای گلخانه ای تولید شده در هنگام تجزیه زباله های آلی در محل های دفن زباله را به حداقل می رساند.

متان یک گاز گلخانه ای قوی است که به شدت در تغییرات آب و هوایی نقش دارد.

علاوه بر این، کمپوست کردن ضایعات مواد غذایی، مواد مغذی را به خاک بازمی گرداند و رشد سالم را بدون نیاز به آفت کش های شیمیایی افزایش می دهد.

اما اینجاست که موضوع جالب می شود: محیط زندگی پایدار در مصرف خلاصه نمی شود، بلکه بسیار فراتر از آن است و شامل حوزه هایی مانند شرایط کاری درنجیره تأمین می شود. حمایت از شرکت هایی که شرایط کاری مناسبی را فراهم می کنند، تضمین عملکردهای تجارت عادلانه، و به حداقل رساندن استثماری در میان کارگران، به ویژه آنهایی که در کشورهایی با قوانین کاری کمتر سختگیرانه قرار دارند، به همراه دارد.

از جمله فواید شخصی و جهانی زندگی پایدار، به شرح زیر است:

### فواید سلامتی

مصرف محصولات ارگانیک با منبع محلی، به ما اطمینان می بخشد که ما مواد غذایی با ارزش و مغذی بدون مواد شیمیایی مضر یا افزودنی های نگهدارنده مصرف می کنیم. و یک رژیم غذایی گیاهی هم برای سلامتی مفید است و هم در کاهش انتشار گازهای گلخانه ای ناشی از تولید گوشت موثر است.

### اثرات زیست محیطی

تصمیمات مربوط به سبک زندگی با هدف کاهش مصرف، به طور مستقیم تقاضا برای استخراج منابع را کاهش می دهد، بنابراین از دست دادن تنوع زیستی جهانی ناشی از جنگل زدایی و فعالیت های معدنی را کاهش می دهد.



# زندگی پایدار؛ مسئولیت ما در حفظ ...

تغییرات ساده در سبک زندگی ما می تواند تأثیرات قابل توجهی بر روی سیاره ما داشته باشد. با انجام تغییرات کوچک در روزمره خود، می توانیم به سبک زندگی پایدار دست یابیم. تغییر باید از خانه آغاز شود.

هر تصمیمی که می گیریم، از آنچه مصرف می کنیم تا نحوه رفت و آمدمان، این پتانسیل را دارد که بر سیاره ما تأثیر بسزایی بگذارد. این تصمیمات مربوط به سبک زندگی، به طور مثبت یا منفی به از دست دادن تنوع زیستی جهانی و تغییرات آب و هوا کمک می کند و در عین حال بر افزایش انتشار سوخت های فسیلی تأثیر می گذارد. اما خبر خوب اینجاست: زندگی پایدار به معنای درک این است که اقدامات فردی ما می تواند این تأثیرات را به شدت کاهش دهد. بهترین مکان برای شروع، خانه است...

Nail  
**LaRatis**

**سالن تخصصی ناخن و مژه لاراتیس**

اینستاگرام : [laratis.nail](https://www.instagram.com/laratis.nail)  
 جردن، خیابان بنیسی (فرزان غربی)  
 شماره تماس : ۰۹۳۳۹۲۷۵۱۷۱  
 ۰۲۱ ۹۱۰۳۰۵۱۳



SCANE  
ME

**ایرانگرد**  
Irangard



### به اشتراک گذاشتن خود رو یا استفاده از حمل و نقل عمومی

وقتی شما انتخاب می‌کنید از خودروهای مشترک استفاده کنید، به این معنی است که تعداد خودروهای کمتر در جاده‌ها، ترافیک کم‌تر و در نتیجه سوخت فسیلی کم‌تری مصرف می‌شود. این اقدام ساده می‌تواند به طور قابل توجهی به کاهش تغییرات آب و هوایی ناشی از افزایش انتشار سوخت های فسیلی کمک کند. این یکی از ساده‌ترین ایده‌های زندگی پایدار است که تأثیر بسیار بزرگی دارد.

با ایجاد تغییرات کوچک در روال روزانه خود مانند انتخاب خودروی مشترک به جای داشتن وسیله نقلیه شخصی یا انتخاب رژیم غذایی گیاهی به جای مصرف گوشت، استفاده مجدد از ضایعات غذا به جای دور ریختن آنها، اجتناب از آفت‌کش‌های مبتنی بر مواد شیمیایی و استفاده از منابع انرژی تجدیدپذیر در هر کجا که ممکن است، همه ما می‌توانیم نقش فعالی در ایجاد جهانی متعادل تر از نظر زیست محیطی ایفا کنیم.

انرژیست محیطی کمتری داشته باشند.

این امر تا کم می‌کند که مصرف کنندگان شهری چگونه می‌توانند تقاضا برای محصولات سازگارتر با محیط زیست را از طریق تصمیمات خرید خود افزایش دهند.

### استفاده از منابع انرژی تجدیدپذیر

تغییر از منابع انرژی سنتی مانند روش‌های تولید برق با انرژی زغال سنگ یا گاز، به منابع تجدیدپذیر مانند پنل‌های خورشیدی یا توربین‌های بادی به کاهش شدید انتشار گازهای گلخانه‌ای کمک می‌کند و به طور قابل توجهی به کاهش اثرات تغییرات آب و هوایی کمک می‌کند.

مصرف انرژی کمتر از طریق وسایل کارآمد یا منابع تجدیدپذیر، باعث صرفه جویی بلندمدت در هزینه‌های شما می‌شود و در عین حال به کاهش وابستگی به منابع رو به اتمام جهانی کمک می‌کند.





اپلیکیشن‌های سفر موفق باید خدمات پشتیبانی قوی و مؤثری را به کاربران خود ارائه دهند. این شامل پاسخگویی به سوالات و مشکلات کاربران، رزرو تغییرات و لغوها، و ارائه راهنمایی در صورت بروز مشکلات در سفر است.



ویژگی مهم اپلیکیشن‌های سفر و معرفی ۱۰ اپلیکیشن برتر سفر

# ویژگی‌های اصلی اپلیکیشن‌های سفر

ویژگی‌های اصلی اپلیکیشن‌های سفر برای انتخاب ممکن است بسته به نوع سفر و نیازهای هر فرد متفاوت باشد. با این حال، در این مقاله از ایرانگرد تعدادی از ویژگی‌های کلیدی که بسیاری از اپلیکیشن‌های سفر دارند را بررسی خواهیم کرد:



**۱. جستجو و رزرو:** یک ویژگی اصلی در اپلیکیشن‌های سفر، قابلیت جستجو و رزرو تورها، هتل‌ها، پروازها و خدمات مشابه است. این قابلیت به کاربران اجازه می‌دهد تا با استفاده از فیلترها و معیارهای مختلف، به دنبال گزینه‌های مناسب برای سفر خود بگردند و آن‌ها را رزرو کنند.

**۲. نقشه و مسیریابی:** بسیاری از اپلیکیشن‌های سفر دارای نقشه‌های تعاملی هستند که به کاربران کمک می‌کنند تا مسیرهای بهتری برای سفر خود پیدا کنند. این نقشه‌ها معمولاً شامل نمایش مکان‌های دیدنی، رستوران‌ها، هتل‌ها و امکانات دیگر در نزدیکی محل سفر است.

**۳. اطلاعات و راهنمایی:** اپلیکیشن‌های سفر معمولاً اطلاعات جامعی درباره مقصد سفر فراهم می‌کنند. این اطلاعات شامل راهنمایی‌های محلی، توصیه‌های بهترین زمان سفر، اطلاعات درباره آب و هوا و قوانین محل سفر است. همچنین، بسیاری از اپلیکیشن‌ها قابلیت ارائه نظرات و بازخوردهای کاربران را نیز دارند که به کاربران کمک می‌کند تا تصمیم بهتری درباره سفر خود بگیرند.

**۴. پشتیبانی و خدمات پس از فروش:** اپلیکیشن‌های سفر موفق باید خدمات پشتیبانی قوی و مؤثری را به کاربران خود ارائه دهند. این شامل پاسخگویی به سوالات و مشکلات کاربران، رزرو تغییرات و لغوها، و ارائه راهنمایی در صورت بروز مشکلات در سفر است.

**۵. اطلاع‌رسانی در زمان واقعی:** برخی از اپلیکیشن‌های سفر قابلیت اطلاع‌رسانی در زمان واقعی را دارند. این به کاربران کمک می‌کند تا درباره تأخیرها، تغییرات برنامه‌ها و هرگونه اطلاعات ضروری دیگر در حین سفر خود مطلع شوند.

**۶. قابلیت پرداخت آنلاین:** بسیاری از اپلیکیشن‌های سفر به کاربران اجازه





این اپلیکیشن به شما امکان می‌دهد هتل‌ها، ویلاها، واحدهای اقامتی و بیشتر را رزرو کنید. شما می‌توانید نقدها و امتیازات مهمانان قبلی را مشاهده کنید تا انتخاب بهتری داشته باشید.

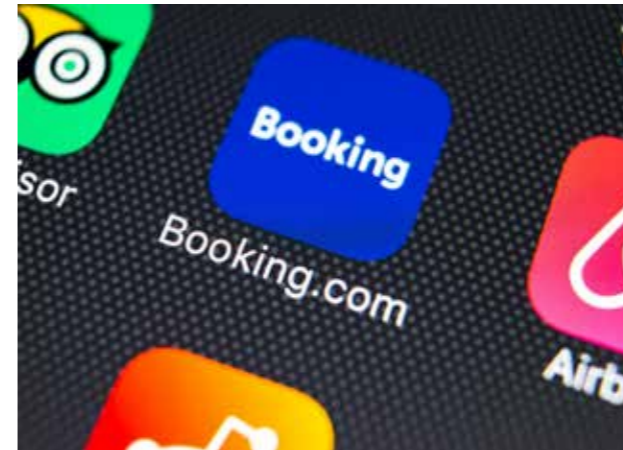


SCANE ME



### :TripAdvisor

این اپلیکیشن شما را قادر می‌سازد تا نقدها، امتیازات و تجربیات دیگر مسافران را در مورد هتل‌ها، رستوران‌ها، جاذبه‌های گردشگری و فعالیت‌های مختلف در مقصدهایتان مشاهده کنید. داندلود TripAdvisor برای اندروید



می‌دهند تا هزینه‌های سفر خود را به صورت آنلاین پرداخت کنند. این شامل هزینه‌های رزرو هتل، پرواز، تور و سایر خدمات می‌شود.

**۷. برنامه ریزی سفر:** برخی از اپلیکیشن‌های سفر قابلیت برنامه‌ریزی سفر را دارند. این به کاربران کمک می‌کند تا جزئیات سفر خود را مانند زمانبندی، فعالیت‌ها و مکان‌های دیدنی را مدیریت کنند.

**۸. اطلاعات پرواز:** بسیاری از اپلیکیشن‌های سفر قابلیت نمایش اطلاعات پرواز را دارند. این شامل جزئیات پرواز مانند زمان حرکت و ورود، درجه نشست، تأخیرها و در صورت لزوم تغییرات برنامه است.

**۹. قابلیت ذخیره‌سازی و به اشتراک گذاری:** بسیاری از اپلیکیشن‌های سفر به کاربران اجازه می‌دهند تا جزئیات سفر خود را ذخیره کنند و با دوستان و خانواده به اشتراک بگذارند. این شامل رزورها، نقشه‌ها، تصاویر و یادداشت‌های سفر است.

**۱۰. قابلیت زبان‌های چندگانه:** برخی از اپلیکیشن‌های سفر قابلیت پشتیبانی از زبان‌های مختلف را دارند. این به کاربران کمک می‌کند تا در مکالمات و تعاملات خود در سفر بهتر موفق شوند.

به طور خلاصه، ویژگی‌های اصلی اپلیکیشن‌های سفر شامل جستجو و رزرو، نقشه و مسیریابی، اطلاعات و راهنمایی، پشتیبانی و خدمات پس از فروش، اطلاع‌رسانی در زمان واقعی، قابلیت پرداخت آنلاین، برنامه‌ریزی سفر، اطلاعات پرواز، قابلیت ذخیره‌سازی و به اشتراک گذاری، و قابلیت زبان‌های چندگانه است.

### :Booking.com

این اپلیکیشن به شما امکان می‌دهد هتل‌ها، ویلاها، واحدهای اقامتی و بیشتر را رزرو کنید. شما می‌توانید نقدها و امتیازات مهمانان قبلی را مشاهده کنید تا انتخاب بهتری داشته باشید.

### :Duolingo

اگر قصد سفر به کشوری با زبان مختلف دارید، Duolingo یک اپلیکیشن آموزش زبان رایگان است که به شما کمک می‌کند تا عبارات و واژگان پایه مورد نیاز در زبان مقصدتان را بیاموزید.



### بهترین اپلیکیشن‌های سفر برای برنامه

#### ریزی مسافرت‌های خارجی

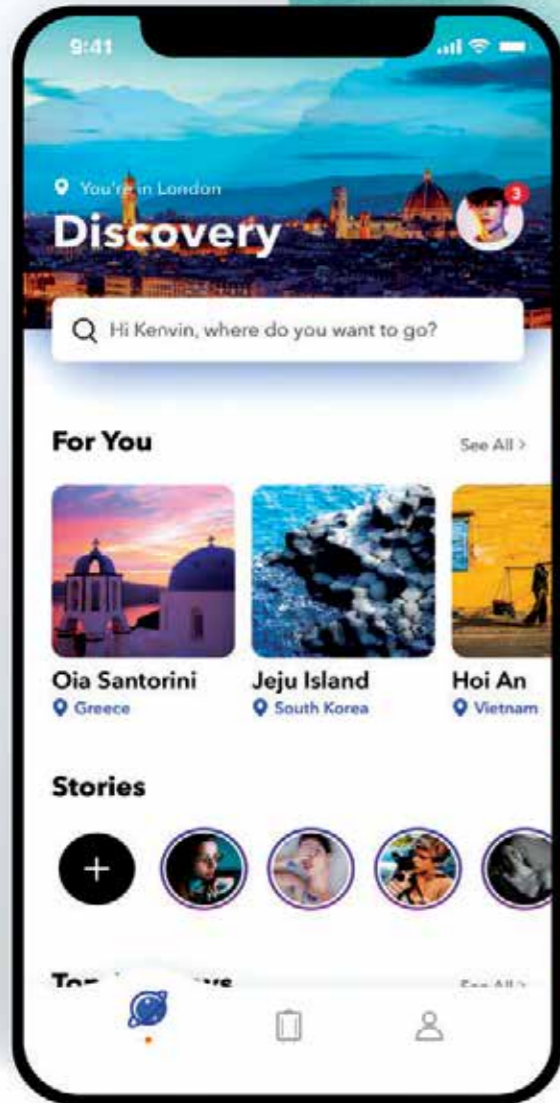
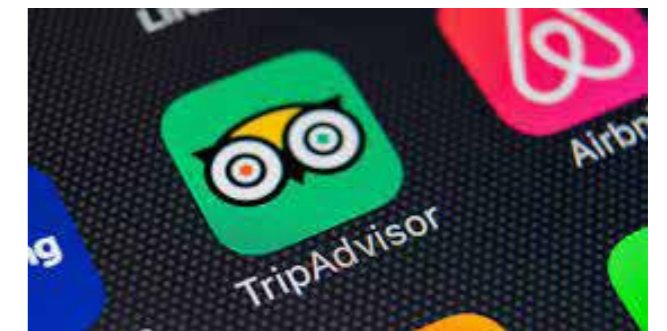
استفاده از اپلیکیشن‌های سفر برای برنامه‌ریزی و مسافرت به خارج از کشور بسیار مفید است و با توسعه تکنولوژی هوش مصنوعی این اپلیکیشن‌ها هم توسعه یافته‌اند و اطلاعات به روزتری را به مسافران ارائه می‌دهند.

علاوه بر Google Maps که کمتر کسی را می‌شناسم با آن آشنایی نداشته باشد، تعداد زیادی از اپلیکیشن‌های دیگر نیز برای کمک به شما در سفرهای خارج از کشور و برنامه‌ریزی سفرهایتان وجود دارند. در زیر تعدادی از این اپلیکیشن‌ها را معرفی می‌کنم:



### :XE Currency

این اپلیکیشن برای تبدیل ارزها و محاسبه نرخ تبادل ارز در زمان واقعی بسیار مفید است تا به شما در مدیریت مالی سفر کمک کند.



### :Google Translate

این اپلیکیشن به شما امکان می‌دهد متون و عبارات را به زبان‌های دیگر ترجمه کرده و گفتگوهای ترجمه‌شده را در زمان واقعی نمایش دهید.

# Travel app

حک نام خون در دهنش دیگران... با یک هدیه کوچک



SINA PEN  
موسسه تبلیغات سینا

## هوشمندانه تبلیغ کنید!

۱۴۰۲ - 2023

چاپ لوگو و اطلاعات تماس شرکت و فروشگاه شما  
بر روی انواع محصولات!

- ✓ ست و نیم ست های مدیریتی
- ✓ تقویم و سررسید
- ✓ ساک دستی
- ✓ خودکار و روان نویس
- ✓ ساعت رومیزی و دیواری
- ✓ ماگ و فلاسک
- ✓ پاور بانک و فلش مموری
- ✓ ست ابزار
- ✓ کیف جیبی، پالتویی و مدیریتی
- ✓ آفتابگیر خودرو
- ✓ و بهترین هدایای به صرفه

میدان بهارستان، ابتدای خیابان ظهیرالاسلام، شماره ۴  
۰۲۱ - ۷۷ ۵۳ ۰۴ ۰۵ - ۳۳۹ ۱۱۱ ۶۴  
۰۹۱۲ ۱۴۳ ۶۲ ۶۴ - ۰۹۳۶ ۱۴۳ ۶۲ ۶۳  
sinapen\_tehran @sinapentehran



SCANE  
ME

ایرانگرد  
Irangard



### :Airbnb

Airbnb یکی از اپلیکیشن‌های سفر پرطرفدار است. اگر به دنبال اقامت در خانه‌های محلی و تجربه زندگی محلی هستید، Airbnb به شما انتخاب‌های متنوعی از واحدهای اقامتی در سراسر جهان ارائه می‌دهد.



### :PackPoint

حتما شما هم دغدغه زیادی برای نوشتن لیستی از لوازمی که باید همراهتان داشته باشید را دارید و اپلیکیشن‌های سفر انتخاب شما را آسان‌تر می‌کنند. PackPoint برنامه‌ای برای برنامه‌ریزی لیست لوازم سفر در اختیار شما قرار می‌دهد.

همچنین، مطمئن شوید که از اپلیکیشن‌های مشابه اطلاعاتی مانند مشهوریت مکان‌ها، نقشه‌های آفلاین، و اطلاعات تماس با سفارتخانه‌ها و مراکز اضطراری داشته باشند. همچنین باید به مسائل امنیتی و حقوقی که در مقصدهای خارجی ممکن است برخورد کنید توجه کنید.

منابع:

1. TripAdvisor
2. Booking
3. Expdiav

### :Skyscanner

اپلیکیشن‌های سفر برای تهیه بلیط هواپیما زیاد است اما این اپلیکیشن به شما امکان می‌دهد بلیط‌های هواپیما را مقایسه کرده و ارزان‌ترین گزینه را پیدا کنید.





مطمئن باشید در موقعیت پیری خردکننده‌ای قرار دارید. اما اگر برعکس به جای آن کار، یک کتاب کمی مشکل (کتابی مفهومی که مسائل را در سطح عمیق‌تری مطرح می‌کند) را انتخاب کنید و سعی کنید ده دقیقه وقت بگذارید و یک صفحه از آن را بفهمید. می‌توانید مطمئن باشید که جوان‌تر خواهید شد و این کاری است کاملاً رایگان، کاملاً ناشناخته! اما کاری که کاملاً موثر است.



SCANE  
ME



این روش آن است که هر روز، یک متن ولو کوتاه اما کمی سخت بخوانیم! و هر روز به استدلال کمی سخت‌گوش دهیم و سعی کنیم درکش کنیم. یعنی هر روز کمی تلاش فکری بکنیم چون پیر شدن همیشه معنایش از کار افتادگی است. بنابراین من حالا روی سخنم با خوانندگان عزیز ایرانگرد است: اگر سی سال است که تلویزیون نگاه می‌کنید یعنی این سریال‌های تلویزیونی که کشورها از طریق کمپانی‌های فیلمسازی برایتان می‌فرستند تا مطمئن شوند که می‌توانند کل بشریت را در بلاهت نگه دارند.

مطمئن باشید در موقعیت پیری خردکننده‌ای قرار دارید. اما اگر برعکس به جای آن کار، یک کتاب کمی مشکل (کتابی مفهومی که مسائل را در سطح عمیق‌تری مطرح می‌کند) را انتخاب کنید و سعی کنید ده دقیقه وقت بگذارید و یک صفحه از آن را بفهمید، می‌توانید مطمئن باشید که جوان‌تر خواهید شد و این کاری است کاملاً رایگان، کاملاً ناشناخته! اما کاری که کاملاً موثر است.

منظورم این است که راز واقعی جوان ماندن در مغز ما است. بنابراین دیگر سراغ سریال‌های آمریکایی نروید و به جایش کتاب بخوانید. تکرار می‌کنم کتاب‌های سخت و نه کتاب‌های ساده، سعی کنید کارهای سخت یاد بگیرید.

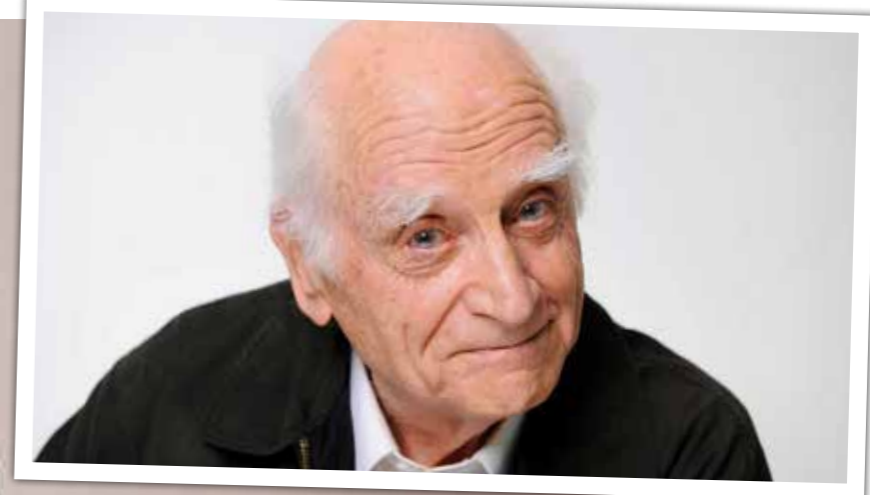
بنابراین:

- آرایش، بسیار کم
- ورزش، تاحدی
- کار فکری، بسیار

### در جوان ماندن تاثیر گذارند!

سخن آخر: با ترکیب خواندن کتاب‌های سخت، تمرین فکری و ورزش، می‌توانید بهترین نتیجه را در جوان ماندن بدست آورید. البته همیشه مهم است که برنامه فعالیت‌های خود را با توجه به توانایی‌ها و علاقه‌های شخصی خودتان طراحی کنید.

مراجع: لینکدین



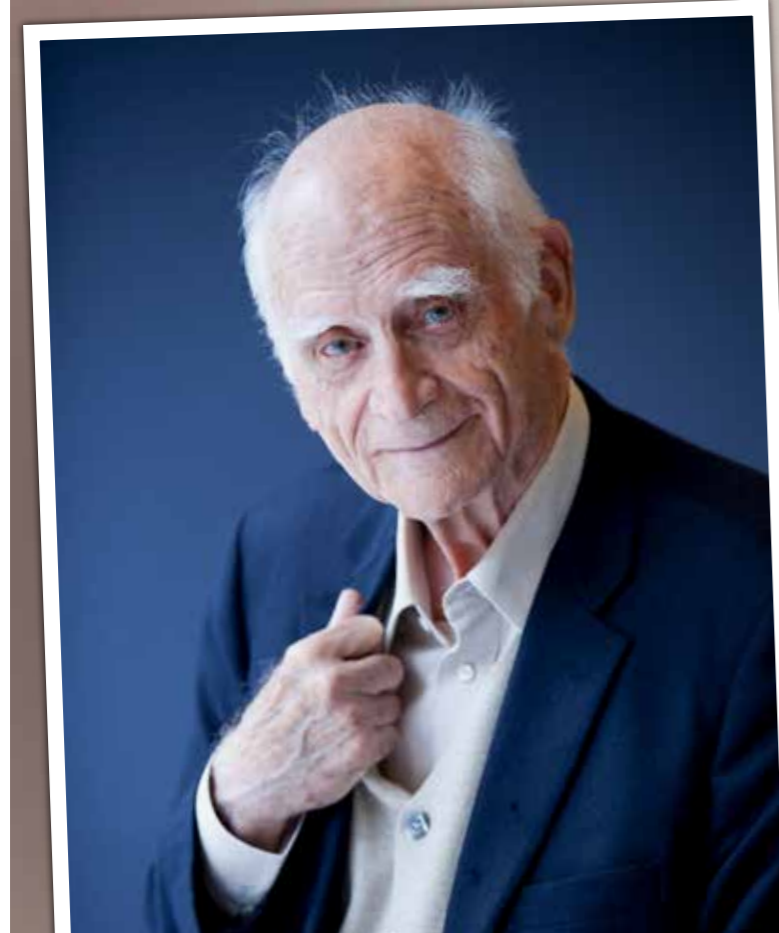
## ۳ راز جوان ماندن که هیچ کس به شما نمی‌گوید!

□ میشل سرز (Michel Serres)، فیلسوف و نویسنده فرانسوی بود که در زمینه‌های مختلف از جمله علم، فناوری و فرهنگ مطالب زیادی نوشت. او به خاطر دیدگاه منحصر به فردش در مورد جهان و توانایی‌اش در به چالش کشیدن روش‌های متعارف تفکر معروف بود و راز جوان ماندن را فاش کرد. فلسفه او بر اهمیت کنجکاوی و ذهن باز و آماده برای یادگیری در طول زندگی تأکید داشت. او معتقد بود که با پذیرش ایده‌ها و تجربیات جدید، افراد می‌توانند حتی در سنین بالا به رشد و یادگیری ادامه دهند. از این نظر، فلسفه او راهی برای جوان ماندن قلب و ذهن حتی با افزایش سن دید. در همین راستا ویدئویی با موضوع "راز جوان ماندن" از این فیلسوف بزرگ فرانسوی دیدم که بسیار تأثیرگذار بود و تصمیم گرفتم صحبت‌های ایشان را با شما ایرانگردی‌های عزیز و فرهیخته به اشتراک بگذارم.

Michel Serres عقیده داشت: برای جوان ماندن سه راه بیشتر وجود ندارد، فقط سه راه!

### اکسیر جوانی را از این سه راه پیدا کنید!

- روش اول، که بسیار شناخته شده، بسیار گران قیمت و بی‌فایده است، آرایش و زیبایی است! از جراحی پلاستیک بکیرید تا انواع و اقسام کارهای دیگر...
- هر روشی در این زمینه به کار گرفته شود، هیچ فایده‌ای برای جبران خرابی‌های پیری در بدن ندارد.
- روش دوم، که ارزان قیمت تر و کمتر شناخته شده است و کمتر استفاده می‌شود: تمرین و ورزش کردن است، صبح زود از خواب بیدار شدن، دو ساعت در روز پیاده روی، زندگی در فضای بیرون شهر و غیره، در یک کلمه حرکت داشتن اما برای همین کار هم نیاز به نوعی اخلاق است.
- اما سومین روش برای جوان ماندن: دقت کنید که روش اول اصلاً کارایی ندارد و دومی کمی کارایی دارد چون هنوز می‌توانیم افراد کهنسالی را ببینیم که سرحال هستند و به خوبی راه می‌روند و می‌بینند.
- اما روش سوم کاملاً رایگان و کاملاً ناشناخته است! او من هرگز یک پزشک ندیده‌ام که این راه را به بیمارانش توصیه کند!





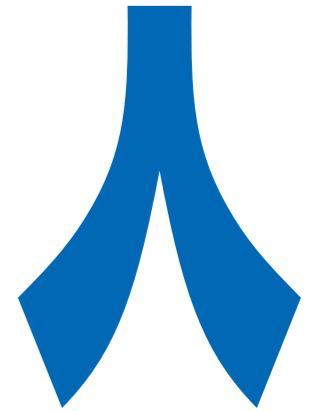
تنها مسیر دسترسی به دره زمان از طریق جاده زیبای هزار خواهد بود. اگر از سمت تهران عازم می شوید، پس از پلور و ابتدای جاده لار، باید اولین دور برگردان را بپیچید و به سمت تهران بیاید. سپس سمت راست خود یک دو راهی مشاهده خواهید کرد که یک سمتش ما را به جاده لار و سمت دیگر شما را به دره زمان هدایت می کند.



SCANE ME



نویسنده و خبرنگار: سهیلا محمدی نیا



جذابیت چشم نواز اطراف تهران

# عشق بازی آب و نور... دلدادگی در طبیعت...

**۱. آبشار کرکبود**  
آبشار کرکبود، یکی از بی نظیرترین و بهترین گزینه ها برای گردش و تفریح و همچنین آب تنی در تهران می باشد. ارتفاع این آبشار در حدود ۵ متر است و در پایین آبشار رودخانه ای پر آب قرار دارد که می تواند لذت سفر شما را دو چندان کند.  
این آبشار یکی از جاذبه های گردشگری طالقان است و به همین دلیل دسترسی به آن آسان است.  
آبشار کرکبود، در دره ای صخره ای واقع شده است و منظره بسیار زیبا و بی نظیر را به نمایش گذاشته است. برای رفتن به این آبشار زیبا بهتر از کفش مخصوص پیاده روی در طبیعت استفاده کنید تا در طی مسیر دچار مشکل نشوید.



## ۲. دره زمان

دره زمان تکه ای از بهشت در دل پلور است. هوای منطقه دره زمان بسیار سرد و زمستانی است و بهترین فصل برای رفتن به دره زمان فصل تابستان است. در واقع می توان گفت دره زمان یک جاذبه توریستی بی نظیر است و رقیب سرسخت تنگه واشی به حساب می آید. در فصل تابستان می توانید

جاده سمت چپ را انتخاب کنید و بعد از طی کردن حدود پنج کیلومتر وسیله نقلیه خود را پارک کنید و پای پیاده به سمت دره بروید. مسیر اصلا طولانی نیست و از شرق تهران تا دره زمان تنها حدود یک ساعت و ۴۵ دقیقه فاصله است.

## ۳. آبشار کلهها

آبشار کلهها یکی از بهترین و عالی ترین گزینه ها برای آب تنی در اطراف تهران به شمار می رود. آبشار کلهها در میان رشته کوه های البرز و در جاده چالوس قرار گرفته است.  
آبشار کلهها که به کلون هم شناخته می شود یکی از زیباترین و بی نظیرترین طبیعت های جاده چالوس را به خود اختصاص داده است و تجربه به یادماندنی خواهید داشت.  
مسیر دسترسی به آبشار کلهها از جاده چالوس است که باید از بخش غربی

از گرمای هوای پایتخت به این دره زیبا پناه ببرید و تا چند روز حتی با تصور آب زلال داخل این دره، احساس سرما کنید. در نظر داشته باشید در برخی قسمت های مسیر عمق آب تا کمر هم می رسد بنابراین وسایل همراه خود را در کوله پشتی قرار مناسب و ضد آب قرار دهید و یا با استفاده از نایلون بزرگ آن را بپوشانید تا در مجاورت با آب خیس نشود.  
نکته بعدی در زمانی که به دره زمان سفر می کنید بپوش است. از صنل پشت دار استفاده کنید تا سختی مسیر شما را آزار ندهد.  
دره زمان منطقه ای بکرو خلوت به حساب می آید و پیشنهاد می کنیم قبل از اینکه مانند تنگه واشی شلوغ شود از آن بازدید کنید.  
تنها مسیر دسترسی به دره زمان از طریق جاده زیبای هزار خواهد بود. اگر از سمت تهران عازم می شوید، پس از پلور و ابتدای جاده لار، باید اولین دور برگردان را بپیچید و به سمت تهران بیاید. سپس سمت راست خود یک دو راهی مشاهده خواهید کرد که یک سمتش ما را به جاده لار و سمت دیگر شما را به دره زمان هدایت می کند.



یکی از دیدنی‌ترین و زیباترین گزینه‌های گردشگری و آب‌تنی در تهران، آبشار ناران در لواسان می‌باشد. ارتفاع آبشار ناران در حدود ۱۰ متر می‌باشد و بعنوان یکی از آبشارهای دائمی تهران شناخته شده است. اگر به دنبال خنک‌ترین و زیباترین مکان برای آب‌تنی در اطراف تهران هستید توصیه می‌کنیم بازدید از آبشار ناران را از دست ندهید.



SCANE  
ME



## ۶. آبشار ناران

یکی از دیدنی‌ترین و زیباترین گزینه‌های گردشگری و آب‌تنی در تهران، آبشار ناران در لواسان می‌باشد. ارتفاع آبشار ناران در حدود ۱۰ متر می‌باشد و بعنوان یکی از آبشارهای دائمی تهران شناخته شده است. اگر به دنبال خنک‌ترین و زیباترین مکان برای آب‌تنی در اطراف تهران هستید توصیه می‌کنیم بازدید از آبشار ناران را از دست ندهید. برای دسترسی به روستای ناران، باید خود را به روستای کن علیا برسانید و در بخش شمالی این روستا زیباترین و دیدنی‌ترین مناظر طبیعت را با امکان آب‌تنی در تهران مشاهده نمایید.

تهران می‌باشد که دارای طبیعتی بی‌نظیر و خاص است که گردشگران زیادی را به خود جلب کرده است. وجود روستوران‌های متعدد و طبیعت زیبای روستای رودک، لذت تعطیلات آخر هفته را بسیار جذاب‌تر خواهد کرد تا حدی که ترجیح می‌دهید چند ساعتی را در این روستا بمانید. برای پیدا کردن بهترین مکان آب‌تنی در این منطقه حدود دو ساعت پیاده روی در دل طبیعت بی‌نظیر را باید تجربه کنید تا با تعداد زیادی از آبشارها و حوضچه‌های آب روبه‌رو شوید. این روستا جزوی از لواسان است و به همین دلیل آب و هوای منطقه بسیار عالی است. برای دسترسی به رودک باید خودتان را به جاده لشکرک برسانید و پس از عبور از زربند، طبیعت بسیار خاص رودک را خواهید دید.

شده‌اند این دریاچه مکان مناسبی برای آب‌تنی باشد. اگر دوست دارید جانوران و آبزیان هستید، دوست دارید تا دنیای بی‌نظیر زیر آب‌ها را مشاهده کنید، می‌توانید لوازم لازم برای غواصی را با خود به همراه ببرید و در این منطقه اقدام به غواصی کنید و تجربه لذت بخشی از سفر را به شما القا کند. لازم به ذکر است دریاچه آهنگ از جاذبه‌های گردشگری فیروزکوه بوده و برای دسترسی به آن باید خود را به روستای سیمین دشت برسانید.

روستای پل خواب اقدام کنید و پس از گذشتن از روستاهای اویز و آیکان به روستای کلها می‌رسید و حدود یک ساعت پیاده روی لذت بخش در طبیعت زیبا شما را به آبشار کلها می‌رساند.



## ۵. رودک

رودک که به رودبارک هم معروف است یکی از زیباترین روستاهای اطراف



## ۴. دریاچه آهنگ

دریاچه آهنگ یکی از پدیده‌های طبیعی در بین کوه‌های البرز است و در فصل تابستان، دارای خنک‌ترین و بهترین آب و هوای می‌باشد. این روستای کوهستانی، در فاصله ۱۰۰ کیلومتری شهر تهران واقع شده است و می‌توان گفت گزینه بسیار مناسبی برای سفر یک روزه و آب‌تنی در تهران به شمار می‌رود.

وجود چشمه‌های متعدد و همچنین بارش‌های زیاد در این منطقه سبب

## ۷. آبشار ولیلا

آبشار ولیلا در دل جنگلهای انجیلی سوادکوه در استان مازندران قرار دارد. نام این آبشار از زبان اوستا گرفته شده است که در قلب منطقه گردشگری قرار گرفته است. جاذبه‌های طبیعت گردی ولیلا شگفت‌انگیز





برای دسترسی به منطقه زیبای هفت چشمه باید در جاده چالوس ۱۷ کیلومتر رانندگی کنید تا اینکه تابلوی روستای ارنگه را مشاهده کنید و وارد جاده روستا شوید. باید در ابتدای این جاده پریچ و خم خودروی خود را پارک کنید و با پای پیاده مسیر رسیدن به آبشار هفت چشمه را در پیش بگیرید.



SCANE  
ME



ووصف ناپذیر است و باید خودتان به چشم ببینید و لذت ببرید. ارتفاع آبشار حدود ۲۵ متر است که در پایین آن حوضچه‌ای قرار دارد که برای آب تنی بسیار مناسب است. بهترین زمان سفر به جنگلهای انجیلی و آبشار دیدنی آن از اوایل اردیبهشت ماه تا اواخر پاییز است. برای رسیدن به آبشار به سوی شهر زیرآب که در جاده فیروزکوه - قائمشهر قرار دارد بروید. پس از رسیدن به میدان اصلی شهر وارد راه شرقی شوید که به سمت لاجیم می‌رود. با طی کردن ۸ کیلومتر در میانه راه روستای اتورا خواهید دید که حدود شش کیلومتر با روستای ولیلا فاصله دارد.



## ۸. هفت چشمه چالوس

آبشار هفت چشمه یکی از جاذبه‌های دیدنی کرج و استان البرز محسوب می‌گردد که به دلیل نزدیکی به تهران این آبشار زیبا را هم در لیست بهترین مکانها برای آب تنی در اطراف تهران آورده‌ایم. این آبشار زیبا در منطقه سرسبز و بینظیر ارنگه قرار گرفته است که بسیار خوش آب و هواست و به خاطر باغ‌های میوه‌اش معروف شده است. ارتفاع آبشار هفت چشمه در حدود ۹۰ متر است و از این نظریکی از آبشارهای بزرگ کشور محسوب می‌شود. حدوداً با ۲۰ دقیقه پیاده‌روی می‌توانید خود را به آبشار برسانید و در طی مسیر از طبیعت فوق العاده، هوای بی نظیر آن لذت ببرید.

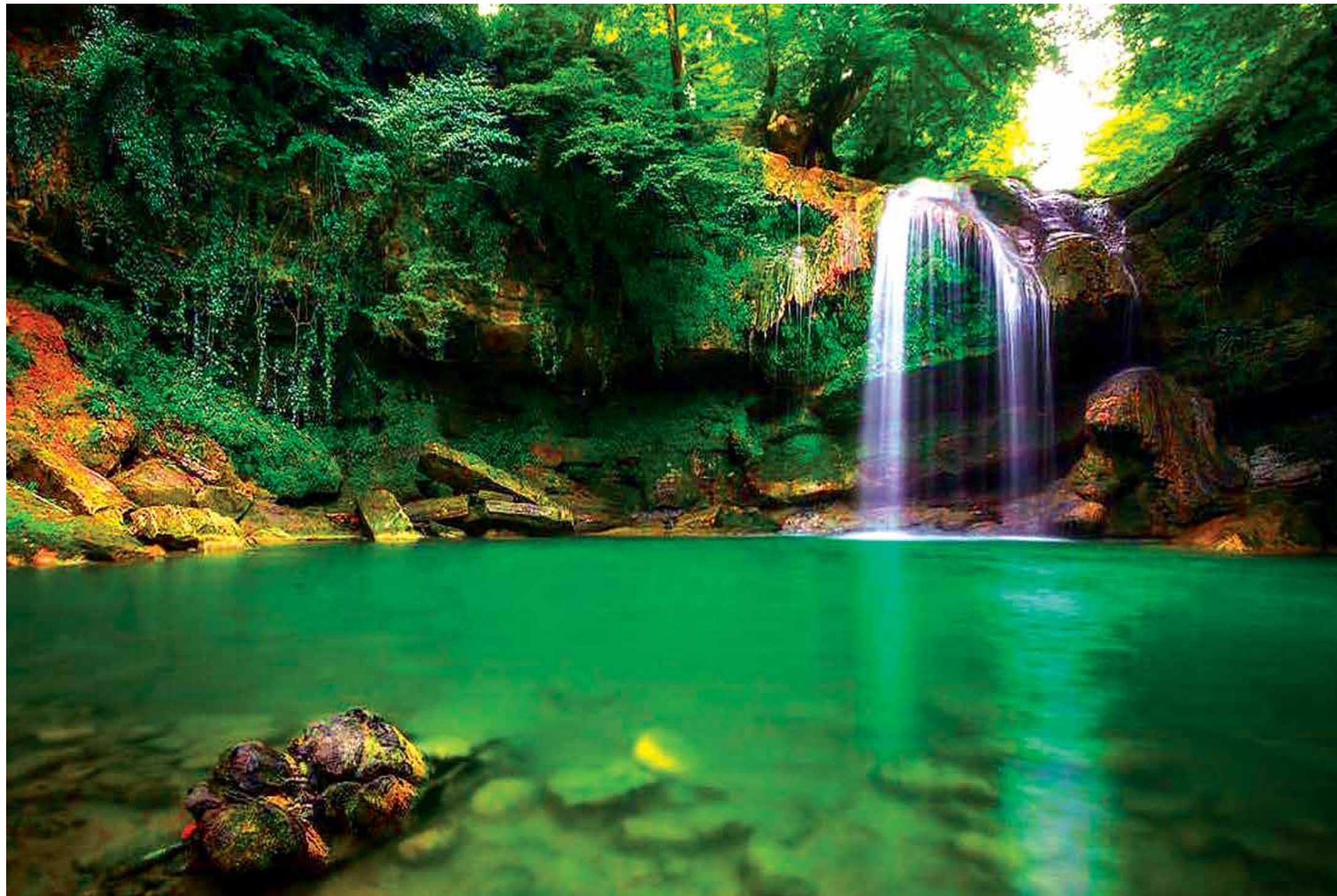
برای دسترسی به منطقه زیبای هفت چشمه باید در جاده چالوس ۱۷ کیلومتر رانندگی کنید تا اینکه تابلوی روستای ارنگه را مشاهده کنید و وارد جاده روستا شوید. باید در ابتدای این جاده پریچ و خم خودروی خود را پارک کنید و با پای پیاده مسیر رسیدن به آبشار هفت چشمه را در پیش بگیرید.

## فرهنگ طبیعت گردی

برای لذت بردن از سفرتان، نکات زیر را در نظر بگیرید:

- مدت زمان سفر را مد نظر قرار دهید.
- توانایی‌های خود و همراهان‌تان را در نظر بگیرید.
- به فصل و آب و هوا توجه کنید.
- بر اساس تجهیزات در دسترستان تصمیم بگیرید.

- وسایل اولیه مثل کوله پشتی مناسب، کارت شناسایی و مقداری پول نقد همراه خود داشته باشید.
- وسایل آشپزی سبک که به راحتی حمل شود انتخاب کنید.
- لوازم الکترونیکی و روشنایی مانند دوربین، پاوربانک و هد لامپ برای مواقعی که هوا تاریک می‌شود، ضروری است.
- اگر قصد شبمانی دارید از چادر و کیسه خواب مناسب فصل استفاده



کنید.

- بهتر است تجهیزات کمک‌های اولیه را همراه خود داشته باشید تا در مواقع ضروری در دسترستان باشد.
- سخن آخر: ما انسان‌ها مسئول حفظ و نگهداری این کره خاکی هستیم. اگر به طبیعت رفتید این ۴ جمله طلایی را فراموش نکنید:

- هیچ چیزی به جز رد پا از خود باقی نگذارید.
- هیچ چیزی جز عکس را با خود نبرید.
- هیچ چیزی را جز زمان نکشید.
- هیچ چیزی را جز خاطرات نگه ندارید.
- حال نوبت شماست که خاطرات و تجربه‌های سفرتان را با ایرانگرد به اشتراک بگذارید.

# تأثیر موسیقی بر فعالیت مغزی

موسیقی یک هنر است و تحقیقات نشان داده است موسیقی می‌تواند از طریق صداها و ریتم‌ها بر مغز که یکی از حساس‌ترین و پیچیده‌ترین اعضای بدن انسان است، اثر شگفت‌انگیزی داشته باشد. اما تأثیر موسیقی بر فعالیت مغزی با توجه به سبک موسیقی، تجربه شخصی، و وضعیت عاطفی فرد در زمان گوش دادن به موسیقی بستگی دارد.

برای مثال، موسیقی می‌تواند فعالیت در مناطق مختلف مغز را تحریک کند، از جمله قشر شنوایی، قشر حرکتی و مناطق عاطفی. همچنین، موسیقی می‌تواند پاسخ‌های احساسی و عاطفی در مغز را تحریک کند و عواطف مختلف را به وجود آورد، از جمله شادی، اضطراب، آرامش و هیجان.

تأثیرات موسیقی بر فعالیت مغزی قابل تغییر و مطابق با تجربه‌ها و آموزش است.



## تأثیر موسیقی بر ذهن از نظر علمی

گوش دادن به موسیقی می‌تواند تأثیرات بسیار مثبتی بر روی روحیه و وضعیت ذهنی افراد داشته باشد. تحقیقات نشان داده‌اند که گوش دادن به موسیقی می‌تواند تغییرات فیزیولوژیکی مثل سرخوشی و آرامش را ایجاد کند و هورمون‌هایی مانند اندورفین و سروتونین را در مغز آزاد کند. اندورفین‌ها هورمون‌های طبیعی هستند که در کاهش درد و احساس راحتی نقش دارند. همچنین، سروتونین که به عنوان یک هورمون خوشحالی شناخته می‌شود، نقش مهمی در بهبود حالت مزاجی و کاهش اضطراب دارد.

همچنین، موسیقی به عنوان یک درمان طبیعی می‌تواند در کاهش استرس و اضطراب نیز موثر باشد. گوش دادن به موسیقی آرامش‌بخش و ملایم می‌تواند فشارهای روحی را کاهش داده و بهبود وضعیت ذهنی را به ارمغان آورد.

در بررسی‌های مختلف، تأثیر موسیقی بر امواج مغزی در حین گوش دادن به آن مطالعه شده است.

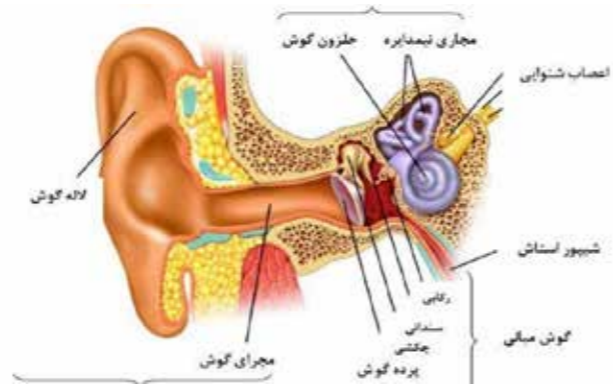


طی یک بررسی اثر موسیقی بر امواج مغزی مطالعه الکتروانسفالوگرافی کمی، مشخص شده است که ارتعاشات صدای پرده گوش را غلغلک می‌دهند. الکتروانسفالوگرافی (Electroencephalography یا EEG) یک روش غیرتهاجمی است که برای ثبت فعالیت الکتریکی مغز استفاده می‌شود.

برای مثال، موسیقی می‌تواند فعالیت در مناطق مختلف مغز را تحریک کند، از جمله قشر شنوایی، قشر حرکتی و مناطق عاطفی. همچنین، موسیقی می‌تواند پاسخ‌های احساسی و عاطفی در مغز را تحریک کند و عواطف مختلف را به وجود آورد، از جمله شادی، اضطراب، آرامش و هیجان.



در واقع، ارتعاشات صوتی که به پرده گوش می‌رسند، توسط گوش تحت تأثیر قرار می‌گیرند و به سیگنال الکتریکی تبدیل می‌شوند. برای توضیح بیشتر، باید به ساختار و عملکرد گوش اشاره کنیم.



گوش یک سازمان پیچیده است که متشکل از سه بخش اصلی است: **گوش خارجی:** گوش خارجی شامل لاله گوش و کانال صوتی (جمجمه) است که ارتعاشات صوتی را از محیط جمع‌آوری می‌کند و به گوش میانی منتقل می‌کند.

**گوش میانی:** صدای از ورود از لاله گوش به مجرای گوش، به مجموعه‌ای از سه استوانه کوچک به نام استخوانچه‌ها (Ossicles) منتقل می‌شود. امواج صوتی به لنگ کوشلی (Cochlear fluid) منتقل شده و از طریق پرده‌های حسی در دیواره‌های پنجه گوش تشخیص داده می‌شوند.

**گوش داخلی:** در نهایت، در گوش داخلی، ارتعاشات صوتی توسط اعضای حسی (شبکه‌های نورونی) که درون گوش داخلی قرار دارند، به سیگنال‌های الکتریکی تبدیل می‌شوند.

این سیگنال‌های الکتریکی سپس توسط عناصر حسی موجود در گوش داخلی (مانند سلول‌های شعاعی و سلول‌های مویی) تشخیص داده می‌شوند و به طوری که به سیستم عصبی مرکزی ارسال می‌شوند.

بنابراین، ارتعاشات صوتی که به پرده گوش می‌رسند، توسط سازمان گوش تبدیل به سیگنال‌های الکتریکی می‌شوند که سپس به سیستم عصبی انتقال می‌یابند. این سیگنال‌های الکتریکی برای پردازش بیشتر در مغز وارد می‌شوند و نهایتاً به تجربه شنیداری و ادراک تبدیل می‌شوند.



## چگونگی تأثیر انواع موسیقی بر ذهن

همچنین نوع موسیقی که شنیده می‌شود، می‌تواند تأثیرات مختلفی روی عملکرد ذهن داشته باشد. هر فرد ممکن است به سبک موسیقی مختلفی علاقه داشته باشد و واکنش‌های مغزی نیز می‌تواند بین افراد متفاوت



باشد.

در این مقاله از ایرانگرد به معرفی انواع موسیقی و چگونگی تأثیر آنها بر ذهن اشاره می‌کنیم:



## ۱. موسیقی کلاسیک:

مطالعات نشان داده است که گوش دادن به موسیقی کلاسیک، بهبود حافظه و تمرکز را در افراد افزایش می‌دهد. صداهای آرام و هارمونیک در این نوع موسیقی، باعث آرامش و تمرکز ذهنی می‌شوند.



## موسیقی سنتی:

موسیقی سنتی از فرهنگ‌ها و سنت‌های مختلف جهان الهام گرفته شده است. این نوع موسیقی، قادر است بر تمرکز و خلاقیت ذهن تأثیر بگذارد. همچنین، گوش دادن به موسیقی سنتی می‌تواند بهبود حالت روحی و کاهش استرس را نیز به همراه داشته باشد.

## موسیقی پاپ:

موسیقی پاپ با ریتم‌های زنده و آهنگ‌های پرانرژی شناخته می‌شود. این نوع موسیقی قادر است احساسات را در افراد تحریک کند و انرژی را افزایش دهد. در برخی موارد، گوش دادن به موسیقی پاپ ممکن است تمرکز را کاهش داده و منجر به پراکنده شدن ذهن شود.





The standard voltage of the electricity in Iran is 220 V and the frequency is 50Hz, thus you'll need an adaptor to use electrical appliances working in a different voltage range. In addition, the plugs in Iran are the European type (type c) and you'll need a converter for other sockets.



SCANE ME



A picture of Rasht bazaar, be aware of "Taarof" when you go shopping!

### 19-The weekend is on thursday and friday

The Iranian Calendar is a bit different from the rest of the world. The Persian week begins on Saturday and ends on Friday, with Thursday and Friday being the weekend. The shops are usually open from Saturday to Thursday and from 10 am to 9 pm. However; grocery stores tend to open around 6:30-7 Am and close at 11:30-12 pm daily. The restaurants and cafes in major cities usually have long opening hours with the cafes working from 8 AM to 12 PM and restaurants from 11 AM to 12 PM every day.

Note: During summer many local shops and bazaars are closed from 2 to 4 PM in hot cities.



### 20-Ramadan, when restaurants and cafes are closed during the day

Muslims all over the world fast for a month each year, meaning they avoid eating, drinking and smoking from sunrise to sunset. This month is called Ramadan and it's the ninth month of the Islamic( Arabic) calendar. As most restaurants, juice bars and cafes are closed from sunrise to sunset, it's best to avoid traveling to Iran during this time.

### 21. You need a visa for Iran

Most of the countries around the world, with the exception of a few, require a visa to enter Iran. For most nationalities both visa on arrival and visa in advance are available; however, a few are not eligible for a visa on arrival and some can only apply for a visa through a travel agency. The process of obtaining an Iran visa is a rather easy one and travelers are usually granted a visa that is valid for 3 months and allows them to spend up to 30 days in Iran. Even though many nationalities are eligible for a visa on arrival, it's recommended to apply for a visa in advance to avoid long waiting lines at the airport. You can apply for an Iran visa using the official website of the ministry of foreign affairs or through a travel agency such as Golchin gasht agency.

### 22. Don't take photos of military settlements and equipment

As a traveler, you will definitely find many things interesting and take many photos but you should be aware that photography is banned in some locations. Taking photos of military settlements, police stations and forces, factories, power plants and other strategic buildings such as ministries is legally banned due to national security matters. It's best to pay attention to no photography signs and ask permission before taking photos if you're not sure.

### 23. Hotels will keep your passport

Some of the hotels may keep your passport for the duration of your stay; however, there's no need to worry as they will be kept safe. As your passport may be your only identification document during your trip, it's recommended to have a copy of your passport with you. You can also ask the hotel reception to make copies of your passport and return the original.

### 24. Any car can be a taxi

Taxis are usually yellow or green all around the world but things are a little different here in Iran. In addition to the normal green or yellow taxis, many of the taxis are normal( private) cars, especially the ones working in Snapp (Iranian Uber). This type of taxi is very common and is usually safe; however, it's better to try to find yellow taxis as they have a valid work permission.



قدیمی رابه یادآوری کند و به نوعی به عنوان یک وسیله ارتباطی میان نسل های مختلف عمل کند.

### موسیقی کار:

موسیقی کار، به عنوان یک نوع انرژی مثبت، می تواند در افزایش تمرکز و تحرک در فعالیت های کاری و تمرینات بدنی (باشگاه) مؤثر باشد. این نوع موسیقی می تواند انگیزه و انرژی را در افراد بالا ببرد و بهبود عملکرد آن ها در وظایف روزمره را تسهیل کند. موسیقی کار معمولاً استرس و اضطراب را کاهش دهد و به افراد کمک کند تا اضطرابشان را در معرض فشارهای روزمره بهتر کنترل کنند. موسیقی کار معمولاً با انگیزه و احساس قدرت مرتبط است. این نوع موسیقی می تواند احساس پیشرفت، قدرت و انگیزه را در افراد تقویت کند و آن ها را به سمت تحقق اهداف و تلاش بیشتر برای موفقیت هدایت کند. موسیقی کار معمولاً در فعالیت های گروهی و تیمی استفاده می شود. این نوع موسیقی می تواند همبستگی و اتحاد را در افراد تقویت کند و باعث ایجاد یک ارتباط مثبت و همکاری بین اعضای گروه شود. موسیقی محلی و موسیقی کار می توانند به عنوان یک وسیله قدرتمند برای بیان هویت، ارتباطات انسانی، ایجاد انگیزه و احساسات قدرتمند و ایجاد همبستگی در جوامع مختلف عمل کنند. در زمان جنگ سربازان با گوش کردن به موسیقی که به عنوان موسیقی ملی یا محلی بود انگیزه و انرژی بیشتری می گرفتند. یا در زمان مسابقات ورزشی، ورزشکاران برای انگیزه و هیجان بیشتر از موسیقی هایی که انرژی مثبت داشتند بهره می بردند. ماهیگیران معمولاً در هنگام کار با صدای بلند آوازی می خوانند که شبیه آوا است و حس همدلی و همکاری بهشون دست می دهد. از موسیقی آرامش بخش نیز برای کاهش استرس در مدیتیشن و یوگا استفاده می شود. موسیقی به سبک پاپ و راک، هم پرانرژی هستند و هم قدرتمند و برای بالا بردن انگیزه بسیار مناسب می باشند. همچنین برای انواع مدلهای رقص انفرادی، گروهی و محلی هم به کار می روند. همانطور که گفته شد؛ مطالعات بسیاری درباره تأثیرات مختلف انواع موسیقی بر عملکرد ذهن صورت گرفته است. هرچند که تأثیر موسیقی بر عملکرد ذهن به شخصیت و وضعیت فرد نیز بستگی دارد و نمی توان این تأثیرات را به صورت کاملاً عمومی بیان کرد.

### موسیقی آرامش بخش:

موسیقی آرامش بخش شامل صداها و ریتم های آرام و آرامش بخش است. گوش دادن به این نوع موسیقی می تواند استرس را کاهش داده و ذهن را به حالت آرامش برساند. همچنین، موسیقی آرامش بخش می تواند تمرکز را افزایش داده و بهبود حافظه را تسهیل کند.

### موسیقی راک:

موسیقی راک با ریتم های سریع و قدرتمند شناخته می شود. گوش دادن به این نوع موسیقی ممکن است احساسات را تحریک کند و انرژی را افزایش دهد. با این حال، در برخی افراد ممکن است تمرکز را کاهش داده و منجر به پراکنده شدن ذهن شود.



### موسیقی محلی:

معمولاً با فرهنگ و تاریخ یک منطقه و یا گروه خاصی ارتباط دارد. این نوع موسیقی می تواند به افراد کمک کند تا با ریشه ها و هویت فرهنگی خود بهتر آشنا شوند و احساس ارتباط عمیق تری با جامعه و فرهنگ خود داشته باشند. موسیقی محلی باعث ایجاد احساسات قوی و عمیق می شود. این نوع موسیقی می تواند احساساتی مانند شادی، غم، عشق، امید و تعجب را در افراد القا کند و آن ها را با تجربه های عمیق و شخصی آشنا کند. موسیقی محلی می تواند نقش بزرگی در حفظ تاریخ و آثار فرهنگی یک جامعه داشته باشد. این نوع موسیقی می تواند تجربه ها و داستان های



*Carpets are seen in almost all Iranian homes, mosques and hotel rooms, thus Iranians take their shoes off whenever entering their home or a mosque. It's recommended to take your shoes off if you're invited to somebody's home or when entering the praying hall of a mosque, but it's unnecessary when it comes to your hotel room.*



### 12-Attention: Take off your shoes before entering

Carpets are seen in almost all Iranian homes, mosques and hotel rooms, thus Iranians take their shoes off whenever entering their home or a mosque. It's recommended to take your shoes off if you're invited to somebody's home or when entering the praying hall of a mosque, but it's unnecessary when it comes to your hotel room.



Notice that tourists has taken their shoes off before entering the mosque.

### 13-Segregation in public

transportation, gyms and pools  
If you're the type to use public transportation for inner-city transport, it's important to know that buses and subways have two separated sections. One of these sections is restricted to women only and the other is coed. This segregation is not taken very seriously in subways and men enter the women's section very often during the rush hour.

Furthermore, Gyms and pools have separate schedules for men and women. They're usually open to women from early morning till 4 5 pm and then for men till midnight. Even if you're travelling with fami-

ly, women and men aren't allowed to use gyms and pools together.



Women-only wagons of Tehran metro . women can use other wagons as well.

### 14-Iranians are hospitable and welcoming

Iranians are famous for their unique hospitality and kindness towards travelers. While it might seem strange in other countries, people will approach you very often in Iran just to greet you and welcome you to the country. As a traveler you might also get invited to have a cup of tea or coffee many times. While travelling in Iran you'll be greeted by locals everywhere and probably get invited to lots of homes. In addition, the locals are always ready to help if you're lost or in need of any help.



### 15-Taxi in Iran

The taxi system in Iran is a little different from anywhere else around the world. There are three types of taxis in the country:

The calling taxi: These types of taxis are the most popular type among locals and the cheapest as the price



SCANE ME

is divided among the 4 passengers. How it works is usually the driver is waiting by a junction or in a taxi station, calling out its destination until the car is full. It also works vice versa and sometimes the passengers call out their destination to the taxis passing by until one of them stops. This type of taxi is not usually recommended to travelers.

The normal European taxi: This type of taxis work the same way a normal taxi in most European countries does. Just remember to be clear about your destination and agree on a price with the driver before getting in. It's better to ask the locals about the usual cost of taxi for your destination as the taxis in Iran don't have taximeters.



Iranian Taxi

### Iranian Uber: Using the Iranian Uber is the easiest and least time consuming way

to get around inside the cities. The mobile application, named Snapp, can be installed from Google Play and app store and works just like Uber. The price is always stated in the application as soon as you mark your destination. Note that the driver may call you to ask where you are if so you can just respond with location and remember to mark your exact location on the map. Snapp is available in all major cities and many of the smaller ones. Tap30 (pronounced as Tap-si, just like taxi) is another application similar to Uber and Snapp.



Iranian Uber application, named Snapp.

16-Tap water is drinkable

The tap water is drinkable in most of the cities in Iran, but it's necessary to ask the locals to make sure. There is also drinkable water available in most parks, subway stations and malls so we recommend having a refillable bottle with you throughout your trip in order to avoid buying numerous plastic bottles.

### 17-Many Iranians speak basic English

Persian is the official language of Iran and its various dialects are spoken all over the country. Many of the educated people in Iran speak basic English and among them people under the age of 30 speak it better. In spite of this, it's recommended to learn basic Persian phrases like greeting, addressing and asking for prices to facilitate communication during your stay. It's also beneficial to learn the written form of numbers in Persian as the prices are usually written on products.



### 18-Taarof, a confusing costume

Taarof is considered one of the strangest Iranian costumes. It's usually done to show respect towards the other person. For example Iranians may often ask you to walk through a door before them to respect you. Another example of Taarof is Iranians, including shopkeepers, taxi drivers etc. tend to reject your payment at first but you have to keep insisting until they accept. If they don't accept after 3 4 rounds of rejecting and insisting then it means they wanted to give you a complimentary service.



We'll start by rejecting one of the most common misbeliefs about safety in Iran. Despite being in the Middle East there are no traces of war or Islamic groups such as ISIS in any part of Iran. In fact, Iran is a safe country for traveling.



Unfortunately, credit cards and international debit cards such as visa and mastercard are not supported in Iran. This leaves the travelers with two options. Carrying all the money in cash You can exchange money at the airport, banks and exchange offices available in cities. Avoid exchanging money in the street or paying for the things you've bought with euros or dollars as the exchange rate is constantly changing.

#### 4-Iran is safe and free of Islamic Extremists

We'll start by rejecting one of the most common misbeliefs about safety in Iran. Despite being in the Middle East there are no traces of war or Islamic groups such as ISIS in any part of Iran. In fact, Iran is a safe country for traveling. This being said, it's still important to take necessary precautions like locking the door to your hotel room, keeping an eye on your valuable belongings and avoiding walking alone in uncrowded streets at night. We recommend you to check other travelers' reviews on Trip Advisor to be sure that none of them haven't had an unpleasant experience regarding safety in Iran.



Tourists in Naqsh-e Jahan Square, Isfahan, Iran

#### 5-Driving and crossing the road

Iranians have their own way of driving. Although they may seem careless as first, their way of driving is safe for locals. However, the driving culture in Iran is rather different from what most travelers are used to, making driving a difficult task for foreigners. We recommend travelers to use public transport and taxis for their inner-city transportation rather than renting a car. Another thing that should be taken into account is that crossing the streets in Iran requires a bit of courage.

The cars won't stop until you start walking in the middle of the street and speed up at the sight of the yellow light to pass before it turns red. So don't be afraid and start crossing the street instead of waiting for the cars to stop before that and avoid crossing the street at yellow light. You can ask a local to accompany you the first few times.



A view of one of Tehran streets.

#### 6-Dress code

As Iran is an Islamic country, following a certain dress code is a law that applies to everyone including travelers. This dress code requires women to cover their hair with a scarf, wear long-sleeve shirts that reach below the waist and long pants. Men must also avoid wearing sleeveless shirts and shorts. Although it seems hard at first, the dress code for Iran is rather flexible and it's even less strict for travelers. Note : The dress code must be followed from the moment your plane lands in Iran.



#### 7-Wi-Fi and VPN

Unlike most European countries free Wi-Fi is not available in most restaurants, cafes and malls ;however,-most hotels, hostels and homestays offer free Wi-Fi to



SCANE ME

their guests. Thus to make sure you can access the internet everywhere, it's best to buy an Iranian SIM card and use its data package. 4G data is available throughout the country with Iranian SIM cards. In addition, it's important to have a VPN (virtual private network) installed on your phone beforehand as many social media websites and some other ones such as Instagram, YouTube, Facebook , Twitter, etc. are blocked by the government. WhatsApp and telegram is blocked.

#### 8-Prepare yourself for Squat toilets

Although western toilets are now available in many restaurants, malls and hotels, most of the homes and public areas still only have Iranian toilets or squat toilets, so prepare yourself for some extra effort. In addition, many of the public restrooms don't have toilet paper, leaving you with two options: either having a roll of toilet paper with you all the time or adapt to the situation and use water instead (with a hose) like locals.



Squat toilets - hotels usually have western toilets as well.

#### 9-Iranians have various kebabs, stews and rice

Persian Kabab may be the most famous Persian food but Iranians have various delicious and healthy foods. Don't restrict yourself to kebabs or fast food when traveling to Iran and try their various local homemade dishes. Most of the Iranian dishes are served with a large amount of rice or bread, so if you feel like you'd like your meal with less rice you can let the waiter know when ordering. Furthermore, aside from Kebabs Iranian dishes are usually stews or rice mixtures containing either beef or chicken and several vegetables

and grains. If you're a vegetarian make sure to ask the waiter or your guide to tell you the ingredients.



#### Different types of Iranian Kebab!

#### 10-You will learn to have fun without alcohol

Being an Islamic country, Alcoholic drinks are banned in Iran and are not served in restaurants. There are also no bars in the country and alcohol is only found in the black market which can be risky to buy. There are plenty of other drinks offered in restaurants and bars, ranging from the typical coca-cola to juices, various types of coffee, tea, and several local drinks.



#### 11-Public affection

The rules of Islam forbid men and women who are not married or related to each other from touching in public; however, this rule is not strictly followed in reality. If you're traveling with your partner, it's ok to hold hands and hug but it's best to save further affection for private areas especially in more religious cities such as Yazd and Kashan. Moreover, many men and women shake hands despite what is spread in the media but to avoid any further misunderstanding, it's best to wait for locals to offer you their hand.



The price of a pack of gum is usually around 50000 Rials or 5000 Toman . When asking for the price the seller will probably tell you 5 Toman, which equals one of these 50000 Rial bills:



SCANE ME



since then. The Down with USA slogan sometimes heard in these protests is only aiming American politics and has nothing to do with its citizens. Despite the anti-America slogans and posters seen in some of the public areas in Iran, none of the Iranians even those participating in governmental protests have no negative feelings towards Americans and are kind and welcoming towards them. If you're travelling to Iran as an American, you can be sure that Iranians will welcome you like any other traveler and won't let politics get in the way of showing you their hospitality. You can also read former American travelers' reviews on Trip Advisor and ask them about their experience in Iran. We also recommend you to

### 3-Confusing Currency and limited payment options

#### Currency

The official currency of Iran is Rial; however, due to the dramatic decrease in its value in the last few decades the prices are now indicated in Toman. Each Toman equals 10 Rial. The bills and coins are still in Rial so in order to find out the value in Toman you just need to omit one zero. Nowadays the regular range of prices is in thousand Tomans so the locals don't bother with all the zeros and say Toman instead of thousand Toman. To clear things more let's see some examples:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹

#### Iranian/Persian numbers

The price of a pack of gum is usually around 50000 Rials or 5000 Toman . When asking for the price the seller will probably tell you 5 Toman, which equals one of these 50000 Rial bills:



50000 Rials, equals 5000 Tomans, often referred to as 5 tomans (Panj toman in Farsi/Persian language).



### Imam Khomeini Airport Currency Exchange

#### Buying an Iranian debit card

If you find carrying a large amount of cash hard and insecure, it's possible to buy a debit card from the various companies available. You can then pay directly with the debit card at most shops all over the country or purchase cash from ATMs.

Note: The price written on products or restaurant bills can be stated in Toman or Rial. It's best to ask the seller to make sure.



100000 Rials, equals 10000 Tomans, often referred to as 10 Tomans (Dah Tomans in Farsi/Persian language)



500000 Rials, equals 50000 Tomans, often referred to as 50 Tomans (Panjah toman in Farsi/Persian Language)  
Payment methods



The Iranian and American politicians have not had the best relationship since the Iranian Revolution in 1979. There have been few governmental protests since then. The Down with USA slogan sometimes heard in these protests is only aiming American politics and has nothing to do with its citizens.



SCANE ME



# What to know before you visit Iran

Iran is one of the most beautiful yet most maligned countries in the world. The western media has caused some misbeliefs about Iran, making some travelers hesitate before deciding to visit this amazing country. In the following article we intend to clear these misbeliefs and give you some detailed information about the country, that every traveler needs to know before getting off the plane in Iran. Here are 25 things you need to know before travelling to Iran.

## 1-Persians are NOT Arabs

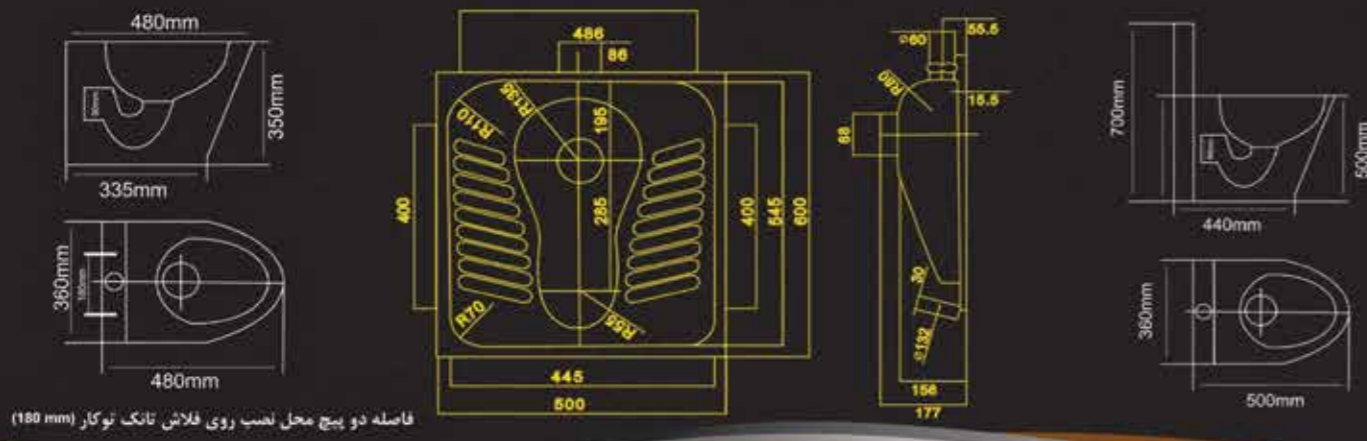
Although Iran is located in the Middle East and is close to Arabic countries, Iranians are Persians not Arabs. Only 2 percent of the population of the country is comprised of the Arabic race. While both Iranians and Arabs are mostly Muslims, Iranians have different traditions, language, calendar and national celebrations dating back to thousands of years ago. Moreover, the official language of the country, Persian is not to be confused with Arabic, despite their share of script and similar words.



## 2-No hate towards Americans

The Iranian and American politicians have not had the best relationship since the Iranian Revolution in 1979. There have been few governmental protests





فاصله دو پیچ محل نصب روی فلاش تانک توکار (180 mm)



D= 410 mm  
h= 330 mm

سینک روشویی با کابین تمام استیل نیم پایه (کابین کوتاه)  
**steel short base wash-basin cabin**



توالیت فرنگی زمینی استیل-سیلور  
**Steel-silver floor toilet**



D= 410 mm  
h= 150 mm

سینک روشویی دکوراتیو طلایی  
**Golden decorative toilet sink**



توالیت استیل ایستاده  
**Steel toilet standing**

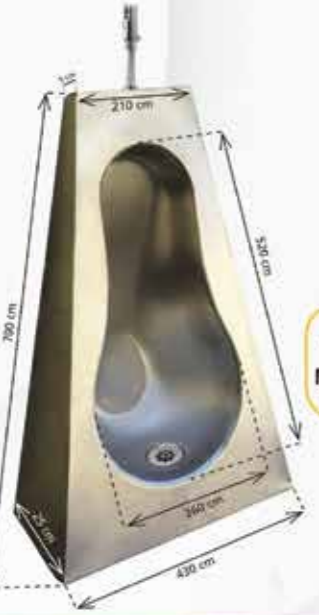


توالیت فرنگی مجهز به روشویی  
**Steel western toilet equipped with wash basin**



D= 410 mm  
h= 900 mm

سینک روشویی با کابین استیل (کابین بلند)  
**steel short base wash-basin cabin**



توالیت استیل ایستاده مردانه  
**Men's steel standing toilet**



- عدم شکست و آسیب دیدگی در برابر سقوط اجسام و ضربه  
It is safe and resistant to damages from breakage
- ضد اسید، ضد لکه، ضد سایش و ضد خش  
Anti-acid, anti-stain, anti-wear and anti-scratch
- عدم جرم گرفتن کاسه توالت های استیل  
Stainless steel toilet bowl without mass
- عدم نشت آب و عایق کاری بهینه  
Leakage-free and with optimum insulation
- رفع تمام مشکلات ناشی از کاسه توالت های ایرانی و سرمایی  
از جنس استیل 316  
stainless steel quality 316 Free from all problems caused by squatting ceramic toilets for having
- عدم بریدگی و آسیب دیدگی لعاب  
Free from glaze cuts and damages
- آنتی باکتریال  
Splashing-free and antibacterial
- دارای گارانتی مادام العمر  
With lifelong guaranty



لوکس... مدرن... ماندگار...

آنتی باکتریال  
سینک استیل  
سینک طلا



۰۲۱-۲۲۰۱۰۸۰۰  
۰۲۱-۸۶۷۴۹





گولچین  
GOLCHIN



املاک آینده

- ✓ ۸۸۸۷۲۴۹۴
- ✓ ۸۸۲۰۲۸۰۷
- ✓ ۸۸۶۷۹۲۸۱
- ✓ ۸۸۶۷۹۲۶۰

تخصص ما  
مناطق  
یک و سه

همه خانه می فروشند... ما آینده را...

دفتر مرکزی: تهران، خیابان آفریقا، خیابان یزدان پناه، پلاک ۴۰، واحد ۱

WWW.AYANDEHHOME.COM خط ویژه: ۹-۲۲۰۱۰۵۹۷

