

IRANGARD MAGAZINE

ایرانگرد

ایرانگرد
Irangard

ماهنامه اقتصادی-فرهنگی
شماره ۹۰ فروردین ماه ۱۴۰۳
قیمت: ۴۰۰ هزار تومان



TaBriz & ShiRaz
Travel Guide

+

چگونگی بهبود حال روان با تغذیه

TRAVEL

معرفی جذاب ترین
روستاهای پلکانی ایران

+

دره‌ها شگفت‌انگیز ایران
که باید ببینید

اندازه‌شناسی؛

عامل اصلی حفظ و توسعه منابع

+

۷ راهکار برای تحقق آرزوها

ایرانگرد | مجله‌ای در حوزه اقتصاد، گردشگری و سبک زندگی



متخصص اجرای تورهای حوزه اروپا، سنگن
تورهای توریستی، تفریحی، شاد و لذت بخشی
مجری تورهای نمایشگاهی اروپا



۱۱ روز
فرانسه، اسپانیا، ایتالیا
شروع قیمت از
€ ۲۲۹۰



۷ روز
فرانسه
شروع قیمت از
€ ۱۱۹۰



۱۱ روز
کشتی گروز دور اروپا
شروع قیمت از
€ ۲۵۹۰



۸ روز
فرانسه، ایتالیا
شروع قیمت از
€ ۱۲۹۰

ویزای توریستی، نمایشگاهی
تجاری، دانشجویی

☎ ۸۸۶۵۷۷۹۰-۴ خط ویژه: ۰۲۱-۸۶۷۴۹ @GARDESHGARIGOLCHIN
🌐 WWW.GOLCHINGASHT.COM 📷 GOLCHINGASHT



- 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



✉ contact@clinicbusiness.ir

☎ 021-88880015

🌐 clinicbusiness.ir

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

perfect
TopSixTM
 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 ...



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



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



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



کلینیک فوق تخصص کسب و کار

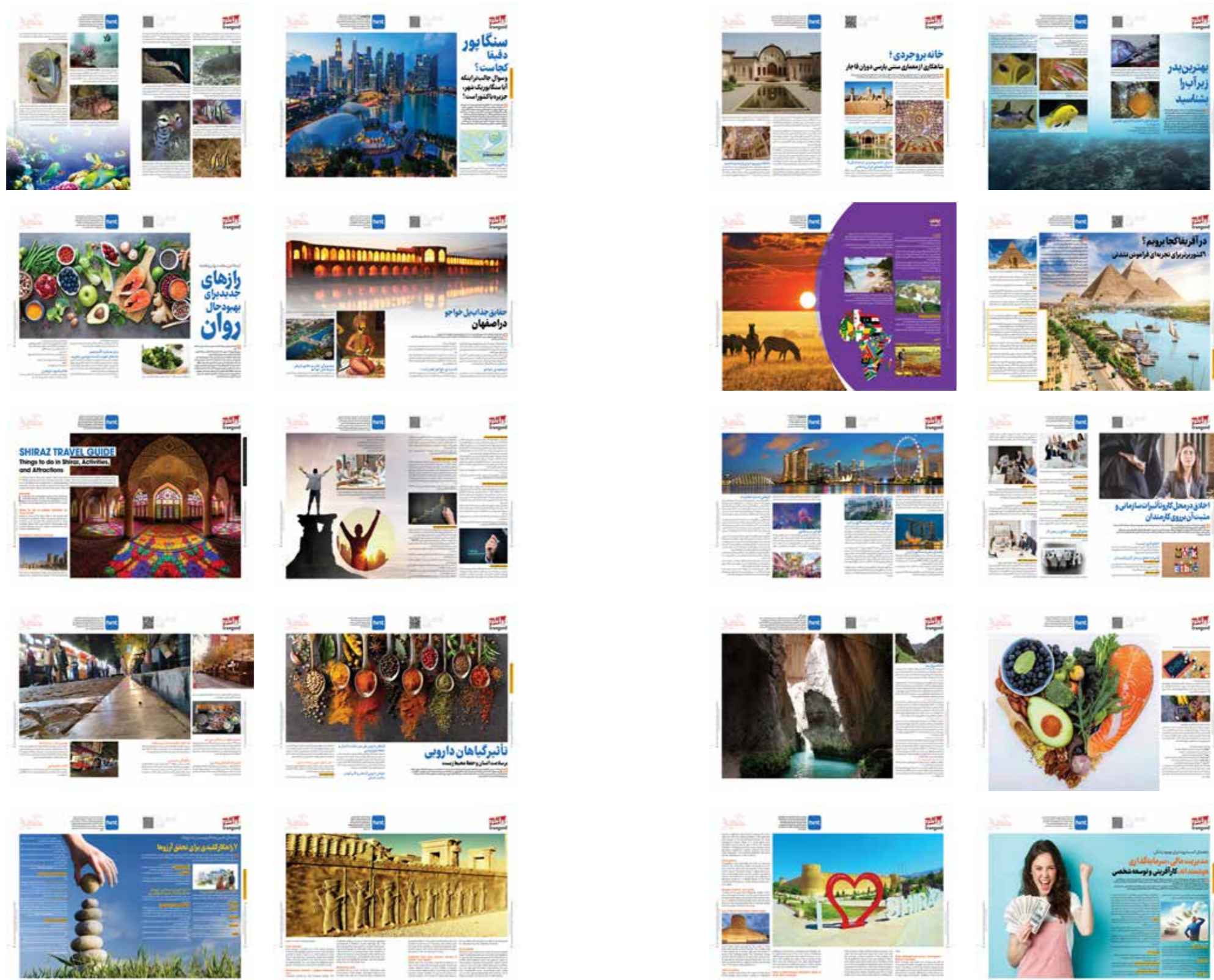
دفتر مرکزی: تهران خیابان آفریقا، خیابان بنیسی، پلاک ۳۱، واحد ۵
 تلفن: ۰۹۱۲ ۱۲۶ ۸۳ ۱۵ | ۰۹۳۵ ۱۲۶ ۸۳ ۱۵

خط ویژه:

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

اندازه شناسی عامل اصلی حفظ و توسعه منافع / ۸
 خیابان سی تیر تهران؛ خیابانی تاریخی و مزین به خوشمزگی / ۱۰
 تأثیر گیاهان دارویی بر سلامت انسان و حفظ محیط زیست / ۱۴
 خانه بروجردی: شاهکاری از معماری سنتی پارسی دوران قاجار / ۲۲
 در آفریقا کجا برویم؟ ۹ کشور برتر برای تجربه‌ای فراموش نشدنی / ۲۸
 ۷ راهکار کلیدی برای تحقق آرزوها / ۳۴
 آداب سفره انداختن و بازتاب آن در جهان هستی / ۴۰
 سنگاپور دقیقاً کجاست؟ و سوال جالب‌تر اینکه آیا سنگاپور یک شهر، جزیره یا کشور است؟ / ۴۴
 معرفی روستاهای پلکانی جذاب ایران + آدرس و عکس - قسمت اول / ۵۰
 دره شگفت‌انگیز ایران که حتماً باید ببینید / ۵۶
 راهنمای کسب ثروت برای بهبود زندگی: مدیریت مالی، سرمایه‌گذاری هوشمندانه، کارآفرینی و توسعه شخصی / ۶۲
 اخلاق در محل کار و تأثیرات سازمانی و مثبت آن بر روی کارمندان / ۶۶
 ارتباط بین سلامت روان و تغذیه: رازهای جدید برای بهبود حال روان / ۷۰
 انواع سبک‌های مدیریت در سازمان‌ها / ۷۶
 بهترین پدر زیر آب را بشناسید / ۸۰
 حقایق جذاب پل خواجه در اصفهان / ۸۴

TABRIZ TRAVEL
 GUIDE/91
 SHIRAZ TRAVEL
 GUIDE/99



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



SCANE
 ME



دکتر امیر رضاهادی
مدیر مسئول



سخن مدیر مسئول

اندازه‌شناسی عامل اصلی حفظ و توسعه منافع

نخواهند بود در جایگاهی برون‌ده که با اندازه ایشان متناسب نیست و یا افراد بهتری برای آن جایگاه وجود دارد. به حال مردمی باید گریست که امیر کبیر را شناخت! و به حال حاکمیتی باید گریست که امیر کبیر را گشت! و به حال کاندیدایی باید گریست که خود را کاندید کرد، بدون شناخت اندازه خود و جاری شدن در آن... و به حال مردمی باید گریست که به این کاندیدارای می دهند. امید بر آن داریم که همه افراد در حکمرانی فهم از اندازه خود و جاری شدن در اندازه خود را داشته باشند! چون در غیر این صورت شاید در کوتاه مدت افراد خود را موفق بدانند ولی در بلندمدت مردم به آنها یاد خواهند داد اندازه و فهم اندازه را! پس بهتر است به قول رهبری با بالا بردن تعقل و تفکر و کسب دانش ابتدای درکی از اندازه‌شناسی داشته باشیم و با کسب علم و دانش از توهم دانایی، توهم توانایی و توهم قدرت دست برداریم. چه بسیار دولت مردان و مدیرانی که با توهم "مامی توانیم" منابع ایران را به تاراج دادند و با همه ما می توانیم و ما می دانیم... بزرگ‌ترین آسیب‌ها را برای کشور و مردم رقم زدند. اینها نه اندازه خود را می شناختند... نه اندازه ایران و پست‌هایی را که دریافت کردند و... و نه اندازه دنیای امروز و روابط بین الملل را! و چقدر زود دیر می شود! آینده همین امروز است!

اندیشکده ایرانگرد
دکتر امیر رضاهادی

و متاسفانه با تبلیغات افراد سعی می کنند که عوام را فریب دهند و اندازه خود را متفاوت و بزرگ تر از واقعیت ارائه دهند. و متاسفانه عوام اثر خودشان را می گذارند و برای عوام بارها مشکلات را در پی داشته است. به حال مردمی باید گریست که کاندیدایی را انتخاب می کنند و به کسانی رای می دهند که نه اندازه خود را می شناسند و نه اندازه آن پست سازمانی را!...! که اگر کاندید اندازه خود را بشناسد می تواند در جهت نفع خود حرکت کند. ولی وقتی که اندازه را فهم نکرده، اول باعث از بین رفتن منفعت کشور و بعد باعث از بین رفتن نفع شخصی می گردد. این فرد در تاریخ اثر نامطلوبی از خود به جا می گذارد و جامعه حتی عوام در طول زمان متوجه ضررها و فرصت سوزی این افراد می گردند. کسانی که اندازه‌شناسی دارند و به عدالت باور دارند حتی حاضر

شاید مهمترین شاخص دولت مردان و مدیران ولایه‌های حکمرانی اندازه‌شناسی است. هر شخصی که خود را کاندید برای یکی از پست‌های حاکمیتی می کند از رئیس جمهور گرفته تا وزیر و نمایندگان مجلس و... باید ابتدا اندازه خود را بشناسد و اجازه دهد و بتواند در اندازه خود جاری شود. کسی که موضوع منافع را می شناسد و به دنبال منافع شخصی و منافع کشور است ابتدا باید اندازه‌شناسی و جاری شدن اندازه در شئون مختلف زندگی خود و جامعه را بداند... نفع و منفعت از اندازه‌شناسی می آید و جاری شدن در اندازه یعنی منفعت و نفع بیشتر! به کاندیدایی باید گریست که خودش را کاندید می کند بدون این که اندازه خود و پست مربوطه را بشناسد!



SCANE
ME



خیابان سی تیر به خیابان ادیان تهران معروف است. وجود بیش از ۱۵ موزه در این منطقه و حدود ۶۰ درصد از آثار تاریخی تهران که در فهرست میراث باستانی ایران ثبت شده‌اند، خیابان سی تیر را به یک قطب گردشگری و یکی از مهم‌ترین مقصدهای دیدنی در تهران تبدیل کرده است.



موزه ملی ایران:

موزه ملی ایران بیش از ۷۰ سال قدمت دارد. این موزه شامل ۳۰۰۰۰۰ شی موزه در مساحتی بیش از ۲۰۰۰ مترمربع است. این موزه نه تنها بزرگ‌ترین موزه تاریخ و باستان‌شناسی کشور است، بلکه از نظر حجم، تنوع و کیفیت در ردیف معدود موزه‌های معتبر جهان قرار دارد.



خیابان سی تیر از گذشته تا حال

خیابان سی تیر در گذشته با نام «قوام السلطنه» شناخته می‌شد و به گرمی داشت احمد قوام نام‌گذاری شده بود. در ۲۹ تیر ۱۳۳۰ با دعوت آیت الله کاشانی، مردم تهران بازارها و مغازه‌ها را بستند و به خیابان هارپختند و خواستار سرنگونی قوام شدند. پس از قیام سی تیر، این خیابان با نام جدید خود به عنوان خیابان سی تیر به یادآوری یکی از رویدادهای تاریخی مهم در تاریخ ایران تبدیل شد.

خیابان سی تیر به خیابان ادیان تهران معروف است. وجود بیش از ۱۵ موزه در این منطقه و حدود ۶۰ درصد از آثار تاریخی تهران که در فهرست میراث باستانی ایران ثبت شده‌اند، خیابان سی تیر را به یک قطب گردشگری و یکی از مهم‌ترین مقصدهای دیدنی در تهران تبدیل کرده است.

جاذبه‌های گردشگری در خیابان سی تیر

خیابان سی تیر پر از آثار تاریخی جذابی است که هر کدام به نحوی ویژه دیدنی هستند. از جمله این آثار می‌توان به موزه ملی ایران با استعراض ایران باستان و موزه انقلاب اسلامی، خانه قوام السلطنه که موزه آبگینه و سفالینه‌ها را در خود جای داده، آتشکده زرتشتی فیروز بهرام، مدرسه فیروز بهرام، آتشکده آدریان، کلیسای حضرت پطرس و کلیسای حضرت مریم، کلیسای هیوم و کلیسای انجیلی اشاره کرد.

مهم‌ترین ساختمان‌های خیابان ۳۰ تیر کدامند؟



خیابان سی تیر تهران؛ خیابانی تاریخی و مزین به خوشمزگی

خیابان سی تیر، یکی از پرطرفدارترین و طولانی‌ترین خیابان‌های تهران است که از تاریخ و آثار تاریخی به شکلی فوق العاده بهره‌مند است. این خیابان تاریخی با فضای گرم و پیراثری خود، به عنوان یکی از نقاط دیدنی و تفریحی برجسته در قلب تهران معرفی می‌شود. با ایرانگرد همراه باشید تا از نزدیک‌ترین فاصله، زیبایی‌ها و معماری خاص این خیابان تاریخی را بازننگری کنیم.



موزه علم و صنعت ایران

این موزه زیر نظر وزارت علوم، تحقیقات و فناوری می‌باشد. در حال حاضر

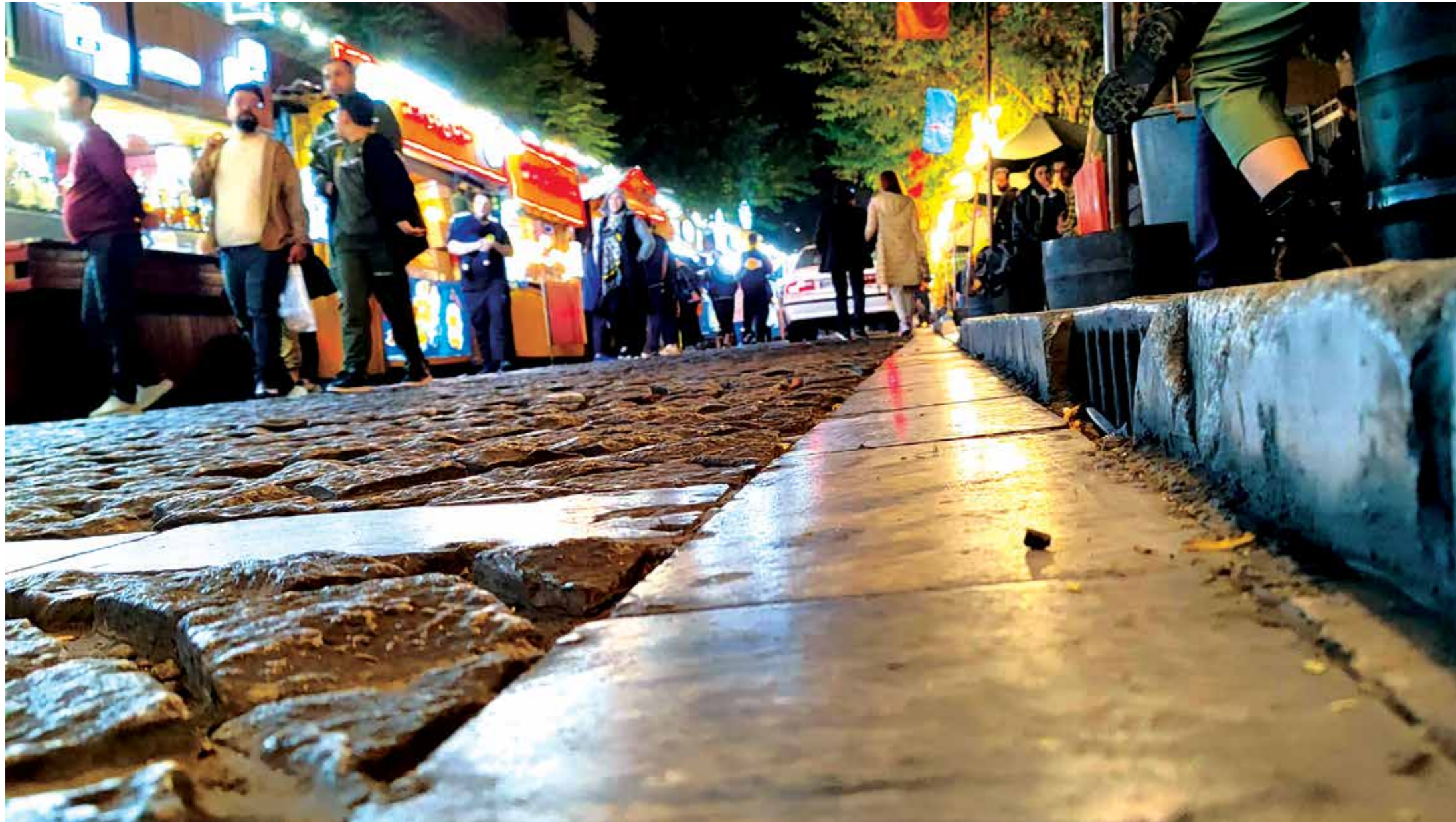




خیابان سی تیر، به ویژه در شب‌های آخر هفته، جاذبه ویژه‌ای دارد. ساعات شبانه، بازار شلوغ و فضای گرم و سرزندگی ایجاد می‌شود که مسافران و گردشگران را مجذوب خود می‌کند. برای بهره‌مندی کامل، می‌توانید یک روز کامل به بازدید از آثار تاریخی اختصاص دهید و سپس در شب از لذت استریت فودها و فعالیت‌های فرهنگی بهره‌مند شوید.



SCANE
ME



این موزه در سه گالری فعالیت می‌کند. نام آنها مرکز فناوری بومی، مرکز علمی و یک گالری آموزش تا موبایل است.



استریت فود در خیابان سی تیر

از سال ۱۳۹۵، خیابان سی تیر به عنوان یکی از نخستین خیابان‌های تهران با ایده آل سازی استریت فود شناخته می‌شود. با تصمیم شهرداری تهران برای سنگ‌فرش کردن و تبدیل این خیابان به یک پیاده‌رو، خیابان سی تیر به مرور زمان به یک مقصد استریت فودی شناخته شده شب‌ها، به ویژه آخر هفته، از جاذبه بسیاری برخوردار است.

تجربیات فرهنگی و هنری

علاوه بر آثار تاریخی، خیابان سی تیر با برپایی فعالیت‌های هنری و فرهنگی همواره از زندگی شبانه شهر پر از انرژی است. اجرای موسیقی زنده توسط هنرمندان محلی، جشنواره‌ها و ایونت‌های مختلف، توجه گردشگران و بازدیدکنندگان این منطقه را جلب می‌کند.

غذاهای خوشمزه و استریت فود

رستوران‌ها و استریت فودهای خیابان سی تیر، با تنوع فراوانی از غذاها و انواع فست‌فودها شهرت دارند. از غذاهای سنتی گرفته تا خوراک‌های بین‌المللی، این مکان میزبان چشم‌انداز لذت‌بخش و دلپذیری است.

چگونگی دسترسی

خیابان سی تیر در منطقه ۱۲ تهران قرار دارد و از تقاطع خیابان جمهوری و میرزا کوچک خان به سمت جنوب آغاز شده و به تقاطع با خیابان امام خمینی به سمت شمال ختم می‌شود. استفاده از وسایل نقلیه عمومی توصیه می‌شود، زیرا این خیابان در محدوده طرح ترافیک قرار دارد.

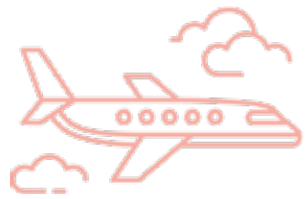
بهترین زمان برای بازدید

خیابان سی تیر، به ویژه در شب‌های آخر هفته، جاذبه ویژه‌ای دارد. ساعات شبانه، بازار شلوغ و فضای گرم و سرزندگی ایجاد می‌شود که مسافران و گردشگران را مجذوب خود می‌کند. برای بهره‌مندی کامل، می‌توانید یک روز کامل به بازدید از آثار تاریخی اختصاص دهید و سپس در شب از لذت استریت فودها و فعالیت‌های فرهنگی بهره‌مند شوید.

نکات اختصاصی

از اینکه از منطقه پاک نگه‌داری کنیم و زباله‌ها را در سطل‌های زباله بیاندازیم، حمایت کرده‌و به این خیابان تاریخی ارزشمند، احترام بگذاریم، بسیار مهم است.





گیاهان دارویی به عنوان منابع غنی از ترکیبات فیتوشیمیایی، ویتامین‌ها و مواد مغذی می‌توانند به بهبود عملکرد سیستم ایمنی، کاهش التهابات و حتی پیشگیری از برخی بیماری‌ها کمک کنند.



SCAN ME



تأثیر گیاهان دارویی

بر سلامت انسان و حفظ محیط زیست

در این مقاله، به بررسی چگونگی استفاده از گیاهان دارویی به عنوان منابع درمانی طبیعی پرداخته خواهد شد و در مورد اینکه گیاهان دارویی چگونه می‌توانند به بهبود سلامت انسان ها کمک کنند و در عین حال از حفظ تنوع زیستی و محیط زیست نیز مراقبت شود، سخن می‌گوییم. در انتهای این مقاله از ایرانگرد می‌خواهیم به بررسی اثرات مثبت کشت و استفاده مسئولانه از گیاهان دارویی بر روی اکوسیستم‌ها و بهبود کیفیت زندگی انسان‌ها بپردازیم و ارتباط میان دو دامنه را نشان دهیم.

گیاهان دارویی: پلی بین سلامت انسان و حفظ تنوع زیستی

در دنیای امروز، تلاش برای یافتن راهکارهای بهینه برای بهبود سلامت انسان و در عین حال حفظ تنوع زیستی به یک چالش جذاب تبدیل شده است. از این رو، گیاهان دارویی به عنوان یک پل مهم بین سلامت انسان و حفظ تنوع زیستی مورد توجه و بررسی قرار گرفته‌اند. مقاله حاضر به بررسی عمیق نقش گیاهان دارویی به عنوان منابع درمانی طبیعی در بهبود سلامت انسان‌ها و به طور همزمان حفظ تنوع زیستی می‌پردازد.

خواص دارویی گیاهان و تأثیر آنها بر سلامت انسان

در دهه‌های اخیر، مفهوم «پزشکی گیاهی» به عنوان یک رویکرد طبیعی به درمان بیماری‌ها و نگهداری از سلامت افراد به تدریج جا افتاده است. گیاهان دارویی با داشتن ترکیبات شیمیایی فراوان، می‌توانند در بهبود برخی از بیماری‌ها و نقص‌های سلامتی نقش موثری داشته باشند. اما این استفاده به چه نحوی می‌تواند با حفظ تنوع زیستی هماهنگ شود؟

۱- نقش گیاهان دارویی در سلامت انسان:

گیاهان دارویی به عنوان منابع غنی از ترکیبات فیتوشیمیایی، ویتامین‌ها و مواد مغذی می‌توانند به بهبود عملکرد سیستم ایمنی، کاهش التهابات و حتی پیشگیری از برخی بیماری‌ها کمک کنند.

ترکیبات فیتوشیمیایی:

ترکیبات فیتوشیمیایی یا گیاه شیمی، مواد شیمیایی طبیعی که در



گیاهان دارویی و دیگر گیاهان وجود دارند، نقش بسیار مهمی در حفظ و تقویت سلامت انسان ایفا می‌کنند. این ترکیبات به دلیل ویژگی‌های آنتی‌اکسیدانی، ضد التهابی، و آنتی‌ویروسی که دارند، به عنوان عوامل مهمی در جلوگیری از بیماری‌ها و تقویت سیستم ایمنی معرفی می‌شوند. از شناخته‌شده‌ترین این مواد، می‌توان لیکوپن در گوجه‌فرنگی، ایروفلاوین در سویا و زردینه (رنگیزه) در میوه‌ها را نام برد. در ادامه به معرفی ترکیبات فیتوشیمیایی می‌پردازیم:

شناسایی ترکیبات فیتوشیمیایی:

ترکیبات فیتوشیمیایی، یک مجموعه از ترکیبات شیمیایی طبیعی در گیاهان دارویی هستند که به دلیل ویژگی‌های بیولوژیکی خاص، نقش مهمی در بهبود سلامت انسان ایفا می‌کنند. در این بخش، به شناسایی و تحلیل ترکیبات فیتوشیمیایی و اثرات بیولوژیک مثبت آنها می‌پردازیم:

فلاونوئیدها:

فلاونوئیدها یک گروه از ترکیبات فیتوشیمیایی هستند که در گیاهان دارویی وجود دارند. این ترکیبات به عنوان آنتی‌اکسیدان‌ها شناخته می‌شوند و می‌توانند از آسیب‌های اکسیداتیو جلوگیری کرده و به حفظ سلامت سلولی کمک کنند.

مثال: قهوه یک منبع غنی از فلاونوئیدها است. این ترکیبات به عنوان آنتی‌اکسیدان‌ها در قهوه حضور دارند و می‌توانند از آسیب‌های اکسیداتیو به سلول‌ها جلوگیری کنند.

تریپنوتیدها: تریپنوتیدها یک گروه گسترده از ترکیبات فیتوشیمیایی هستند که در گیاهان دارویی مشاهده می‌شوند. این ترکیبات ممکن است دارای ویژگی‌های ضد التهابی، آنتی‌باکتریایی و آنتی‌ویروسی باشند و در بهبود برخی از بیماری‌ها نقش داشته باشند.

مثال: رزماری که حاوی تریپنوتیدهایی با خواص ضد التهابی و آنتی‌باکتریایی است. استفاده از رزماری در غذاها می‌تواند به بهبود سلامت کمک نماید.

کاروتنوئیدها: کاروتنوئیدها معمولاً به عنوان پیکمانت‌های زرد نارنجی در گیاهان شناخته می‌شوند. این ترکیبات دارای ویتامین A می‌باشند و می‌توانند به حفظ سلامت چشم و پوست کمک کرده و به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل کنند.

مثال: هویج که دارای کاروتنوئیدهایی مانند بتاکاروتن است. مصرف هویج می‌تواند به تقویت بینایی و حفظ سلامت چشم کمک کند.

سایر ترکیبات شیمیایی با اثرات

بیولوژیک مثبت: علاوه بر فلاونوئیدها، تریپنوتیدها و کاروتنوئیدها، گیاهان دارویی دارای مجموعه‌ای دیگر از ترکیبات شیمیایی مانند الکل‌های گیاهی، اسانس‌ها و اسیدهای آلی هستند که می‌توانند در بهبود سلامت انسان نقش داشته باشند.

مثال: آووکادو که حاوی الکل‌های گیاهی و اسیدهای چرب مفید می‌باشد. مصرف آووکادو به عنوان یک منبع سالم و غنی از ترکیبات مفید برای سلامتی افراد توصیه می‌شود.

۲- ویتامین‌ها و مواد مغذی در گیاهان دارویی:

ویتامین‌ها و مواد مغذی به عنوان عناصر غذایی اساسی در گیاهان دارویی، نقش حیاتی در حفظ سلامت انسان و تقویت سیستم ایمنی ایفا می‌کنند. این عناصر غذایی از اهمیت بسیاری برخوردارند و مصرف مناسب آنها از طریق گیاهان دارویی می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌ها کمک کند.

تقویت سیستم ایمنی: ویتامین C یکی از ویتامین‌های ضروری برای سیستم ایمنی است. مصرف مناسب ویتامین C می‌تواند به افزایش تولید سلول‌های ایمنی، مانند لنفوسیت‌ها و آنتی‌بادی‌ها کمک کرده و بدن را در مقابل عفونت‌ها و بیماری‌ها مقاومت بخشد.

حفظ سلامت عمومی: ویتامین D یکی از ویتامین‌های مهم برای حفظ سلامت استخوان‌ها است. نور خورشید و گونه‌های خاصی از گیاهان دارویی مانند قارچ‌ها غنی از ویتامین D می‌باشند. مصرف مناسب ویتامین D می‌تواند در پیشگیری از بیماری‌های استخوان و حفظ سلامت عمومی کمک کند.

ارتباط با مصرف گیاهان دارویی: نوعی از ویتامین A که به نام بتاکاروتن شناخته می‌شود، در گیاهان دارویی مانند هویج و سبزیجات وجود دارد. مصرف مناسب این گیاهان می‌تواند به بهبود دید در شبانه‌روز، حفظ سلامت پوست و مو، و کاهش خطر ابتلا به بعضی از بیماری‌ها کمک کند.

کاهش خطر ابتلا به بیماری‌ها: مواد مغذی از گروه ویتامین B مانند ویتامین B6 و B12 که در گیاهان دارویی مانند نخود و نخودچی وجود دارد، می‌توانند در تنظیم فعالیت سلول‌های ایمنی و تقویت سیستم عصبی مؤثر باشد. این مصرف می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌ها از جمله بیماری‌های عصبی کمک کند.

به طور کلی، مصرف مناسب ویتامین‌ها و مواد مغذی از طریق گیاهان دارویی می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی، حفظ سلامت عمومی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌ها کمک کند.

۳- کاهش التهابات با استفاده از گیاهان دارویی

کاهش التهابات از جمله فواید بارز استفاده از گیاهان دارویی در حفظ سلامت انسان است. گیاهان دارویی می‌توانند به عنوان ترکیبات طبیعی با تأثیرات ضد التهابی شناخته شده و در درمان برخی از بیماری‌ها و حالات التهابی مؤثر باشند. مکانیسم‌های مولکولی در این عملکرد اغلب با ترکیبات فیتوشیمیایی گیاهان دارویی در ارتباط هستند.

۱. تأثیر گیاهان دارویی در کاهش التهابات:

گیاهان دارویی از ترکیباتی مانند فلاونوئیدها، تریپنوتیدها، و اسانس‌ها به عنوان مهمترین مواد فعال خود استفاده می‌کنند. این ترکیبات به دلیل خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی خود، می‌توانند به تسهیل درمان بیماری‌ها و

به طور کلی، مصرف مناسب ویتامین‌ها و مواد مغذی از طریق گیاهان دارویی می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی، حفظ سلامت عمومی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌ها کمک کند.



کاهش التهابات کمک کنند.

۲. مکانیسم‌های مولکولی در عملکرد گیاهان دارویی در مقابل التهابات:



فعالیت ضد التهابی: مثال: کورکومین در زردچوبه، یک ترکیب فیتوشیمیایی است که به عنوان ضد التهاب قوی شناخته می‌شود. کورکومین برای درمان درد مفاصل، درد عضلانی، دردهای مرتبط با التهابات دستگاه گوارش و دردی پس از جراحی مؤثر عمل می‌کند.

درد مفاصل: کورکومین می‌تواند به عنوان یک راهکار طبیعی برای کاهش درد و التهابات مفاصل مفید باشد. به ویژه در برخی از بیماری‌های مفصلی مانند التهاب مفاصل.

درد عضلانی: استفاده از زردچوبه ممکن است در کاهش درد عضلانی و التهابات مرتبط با ورزش با فعالیت‌های روزمره مؤثر باشد.

دردهای مرتبط با التهابات دستگاه گوارش: برخی از مشکلات مرتبط با التهابات دستگاه گوارش، مانند التهاب معده یا روده، ممکن است با استفاده از کورکومین کاهش یابد.

دردی پس از جراحی: مصرف زردچوبه و کورکومین ممکن است در کاهش درد



پس از عمل جراحی مفید باشد، زیرا خواص ضد التهابی آن موجب کاهش التهابات پس از جراحی می‌شود.

به طور کلی، کورکومین به عنوان یک ماده ضد التهابی طبیعی می‌تواند در درمان دردها و کاهش التهابات در برخی از شرایط مختلف کارآمد باشد. با این حال، همواره مشورت با پزشک و رعایت دستورات مصرف ضروری است، به ویژه اگر شخص دارای بیماری خاص یا مشکلات سلامتی باشد.



آنتی‌اکسیدانی: مثال: پلی‌فنول‌ها و فلاونوئیدها در گیاهانی مانند گل رزماری. این ترکیبات به عنوان آنتی‌اکسیدان‌ها عمل کرده و اکسایش سلول‌ها را کاهش داده و در نتیجه، التهابات را کاهش می‌دهند. پلی‌فنول‌ها و فلاونوئیدها در درمان التهابات پوست، التهابات مفاصل، درد عضلانی و حفظ سلامت پوست مؤثر هستند.

درمان التهابات پوست: استفاده از گل رزماری ممکن است در درمان التهابات پوستی مانند آکنه یا التهاب‌های حاد مفید باشد. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در گل رزماری می‌توانند اکسایش پوست را کاهش داده و به بهبود آن کمک کنند.

کاهش التهابات مفاصل: فلاونوئیدها که در گل رزماری حاضر هستند، ممکن است در کاهش التهابات مفاصل و بهبود وضعیت بیماران مبتلا به بیماری‌های التهابی مفید باشند.

تسکین درد عضلانی: آنتی‌اکسیدان‌های موجود در گیاهانی مانند گل رزماری می‌توانند در تسکین درد عضلانی و کاهش التهابات مرتبط با ورزش با فعالیت‌های روزمره کمک کنند.

حفظ سلامت پوست: استفاده از گل رزماری ممکن است در حفظ سلامت پوست با تقویت ساختارهای سلولی و کاهش اثرات آسیب‌های اکسیداتیو بر پوست مؤثر باشد.

به طور کلی، آنتی‌اکسیدان‌های موجود در گیاهانی





مانند گل رزماری می‌توانند در درمان و پیشگیری از التهابات پوستی، عضلانی، و مفصلی موثر باشند. اما همواره مهم است که قبل از استفاده به مشورت با پزشک خود بپردازید، به ویژه اگر شرایط خاص یا حساسیت‌های خاصی دارید.



تنظیم سیستم ایمنی: مثال: آلوئه‌ورا که به عنوان مقوی سیستم ایمنی شناخته می‌شود. این گیاه می‌تواند سیستم ایمنی را تنظیم کرده و باعث کاهش التهابات باشد. این گیاه می‌تواند در درمان برخی از مشکلات و دردهای خاص مفید باشد، به عنوان مثال:

درمان زخم‌ها و سوختگی‌ها: آلوئه‌ورا به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی اش، می‌تواند در درمان زخم‌ها و سوختگی‌ها کمک کند. این گیاه می‌تواند التهابات را کاهش داده و فرآیند بهبودی را تسریع بخشد. تسکین درد ماهیچه‌ها: مصرف آلوئه‌ورا ممکن است در تسکین درد ماهیچه‌ها و التهابات مرتبط با آنها مؤثر باشد.

درمان آفتاب سوختگی: آلوئه‌ورا به دلیل خواص خنثی‌سازی و آرام‌بخشی، می‌تواند در درمان آفتاب سوختگی و کاهش التهابات پوست مفید باشد. حفظ سلامت پوست: استفاده از آلوئه‌ورا می‌تواند به حفظ سلامت پوست و کاهش علائم التهابی یا خارش مرتبط با برخی از مشکلات پوستی کمک کند.

تقویت سیستم ایمنی: آلوئه‌ورا می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کرده و در کاهش التهابات بازماندنی و مزمن نقش داشته باشد. به طور کلی، آلوئه‌ورا می‌تواند در درمان مشکلات پوستی، دردها، و تقویت سیستم ایمنی کاربرد داشته باشد. با این حال، همواره مهم است که قبل از استفاده با پزشک مشورت کنید.



کاهش فعالیت آنزیم‌های التهابی: مثال: گل گاوزبان، که می‌تواند فعالیت آنزیم‌های مسئول در ایجاد التهابات را کاهش دهد و به بهبود علائم التهابی مانند درد و تورم کمک کند.

می‌توانید از گل گاوزبان به عنوان یک گیاه دارویی که در ایران و در دسترس است، استفاده کنید. گل گاوزبان خواصی دارد که می‌تواند در کاهش التهابات و تسکین درد مؤثر باشد. به عنوان مثال:

تسکین درد مفاصل: گل گاوزبان به عنوان یک گیاه ضد التهابی ممکن است در تسکین درد مفاصل و بهبود وضعیت بیماران مبتلا به بیماری‌های مفصلی کمک کند.

کاهش التهابات پوستی: استفاده از گل گاوزبان می‌تواند در کاهش التهابات پوستی، مانند خارش و قرمزی، مؤثر باشد.

کاهش درد عضلانی: گل گاوزبان ممکن است در تسکین درد عضلانی، مانند درد پس از ورزش یا فعالیت‌های روزمره، کمک کند.

درمان التهابات گوارش: برخی از خواص گل گاوزبان می‌تواند در درمان مشکلات گوارشی که به التهابات مرتبط هستند، مؤثر باشد.

تقویت سیستم ایمنی: گل گاوزبان ممکن است با تقویت سیستم ایمنی بدن، در جلوگیری از التهابات و بیماری‌های مختلف نقش داشته باشد.

همانند هر گونه دارویی یا مکمل طبیعی دیگر، مهم است که قبل از استفاده، نکات احتیاطی و مشورت با پزشک خود را در نظر بگیرید.

به طور کلی، مکانیسم‌های مولکولی در عملکرد گیاهان دارویی در مقابل التهابات شامل فعالیت‌های ضد التهابی، آنتی‌اکسیدانی، تنظیم سیستم ایمنی، و کاهش فعالیت آنزیم‌های التهابی می‌شود. استفاده متناسب از گیاهان دارویی در رژیم غذایی می‌تواند به بهبود و حفظ سلامت کلی انسان کمک کند.



۴- پیشگیری از بیماری‌ها با استفاده از گیاهان دارویی

از آنجایی که گیاهان دارویی دارای ترکیبات فیتوشیمیایی، ویتامین‌ها، مواد مغذی، و آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی هستند، می‌توانند به عنوان یک راهکار طبیعی برای پیشگیری از بیماری‌های مختلف مورد استفاده قرار گیرند.

برای تقویت سیستم ایمنی برخی گیاهان دارویی مانند گل گاوزبان، آسترگالوس، زنیان، و جینسینگ معروف به خواص تقویت‌کننده سیستم خود ایمنی هستند. می‌توانید از این گیاهان به صورت چای یا عصاره استفاده کنید. مثلاً، چای زنیان با دم کردن برگ‌های آن می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کند.

یکی از راهکارهای طبیعی برای تقویت سیستم ایمنی استفاده از گیاهان دارویی است. برخی از گیاهانی که به طور معمول برای این منظور استفاده می‌شوند عبارتند از:



از آنجایی که گیاهان دارویی دارای ترکیبات فیتوشیمیایی، ویتامین‌ها، مواد مغذی، و آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی هستند، می‌توانند به عنوان یک راهکار طبیعی برای پیشگیری از بیماری‌های مختلف مورد استفاده قرار گیرند.

سیاهدانه: سیاهدانه به دلیل خواص گشادکننده عروق و کاهش فشار خون شناخته می‌شود. مصرف روزانه سیاهدانه یا عصاره آن می‌تواند در کنترل فشار خون مؤثر باشد.

نعناع: اسانس نعناع حاوی ترکیباتی است که می‌تواند به کاهش التهابات دستگاه گوارشی کمک کند. مصرف چای نعناع یا اسانس آن ممکن است تسکین درد معده را فراهم کند.

زنجبیل: دارای خواص ضد التهابی قوی است.

چای سبز: حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که ممکن است در کاهش فشار خون مؤثر باشد.

کورکومین (موجود در زردچوبه): معروف به تأثیرات ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی

برای موارد دیگر مانند بهبود عملکرد گوارش، آرامش اعصاب و مقابله با استرس، می‌توانید از گیاهانی مانند نعناع، لاوندریالک محمدی استفاده کنید.



۵- حفظ تنوع زیستی و گیاهان دارویی:

در همین حال، حفظ تنوع زیستی یکی از اولویت‌های مهم در حوزه حفاظت از محیط زیست است. گیاهان دارویی نیز جزو این تنوع زیستی هستند و به همین دلیل استفاده مسئولانه از آنها ضروری است.

حفظ تنوع زیستی و استفاده مسئولانه از گیاهان دارویی دو مسئله مهم هستند. زیرا گیاهان دارویی نقش بسیار مهمی در تنوع زیستی ایفا می‌کنند و حفظ آنها ضروری است. بیاباید برخی از روش‌ها و اقداماتی که می‌توانیم برای ارتقاء این رابطه انجام دهیم، را مورد بررسی قرار دهیم:

محافظت از محیط زیست: حفظ مناطق طبیعی و محافظت از محیط زیست، از جمله جنگل‌ها و مراتع که محل زندگی و رشد بسیاری از گیاهان دارویی است، اساسی است.

پرورش گیاهان دارویی با مسئولیت: پرورش گیاهان دارویی به صورت پایدار و با رعایت استانداردهای محیطی می‌تواند به حفظ تنوع زیستی کمک کند.

حفاظت از گونه‌های تهدید شده: تحقیقات بر روی گونه‌های گیاهان دارویی تهدید شده و اقدامات جهت حفاظت از آنها می‌تواند به حفظ تنوع زیستی کمک کند.

اطلاع رسانی و آموزش: آگاهی افراد از اهمیت گیاهان دارویی و تنوع زیستی می‌تواند منجر به استفاده مسئولانه و پایدار از این گیاهان شود.

ترویج فرهنگ استفاده محافل از گیاهان دارویی: تشویق به استفاده محافل از گیاهان دارویی به شکل مسئولانه و برنامه‌ریزی شده می‌تواند به ترویج حفظ تنوع زیستی کمک کند.



تحقیقات بیشتر در زمینه گیاهان دارویی: تحقیقات بیشتر در زمینه خواص و استفاده‌های گیاهان دارویی می‌تواند به شناخت بهتر و حفظ این گونه‌ها کمک کند.

با این اقدامات، می‌توانیم نه تنها از گیاهان دارویی به نحو مسئولانه استفاده کنیم بلکه همچنین به حفظ تنوع زیستی و محیط زیست کمک کنیم.



۶- بررسی اثرات مثبت کشت و استفاده مسئولانه از گیاهان دارویی بر روی اکوسیستم‌ها و بهبود کیفیت زندگی انسان‌ها

اگر بخواهیم اثرات مثبت کشت و استفاده مسئولانه از گیاهان دارویی بر روی اکوسیستم‌ها و بهبود کیفیت زندگی انسان‌ها را بررسی کنیم، می‌توانیم به بعضی از نکات زیر توجه کنیم:

حفظ تنوع گیاهی: کشت و استفاده مسئولانه از گیاهان دارویی می‌تواند به حفظ تنوع گیاهی کمک کند. این اقدامات باعث حفظ انواع گیاهان و حیات وحش مرتبط با آنها می‌شود.

حفاظت از خاک و منابع آب: گیاهان دارویی معمولاً نیاز کمتری به مواد شیمیایی و آب دارند. این می‌تواند به حفاظت از خاک و منابع آب منطقه کمک کرده و استفاده پایدار از این منابع را ترویج کند.

کاهش آلودگی هوا: گیاهان دارویی به عنوان یک منبع طبیعی از مواد تجزیه‌پذیر و پاک‌کننده هوا شناخته می‌شوند. کشت این گیاهان می‌تواند کمک به کاهش آلودگی هوا کند.

تنظیم اکوسیستم‌های طبیعی: گیاهان دارویی ممکن است تأثیرات مثبتی بر روی اکوسیستم‌ها داشته باشند. برخی گیاهان دارای خواص تنظیم‌کنندگی بر روی جمعیت حیوانات و گیاهان دیگر می‌باشند.

تحقیقات بر روی گیاهان محلی: کشت گیاهان دارویی محلی و استفاده از آنها می‌تواند به توسعه تحقیقات و مطالعات بر روی گیاهان مخصوص به هر منطقه کمک کند و ارتقاء دانش محلی را ترویج کند.

تامین منابع معنوی: گیاهان دارویی به عنوان منابع معنوی و فرهنگی مهم در بسیاری از جوامع شناخته شده‌اند. کشت مسئولانه این گیاهان می‌تواند به حفظ ارث فرهنگی و معنوی جوامع کمک کند.

این اقدامات، علاوه بر بهبود وضعیت اکوسیستم‌ها، می‌توانند به تعادل میان حفاظت از محیط زیست و بهبود کیفیت زندگی انسان‌ها کمک کنند.

گردشگری گلچین

شما گل هستید

ما گلچین

WWW.GOLCHINGASHT.COM

Venice

سوئیس، ایتالیا

شروع قیمت از ۱۹۰۰ یورو

اسپانیا، هلند، امارات

شروع قیمت از ۲۱۹۰ یورو

اسپانیا، امارات

شروع قیمت از ۲۸۰۰ یورو

Barcelona

Swiss

Netherlands

هتل آپارتمان ونک

Vanak Apt. Hotel



۸۸۸۸۰۰۱۵

۸۸۶۵۷۷۹۰-۴

۰۹۱۲۳۱۰۴۵۱۷

جردن، خیابان یزدان پناه، پلاک ۴۰

خط ویژه: ۰۲۱-۸۶۷۴۹

GOLCHINGASHT



اما طراحی و ساخت عمارت بروجردی ها، مدت ها طول می کشد و پس از گذشت هفت سال، سیدمهدی با خانواده اش به بخشی از عمارت خود که ساخت آن به اتمام رسیده، نقل مکان می کند. او تصمیم می گیرد تا با افزایش تعداد بناها و کارگران، فرایند طراحی و ساخت بنا را سرعت ببخشد، اما غافل از اینکه زیباترین عمارت کاشان قرار نیست به این زودی ها تکمیل شود.



SCAN ME



خانه بروجردی؛ شاهکاری از معماری سنتی پارسی دوران قاجار

خانه بروجردی یکی از زیباترین ساختمان های تاریخی در شهر کاشان، استان اصفهان، مرکز ایران است و از نظر طراحی و معماری، دوران باستان، دگوراسیون و نقاشی های گچی جزو نفیس ترین آثار تاریخی ایران محسوب می شود که شامل عناصری از دوره های پیش از اسلام است.



خانه بروجردی در منطقه سلطان امیراحمد در خیابان علوی کاشان، واقع شده است. این خانه ۱۷۰۰ متری توسط یک تاجر به نام حاج سید حسن نطنزی بین سال های ۱۹۱۳ و ۱۹۳۱ در دوران قاجار ساخته شده است. آنجا که صاحب خانه تاجر بود و کالا را از شهر بروجرد وارد می کرد، به عنوان خانه بروجردی شناخته شد. سازندگان این عمارت از مخلوطی از خاک رس نرم، گاه الک شده و کوب برای تزئین سقف ها و دیوارها استفاده می کردند.

اهمیت خانه بروجردی به حدی است که یادگیرهای آن به نماد شهر کاشان تبدیل شده اند. همچنین به عنوان بهترین انتخاب توسط یونسکو بر اساس محبوبیت جاذبه های توریستی در سال ۲۰۱۵ انتخاب شده است.



داستان خانه بروجردی: از دل باختگی تا شاهکار معماری ایرانی و اسلامی

داستان خانه بروجردی با دل باختگی سیدمهدی بروجردی، پسر حاج آقا حسن بروجردی، به دختر حاج سیدجعفر طباطبایی، صاحب عمارت معروف خانه طباطبایی ها، آغاز می شود. پدر دختر، در صورتی که داماد،



همچنین نقاشی های این ساختمان به سبک های مختلف، در رنگ روغن و آبرنگ، تحت نظارت نقاش مشهور ایرانی، کمال الملک انجام شده است. همچنین نقاشی هایی از پادشاهان قاجار با الهام از نقاشی های اروپایی بر روی دیوار شاه نشین وجود دارد.



خانه قدیمی بروجردی را بیشتر بشناسیم

خانه بروجردی یکی از ساختمان های زیبا و تاریخی می باشد که قدمت آن به دوره قاجار بازمی گردد و در سال ۱۲۹۲ توسط سید حسن نطنزی (بروجردی)، یکی از معروف ترین بازرگانان نطنز در کاشان ساخته شد. مساحت این خانه بیش از ۱۷۰۰ متر مربع بوده و در فهرست آثار ملی سال

خانه ای هم ترازی با خانه پدری عروس داشته باشد، به این وصلت رضایت می دهد. حاج آقا حسن بروجردی و پسرش، شرط ازدواج را قبول کرده و سپس با هنرمندی علی مریمی کاشانی، صنایع الملک و کمال الملک، ساخت عمارتی به زیبایی خانه طباطبایی ها را در نزدیکی خانه پدری عروس آغاز می کنند.

اما طراحی و ساخت عمارت بروجردی ها، مدت ها طول می کشد و پس از گذشت هفت سال، سیدمهدی با خانواده اش به بخشی از عمارت خود که ساخت آن به اتمام رسیده، نقل مکان می کند. او تصمیم می گیرد تا با افزایش تعداد بناها و کارگران، فرایند طراحی و ساخت بنا را سرعت ببخشد، اما غافل از اینکه زیباترین عمارت کاشان قرار نیست به این زودی ها تکمیل شود.

بعد از گذشت ۱۸ سال، ساخت عمارت بروجردی ها به اتمام می رسد. این عمارت با هنرمندی بزرگانی مثل علی مریمی کاشانی، صنایع الملک و کمال الملک، که بیش از دو دهه از عمر خود را صرف طراحی و ساخت آن کردند، امروزه به عنوان شاهکاری از معماری ایرانی و اسلامی شناخته می شود. خانه بروجردی که بیش از ۱۰۰ سال از ساخت آن می گذرد، شاهد بزرگترین نبوغ و خلاقیت شگرف علی مریمی کاشانی، صنایع الملک و کمال الملک است و در جای جای آن، اثری از زیبایی و هنر آن ها باقی مانده است.

چنین خانه ای که با سرسبزی باغ و برکت آب در دل آن، شکوفایی و زیبایی را پدیدار کرده است، به عنوان یکی از بهترین نمادهای سنتی و معماری ایرانی شناخته می شود. این خانه که امروزه تبدیل به یکی از مهمترین جاذبه های

معماری منحصر به فرد خانه بروجردی

خانه بروجردی توسط معمار برجسته دوره قاجار، علی مریمی کاشانی طراحی و ساخته شده است. این بنا به یکی از برجسته‌ترین ساختمان‌های تاریخی ایران تبدیل شده است و در طول زمان، ظرافت و ویژگی‌های معماری اسلامی ایران را به نمایش می‌گذارد. طراحی این ساختمان بزرگ، با توجه به سنت‌های ایرانی، ویژگی‌های بسیار منحصر به فردی دارد و در داخل آن، جزئیات بادقت و وسواس زیادی طراحی شده‌اند.



یکی از نکات جذاب و دیدنی در خانه بروجردی، تماشای هنر و خلاقیت صنایع‌الملک و کمال‌الملک است. این دو هنرمند مشهور ایرانی، نقاشی و گچ‌کاری‌هایی در این عمارت ایجاد کرده‌اند که به عنوان شاهکارهای هنری



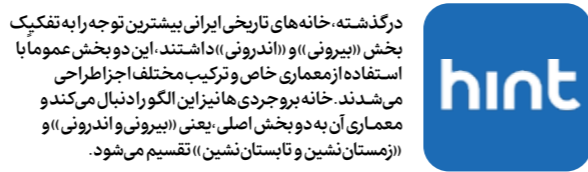
شناخته می‌شوند و از منظر اصول زیبایی‌شناسی، نمونه‌ای بی‌نظیر از هنر ایرانی را به نمایش می‌گذارند. جایگاه این بنا در تاریخ ایران، نشان از هنر اصیل این سرزمین دارد و یادآور فرهنگ، تمدن و تاریخ باشکوه این مرز و بوم است.



تمامی نقاشی‌های این عمارت به شیوه‌ای خاص و با استفاده از روش‌های مختلف، از جمله نقاشی روغنی و آبرنگ، ایجاد شده‌اند. در هر لحظه از بازدید خانه بروجردی، لذت ببرید و به ظرافت و ریزه‌کاری‌های هنری آن توجه کنید. هنگام ورود به حیاط اصلی، حوض بزرگی را در مرکز آن مشاهده خواهید کرد و در اطراف آن، تابلوها و روختی‌هایی با طرح میوه‌ها و تنقلات مختلف وجود دارد.

وقتی به هر قسمت از خانه بروجردی می‌روید، تجربه‌ای فوق‌العاده و ارزشمند خواهید داشت. هر قسمت از این بنا، دارای نقاشی‌ها و گچ‌بری‌های خاص و منحصر به فرد خود است و مهم‌ترین نکته این است که تزئینات هر قسمت، حکایت از داستانی خاص و تاریخی دارد. در یکی از سالن‌ها می‌توانید داستان لیلی و مجنون را در گچ‌بری‌ها و نقاشی‌های بی‌نظیر آن مشاهده کنید و در تالار، داستان یوسف و زلیخا را ملاحظه کنید.

بخش زیادی از فضای داخلی خانه بروجردی با پوشیده از آینه و نقاشی‌های برجسته است. آینه‌کاری‌های داخلی و تزئینات بیرونی خانه بسیار چشم‌نواز هستند و مورد توجه دوست‌داران معماری در سراسر جهان قرار گرفته‌اند. نقاشی‌های متعدد روغنی و آبرنگ از پادشاهان قاجار و الهام



در گذشته، خانه‌های تاریخی ایرانی بیشترین توجه را به تفکیک بخش «بیرونی» و «اندرونی» داشتند. این دو بخش عموماً با استفاده از معماری خاص و ترکیب مختلف اجزا طراحی می‌شدند. خانه بروجردی هانیز این الگورا دنبال می‌کند و معماری آن به دو بخش اصلی، یعنی «بیرونی و اندرونی» و «زمستان نشین و تابستان نشین» تقسیم می‌شود.

گرفته از سبک روسی و اروپایی در جای جای خانه به چشم می‌خورد. در طراحی، بخشی از بنا به کسب و کار صاحب‌خانه اختصاص داده شده است و اقلامی که سید حسن بروجردی با آن معامله می‌کرد و همچنین هدایای ویژه‌ای که از بزرگان دریافت می‌کرد، مورد توجه قرار گرفته و با گچ‌ثبت شده‌اند و نقش فوق‌العاده‌ای در زیبایی و جلوه این عمارت ایفا می‌کنند. تمام جزئیات و عناصر استفاده شده در خانه بروجردی نماد هنر ناب ایرانی و کوچک‌ترین اجزای آن و تزئینات نشان دهنده سال‌های نبوغ و خلاقیت معماران و هنرمندان دوره قاجاریه است. هر قسمت از این خانه یک افسانه تاریخی را روایت می‌کند و با وارد شدن به هر قسمت از آن، داستانی دلنشین در ذهن شما شکل می‌گیرد.



با توجه به اینکه کاشان شهری است که در قلب کویر قرار دارد، همواره تلاش برای ساختمان‌هایی با معماری مناسب و ارتباط مناسب با محیط اطراف صورت گرفته است. تا در فصل‌های مختلف سال، دمای فضای داخلی خانه‌ها را به خوبی تنظیم کند. خانه بروجردی، با توجه به طراحی و ساخت آن، شرایط آب و هوایی منطقه را به خوبی مدیریت می‌کند و در فصل گرم سال، از طریق زیرزمین‌ها، هوای خنک و مطبوع را به سمت سرداب‌ها هدایت می‌کند. همچنین، با وجود شیشه‌های جلو در پشت‌بام، فضای داخلی خانه را بسیار متعادل و دلپذیر نگه می‌دارد.



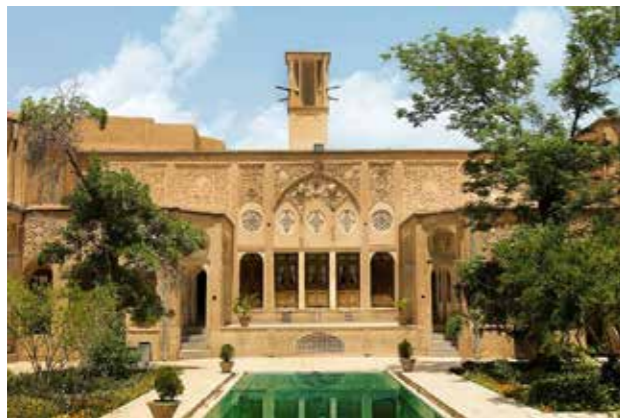
برای ساخت این بنا از خشت خام استفاده شده و تمامی عناصر سازه‌های اصلی ساختمان (ستون، دیوار و پوشش) از خشت خام با ملات گل یا گچ و یا ترکیبی از آنها ساخته شده است. آجرهای ختایی با اشکال و طرح‌های گوناگون در نما و پایه ستون (قسمت پایین دیوارها) و کف و نمای دیوارها از آستر کاه‌گلی با گچ‌های مختلف استفاده شده است.

حیاط خانه بروجردی

خانه بروجردی با سه ورودی مجهز شده است. درب اصلی این خانه در



قسمت شمالی قرار دارد و از یک درب چوبی زیبا با دو کوبه دیدنی تشکیل شده است که به هشتی باز می‌شود. معماری منحصر به فرد ورودی خانه نیز دارای سطوح مقرنس‌کاری گچی است که به طاق نامتصل شده‌اند. ورودی اصلی خانه بروجردی به هشتی می‌رسد و پس از آن یک راهروی طولانی، باریک و شیب‌دار، هشتی را به حیاط اصلی متصل می‌کند. این راهرو به مهتابی مستقر در جبهه ضلع شمالی حیاط می‌رسد. مهتابی فضای بدون سقفی است که بالاتر از سطح حیاط قرار می‌گیرد و به ایوانی شباهت دارد که سقف آن را برداشته‌اند.



حیاط، همیشه بخش مهمی در معماری ایرانی بوده است؛ به حدی که معمولاً نیمی از مساحت کل ساختمان به حیاط و حوض آن اختصاص دارد. پس از راهروی هشتی، حیاط مستطیل شکل دیده می‌شود. حیاط اصلی عمارت بروجردی با ابعادی در حدود ۲۰ در ۳۰ متر دارد. حیاط اصلی خانه، که به مساحتی حدود ۲۰ در ۳۰ متر امتداد دارد، پس از راهروی هشتی ظاهر می‌شود. در مرکز این حیاط، یک حوضچه زیبا از سنگ سیاه تراش خورده واقع شده است که با پاشویه‌های زیبا در اطراف آن آراسته شده است. آب حوض از منابع آبی قنات نصرآباد کاشان تأمین می‌شود. در نیمه اول سال، باغچه‌های اطراف حوض با درخت‌های انار و گل‌های زیبا رنگارنگ می‌شوند و حیاط به شکلی شگفت‌انگیز به نظر می‌رسد.

بخش‌های اصلی خانه بروجردی

در گذشته، خانه‌های تاریخی ایرانی بیشترین توجه را به تفکیک بخش «بیرونی» و «اندرونی» داشتند. این دو بخش عموماً با استفاده از معماری خاص و ترکیب مختلف اجزا طراحی می‌شدند. خانه بروجردی هانیز این الگورا دنبال می‌کند و معماری آن به دو بخش اصلی، یعنی «بیرونی و اندرونی» و «زمستان نشین و تابستان نشین» تقسیم می‌شود.

بخش بیرونی خانه بروجردی

در قسمت بیرونی خانه بروجردی، یک حیاط بزرگ در وسط قرار گرفته است که دارای بناهایی در دو طرف آن است. این بخش شامل اتاق‌های زمستانی و تابستانی، راهروی ورودی، بادگیرها، و یک تالار سرپوشیده یا نورگیر است. این فضاها در بخش بیرونی قرار گرفته‌اند و به دلیل تنوع آنها، زیبایی و کاربری مناسبی به حیاط افزوده‌اند.

تابستان نشین، بخش مهم و اصلی‌ترین خانه بروجردی است و در جهت مقابل ورودی اصلی و به سمت قبله (به طور واضح به آفتاب) واقع شده است. این بخش شامل تالار اصلی، دو اتاق، دو سرپوشیده فرعی، یک سرپوشیده اصلی، دو گوشواره، یک شاه‌نشین و تالار طنبی است. در مرکز



این بخش، یک گنبد زیبا با نورگیرهای دلنشین و تزئینات مقرنس کاری واقع شده است. دیوارهای این بخش نیز از نقاشی‌های به سبک روسی و گچ‌بری‌های فوق العاده زیبا تشکیل شده‌اند که در کنار یکدیگر قرار گرفته و هر بیننده‌ای را به خود جذب می‌کنند.



بخش اندرونی خانه بروجردی

بخش اندرونی خانه بروجردی کاشان به دو بخش شمالی و جنوبی تقسیم می‌شود. قسمت شمالی این عمارت شامل اتاق نشیمن، حیاط خلوت، اتاق پنج‌دری ساده، صندوق خانه، و یک زیرزمین یا سرداب بزرگ است. در بخش شمالی، اتاق نشیمن و حیاط خلوت جایگاهی برای استراحت و دور هم جمع شدن فراهم می‌کنند. اتاق پنج‌دری ساده و صندوق خانه نیز جزئیاتی از زندگی روزمره و نگهداری اشیاء قدیمی را به نمایش می‌گذارند. زیرزمین یا سرداب بزرگ نیز احتمالاً به عنوان فضای نگهداری اجناس مورد استفاده برای ساکنان خانه استفاده می‌شده است. در بخش جنوبی، یک حیاط مرکزی، تالار پذیرایی و دو اتاق گوشواره قرار دارند. این تالار پذیرایی و حیاط مرکزی به عنوان محلی برای مراسم و دیدارهای خانوادگی عمل می‌کنند. اتاق‌های گوشواره نیز با چشم انداز به تالار باز شده‌اند و به جلوه‌ای دلنشین برای مهمانان خدمت می‌کنند.



حرف آخر:

خانه بروجردی یکی از زیباترین شاهکارهای معماری ایرانی است. این عمارت به عنوان یکی از عمارت‌های اصلی شناخته می‌شود جاذبه‌های تاریخی و گردشگری کاشان، همواره گردشگران زیادی را به خود جذب می‌کند.

ساختمانی که ساخت آن ۱۸ سال طول می‌کشید و معمار آن علی مریمی کاشانی، طراح آن صنایع الملک و نقاش آن کمال الملک است، باید به عنوان یک بنای فوق العاده و منحصر به فرد شناخته شود.

این خانه تاریخی نمادی از اصالت خانه‌های ایرانی و یکی از مهم‌ترین و اصلی‌ترین بناهای تاریخی و گردشگری جاذبه‌های کاشان است. در برنامه سفرتان به کاشان حتماً از خانه بروجردی و از تماشای شاهکاری نظیر معماری ایرانی لذت ببرید.

اگر علاقه‌مند به تجربه اقامتی منحصر به فرد در بوتیک هتل هستید، پیشنهاد می‌دهیم مقاله بهترین بوتیک هتل‌های ایران را مطالعه کنید.



نقاشی‌های این بنا به دست هنرمند برجسته، میرزا محمد خان غفاری با کمال الملک، با شیوه‌های مختلف و با استفاده از رنگ روغن و آبرنگ طراحی و اجرا شده‌اند. این آثار هنری در سطوح دیوارها زیبایی خاصی به فضا افزوده‌اند. همچنین، بادگیرها و نورگیرهای بام تالار نیز از لحاظ





همیشه وقتی به مصر فکر می‌کنیم، به طور ناخودآگاه اهرام بزرگ مصر و همچنین ابوالهول را تصور می‌کنیم. آن‌ها مناظری شگفت‌انگیز هستند که هرگز دشگری که به مصر سفر می‌کند حتماً باید بازدید از این مکان‌ها را در برنامه سفر خود قرار دهد.



در آفریقا کجا برویم؟ ۹ کشور برتر برای تجربه‌ای فراموش‌نشدنی

اگر می‌پرسید در آفریقا کجا بروید، در جای درستی هستید...
بیا بید در مورد ۹ انتخاب برتر ایرانگرد از کشورهای آفریقایی برای داشتن تعطیلات شگفت‌انگیز صحبت کنیم.
آفریقا، یکی از بزرگ‌ترین قاره‌های سیاره‌ای که در آن زندگی می‌کنیم، با ۵۴ کشور زیبا مقصدی عالی و دلپذیر برای سفر است.
چه بخواهید سفری ماجراجویانه داشته باشید و یا بخواهید در کنار آب‌های شفاف و زیبای کریستالی در یک ساحل تمیز استراحت کنید، در مورد قاره آفریقا انتخاب با شماست. شما مقصد تعطیلات خود را برای سافاری، تورهای هرمی، یا وقت‌گذراندن در یک جزیره انتخاب می‌کنید!
هر کشوری فرهنگ منحصر به فرد و چشم‌انداز شگفت‌انگیز خود را دارد، اما در این مقاله از ایرانگرد، ۹ کشور را برای شروع انتخاب کرده‌ایم. البته، این لیست بسیار کوتاه هرگز نمی‌تواند زیبایی کل قاره را به تصویر بکشد، اما این کشورها از بهترین مقاصد برای شروع و اولین مسافرت به قاره آفریقا هستند.

مصر



یکی از محبوب‌ترین مقاصد گردشگری آفریقای شمالی، مصر است که تاریخی بی‌نظیر دارد.
این کشور بسیار بزرگ است و یک مسافر احتمالاً به حداقل ۲ ماه زمان نیاز دارد تا بتواند تمام جاذبه‌های مصر را ببیند و این کشور تاریخی با فرهنگ غنی را کاوش کند.
در زیر برخی از فعالیت‌ها و همچنین جاذبه‌های توریستی مصر آمده است:

جیزه

همیشه وقتی به مصر فکر می‌کنیم، به طور ناخودآگاه اهرام بزرگ مصر و همچنین ابوالهول را تصور می‌کنیم. آن‌ها مناظری شگفت‌انگیز هستند که هرگز دشگری که به مصر سفر می‌کند حتماً باید بازدید از این مکان‌ها را در برنامه سفر خود قرار دهد.
واقعا یک تجربه فراموش‌نشدنی برای هر مسافری است، شما می‌توانید برای عکس گرفتن به جیزه بروید، وارد اهرام شوید، یا در اطراف اهرام بزرگ سوار شتر و اسب شوید.

در اطراف قاهره پرسه بزنید

اگر در قاهره هستید، باید از موزه مصر واقع در مرکز شهر دیدن کنید! بسیاری از مصرشناسان برخی از آثار حساس و ظریف را در این موزه قرار داده‌اند تا بیشتر محافظت شوند.
رفتن به آنجا با یک راهنمای تور، یک بینش وسیع به تاریخ شگفت‌انگیزی که در مصر باستان اتفاق افتاده است به شما خواهد بخشید.
قبل از اینکه قاهره (و به طور کلی مصر) را ترک کنید، باید چند روغن معطر تهیه کنید. این روغن‌ها بوی کاملاً لذت‌بخش دارند و فاقد الکل می‌باشند. تمام مواد تشکیل‌دهنده آنها در مصر تهیه می‌شود و آنها را به یک هدیه عالی برای خود یا خانواده و دوستان تبدیل می‌کند.

رودخانه نیل در اقصی

آیا تا به حال سوار بالن هوای گرم شده‌اید؟ تصور کنید بر فراز دره پادشاهان و رود نیل برای عبور به کرانه شرقی پرواز کنید... چنین تجربه خیره‌کننده‌ای برای هر گردشگری که به اقصی سفر می‌کند، بسیار پیشنهاد می‌شود.
هنگامی که پاهایتان با خیال راحت روی زمین قرار گرفت، به دره پادشاهان بروید تا از مقبره‌های باستانی و همچنین معبد ملکه حتشپسوت دیدن کنید.
اقصی، مکان مناسبی برای قایق‌سواری در رودخانه نیل است. (در قاهره نیز امکان قایق‌سواری وجود دارد اما اقصی بسیار تمیزتر می‌باشد.) رودخانه نیل در اقصی، زیبا و زلال است و می‌توانید در یک روز گرم و بدون ابر، قایق‌رانی کنید. به طور کلی یک تجربه شگفت‌انگیز برای هر توریست می‌باشد. سفر خود را با خوردن غذاهای سنتی مصری در کنار رودخانه نیل و بازدید از ۲ معبد در اقصی به پایان برسانید.



از غردقه (Hurghada) شهر آرام ساحلی دیدن کنید

غردقه که به عنوان یک شهر ساحلی آرام شناخته می شود، آب های زیبایی دارد و در امتداد ساحل دریای سرخ واقع شده است. گردشگران دوست دارند برای غواصی به اینجا بروند و اعماق دریا را کشف کنند و همچنین از ساحل لذت ببرند. اگر لذت بردن در کنار آب و آفتاب مورد علاقه شما می باشد، غردقه در انتظار ورود شما است.

مراکش



یکی دیگر از کشورهای واقع در شمال غربی آفریقا که در بین اقیانوس اطلس و دریای مدیترانه قرار گرفته و ریشه های عمیقی در تاریخ جهان دارد، مراکش است. دلایل زیادی برای سفر به مراکش وجود دارد و این سفر می تواند یک کوله گرد یا مسافر لوکس را به یک انداز راهی کند.

کازابلانکا، دروازه ورود به مراکش

کازابلانکا، پایتخت مراکش و به احتمال زیاد شهری است که به آن پرواز خواهید کرد. این شهر مکان خوبی برای اقامت چند روزه است، اما نه بیشتر از آن. یکی از محبوب ترین و پر بازدیدترین مکان های گردشگری پایتخت، مسجد حسن دوم است. معماری ساختمان و داستان پشت آن شما را شگفت زده خواهد کرد.

بازدید از کاخ پادشاه را برای رنگ ها و طرح های بیرونی در نظر بگیرید، زیرا ورود به داخل ممنوع است. نام شهر در واقع پرتغالی است که به کاخ سفید ترجمه می شود.

در کوه های آبی شفشانو قدم بزنید



شفشانو بزرگ ترین نقطه توریستی در مراکش است که مردم معمولاً به محض اینکه پایه آنجا می گذارند بازدید دو اهرها و پله های آبی رنگ، شگفت زده می شوند.



در این شهر چیزهای زیادی غیر از تماشای رنگ آبی باشکوه وجود دارد، مانند رفتن به بازار، خرید سوغاتی، تجربه شب زنده داری، یا حتی یک ماساژ سنتی.

این یک نقطه منحصر به فرد است و نه تنها تصاویر آبی زیبایی ایجاد می کند، بلکه در خاطرات سفر شما نیز اثر خود را به جامی گذارد.

برای دیدن تپه های شنی به Erg Chebbi بروید

Erg Chebbi از تپه های شنی تشکیل شده است که کیلومترها ادامه دارند. گردشگران بیشتر برای شترسواری طولانی به اینجا می آیند و می توانند از تماشای مناظر تپه های شنی بی پایانی که به نظر می رسد برای همیشه ادامه دارد، لذت ببرند.

از شترسواری در صحرای مراکش لذت ببرید و مطمئن شوید که تلفن یا دوربین خود را همراه داشته باشید زیرا می خواهید عکس های زیادی بگیرید!

بلندترین کوه شمال آفریقا را فتح کنید: کوه توبکال (Jebel Toubkal)

اگر از طرفداران پیاده روی و کوهستان هستید، پس این جاذبه برای شماست!

کوه توبکال بلندترین کوه شمال آفریقا است و مکان هایی دارد که بسیار چشم نواز و زیبا هستند.

کل پیاده روی حدود ۳۷ مایل یا ۶۰ کیلومتر است و چند روز طول می کشد تا به قله برسید، بنابراین اگر می خواهید این مسیر را فتح کنید، وسایل کمپینگ را همراه داشته باشید.

استراحت در ساحل آگادیر

این شهر ساحلی که در اقیانوس اطلس واقع شده است، دارای آب های قابل شنا است.

این مقصد، مکانی عالی برای یک استراحت آرام در کنار آب و اقامت در یک هتل خوب است تا ذهن شما را از هرگونه استرس و اضطرابی دور کند.

شهر فاس را از دست ندهید

شهر فاس، یکی از قدیمی ترین شهرهای شمال آفریقا است و گردشگران باید از آن بازدید کنند.

فاس، یکی از قدیمی ترین دانشگاه ها را نه تنها در آفریقا بلکه در کل جهان دارد اقبل از ترک این شهر با فرهنگ شگفت انگیز، مصرف ادویه های عربی را از دست ندهید.

آفریقای جنوبی

از پایتخت آفریقای جنوبی: ژوهانسبورگ دیدن کنید

این شهر که به نام جوهورگ («شهر طلا») نیز شناخته می شود، بزرگ ترین شهر آفریقای جنوبی است که به سرعت در حال توسعه می باشد. کارهای جالب زیادی در این شهر هنری و شیک وجود دارد که خسته نخواهید شد.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد تاریخچه و جدایی بین نژادهای مختلف، از موزه آپاراتا دیدن کنید، از یک تور پیاده روی در منطقه مابوننگ با معنای لغوی «مکان نورانی» لذت ببرید، یا اگر علاقه دارید، برفراز شهر با هلیکوپتر پرواز کنید!

با گذشته اخیر آفریقای جنوبی در Soweto آشنا شوید

سوتو یا سوتو معروف ترین شهر آفریقای جنوبی است که دارای تاریخ بسیار زیادی می باشد. اگر می خواهید درباره تاریخچه آپاراتا یا ناعادلانه آفریقای جنوبی بیشتر بدانید، مطمئن شوید که چند روز را در سوتو سپری کرده اید.

خانه ماندلا را ببینید تا ببینید نلسون ماندلا، رئیس جمهور فقید و خانواده اش کجا زندگی می کردند.

از شهر ساحلی کیپ تاون لذت ببرید

برای سواحل زیبا، ورزش های آبی و در کل یک تعطیلات عالی به کیپ تاون بروید!



یک سفر یک روزه به ساحل کوکو داشته باشید و مقداری کاساوا اسرخ شده با پیلی پیلی (سس تند) میل کنید، یا اگر به دنبال ساحل تمیزتری برای شنا هستید، برای یک روزه جزیره مبودیا بروید. در این جزیره گردشگری مردم موظفند قبل از پایان روز جزیره را ترک کنند مگر اینکه بخواهند کمپ بزنند.

کیپ تاون که در سواحل غربی کشور واقع شده است، سرگرمی های زیادی را برای مسافران و گردشگران ارائه می دهد.

از مجموعه ای از فعالیت های آبی لذت ببرید: بازدید کنندگان می توانند کایاک سواری، موج سواری یا حتی تماشای پنگوئن ها را تجربه کنند.

تورهای شراب به صورت هفتگی برگزار می شود و راهی عالی برای چشیدن تمام نوشیدنی های شگفت انگیز آفریقای جنوبی است.

کیپ تاون همچنین زیپ لاین، هلیکوپتر سواری، دوچرخه سواری در کوهستان، تورهای پیاده روی و اساسا هر چیزی که فکرش را بکنید ارائه می دهد.

تانزانیا و زنگبار

در دارالسلام چه باید کرد

دارالسلام که بزرگ ترین فرودگاه بین المللی کشور را در خود جای داده است، شهری گرم پر از سواحل زیبا است.

برای گشت و گذار در این شهر بیش از چند روز زمان نیاز نیست، اما زمانی که اینجا هستید، می توانید به بازار کاریاکو بروید تا میوه ها و سبزیجات، پارچه ها یا سوغاتی هایی با قیمت شگفت انگیز بخرید.

یک سفر یک روزه به ساحل کوکو داشته باشید و مقداری کاساوا اسرخ شده با پیلی پیلی (سس تند) میل کنید، یا اگر به دنبال ساحل تمیزتری برای شنا هستید، برای یک روزه جزیره مبودیا بروید. در این جزیره گردشگری مردم موظفند قبل از پایان روز جزیره را ترک کنند مگر اینکه بخواهند کمپ بزنند.

می خواهید به سافاری بروید؟ آروشا منتظر شماست

بسیاری از مردم برای سافاری های هیجان انگیز خود به تانزانیا می روند و آروشا، یک شهر کوهستانی شمالی که در نزدیکی کنیا قرار دارد، جایی است که همه جادوها در آن اتفاق می افتد.

البته، سافاری هایی در سراسر کشور وجود دارد، اما آروشا میزبان ۵ مورد از محبوب ترین سافاری ها از جمله: Ngorongoro, Serengeti, دریاچه Manyara, Tarangire و پارک ملی آروشا است.

برای دیدن مناظر کوه کلیمانجارو به شهر موشی بروید



بر خلاف تصویر رایج، بلندترین کوه آفریقا در واقع در تانزانیا قرار دارد و نه کنیا.

به سمت شهر موشی حرکت کنید و دریای این کوه مشهور جهان پیاده روی کنید. شاید اگر به اندازه کافی خوش شانس باشید، در یک روز بدون ابر آنجا



باشید و قله کوه را ببینید.

می توانید به فرودگاه موشی پرواز کنید یا از دارالسلام یا مرکز شهر آروشا با اتوبوس این مسیر را طی کنید.

زنگبار را از دست ندهید

یکی از پر بازدیدترین مکان های تانزانیا احتمالاً جزیره زیبا و شناخته شده زنگبار است.

این جزیره کوچک شرایط سیاسی خاصی دارد، بنابراین وقتی با کشتی (یا پرواز) به آنجا می روید باید فرم مهاجرت دیگری را پر کنید و مهر زنگبار را در پاسپورت خود دریافت کنید.

زنگبار، مملو از فعالیت های سرگرم کننده برای شرکت در آن است؛ از مزارع ادویه در شمال شرقی جزیره دیدن کنید و فرصتی برای دیدن مجموعه ای از میوه های استوایی از جمله استار فروت، جگ فروت، دوربین و سورسوپ داشته باشید.

از مرکز شهر استون تاون، فورت اودالی در شب دیدن کنید تا زندگی شبانه زنگبار را تجربه کنید و از غذاهای مختلف مانند شاورما، پیتزا چاپاتی یا چیپس کلاسیک تانزانیایی لذت ببرید.

زنگبار دارای تعدادی پایانی از سواحل زیبا است که از Paje, Jambiani و Nungwi شروع می شود.

از جزیره زندان برای یک سفر یک روزه بالا ک پشت های انبوه دیدن کنید و وقتی کارتان تمام شد در کنار ساحل مجاور شنا کنید. در سمتی دیگر از جزیره یک جاذبه گردشگری برای شنا و گرفتن عکس های باشکوه بالا ک پشت ها ارائه می شود.

کنیا



نایروبی، دروازه ورود شما به کنیا

نایروبی که احتمالاً توسعه یافته ترین شهر آفریقای شرقی است، برای همه نوع از مسافران لذت بخش است.

نایروبی به احتمال زیاد جایی است که پرواز شما به آنجا است، زیرا پایتخت کنیا است. فعالیت های سرگرم کننده زیادی در این شهر ساحلی زیبا وجود دارد.

یک سافاری یک روزه را در نظر بگیرید که در آن زرافه ها، فیل ها، گورخرها و شاید حتی یک شیر را خواهید دید!

در جزیره زیبای لامو استراحت کنید

لامو یک جزیره کوچک کنیایی است که شبیه زنگبار در تانزانیا می باشد، با تأثیرات عربی و فرهنگ ساحلی.

شما می توانید در یکی از سواحل خلوت لذت بسیاری ببرید، اقیانوس هند را با یک قایق سنتی کنیایی قایق سواری کنید. فراموش نکنید که قبل از اینکه این جزیره آرام را ترک کنید، بازار سبزیجات را بگردید و با مردم محلی گفتگو کنید و یک نارگیل خوشمزه میل کنید.

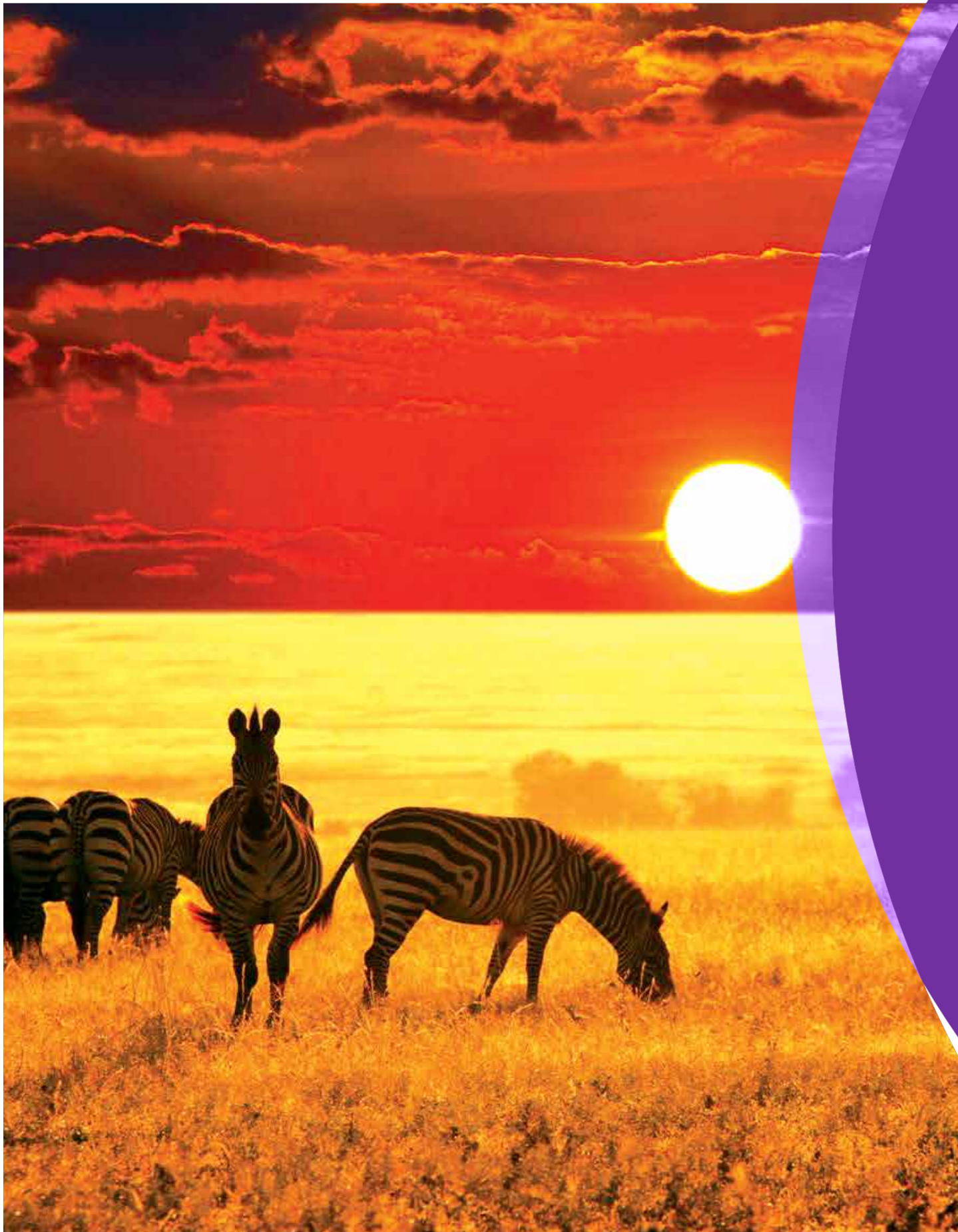


به موزه ملی اتیوپی در آدیس آبابا بروید تا یک تجربه فرهنگی بزرگ از یکی از قدیمی ترین فرهنگ های روی زمین و تنها کشور آفریقایی که هرگز مستعمره نشده است، داشته باشید.



SCANE ME

ایرانگرد
Irangard



اتیوپی کشوری است که معمولاً به عنوان مهد بشریت شناخته می شود. به موزه ملی اتیوپی در آدیس آبابا بروید تا یک تجربه فرهنگی بزرگ از یکی از قدیمی ترین فرهنگ های روی زمین و تنها کشور آفریقایی که هرگز مستعمره نشده است، داشته باشید. چشم انداز طبیعی ماورایی داناکیل را از دست ندهید اما مراقب گرمای شدید باشید، زیرا داناکیل یکی از گرم ترین مکان های روی زمین است.

سیشل



سیشل یک مجمع الجزایر کوچک در شرق آفریقا است که در اقیانوس هند واقع شده و مکان های بسیار زیبایی را در خود جای داده است. از آنجایی که این کشور از حدود ۱۱۵ جزیره تشکیل شده است، رفتن از جزیره ای به جزیره دیگریک فعالیت محبوب و هیجان انگیز است.



اوگاندا

از کامیالا شروع کنید و برای دیدن گوریل ها به جنگل بروید. برای تماشای تئاتر زنده و نمایش طبل و رقص سنتی اوگاندا از مرکز فرهنگی ملی اوگاندا دیدن کنید. بازار صنایع دستی را برای پارچه ها، نقاشی ها، سبدها و طبل های زیبای آفریقایی بررسی کنید.

به یکی از سافاری های اوگاندا بروید یا از دریاچه بازید کنید. اوگاندا چیزهای زیادی برای ارائه به دوستداران طبیعت دارد. دریاچه ویکتوریا بزرگترین دریاچه آفریقا است و با ۳ کشور (کنیا، تانزانیا و اوگاندا) هم مرز است.

مکان های زیبایی در اوگاندا وجود دارد که آن را به یک جاذبه گردشگری دوست داشتنی تبدیل می کند. از نظر مردم، اوگاندا بهترین غذاها را در شرق آفریقا دارد، بنابراین قبل از خروج از این کشور زیبا، حتماً غذاهای سنتی را امتحان کنید.

زامبیا و زیمبابوه



از آبشار ویکتوریا شگفت زده شوید

آبشار ویکتوریا یک آبشار زیبا شبیه به آبشار نیاگارا یا آبشار ایگواسو است که با دو کشور آفریقایی زامبیا و زیمبابوه همسایه است. اگر عاشق طبیعت هستید، این مقصد برای شماست. اغلب گفته می شود که چشم اندازهای بهتری از سمت زیمبابوه دارد. اگر برنامه ای برای سفر به قاره آفریقا دارید، بازدید از آبشار ویکتوریا باید در لیست شما باشد.

اتیوپی





به طور سازنده تقویت کردن به معنای افزایش کیفیت و بهبود عملکرد برای رسیدن به هدف است. برای تقویت به طور سازنده، می‌توانید آرزوهای مختلفی استفاده کنید. برای مثال، می‌توانید با خواندن کتاب‌های مرتبط با حوزه کاری خود، مهارت‌های خود را بهبود بخشید. همچنین، شرکت در دوره‌های آموزشی و کارگاه‌های آموزشی نیز می‌تواند به شما کمک کند تا مهارت‌های خود را بهبود بخشید.



راهنمای تعیین هدف و رسیدن به آرزوها:

۷ راهکار کلیدی برای تحقق آرزوها

برای تهیه لیست هدف و آرزوهای خود، می‌توانید آرزوهای مختلفی استفاده کنید. یکی از روش‌های معمول، تهیه لیستی از تمام آرزوهایی است که دارید. سپس، این لیست را بررسی کرده و آرزوهایی را که برایتان بسیار مهم هستند، انتخاب کنید. در این مقاله از ایرانگرد سعی شده است تمام مراحل تبدیل آرزوها به واقعیت به صورت گام به گام برای شما توضیح داده شود.



۷ نکته اساسی برای تحقق آرزوها

پس از شناسایی بزرگترین آرزوهای خود، می‌توانید از راه‌های مختلفی برای رسیدن به آنها استفاده کنید. برای مثال، می‌توانید آرزوهای زیر استفاده کنید:

تعیین هدف: برای رسیدن به هر آرزویی، باید ابتدا هدف خود را تعیین کنید. هدف شما باید واضح، قابل اندازه‌گیری و قابل دستیابی باشد.

برنامه‌ریزی: برای رسیدن به هدف خود، باید یک برنامه‌ریزی دقیق داشته باشید. برنامه‌ریزی شما باید شامل مراحل مختلفی باشد که در طول زمان پیگیری شوند.

تعیین مسیر: برای رسیدن به هدف خود، مسیری را تعیین کنید که باید طی کنید. مسیر شما باید شامل مراحل مختلفی باشد که در طول زمان پیگیری شوند.

تعیین منابع: برای رسیدن به هدف خود، منابعی را تعیین کنید که باید برای رسیدن به هدف خود استفاده کنید. منابع شما می‌تواند شامل زمان، پول، دانش، تجربه و منابع دیگر باشد.

پیگیری: برای رسیدن به هدف خود، باید پیگیری کنید و هرگز از هدف خود صرف نظر نکنید. برای پیگیری بهتر، می‌توانید از ابزارهایی مانند

تقویم، لیست وظایف و یادآوری‌ها استفاده کنید.

استفاده از منابع خارجی: برای رسیدن به هدف خود، می‌توانید از منابع خارجی مانند کتاب‌ها، وبسایت‌ها و مشاوره‌گران استفاده کنید.

تلاش و پشتکار: برای رسیدن به هدف خود، باید تلاش و پشتکار داشته باشید و هرگز از هدف خود صرف نظر نکنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره رسیدن به آرزوهای خود، می‌توانید از منابع آموزشی مختلفی مانند کتاب‌ها، وبسایت‌های معتبر و دوره‌های آموزشی استفاده کنید.

۸ نکته کاربردی در تعقیب آرزوها و اهداف به کمک علم و تکنولوژی روز

برای تعقیب آرزوها و اهداف، می‌توانید به نکات زیر توجه کنید و با استفاده از علم و تکنولوژی بهترین مسیر را برای رسیدن به اهداف خود انتخاب کنید:

بزرگترین آرزوهای خود را شناسایی و لیست کنید.

برای شناسایی بزرگترین آرزوهای خود، می‌توانید آرزوهای مختلفی استفاده کنید. یکی از روش‌های معمول، تهیه لیستی از تمام آرزوهایی است که دارید. سپس، این لیست را بررسی کرده و آرزوهایی را که برایتان بسیار مهم هستند، انتخاب کنید. برای انتخاب آرزوهای مهم، می‌توانید به این نکات توجه کنید:

آرزوهایی را انتخاب کنید که برای شما بسیار مهم هستند و تأثیر بزرگی در زندگی شما خواهند داشت.

آرزوهایی را انتخاب کنید که برای شما بسیار اهمیت دارند و برآورده کردن آنها برای شما بسیار مهم است.

آرزوهایی را انتخاب کنید که با شخصیت و ارزش‌های شما همخوانی دارند.

آرزوهایی را انتخاب کنید که برآورده کردن آنها در زمان کوتاهی ممکن است.

آرزوهایی را انتخاب کنید که برآورده کردن آنها در محدودیت‌های مالی شما قرار دارد.

آرزوهایی را انتخاب کنید که برآورده کردن آنها در محدودیت‌های فیزیکی شما قرار دارد.

آرزوهایی را انتخاب کنید که برآورده کردن آنها در محدودیت‌های اجتماعی شما قرار دارد.

آرزوهایی را انتخاب کنید که برآورده کردن آنها در محدودیت‌های فرهنگی شما قرار دارد.

آرزوهایی را انتخاب کنید که برآورده کردن آنها در محدودیت‌های آموزشی شما قرار دارد.

برای شناسایی و لیست کردن بزرگترین آرزوهای خود، می‌توانید از اپلیکیشن‌هایی مانند **WishList** یا **Evernote** استفاده کنید.

بزرگترین آرزوهای خود را به هدف تبدیل کنید.

می‌توانید با انجام مراحل زیر بزرگترین آرزوهای خود را به هدف تبدیل کنید:

شناسایی بزرگترین آرزوی خود: در این مرحله باید بزرگترین آرزوی خود را شناسایی کنید. برای این کار می‌توانید با خودتان صحبت کنید و به دنبال آن چیزی بگردید که بیشترین ارزش را برای شما دارد.

تبدیل آرزو به هدف: در این مرحله باید آرزوی خود را به هدف تبدیل کنید. برای این کار باید برنامه‌ریزی کنید و مراحلی را که برای رسیدن به آرزوی خود باید طی کنید، تعیین نمایید.

سپاسگزاری و قدرشناسی: در این مرحله باید به خودتان بگویید که چقدر خوش شانس هستید که بزرگترین آرزوی خود را شناسایی کرده‌اید و مراحلی را برای رسیدن به آن تعیین نموده‌اید. همچنین باید به خودتان قول بدهید که تلاش خود را برای رسیدن به آرزوی خود ادامه خواهید داد.

امیدوارم این راهنمایی به شما کمک کند تا بزرگترین آرزوهای خود را به هدف تبدیل کنید. برای تبدیل بزرگترین آرزوهای خود به هدف، می‌توانید از اپلیکیشن‌هایی مانند **GoalsOnTrack** یا **Srides** استفاده کنید.

هدف خود را به خوبی توصیف کنید.

بهترین روش برای توصیف هدف، ارائه یک بیانیه واضح و مختصر است که شامل اطلاعات زیر باشد:

باید بیان کنید که هدف شما چیست و چه کاری را می‌خواهید انجام دهید. باید بیان کنید که چه نوع تغییری را می‌خواهید در دنیا ایجاد کنید.

باید بیان کنید که هدف شما در چه زمانی قابل دستیابی است. باید بیان کنید که چه مراحل را برای رسیدن به هدف خود طی خواهید کرد.

باید بیان کنید که انجام هدف شما چه مزایایی برای شما و دیگران خواهد داشت.

با توجه به این موارد، می‌توانید هدف خود را به خوبی توصیف کنید. برای توصیف بهتر هدف خود، می‌توانید از اپلیکیشن‌هایی مانند **MindNode** یا **XMind** استفاده کنید.



تقویت سازی متناوب به معنای تمرین مکرر و متناوب برای بهبود عملکرد و کیفیت کار است. برای تقویت سازی متناوب، می‌توانید از روش‌های مختلفی استفاده کنید. برای مثال، می‌توانید با تمرین مکرر و متناوب، مهارت‌های خود را بهبود بخشید. همچنین، می‌توانید با تغییر روش کاری خود، بهبود عملکرد خود را تضمین کنید. همچنین، شرکت در دوره‌های آموزشی و کارگاه‌های آموزشی نیز می‌تواند به شما کمک کند تا مهارت‌های خود را بهبود بخشید.



به شما کمک می‌کند با انگیزه بمانید و روی دستیابی به بزرگترین هدف‌ها و آرزوهای خود متمرکز شوید.

- در خود و دیگران عزت نفس ایجاد کنید.
- دیگران را در روند تعیین هدف دخیل کنید.
- نگرش فکری مثبت ایجاد کنید.
- الگوی سازنده‌ای باشید.



به یاد داشته باشید، رسیدن به بزرگترین هدف‌ها و آرزوهایتان نیازمند تلاش، فداکاری و پشتکار است. اما با طرز فکر و رویکرد صحیح می‌توانید رویاهای خود را به واقعیت تبدیل کنید.



سطح مهارت فنی خود را بررسی کنید.

برای بررسی سطح مهارت فنی خود، می‌توانید از روش‌های مختلفی استفاده کنید. یکی از روش‌های معمول برای بررسی سطح مهارت فنی، انجام آزمون‌های مربوط به زمینه کاری شما است. در این آزمون‌ها، سوالاتی مرتبط با مهارت‌های فنی شما مطرح می‌شود و شما باید به آن‌ها پاسخ دهید. این آزمون‌ها می‌توانند به شما کمک کنند تا سطح مهارت فنی خود را بررسی کنید و نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی کنید.

همچنین، می‌توانید از روش‌های دیگری نیز برای بررسی سطح مهارت فنی خود استفاده کنید. برای مثال، می‌توانید با دوستان و همکاران خود در زمینه کاری خود صحبت کنید و از آن‌ها نظر بگیرید. همچنین، می‌توانید به دنبال فرصت‌های آموزشی باشید و با یادگیری مهارت‌های جدید، سطح مهارت فنی خود را افزایش دهید.

امیدوارم این توضیحات به شما کمک کند تا سطح مهارت فنی خود را بررسی کنید.

برای بررسی سطح مهارت فنی خود، می‌توانید از اپلیکیشن‌هایی مانند Codecademy یا SoloLearn استفاده کنید.

پاداشی معنادار برای خود انتخاب کنید.

برای انتخاب پاداشی معنادار برای خود، می‌توانید از روش‌های مختلفی استفاده کنید. یکی از روش‌های معمول برای انتخاب پاداش، تعیین هدفی است که می‌خواهید به آن دست یابید و پس از رسیدن به آن، به خودتان پاداشی بدهید. این پاداش می‌تواند هر چیزی باشد که برای شما معنادار است. برای مثال، می‌توانید به خودتان قول بدهید که پس از رسیدن به هدف خود، به یک سفر بروید، یک خرید جدید کنید یا به یک رویداد خاص بروید.

همچنین، می‌توانید از روش‌های دیگری نیز برای انتخاب پاداش استفاده کنید. برای مثال، می‌توانید به خودتان یک هدیه خاص بدهید، به یک رستوران خوب بروید یا به یک فعالیتی که برای شما لذت بخش است بپردازید.

امیدوارم این توضیحات به شما کمک کند تا پاداشی معنادار برای خود انتخاب کنید.

برای انتخاب پاداشی معنادار برای خود، می‌توانید از اپلیکیشن‌هایی مانند Fabulous یا Habitica استفاده کنید.



نیازها و اهداف خود را مشخص کنید.

دستیابی به بزرگترین هدف و آرزوهای شما می‌تواند یک کار چالش برانگیز باشد، اما با طرز فکر و رویکرد صحیح امکان پذیر است. در اینجا چند نکته وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا به بزرگترین آرزوهای خود برسید:

- اهداف خود را به وضوح تعریف کنید و مطمئن شوید که آنها خاص، قابل اندازه‌گیری، دست‌یافتنی، مرتبط و محدود به زمان هستند (SMART).
- اهداف خود را به وظایف کوچکتر و قابل مدیریت تقسیم کنید و برای رسیدن به آن هدف، برنامه‌ای ایجاد کنید.
- با یادآوری اهداف و دلایلی که می‌خواهید به آنها برسید، انگیزه خود را حفظ کنید.
- هر روز برای رسیدن به اهداف خود اقدام کنید، مهم نیست قدم‌ها چقدر کوچک باشند.
- به راحتی تسلیم نشوید. پشتکار، کلید رسیدن به بزرگترین هدف و آرزوهای شماست.
- از شکست‌های خود درس بگیرید و از آنها به عنوان فرصت‌هایی برای رشد و پیشرفت استفاده کنید.
- اطراف خود را با افرادی احاطه کنید که شما را برای رسیدن به اهدافتان حمایت و تشویق می‌کنند.
- موفقیت‌های خود را جشن بگیرید، هر چقدر هم که کوچک باشند. این



به طور سازنده تقویت کنید.

به طور سازنده تقویت کردن به معنای افزایش کیفیت و بهبود عملکرد برای رسیدن به هدف است. برای تقویت به طور سازنده، می‌توانید از روش‌های مختلفی استفاده کنید. برای مثال، می‌توانید با خواندن کتاب‌های مرتبط با حوزه کاری خود، مهارت‌های خود را بهبود بخشید.

انواع اتاق ها:

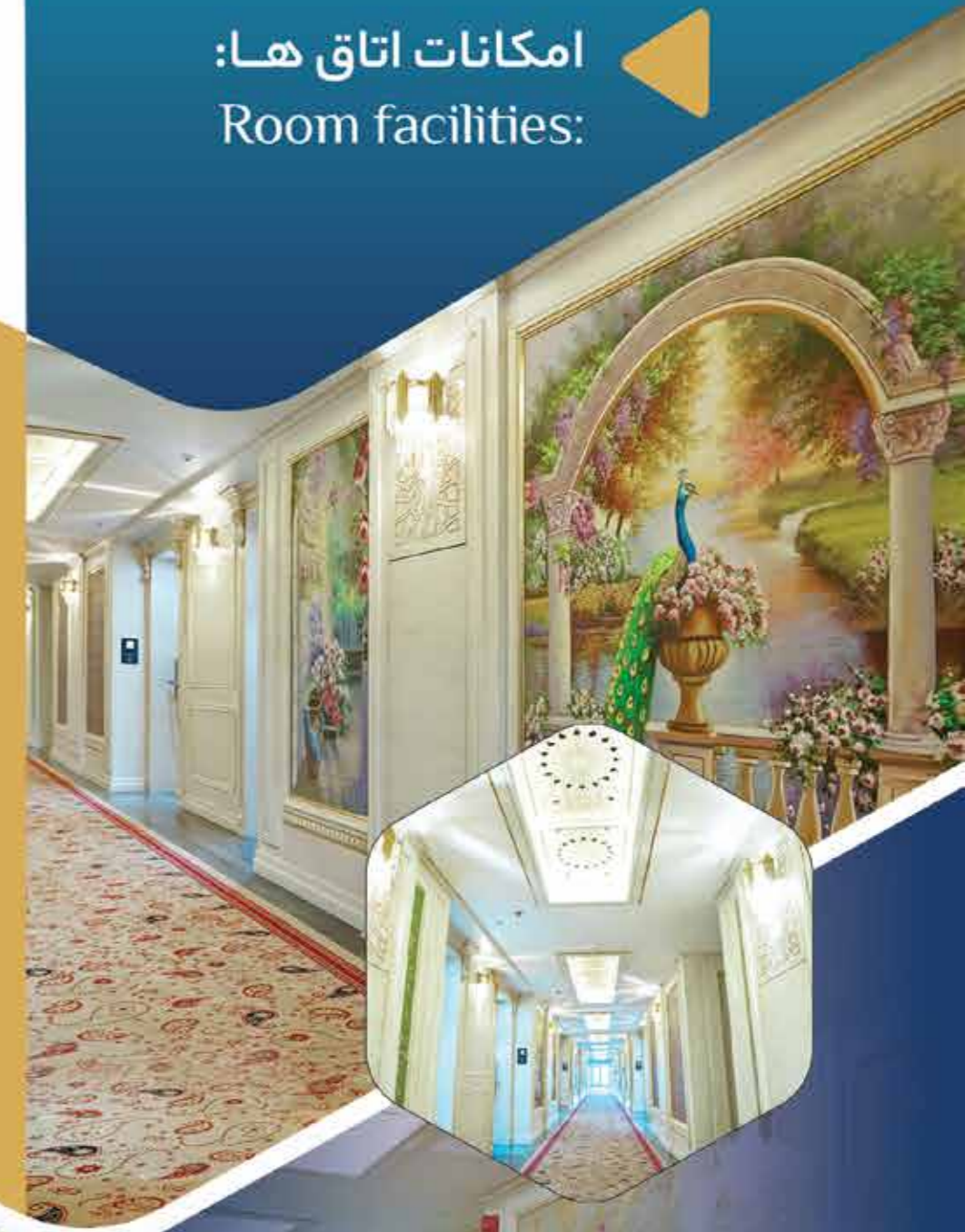
Types of rooms:

- Double room
- Twin room
- Triple room
- disabled room
- One bedroom apartment suite
- Two bedroom apartment suite
- Honeymoon room
- Connect room

- اتاق دبل
- اتاق توین
- اتاق سه نفره
- اتاق معلولین
- سوئیت آپارتمان تک خواب
- سوئیت آپارتمان دو خواب
- اتاق هانی مون
- اتاق کانکت



امکانات اتاق ها:
Room facilities:



- Beds for the number of people
- Bathroom and toilet
- Automatic cooling and heating system
- Fire alarm system
- Drawer
- IPTV
- lampshade
- Table
- Furniture
- Closet
- Phone
- Mini-bar
- Tea Maker
- Tea bar
- Mineral water
- Health pack
- Types of towels
- Refrigerator

- تخت به تعداد نفرات
- حمام و سرویس بهداشتی
- سیستم سرمایش و گرمایش اتومات
- سیستم اعلام و اطفاء حریق
- دراور
- تلویزیون هوشمند IPTV
- آبازور
- میز
- مبلمان
- کمد
- تلفن
- مینی بار
- چای ساز
- تی بار
- آب معدنی
- پک بهداشتی
- انواع حوله
- یخچال





آداب سفره انداختن و بازتاب آن در جهان هستی به نام الله که رحمتش بی اندازه و مهربانیش همیشگیست

هر چیزی که ما در بیرون می‌نگریم به نوعی درون زندگی کوچک ما وجود دارد. در گذشته مردم وقتی می‌خواستند شکرگزاری کنند، سفره شکرگزاری پهن می‌کردند؛ سفره سنبلی بود از جهان بیرون و می‌نوآستند خیلی فشنگ بر سر سفره، شکرگزاری را انجام دهند و برکاتش از بیرون وارد زندگیشان شود؛ اما همه این سفره‌ها به مرور زمان از میان رفت و فقط سفره «هفت سین» به جا مانده است که این سفره سنبلی از برکات و نعمتهاییست که بیرون از زندگی ما وجود دارد.

حس خوب دوران سفره داشتن سبب می‌شد که خیر و برکت وارد زندگی ما شود. جهان هستی مثل یک سفره گسترده است حتی پادشاهان قدیم مجلسی برگزار می‌کردند و از عوام جامعه دعوت می‌کردند که بیایند و با هم غذا بر سر سفره تناول کنند.

حس دایره و مستطیلی که همه آدم‌ها در کنار هم هستند، بسیار ارزشمند است.



نویسنده: ناهید کریمی پراپری

در برخی از منابع تاریخی آورده شده ایرانیان در قدیم سفره «هفت سین» داشتند که به تدریج تغییر نام داده است. اجزای تشکیل دهنده‌ی سفره «هفت سین» شمع، شراب، شیرینی، شهد، غسل، شمشاد، شربت و شقایق یا شاخه نیات بودند؛ در زمان ساسانیان «هفت سین» رسم متداول مردم ایران شد و در کنار بقیه بر سر سفره قرار گرفت.



پیشینیان ما عقیده داشتند کسی که قبل از وارد شدن سر سفره، دستهایش را شسته باشد، سبب برکت و فراوانی می‌شود.

چرا که این آداب معاشرت اجتماعی و روانی نشان می‌دهد، من به این سفره ولع ندارم و می‌توانم با خیال راحت به سمت غذاها و خوراکی‌ها دست ببرم؛ ولع زدن و حمله بردن به سمت غذا و رعایت نکردن آداب، سبب گرفتاری و فقر و بی‌چیزی می‌شود.

چون به ضمیر ناخودآگاهمان یاد می‌دهیم مهم‌ترین کاری که باید انجام دهیم، این است که آداب سفره را رعایت کرده باشیم تا بازتابش در اکوسیستم جهان هستی دقیقاً به خودمان بازگردد و چقدر قشنگ گفت حضرت مولانا:

در هوایت بی‌قرارم روز و شب
سرزکویت بر ندارم روز و شب

سفره هفت سین از گذشته تا امروز

ایرانیان با جیدن سفره هفت سین به شماره «هفت امشاپسند» (نام ایرانیان) یا عدد مقدس دوازده (برج‌های سال) برای روز نخست بهار وسایلی مانند:

آب و سبزه نماد روشنایی و افزونی؛
آتش‌دان نماد پایداری نور و گرما؛
شیر نماد نوزایی و رستاخیز و تولد دوباره؛



تخم مرغ نماد نژاد (نطفه)؛
آیین نماد شفافیت و صفا؛
سنجد نماد دلدادگی و زایش و باروری؛
سکه تازه ضرب نماد برکت و دارندگی؛
ماهی نماد ماه سپری شده و ماه اسفند؛
نارنج نماد گوی زمین؛

و گل بیدمشک گل ویژه اسفند نماد سپندارمزد در سفره خود می‌گذاشتند.

در برخی از منابع تاریخی آورده شده ایرانیان در قدیم سفره «هفت سین» داشتند که به تدریج تغییر نام داده است. اجزای تشکیل دهنده‌ی سفره «هفت سین» شمع، شراب، شیرینی، شهد، غسل، شمشاد، شربت و شقایق یا شاخه نیات بودند؛ در زمان ساسانیان «هفت سین» رسم متداول مردم ایران شد و در کنار بقیه بر سر سفره قرار گرفت.

دلیل تغییر هفت سین به هفت سین

پس از آمدن اسلام به ایران و حرام اعلام شدن «شراب»، آنها، خواهر و همزاد شراب را که سرکه می‌شد، بر سر سفره قرار می‌دادند و اینگونه هفت سین به سین تغییر پیدا کرد.

امروزه نیز مردم ایران سفره هفت سین را چند ساعت مانده به زمان تحویل سال نو آماده می‌کنند و مواد خوراکی که ابتدای آنها با سین آغاز می‌شود از قبیل سنجد، سبزه، سمنو، سکه، سیب، سماق و سایر بر سر سفره می‌گذارند.





شرکت خدمات مسافرتی و گردشگری

شما گل هستید ...

ما گلچین ...

WWW.GOLCHINGASHT.COM



تور سوئیس
€ ۱۹۹۰



تور سوئیس، فرانسه
€ ۱۹۹۰



تور فرانسه، پرتغال
€ ۱۷۹۰



تور فرانسه
€ ۱۹۰۰



تور فرانسه، یونان
€



تور فرانسه، ایتالیا
۱۷۹۰



تور اسپانیا، هلند
€ ۱۸۹۰



تور اسپانیا، فرانسه
€ ۱۸۹۰



جردن، خیابان یزدان پناه، پلاک ۴۰ ۸۸۸۸۰۰۱۵

خط ویژه: ۰۲۱-۸۶۷۴۹-۴ ۸۸۶۵۷۷۹۰-۴

۰۹۱۲۳۱۰۴۵۱۷ @GOLCHINGASHT



شرکت خدمات گردشگری گلچین

شما گل هستید ...

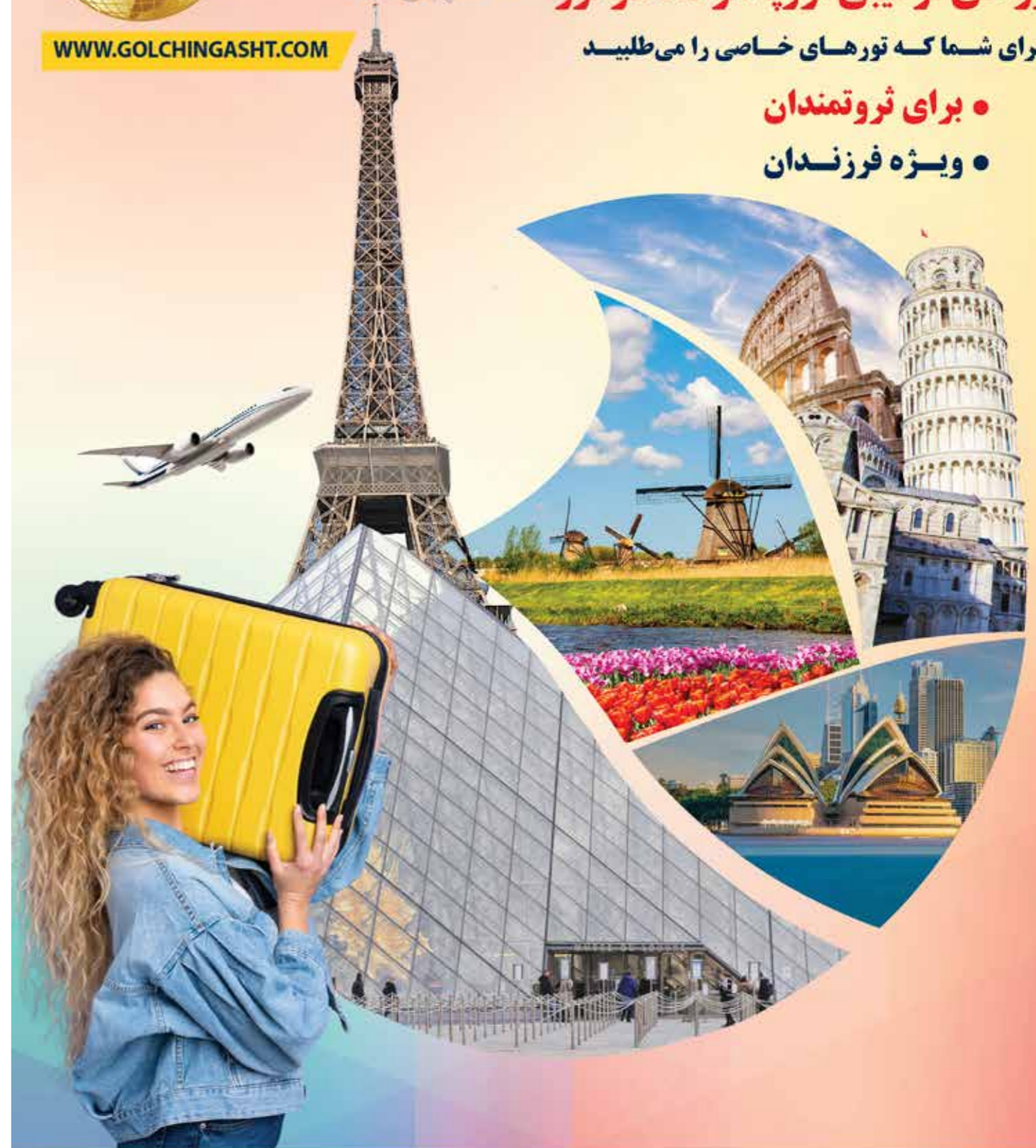
تورهای ترکیبی اروپا هر ماه دو تور ... ما گلچین ...

WWW.GOLCHINGASHT.COM

برای شما که تورهای خاصی را می‌طلبید

• برای ثروتمندان

• ویژه فرزندان



جردن، خیابان یزدان پناه، پلاک ۴۰ ۸۸۸۸۰۰۱۵

خط ویژه: ۰۲۱-۸۶۷۴۹-۴ ۸۸۶۵۷۷۹۰-۴

۰۹۱۲۳۱۰۴۵۱۷ @GOLCHINGASHT





سنگاپور کشوری بسیار توسعه یافته در جنوب شرقی آسیا با یکی از قوی ترین اقتصادهای جهان است. سنگاپور همراه با هنگ کنگ در صدر فهرست آزادی اقتصاد در زورنال وال استریت قرار گرفته است؛ زورنال وال استریت بر اساس معیارهای تعریف شده، اقتصادهای آزاد دنیا را امتیاز بندی کرده است. تخمین زده می شود که از هر شش خانوار در سنگاپور، یک نفر حداقل یک میلیون دلار ثروت دور ریختنی دارد. بدون احتساب اموال.



SCANE
ME



سنگاپور دقیقا کجاست؟ و سوال جالب تر اینکه آیا سنگاپور یک شهر، جزیره یا کشور است؟

جواب کوتاه: هر سه! سنگاپور یک کشور، شهر و جزیره است؛ تنها جایی در جهان که می تواند چنین ادعایی داشته باشد. جمهوری سنگاپور درست در نوک جنوبی شبه جزیره مالزی در جنوب شرقی آسیا قرار دارد. در واقع، سنگاپور فقط یک جزیره نیست، بلکه چندین جزیره است؛ زیرا قلمرو آن از یک جزیره اصلی و حداقل ۶۲ جزیره کوچک تر تشکیل شده است. این مقصد منحصر به فرد می تواند برای بازدید کنندگانی که برای اولین بار می خواهند به آنجا سفر کنند، گیج کننده باشد، اما نباید مانع انتخاب سنگاپور در برنامه سفر شما در آسیای جنوب شرقی باشد. در این مقاله از ایرانگرد به معرفی سنگاپور می پردازیم و نکات جالبی را درباره این سفر ذکر می کنیم.



سنگاپور کجاست؟

سنگاپور در جنوب شرقی آسیا در حدود ۸۵ مایلی (۱۳۷ کیلومتری) شمال خط استوا، جنوب شبه جزیره مالزی و شرق سوماترای غربی (اندونزی) - درست در آن سوی تنگه مالاکا واقع شده است. جزیره بزرگ بورنیو در شرق سنگاپور قرار دارد.



در سنگاپور، مالیات ها نسبتاً بالا و جرم و جنایت کم است. سازمان شفافیت بین الملل، سنگاپور را به عنوان یکی از کم فسادترین کشورهای جهان رتبه بندی می کند. در این رتبه بندی سایر کشورهای منطقه رتبه بسیار پایین تری دارند.



از فضا، نزدیک ترین جزیره همسایه سنگاپوری که بیش از حد توسعه یافته، سوماترا و بورنیو، دو تا از وحشی ترین جزیره های جهان هستند. آنها تنها مکان هایی روی زمین هستند که در آنها اورانگوتان های وحشی را می توان یافت و مردم بومی هنوز در جنگل های انبوه آنجا زندگی می کنند. در همین حال، در فاصله کوتاهی در سنگاپور، برج های بلند و اتومبیل های لوکس را در خیابان ها خواهید دید.



چیزهایی که باید درباره سنگاپور بدانید

سنگاپور کشوری بسیار توسعه یافته در جنوب شرقی آسیا با یکی از قوی ترین اقتصادهای جهان است. سنگاپور همراه با هنگ کنگ در صدر فهرست آزادی اقتصاد در ژورنال وال استریت قرار گرفته است؛ ژورنال وال استریت بر اساس معیارهای تعریف شده، اقتصادهای آزاد دنیا را امتیاز بندی کرده است. تخمین زده می شود که از هر شش خانوار در سنگاپور، یک نفر حداقل یک میلیون دلار ثروت دور ریختنی دارد، بدون احتساب اموال. علاوه بر این، املاک و مستغلات در سنگاپور جزو گران ترین ها در جهان محسوب می شود.

سنگاپور مساحتی حدود ۷۲۵ کیلومتر مربع (۲۸۰ مایل مربع) است و جمعیتی حدود ۴ میلیون نفر در این کشور کوچک زندگی می کنند. علیرغم وسعت کم، سنگاپور یکی از بالاترین تولید ناخالص داخلی سرانه را در جهان دارد. این کشور از نظر آموزش، فناوری، مراقبت های بهداشتی و کیفیت زندگی امتیازهای بالایی دریافت می کند. اما در کنار ثروت و رفاه، تقسیم ثروت قابل توجهی وجود دارد (حد اقل دستمزد در سنگاپور تعریف نشده است).

در سنگاپور، مالیات ها نسبتاً بالا و جرم و جنایت کم است. سازمان شفافیت بین الملل، سنگاپور را به عنوان یکی از کم فسادترین کشورهای جهان رتبه بندی می کند. در این رتبه بندی سایر کشورهای منطقه رتبه بسیار پایین تری دارند.

کارهایی که باید انجام داد

سنگاپور ممکن است کشور کوچکی باشد، اما چیزهای زیادی وجود دارد که شما را سرگرم کند. سنگاپور فقط یک شهر بزرگ استاندارد نیست، واقعاً یکی از منحصر به فردترین مکان ها برای بازدید در آسیای جنوب شرقی و جهان است. جاذبه هایی وجود دارند که برای همه سلیقه ها و همه بودجه ها جذابیت دارند، بنابراین برای داشتن لحظاتی شاد و عالی نیازی به شهرت و ثروت در آنجا ندارید.

طعم واقعی سنگاپور را با تست انواع غذاهای محلی بچشید. برای یک شب زیبا، یکی از رستوران های ستاره دار میشلن در جزیره را امتحان کنید. اگر می خواهید تجربه محلی بیشتری داشته باشید، دست فروشانی در سراسر شهر هستند که غذاهای مالایی، چینی و هندی را با قیمتی کمتر از چند دلار برای هر وعده سرو می کنند.

با وجود اینکه سنگاپور یک شهر پیشرفته و در حال رشد است ولی اگر از گشت و گذار در خیابان های شلوغ سنگاپور خسته شده اید و دوست دارید از زیبایی های طبیعت لذت ببرید، سفر به طبیعت نزدیک آن مانند باغ های بوتانیک سنگاپور می تواند گزینه ای عالی باشد. در این باغ های زیبا، می توانید از دیدن مناظر طبیعی، گل ها و گیاهان زیبا و آرامش بخش این منطقه لذت ببرید.

سنگاپور کشوری چند فرهنگی است. با گشت و گذار در محله های مختلف، تنوع غنی فرهنگ های محلی چینی، مالایی و هندی را تجربه کنید.

یکی از جذاب ترین جاذبه های سنگاپور، خرید است. چه به دنبال برندهای لوکس سطح بالا و چه دست فروش های خیابانی روی زمین باشید، می توانید در آنجا پیدا کنید.

منطقه خلیج مارینا یک توقف گاه اجباری برای همه بازدیدکنندگان است. بسیاری از برترین جاذبه های شهر، موزه ها و کلوپ های شبانه در این محله همیشه شلوغ متمرکز شده اند.

سنگاپور رتبه سوم جهان را برای بالاترین رکورد امید به زندگی دارد. برای مقایسه، ایالات متحده در رتبه سی و ششم (بر اساس سازمان ملل) قرار دارد.



قوانین در سنگاپور

اما سنگاپور یک شهر رویایی برای همه نیست. برخی از قوانین توسط سازمان های حقوق بشری سخت گیرانه تلقی می شوند. دولت سنگاپور را اغلب به خاطر سانسور و محدود کردن آزادی بیان می شناسند. از نظر قانونی، همجنس گرایی در سنگاپور غیر قانونی است. با حکم اعدام اجباری، از نظر قوانین مواد مخدر، سنگاپور سخت ترین قوانین در جهان را در نظر گرفته است.



راهنمای سفر به سنگاپور از ایران

شهروندان ایرانی که قصد سفر به سنگاپور را دارند، برای اقامت های کوتاه (گردشگری) نیاز به درخواست ویزا ندارند. اما قبل از ورود به سنگاپور، اخذ مجوز سفر الکترونیکی (eVisa یا eTA) الزامی است. این مجوز به شما اجازه می دهد به سنگاپور سفر کنید.

همچنین، از اعتبار پاسپورت شما باید حداقل ۶ ماه از تاریخ ورود به سنگاپور باقی مانده باشد.

همچنین، در مورد مقررات گمرکی سنگاپور، می توانید اطلاعات بیشتری را در صفحه مقررات گمرکی سنگاپور مشاهده کنید.



سفر از کوالالمپور به سنگاپور با این اتوبوس ها بین پنج تا شش ساعت، بسته به ترافیک و هرگونه تاخیر در جابه جایی؛ طول می کشد. برخلاف برخی از اتوبوس های ارزان قیمتی که در جاده های آسیای میانه چرخند، بسیاری از اتوبوس های سنگاپور به میزکار، وای فای و سیستم های سرگرمی تعاملی مجهز هستند. شما می توانید حتی بیشتر از پرواز بدون درد سفر فرودگاه از این امکانات لذت ببرید.

نکته: سنگاپور نسبت به کشورهای اطراف در آسیای جنوب شرقی، محدودیت های سختگیرانه ای برای واردات دارد. اگرچه گاهی اوقات یک بسته سیگار باز شده هنگام پرواز نادیده گرفته می شود، اما مقررات در امتداد مرز زمینی سختگیرانه تر از فرودگاه اجرا می شوند. برخلاف بسیاری از کشورهای، سنگاپور برای محصولات تنباکو هیچ گونه معافیت مالیاتی ندارد. اگر سیگاری کشید، باید سیگارهای خریداری شده در مالزی را دور بریزید.



بهترین زمان برای بازدید از سنگاپور

سنگاپور در ۸۵ مایلی شمال خط استوا قرار دارد و از آب و هوای جنگلی استوایی برخوردار است. دمای هوا در طول سال به طور مداوم گرم می ماند و میانگین دمای بالا بدون توجه به ماهی که بازدید می کنید حدود ۸۸ درجه فارنهایت (۳۱ درجه سانتیگراد) است. بارندگی مداوم است، اما نوامبر و دسامبر معمولاً مرطوب ترین ماه ها هستند. بعد از ظهر ها بارش های مداومی را شاهد خواهید بود که رعد و برق های چشمگیری را به همراه دارد.

هنگام تصمیم گیری در مورد بهترین زمان برای سفر به سنگاپور، رویدادها و جشنواره های بزرگ را در نظر بگیرید. تعطیلاتی مانند سال نو چینی سرگرم کننده اما شلوغ است و قیمت اقامتگاه های گران قیمت افزایش می یابد.

آیا سنگاپور برای مسافران گران است؟

سنگاپور یک مقصد گران قیمت در نظر گرفته می شود، به خصوص زمانی که با سایر مکان های جنوب شرقی آسیا مانند تایلند مقایسه شود. مسافران معمولی و یک پکری که به سنگاپور سفر می کنند از قیمت های بالا در سنگاپور می نالند. نظر آنها این است که اگر در هر معاشرت نوشیدنی سفارش دهند، همه پولشان را باید خرج کنند.

خوشبختانه، یک خبر خوب وجود دارد: غذا در سنگاپور ارزان و خوشمزه است! زمانی که بتوانید از سوسه های خرید و مهمانی دوری کنید، می توان از سنگاپور با بودجه ای محدود لذت برد. برای صرفه جویی در هزینه محل اقامت، به هاستل های خوابگاه های جوانان یا کوچ سرفینگ مراجعه کنید. اجاره های کوتاه مدت از طریق سایت هایی مانند Airbnb از نظر قانونی مجاز نیستند، اگرچه گزینه هایی در دسترس هستند.

سنگاپور شهر تمیزی است و زیرساخت های عالی خود را از طریق مالیات آزادانه و تاحدی با اخذ جریمه برای تخلفات کوچک حفظ می کند. خوب است بدانید ممکن است به خاطر پیاده روی، نکشیدن سیفون در توالت عمومی، غذا دادن به کبوترها، یا مصرف غذا و نوشیدنی در وسایل نقلیه



راه های رسیدن به سنگاپور

متداول ترین راه ورود به سنگاپور - و البته ساده ترین آن - پرواز است. با این حال، بسیاری از مسافران یک پکریا (مسافران با کوله پشتی) که از طریق آسیای جنوب شرقی سفر می کنند، ترجیح می دهند از هواپیما صرف نظر کنند و در عوض از راه مالزی از طریق زمین سفر کنند. اکثر مسافران برای ورود به سنگاپور نیازی به ویزا ندارند و برای مقاصد گردشگری تا ۹۰ روز اقامت رایگان دارند.

پرواز به سنگاپور

فرودگاه چانگی سنگاپور (کد فرودگاه: SIN) همواره برنده جوایز بهترین فرودگاه جهان است. برای مطابقت، خطوط هوایی سنگاپور (به اختصار SIA) به طور مداوم به عنوان یکی از بهترین خطوط هوایی در جهان رتبه بندی می شود. این دو دلیل قطعاً پرواز به سنگاپور را به یک تجربه لذت بخش تبدیل می کنند، فقط به خاطر آوردن اقلام قاچاق، این لذت را از دست ندهید. لازم نیست یک خلافکار حرفه ای باشید تا متوجه شوید که چرا مهاجران محلی درباره سنگاپور به عنوان «شهر خوب» جوک می سازند، زیرا سیگارهای الکترونیکی، آدامس ها، و فیلم ها / موسیقی های کپی شده و غیر مجاز همگی می توانند شما را در دردسر بیندازند.

هر چقدر هم که عجیب به نظر می رسد، فرودگاه سنگاپور اغلب به عنوان یکی از بهترین جاذبه های این شهر در فهرست قرار می گیرد. برای اینکه بفهمید چرا، کافی است در کنار استخر شنا، مسیر طبیعت، باغ پروانه ها یا مرکز خرید لوکس توقف کنید. برنامه ریزی کنید و برای پروازتان خیلی زودتر برسید تا از تمام کارهایی که لازم است انجام دهید لذت ببرید.



سفر زمینی از مالزی به سنگاپور

با اتوبوس از مالزی نیز می توان به سنگاپور رسید. دومسیر ساخته شده توسط انسان، سنگاپور را به ایالت جوهور مالزی متصل می کند. شرکت های متعددی اتوبوس های VIP را به مقصد کوالالمپور، مالزی و از آن ها ارائه می دهند.



هنگام تصمیم گیری در مورد بهترین زمان برای سفر به سنگاپور، رویدادها و جشنواره های بزرگ را در نظر بگیرید. تعطیلاتی مانند سال نو چینی سرگرم کننده اما شلوغ است و قیمت اقامتگاه های گران قیمت افزایش می یابد.



عمومی جریمه دریافت کنید. جریمه ها در کیوسک های واقع در اطراف شهر مانند دستگاه های خودپرداز پرداخت می شود.



نکات اقتصادی سفر در سنگاپور

استفاده از آب لوله کشی برای نوشیدن در سنگاپور بی خطر است. می توانید با پرکردن مجدد بطری آب در هزینه های خود صرفه جویی کنید و مصرف

پلاستیک را کاهش دهید.

یک شب بیرون رفتن در شهر ممکن است گران تمام شود. یک لیوان نوشیدنی الکلی در یک کلوب ارزان قیمت می تواند بیش از ۸ دلار باشد. این قیمت ها را برای کلوب های شبانه و مکان های دارای سرگرمی زنده حداقل ۵۰ درصد افزایش پیدا می کند. مردم محلی اغلب ترجیح می دهند از نوشیدنی های ارزان تر در فودکورت لذت ببرند.

سیستم قطار کارآمد MRT سنگاپور یک راه عالی برای دیدن قسمت هایی از شهر است که کمی فراتر از محدوده پیاده روی هستند. اگر قصد دارید چندین روز به طور مکرر جابجا شوید، یک کارت EZ-Link بخرید که می توانید از دستگاه های خودکار ایستگاه های قطار و اتوبوس تهیه و استفاده کنید.

فودکورت های مشهور سنگاپور مانند LauPaSat تجربه عالی برای انواع غذاهای محلی هستند بدون اینکه بیش از حد در دستوران های گران نشسته و هزینه کنید. مردم محلی فودکورت ها را برای غذای ارزان پرمی کنند. از آنها پیروی کنید!

تمام وقت خود را در مراکز خرید صرف نکنید! مسیرهای طبیعی زیاد و مسیرهای دوچرخه سواری مرتفع، پارک ها و فضاهای سبز را در سراسر شهر به هم متصل می کنند. از این فضاهای خاص با طراحی دلپذیر به صورت رایگان استفاده کنید!





روستای پالنگان با طبیعت زیبا و تماشایی در منطقه ای کوهستانی و در دامنه ارتفاعات شاهو قرار گرفته است. جنوب غربی این روستا را کوه‌های کل و سرلو و جنوب شرقی آن را گردنه زمان گریوه احاطه کرده است که پالنگان همچون نگینی در میان آن می‌درخشد. ارتفاع این روستا از سطح دریا حدود ۱۰۲۰ متر است و اقلیمی معتدل و خشک دارد. در فصل‌های بهار و تابستان با آب و هوای معتدل و مطبوع میزبان گردشگران زیادی است.

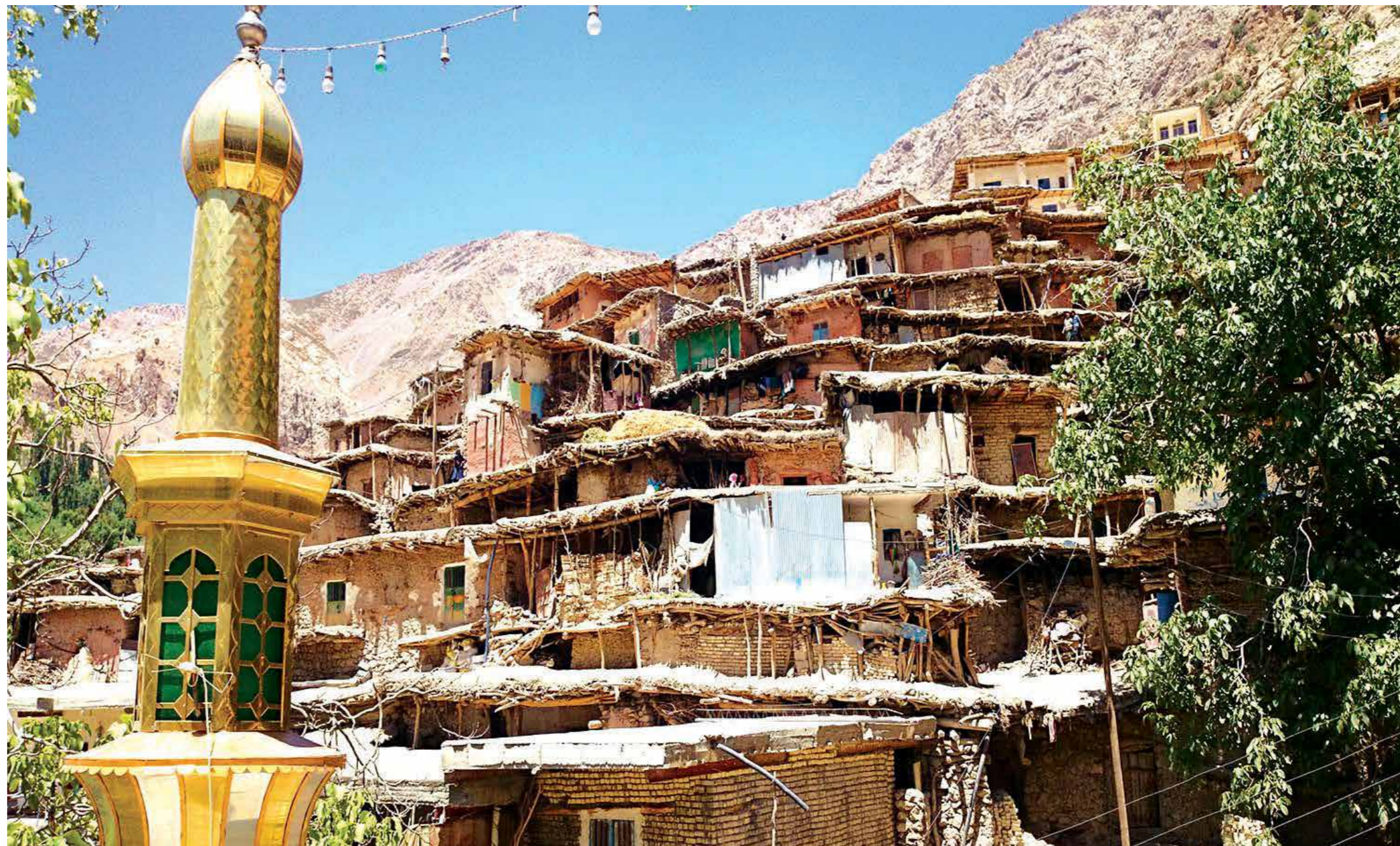


دهستان زاو رود

روستای پالنگان یکی از دیدنی‌ترین روستاهای پلکانی و جاذبه‌های گردشگری استان کردستان در ایران می‌باشد. مردم محلی به این روستا پلنگان نیز می‌گویند. پالنگان با معماری شگفت‌انگیز پلکانی و طبیعی زیبا و بکر در فهرست میراث ملی کشور به ثبت رسیده است و لقب‌های ((بهشت گمشده)) و ((ماسوله کردستان)) دارد.



آدرس و مسیری دسترسی: روستای پالنگان در استان کردستان قرار دارد و از توابع بخش مرکزی شهرستان کامیاران است. فاصله کامیاران تا سنندج حدود ۷۰ کیلومتر و فاصله پالنگان تا کامیاران حدود ۵۷ کیلومتر است. این روستا در مرز استان کردستان و کرمانشاه و در ابتدای منطقه اورامان یا هورامان قرار دارد.



روستای پلکانی پالنگان کردستان



موقعیت جغرافیایی: استان کردستان، ۴۸ کیلومتری شمال غرب کامیاران،

(قسمت اول)

معرفی روستاهای پلکانی جذاب ایران

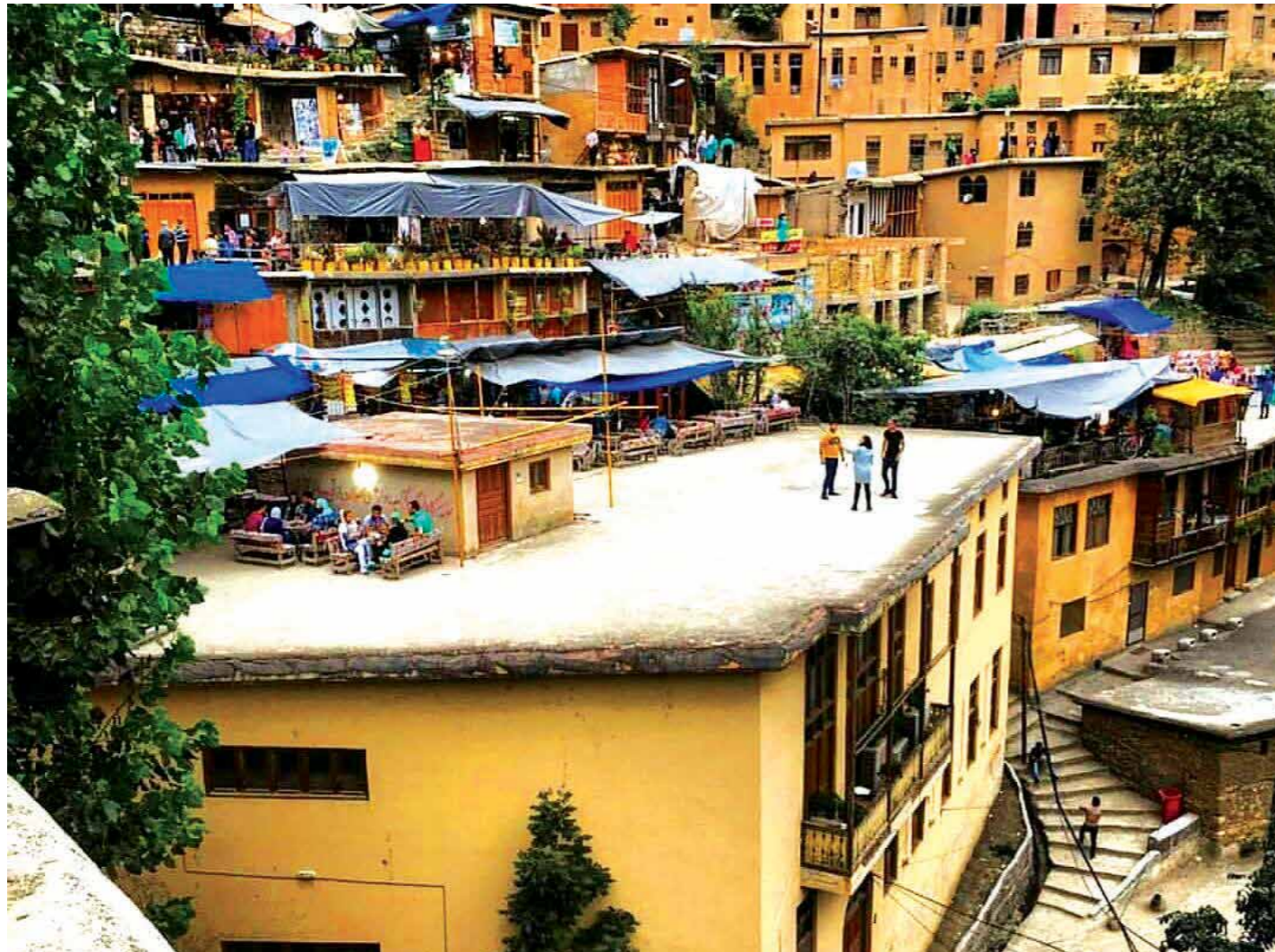
روستاهای پلکانی ایران، با معماری خاص و زیبای خود، جذابیت‌های بی‌شماری را برای گردشگران و علاقه‌مندان به طبیعت فراهم می‌کنند. این روستاها با خانه‌های سنتی که به شکل پلکانی در کنار هم قرار گرفته‌اند و در مناطق کوهستانی و طبیعت سرسبز واقع شده‌اند، هر ساله مسافران زیادی را جذب خود می‌کنند. با گذشت و گذار در این روستاها، می‌توان از زیبایی‌های فراوان طبیعت و فرهنگ محلی لذت برد و لحظاتی به یادماندنی را تجربه کرد. در این مقاله از ایرانگرد روستاهای پلکانی جذاب ایران را در سه قسمت ارائه کرده‌ایم و اطلاعاتی مانند موقعیت جغرافیایی، سبک معماری، جاذبه‌های تاریخی و طبیعت‌گردی، فرهنگ و آیین مردم روستا و همچنین بهترین زمان سفر به این مناطق زیبا را ذکر کرده‌ایم.



روستای سرآقاسید با قدمت حدود ۶۰۰ سال از منظر معماری یکی از زیباترین روستاهای فلات مرکزی ایران، به ویژه در منطقه زاگرس مرکزی، محسوب می‌شود. بافت پلکانی، پوشش اصیل و سنتی مردم، آداب و رسوم خاص و طبیعت بکر و تماشایی از برجسته‌ترین ویژگی‌های روستای سرآقاسید هستند.



SCAN ME



سنگ ساخته شده است، به «ماسوله سنگی» شهرت دارد و به عنوان پاک‌ترین روستای منطقه اورامان شناخته می‌شود.

ارتباطی با دنیای بیرون می‌گذرانند. در فصل بهار، منظره پشته‌های علوفه تازه برای آذوقه زمستانی دام‌هایشان، از زاویه بالا دیدنی است.

روستای هجیج کرمانشاه



در اینجا خانه‌هایی را می‌بینید که بدون استفاده از آجر روبرو سوی دره و رودخانه سیروان ساخته شده و بردوش یکدیگر سوار شده‌اند. خانه‌ها پنجره‌هایی به رنگ آبی آسمانی دارند که روبرو قبله‌بازی شوند و زلالی آب سیروان را به تصویر می‌کشد.



موقعیت جغرافیایی: استان کرمانشاه، شهرستان پاوه، منطقه نوسود، دهستان سیروان، روستای هجیج
در میان روستاهای پلکانی ایران، روستای هجیج با معماری پلکانی که از

تاریخچه و معماری روستای سرآقاسید، یکی از زیباترین روستاهای پلکانی ایران
روستای سرآقاسید با قدمت حدود ۶۰۰ سال از منظر معماری یکی از بی‌نظیرترین روستاهای فلات مرکزی ایران، به ویژه در منطقه زاگرس مرکزی، محسوب می‌شود. بافت پلکانی، پوشش اصیل و سنتی مردم، آداب و رسوم خاص، و طبیعت بکر و تماشایی از برجسته‌ترین ویژگی‌های روستای سرآقاسید هستند.
جذابیت‌ها:

پلکان‌های روستایی (ماسوله زاگرس): این روستا به گونه‌ای ساخته شده که بام خانه پایینی، حیاط خانه بالایی محسوب می‌شود.



چشمه نمک سرآقاسید: چشمه نمکی که در فاصله ۱ کیلومتری از روستای سرآقاسید قرار دارد. این چشمه در ۲۰ کیلومتری روستا واقع شده است و یکی از مکان‌های کسب و کار برای روستاییان محسوب می‌شود. حوضچه‌هایی در حوالی این چشمه ساخته شده است که آب چشمه به آنها می‌ریزد. زنان روستا به سراغ این حوضچه‌ها می‌آیند و از آنها نمک برداشت می‌کنند.



فرهنگ و زنان روستا

زنان این روستا کارهای سختی انجام می‌دهند که حتی مردان هم نمی‌توانند انجام دهند. این تلاش‌ها و پشتکار زنان در محیط کوهستانی و سخت‌گیری آب و هوا، نشان از استقامت و قدرت آنها دارد.
زندگی عشایر بختیاری که در مسیر آمدن به روستا و اطراف آن ساکن هستند، بسیار تماشایی است. آنها دارای آداب و رسوم خاصی هستند و زندگی در دل طبیعت زاگرس برایشان لذت بخش است.

بهترین فصل سفر به روستای سرآقاسید:

روستای سرآقاسید تنها در ۶ ماه فصول بهار و تابستان قابل دسترسی است. ساکنان آن ماه‌های سرد سال را پشت حصار از برف و بدون هیچ‌گونه



بهترین زمان سفر: بهترین زمان برای بازدید از پلکانان بهار و تابستان است، زیرا در این فصول آب و هوا مطبوع و مناسب برای گردشگری است.

روستای سرآقاسید چهارمحال و بختیاری



موقعیت جغرافیایی: استان چهارمحال و بختیاری، بخش مرکزی شهرستان کوهرنگ، دهستان میانکوه موکوتی، روستای سرآقاسید
روستای سرآقاسید در استان چهارمحال و بختیاری از جاذبه‌های گردشگری در بین روستاهای پلکانی ایران است. این روستا با معماری پلکانی خود و طبیعتی زیبا و بکر در فهرست آثار ملی کشور ثبت شده است. از آنجاکه این روستا موقعیت کوهستانی دارد آب و هوای سردی در آن جا غالب است. هر ساله تعداد زیادی از گردشگران داخلی و خارجی از این روستای زیبا دیدن می‌کنند.





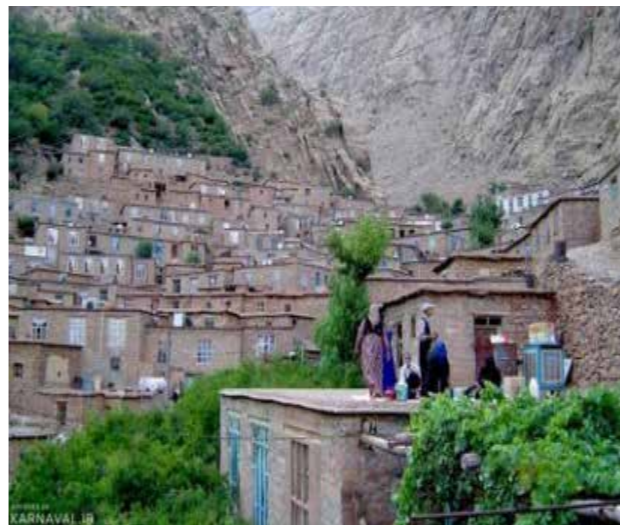
اگر قصد سفر به هجیج را دارید باید به کرمانشاه بروید و از آنجا خودتان را به پاوه برسانید. از پاوه تا هجیج ۲۵ کیلومتر راه در یک جاده کوهستانی در پیش دارید. پس از خروج از پاوه تابلوهایی که شما را به سوی نودشه راهنمایی می‌کنند، دنبال کنید. با ورود به جاده نودشه علائم راهنمای هجیج شما را به این روستا می‌رسانند. از جاده نودشه تا هجیج ۹ کیلومتر مسیر کوهستانی پیچ در پیچ با چند تونل را باید طی کنید.

همچنین، چشمه‌ها و غارهایی که در اطراف روستا قرار دارند و رودخانه سیروان با سد داریان نیز از دیگر جاذبه‌های گردشگری این منطقه محسوب می‌شوند.



فرهنگ مردم:

مردم روستای هجیج بالباس‌های رنگین و سنتی خود، نمایی از فرهنگ غنی و اصیل خود را ارائه می‌دهند. مردان از کلاه، شلواری کردی، قبا، سره و گیوه برای پوشش خود استفاده می‌کنند و زنان نیز با سرپند، زیرپوش، پیراهن، کلنجه، قبا و جافی پوشیده می‌شوند. آنها به زبان کردی اورامی صحبت می‌کنند که یکی از اصیل‌ترین لهجه‌ها است و شبیه به زبان اوستایی و پهلوی است. این زبان با شیرینی خاص خود، مسحورکننده است و مسافران را به خود جذب می‌کند.



بهترین زمان سفر به هجیج:

روستای هجیج در میان کوه‌ها قرار گرفته و اقلیمی معتدل و کوهستانی دارد. در فصول گرم سال، آب و هوای معتدلی دارد؛ اما در فصول سرد، ساکنان آن سرمای سختی را تجربه می‌کنند. بهترین زمان برای سفر به هجیج، بهار و اوایل تابستان است. در بهار، گل‌های رنگارنگ بردامنه کوه‌ها می‌رویند و این روستا با مناظری بکر و شگفت‌انگیز همچون بهشتی تماشایی به نظر می‌رسد. در تابستان، کناره رودخانه سیروان به تفرجگاهی زیبا تبدیل می‌شود، اما تابش آفتاب در ساعات میانی روز می‌تواند آزاردهنده باشد. اما در پاییز و زمستان، سرما بر روستا حکم فرما می‌شود و سفر به هجیج در این فصول توصیه نمی‌شود.



غذای خوشمزه هجیج: در سفر به هجیج طعم ماهی کبابی را حتما بچشید و از این خوشمزه معروف منطقه اورامان غافل نشوید. خوردن کلانه را هم فراموش نکنید؛ نانی ضخیم (شبیه تافتون) که داخل آن را با سبزیجات پرمی‌کنند.



طبیعت زیبا و رودخانه سیروان که از کنار روستا می‌گذرد، جاذبه‌های گردشگری این منطقه را تشکیل می‌دهند.

گردشگران می‌توانند در رود سیروان قایق سواری کنند و از طبیعت زیبای اطراف لذت ببرند. بافت پلکانی خانه‌ها و طبیعت دل‌نشین این منطقه از دیگر دیدنی‌های روستای هجیج است که باعث می‌شود گردشگران به این منطقه جذب شوند.



چشمه‌های نایبند طیس

وجود چشمه‌های آب سرد و گرم در این منطقه، عنصر حیاتی برای این روستای پلکانی است و برخی از افراد در اطراف آنها زندگی می‌کنند. این چشمه‌ها، از جمله چشمه زردگاه و آبگرم دیگ رستم، نقش مهمی در زندگی روستاییان دارند. همچنین، وجود چشمه‌هایی با آب گوگردی که از آنها برای درمان برخی بیماری‌ها استفاده می‌شود، مهم است.



راه دسترسی به روستای هجیج

اگر قصد سفر به هجیج را دارید باید به کرمانشاه بروید و از آنجا خودتان را به پاوه برسانید. از پاوه تا هجیج ۲۵ کیلومتر راه در یک جاده کوهستانی در پیش دارید. پس از خروج از پاوه تابلوهایی که شما را به سوی نودشه راهنمایی می‌کنند، دنبال کنید. با ورود به جاده نودشه علائم راهنمای هجیج شما را به این روستا می‌رسانند. از جاده نودشه تا هجیج ۹ کیلومتر مسیر کوهستانی پیچ در پیچ با چند تونل را باید طی کنید. مسیر دیگری نیز وجود دارد که شما را به هجیج می‌رساند. می‌توانید به مریوان بروید و به جاده اورامان تخت وارد شوید. با گذر از اورامان تخت و ادامه مسیر به هجیج می‌رسید.

روستای نایبند طیس



موقعیت جغرافیایی: استان خراسان جنوبی، شهرستان طیس، منطقه دیهوک، دهستان کویر

معماری پلکانی در روستای نایبند طیس

در بین روستاهای پلکانی ایران نایبند در دل کویر است. این روستا یکی از مثال‌های منحصر به فرد معماری پلکانی در کویر است. خانه‌ها به گونه‌ای ساخته شده‌اند که پشت بام هر خانه به عنوان حیاط خانه‌های بالایی خدمت می‌کند. روستای نایبند با کوچه‌های سرپوشیده که به نام «اساباط» شناخته می‌شوند، فضایی برای دورهمی و تبادل اجتماعی فراهم کرده است.



موقعیت جغرافیایی

در حالی که روستای نایبند در منطقه‌ای کویری واقع شده است، وجود سه کوه آبی به نام‌های شلمه، علی‌آباد و نایبند باعث شده تا این منطقه به عنوان یک ناحیه کوهستانی در حاشیه غربی کویر لوت شناخته شود. این کوهستان دارای اختلاف ارتفاع نسبتاً زیادی است که تا حدود ۲۵۰۰ متر نسبت به سطح کویر لوت ارتفاع دارد. این کوهستان باعث جدا شدن روستاهایی از جمله علی‌آباد، کلات آب انار، آب‌رضا، زردگاه و نایبند از کویر می‌شود. بلندترین این کوه‌ها کوه نایبند است که ارتفاع آن حدود ۳۰۵۰ متر است و امکان تماشای منظره کویر لوت از ارتفاعات آن وجود دارد.

بهترین زمان سفر به نایبند، یکی از کویری ترین روستاهای پلکانی ایران

بهترین زمان برای سفر به نایبند پاییز و زمستان و اوایل بهار است چرا که در سایر زمان‌ها گرمای شدیدی در منطقه وجود دارد. برای اقامت در نایبند بهتر است بدانید که هنوز امکانات آن چنانی وجود ندارد و البته همین به حفظ بافت روستا کمک می‌کند. بهترین چیزی که در این روستا در دسترس تان قرار دارد، اقامتگاه‌های بوم‌گردی هستند که نیازهای اولیه تان را به خوبی برطرف می‌کنند.

ماسوله‌های پنهان ایران، یا همان روستاهای پلکانی، یکی از جواهرات پنهان کشورمان هستند که هنوز در خیلی از نقاط جهان شناخته نشده‌اند. این روستاها با معماری منحصر به فرد و طبیعتی خیره‌کننده، به تنهایی می‌توانند سفری بی‌فراز و نشیب را به وجود آورند. در هر گامی که در این روستاها برمی‌دارید، با یک دنیای جدید و زیبا روبه‌رو می‌شوید؛ از خانه‌های سنتی با ساختارهای پلکانی گرفته تا آبشارهای فراوان و کوهستان‌های اطراف، همه چیز در اینجا به زیبایی تلفیق شده است که می‌تواند هر ذائقه‌ای را شگفت‌زده کند. اینجا جایی است که با آغاز هر راهرو، یک داستان جدید از زندگی محلی، ارزش‌های فرهنگی و جذابیت‌های طبیعی به روایت می‌آید. به خودتان اجازه دهید در عمق این دنیای پنهان قرار بگیرید و هیجان و شگفتی‌هایی که در هر گوشه و کنار روستاهای پلکانی ایران پنهان شده، را تجربه کنید.



جاذبه های بی نظیر طبیعت ایران:

(قسمت دوم)

دره های شگفت انگیز ایران که باید ببینید

دره های شگفت انگیز ایران، یکی از جواهرات فرهنگی و طبیعی این سرزمین هستند که نه تنها سرمایه های ملی ایران محسوب می شوند، بلکه جایگاه ویژه ای در میان مقاصد گردشگری جهانی دارند. این دره ها با طبیعت خیره کننده، سنگ های تاریخی و دلپایزی های آب و هوایی خود، گردشگران را به سوی خود جذب می کنند. حراست و حفاظت از این مناطق بی نظیر، وظیفه مشترک همه افراد است. در هنگام سفر به این دره ها، علاوه بر رعایت ایمنی شخصی، حریم طبیعت و محیط زیست نیز باید به دقت رعایت شود. حمایت از برنامه ها و پروژه های حفاظت از محیط زیست، کمک به حفظ تنوع زیستی و جلوگیری از آلودگی، مسئولیت هر یک از ما است. در مقاله قبلی چند دره بی نظیر ایران را معرفی کردیم که می توانید این مقاله را در سایت ایرانگرد با عنوان جاذبه های بی نظیر طبیعت ایران: دره های شگفت انگیز ایران که باید ببینید (قسمت اول) مطالعه کنید. در ادامه به معرفی ۸ دره بی نظیر ایران می پردازیم که بدون شک بازدید از این تنگه ها شما را شگفت زده خواهد کرد:

نویسنده و خبرنگار: آرمان هادی

ماهنامه اقتصادی-فرهنگی ایرانگرد / شماره ۹۰ / فروردین ۱۴۰۳

IRANGARD MAGAZINE

۵۶



دره رز در بخش فسارود در ۳۰ کیلومتری شمال غربی شهرستان داراب قرار دارد و در نزدیکی روستای رزغز واقع شده است. این منطقه یکی از مقاصد بکر طبیعت گردی در ایران به حساب می آید.

hint



آبشار ماران، دره ماران، (عروس، خوبکندی)

آبشار ماران، معروف به خوبکندی، در قلب کوه های منطقه تخت سلیمان واقع شده و در نزدیکی روستای ماران در استان مازندران و شهرستان تنکابن قرار دارد. این آبشار با ارتفاع ۶۲ متر، در منطقه زیبایی های روستای ماران واقع شده است.

مسیر دسترسی به دره ماران

برای بازدید از دره ماران، ابتدا باید به روستای ماران بروید. برای دستیابی به این روستای خاص و جذاب که فاصله اش تقریباً ۶۰ کیلومتر با مرکز شهرستان تنکابن است، باید از جاده جنگلی سه هزار رد شده و از روی رودخانه آبناهای خاطر انگیز آن عبور کرده و در میان درختان فراوان، به ابتدای جاده الموت (جاده در حال ساخت) برسید.

این جاده کوهستانی با طبیعت بکر، صخره های زیبا در یک سو و دره های عمیق که به یک رودخانه پرآوازه می انجامد، نظر هر بیننده ای را به خود جلب می کند. هر چه به روستای ماران نزدیک تر می شوید، زیبایی این ناحیه بیشتر به چشم می آید.

پس از رسیدن به روستای ماران و پارکینگ در ورودی روستا، مسیری ملایم که حدود دو ساعت به طول می انجامد، شما را به سوی آبشار هدایت می کند. با فشار زیاد آب، سنگریزه ها از ارتفاع به پایین سقوط می کنند که بدون ایمنی مناسب می تواند خطرناک باشد؛ بنابراین توصیه می شود از نزدیکی به آبشار خودداری کنید.

علاوه بر بازدید از آبشار که برای همه علاقمندان ممکن است، ممکن است گروه های متخصص دره نوردی نیز در این ناحیه فعالیت داشته باشند و به فعالیت های ماجراجویانه در آبشار ماران بپردازند.



دره آرادل

دره آرادل، یکی از جاذبه های طبیعی استثنایی در الموت استان قزوین، با ویژگی های خاص خود مورد توجه طبیعت دوستان و گردشگران قرار گرفته است.



این دره به دلیل خصوصیات منحصر به فرد خود شناخته شده و تعداد زیادی آبشار، حوضه های زیبا و دیواره های با ارتفاع، از ویژگی های برجسته آن محسوب می شوند.

مشخصات فنی دره آرادل

در طول حدود ۸ کیلومتر، دره آرادل مساحتی گسترده را در بر گرفته و با بیش از ۳۰ آبشار، هر کدام با ارتفاع و شکل مختلف، زیبایی طبیعت را به تصویر می کشد. این آبشارها، با ایجاد مناظری دلنشین و شگفت آور، گردشگران را به سوی خود جلب می کنند.

علاوه بر آبشارها، حوضه های آرادل نیز از دیگر جاذبه های این منطقه محسوب می شوند. این حوض ها با آب های تازه و صاف خود، به تنهایی باعث جلب آرامش و سرسبزی مناطق طبیعی هستند. همچنین، دیواره های بلند دره، با ایجاد مناظر دیدنی و هیجان انگیز، این مکان را به یک پارک طبیعی با شخصیت ویژه تبدیل کرده اند.

دره آرادل با ارتفاعات، آبشارها و حوضه های زیبا، فراوانی از مسیرهای پیاده روی و تجربه های گردشگری فراهم کرده است. با این همه زیبایی و ارزش طبیعی، این منطقه می تواند یک مقصد مناسب برای گردشگران و طبیعت دوستان باشد که به دنبال تجربه یک سفر فراموش نشدنی در طبیعت هستند.



تنگه رز، تنگ رزغز، دره رزغز

دره رزغز یکی از زیباترین و فنی ترین دره های ایران است، که در منطقه الموت استان قزوین واقع شده است. این دره در طول هزاران سال، با هماهنگی بین آب و سنگ، معماری طبیعی خیره کننده ایجاد کرده و به عنوان عروس دره های ایران شناخته می شود. هر آبشار و برکه در این منطقه، خود یک جلوه معماری منحصر به فرد دارد و هر کدام از آنها زیبایی خاص خود را به نمایش می گذارند.

دیواره های بلند رزغز گاهی اوقات در طول مسیری که یکدیگر نزدیک می شوند و غارها را ایجاد می کنند، گاهی هم از یکدیگر فاصله می گیرند و مناظر زیبا و دلنشینی را فراهم می آورند. صدای دلنشین آبشارها، افت و خیزهای دیدنی، شنادر میان استخرهای شفاف، و مشاهده زیبای ماهیان قزل آلا، تجربه هایی جذاب و خاطره انگیز از حضور در دره زیبای رزغز هستند.

عمق آب تنگه رزغز چقدر است؟

آبی که از چشمه های تنگه رزغز جریان دارد، از دل کوه سرچشمه می گیرد و در طی چهار کیلومتر به دره جنوبی می ریزد تا سپس به زمین بازگردد. در این مسیر، شصت برکه طبیعی با عمق ها و طول های مختلف و تعداد زیادی آبشار کوچک و بزرگ وجود دارد. این برکه ها عمداً از ۴ تا ۲۰ متر عمق دارند و دیواره های بلندی که بین آنها قرار دارد، یک نمای محدود از آسمان را به نمایش می گذارد.

تنگه رزغز کجاست؟

دره رزغز در بخش فسارود در ۳۰ کیلومتری شمال غربی شهرستان داراب قرار

دارد و در نزدیکی روستای رغن واقع شده است. این منطقه یکی از مقاصد بکر طبیعت گردی در ایران به حساب می آید.

مسیر دسترسی تنگه رغن؟

برای دسترسی به تنگه رغن، ابتدا باید به شهرستان داراب استان فارس برسید. سپس بعد از طی مسافتی حدود ۵۰ کیلومتر از جاده داراب - شیراز به گردنه دراکویه می رسید. از این نقطه شروع به کار می شود و با استفاده از خودروهای موجود و عبور از منطقه کوهستانی در سمت چپ، پس از حدود دو ساعت، جاده خاکی به پایان می رسد و ادامه مسیر با پیاده روی آغاز می شود. در این مسیر، از سمت راست جاده به چشمه بیدک می رسید.

بهترین زمان سفر به تنگه رغن چه ماهی است؟

بهترین زمان برای سفر به تنگه رغن از او خرداد بیهشت تا اوایل مهر است، اما این مکان در تمام طول سال و حتی در فصول پاییز و زمستان نیز قابل بازدید است. در فصل های سرد سال، استفاده از تجهیزات مناسب الزامی است.

تجهیزات لازم برای دره نوردی در دره رغن چیست؟

برای ورود به تنگه رغن، لازم است کلیه تجهیزات دره نوردی را با خود داشته باشید. این تجهیزات شامل آب کافی، غذا برای یک روز، لباس مناسب (لباس غواصی) به دلیل سردی آب، کفش مناسب برای پیاده روی و در شرایط شب، چراغ قوه می باشد.



دره اشکفت طلا تور

تنگه اشکفت یا دره طلا توری یکی از زیباترین و فنی ترین دره های ایران است که در منطقه الموت استان قزوین قرار دارد. این دره به دلیل آبشارهای متعدد، حوض های زیبا و دیوارهای بلندش معروف است و علاقه مندان زیادی از آن دیدن می کنند.

دره اشکفت کجاست؟

دره اشکفت در نزدیکی روستایی به نام روح آباد است که حدود ۶۰ کیلومتری شهر قزوین فاصله دارد. به دلیل کوهستانی بودن جاده های این منطقه حدود ۲ ساعت رانندگی زمان می برد. پس از رسیدن به روستای روح آباد، پیاده روی کوتاهی تا ابتدای دره وجود دارد که معمولاً در حدود نیم ساعت می توان به آن رسید.

مشخصات فنی تنگ اشکفت

تنگه اشکفت حدود ۸ کیلومتر طول دارد. اما بخشی که بیشتر دره نوردان از آن عبور می کنند تقریباً نصف این تعداد است. کل دره دارای ۳۲ آبشار بلند و کوتاه است.



دره زبان مار

استان کرمان یکی از آن مکان های جذابی است که هم طبیعت زیبایی دارد و هم تاریخ غنی. به همین دلیل است که همیشه در لیست سفرهای گردشگری حرفه ای قرار دارد. یکی از دیدنی های استان کرمان تنگه زبان مار است. زبان مار کرمان یکی از جاذبه های دیدنی کویر لوت در مرکز ایران است.

چرا به این دره (زبان مار) می گویند؟

به نظر شما چرا نام این دره زبان مار است؟ احتمالاً درست حدس زدید. این دره شباهت زیادی به زبان مار دارد. البته وقتی به نقشه های هوایی نگاه می کنید.

این دره حدود ۹ کیلومتر طول دارد و دارای دیوارهایی است که ارتفاع آن به ۳۰ متری می رسد. البته هر چه به سمت غرب جلو تر بروید، ارتفاع کمتری می شود.

دلیل ایجاد تنگه زبان مار

شاید با دیدن عکس این دره فکر کنید که علت آن زلزله و گسل بوده است. اما اینطور نیست. این دره به مرور زمان بر اثر سیل و مسائل کاملاً طبیعی ایجاد شده است. در واقع فرسایشی که باد به برخی از مناطق لوت تحمیل می کند و کمبود پوشش گیاهی در این منطقه باعث پیدایش این دره شده است.

راهنمای سفر به تنگه زبان مار

سفر به زبان مار به دلیل وسعت منطقه و نبود شهر و روستا در آن، نیازمند همراهی یک گروه حرفه ای و آشنا به منطقه است. تنها راه بازدید از این منطقه استفاده از خودروهای شاسی بلند است. برای سفر به آن باید به اندازه کافی غذا، آب، بنزین و به طور کلی تمام ملزومات سفر همراه داشته باشید. بی شک تماشای عظمت لوت و زبان مار به سختی سفر به این منطقه می آرد.

لازم به ذکر است که بازدید کامل از منطقه لوت نیز نیاز به مجوز دارد. کویر لوت در واقع به سه قسمت سبز، نارنجی و قرمز تقسیم می شود. بازدید از محوطه سبز برای عموم آزاد است اما حضور در محدوده نارنجی و قرمز ممنوع است و برای ورود به این محوطه نیاز به حضور راهنما و هماهنگی لازم با دستگاه های مربوطه دارید.

بهترین زمان و فصل برای سفر به زبان مار؟

بهترین زمان برای سفر به لوت و زبان مار پاییز و زمستان است. در فصل تابستان، کویر لوت نه تنها یکی از گرم ترین نقاط ایران است، بلکه طبق داده های ماهواره ای ناسا، این منطقه یکی از گرم ترین نقاط کره زمین است.

تجهیزات لازم برای سفر به زبان مار؟

زبان مار اگرچه منطقه ای کویری و پست است اما شب های سردی دارد. بنابراین داشتن لباس گرم و کیسه خواب از ضروریات سفر است. تنها راه اقامت در این منطقه کمپینگ است و قطعاً سفری ماجراجویانه است.



زبان مار اگرچه منطقه ای کویری و پست است اما شب های سردی دارد. بنابراین داشتن لباس گرم و کیسه خواب از ضروریات سفر است. تنها راه اقامت در این منطقه کمپینگ است و قطعاً سفری ماجراجویانه است.

بهترین برنامه برای بازدید از زبان مار چیست؟

یکی از بهترین مسیرها برای بازدید از زبان مار مسیر شهداد است. پس از طی حدود ۱۲۰ کیلومتر از جاده شهداد به نهبندان، باید وارد مسیر فرعی تنگه زبان مار شوید. از این نقطه تا تنگه زبان مار حدود ۷۰ کیلومتر راه است. در این مسیری می توانید قبل از تنگه از کلوته ها نیز دیدن کنید. پس از بازدید از دره، به سمت شن های ستاره ای رفته و سپس به چاله ملک محمد بروید. بسته به میل شما، باید یک شب را در یکی از این مکان ها به عنوان کمپ استراحت کنید و روز بعد به سمت ریگ یلان حرکت کنید. از ریگ یلان مسیر برگشت به جاده شهداد - نهبندان حدود ۱۲۰ کیلومتر است که حداقل ۴ ساعت طول می کشد.

برای بازدید از زبان مار در ایران چه مواردی لازم است؟

ابتدا باید دانش کافی برای انجام دادن داشته باشید. دوم، به تجهیزات کمپ نیاز خواهید داشت. تجهیزاتی که بدون آن امکان اقامت در بیابان وجود ندارد.

ثالثاً باید یک تیم مجرب برای ورود به صحرا انتخاب کنید. بدون تیم مجرب، ورود به کویری می تواند بسیار خطرناک باشد.



تنگه هلت

تنگه هلت یکی از تنگه های معروف استان لرستان است که در میانه بزرگراه خرم آباد به اندیمشک قرار دارد. تنگه هلت به دلیل داشتن جاذبه های طبیعی زیبا به عنوان یکی از دیدنی های مهم استان لرستان شناخته می شود.

ویژگی های تنگه هلت

هلت یکی از دره های زیبای استان لرستان است که در میان دیواره های بلندی قرار گرفته است. رودخانه ای در داخل این تنگه جاری است که بر زیبایی هلت افزوده و مناظر زیبایی را خلق کرده است.

زمین شناسی تنگه هلت

دره هلت به مرور زمان و در اثر فرسایش آبی ایجاد شد. وجود چشمه ها و آب های روان، شکل لایه های رسوبی و آهکی را تغییر داده و به مرور زمان و در اثر عبور آب، این تنگه شکفت انگیز ایجاد شده است.

دره هلت کجاست؟

تنگه هلت در استان لرستان است. این تنگه زیبا در آزادراه زال خرم آباد بین تونل های خرگوشان ۱ و ۲ قرار دارد.

آدرس: ۹۰ کیلومتری آزادراه زال به سمت اندیمشک

طول هلت حدود چهار کیلومتر است و اگر با سرعت متوسط حرکت کنید تقریباً ۲ ساعت طول می کشد تا از این تنگه عبور کنید و بازگشت از این راه نیز به همین میزان طول می کشد. عمق آب هلت گاهی به ۱٫۷ متر هم می رسد.



مسیر دسترسی به دره هلت؟

دره هلت درست در کنار آزادراه قرار دارد و با پیاده روی حدود ۱۰۰ متری می توانید به ابتدای این دره برسید. در نقطه شروع پیاده روی، فضایی برای پارک خودرو در نظر گرفته شده است.

بهترین فصل برای بازدید از دره هلت؟

با توجه به موقعیت و شرایط آب و هوایی هلت، بهترین زمان برای سفر به این مکان شکفت انگیز فصل تابستان است. در بقیه ایام سال به دلیل بارندگی و در پی آن افزایش عمق دره و احتمال سیلاب، سفر به این مکان خطرناک است.



دره کول چپ

کول چپ یکی از دره های معروف استان لرستان است که در میانه راه خرم آباد به اندیمشک قرار دارد. کول چپ به دلیل داشتن جاذبه های طبیعی زیبا به عنوان یکی از دیدنی های مهم استان لرستان شناخته می شود. در زبان لری، کول دره ای عمیق و کوهستانی است که اطراف آن رادیوارهای صخره ای احاطه کرده است.

ویژگی های زیست محیطی در دره کول چپ

دره و آبشار کول چپ یکی از زیستگاه های سمندر لرستانی (معروف به سمندر امپراتور خالدار) است. این سمندر که گونه ای بسیار کمیاب است تا ۱۴ سانتی متر طول دارد و پوست آن قهوه ای رنگ در پشت و دارای خال ها و راه راه های زیبای زرد یا نارنجی است. این گونه کمیاب سمندر تنها در مناطق جنوبی استان لرستان یافت می شود.

تصاویر «آستالاکتیت ها و آستالاکتیت ها» از دیگر شگفتی های دره کول چپ است که هر بیننده ای را مجذوب خود می کند. آبی که قطره قطره از سنگ های آهکی و گچی می چکد، پس از تبخیر، رسوبات آهکی به جا می گذارد و به مرور زمان این رسوبات به شکل لوستر از سقف آویزان می شود که به آن «آستالاکتیت» می گویند.

دره کول چپ کجاست؟

این تنگه و آبشار فصلی در ۷۵ کیلومتری خرم آباد به اندیمشک در مسیر بزرگراه جدید (پل زال) نرسیده به تونل دره کی قرار دارد.

مسیر دسترسی به دره کول چپ

پس از خروج از بزرگراه، جاده ای خاکی به طول تقریبی ۵ کیلومتر برای رسیدن به ابتدای دره وجود دارد که باید توسط خودروهای SUV طی شود. پس از آن با حدود ۲ ساعت پیاده روی می توانید به انتهای دره و آبشار آن برسید.

بهترین فصل برای بازدید از دره کول چپ

دره کول چپ آب و هوای گرمی دارد. بدون شک بهترین فصل برای بازدید از تنگه کول چپ اواخر زمستان و اوایل بهار است.



سخن آخر:

سفر به این مناطق بزرگترین لذت را به همراه دارد و ما موظف هستیم برای حفظ محیط زیست، هیچ ردیایی از خود بر جای نگذاریم. با پایبندی به اصول توسعه پایدار، می‌توانیم به جلوگیری از تخریب منابع طبیعی، حفظ تنوع زیستی و کاهش آثار منفی سفرهای گردشگری بپردازیم. باید آگاهانه، با احترام به فرهنگ و طبیعت، از این سفر لذت ببریم و به نحوی که جایگاه مکان‌های بکر و دره‌های زیبا حفظ شود، عمل کنیم. بنابراین، مشارکت مسئولانه در ترویج مسائل محیط زیست و ایجاد آگاهی در جامعه، به ما کمک می‌کند تا این ثروت‌های فرهنگی و طبیعی را به نسل‌های آینده ارائه کنیم.



تنگه شیروان دره

شیروان دره مکانی شگفت‌انگیز در منطقه ساوالان است که می‌توانید تمام زیبایی‌های خلقت را در یک مکان ببینید. اگر به طبیعت‌گردی، آن هم در نوع هیجان‌انگیز و ماجراجویانه اش علاقه مند هستید، در سفر به شهر زیبای مشگین‌شهر و گشت و گذار در دره شیروان دره‌سی با ما همراه باشید.

شیروان دره کجاست؟

شیروان دره یکی از جاهای دیدنی مشگین‌شهر است که در ۲۰ کیلومتری جنوب شرقی این شهر و در دامنه کوه سبلان قرار دارد. این دره در نزدیکی چشمه آبگرم شابیل قرار دارد. مشگین‌شهر با نام قبلی خیابو یکی از شهرهای استان اردبیل است که دارای جاذبه‌های فراوانی از جمله محوطه باستانی پیری، جهنم دره‌سی، چشمه‌های آب‌گرم شابیل و قطورسویی است. یکی از مکان‌های شگفت‌انگیز و دیدنی این شهر دره‌ای اسرارآمیز به نام شیروان دره است.

مسیر دسترسی به شیروان دره

وسایل سفر را آماده کنید و راه اردبیل را در پیش بگیرید. به مشگین‌شهر بروید که در ۹۰ کیلومتری اردبیل است. برای رسیدن به این دره دو مسیر وجود دارد. اولی در نزدیکی آبگرم شابیل و دومی بعد از روستای داش‌کسن قرار دارد. اگر از کنار ساختمان چشمه آبگرم شابیل بگذرید، وارد دشتی وسیع خواهید شد. پس از آن دره‌ای بسیار عمیق با دیوارهای تیز و وحشتناک در مقابل شما ظاهر می‌شود. راه اصلی ورود به دره از این قسمت است.

علت تشکیل شیروان دره

هزاران سال طول کشید تا بر اثر عوامل طبیعی و زمین‌شناسی، چنین دره‌ای باشکوه و حیرت‌انگیز شکل بگیرد. خاک‌های شیروان دره به دلیل شنی بودن مستعد رانش هستند و این خاک‌ها در اثر بارندگی وسیل شسته می‌شوند. این عامل فرسایشی باعث شکل‌گیری این دره عمیق شده و اشکال زمین‌شناسی را در خود ایجاد کرده است که از نظر ژئوتورسم از اهمیت بالایی برخوردار است.

چالش‌های سفر شیروان دره

با وجود تمام زیبایی‌های این منطقه و طبیعت بکر و منحصر به فرد آن، برای رسیدن به آن باید مسیر نسبتاً سختی را طی کنید. برای دسترسی به این دره باید ساعت‌ها پیاده روی کرد. هنگامی که پیاده روی خود را شروع می‌کنید، حدود ۵ تا ۶ ساعت با فاصله خواهید داشت. مسیر دسترسی به این آبشار بسیار طولانی است و در برخی نقاط آن مسیری وجود ندارد! بنابراین حتماً به صورت گروهی و با تجهیزات طبیعت‌گردی و همراه با راهنمای محلی به این منطقه سفر کنید.

بهترین فصل برای بازدید از شیروان دره

ساوالان آب و هوای سردی دارد. بدون شک بهترین فصل سفر به این منطقه اواخر بهار یعنی از خرداد تا تیر است.

شیروان دره از مناطق بکر اردبیل است. حتماً به صورت گروهی و همراه با راهنمای محلی از این منطقه دیدن کنید. داشتن GPS نیز به شما کمک زیادی می‌کند. داشتن آب، غذا و تجهیزات کافی از دیگر ملزومات سفر به این منطقه است.





راهنمای کسب ثروت برای بهبود زندگی: مدیریت مالی، سرمایه‌گذاری هوشمندانه، کارآفرینی و توسعه شخصی

آیا تا به حال به دنبال راهی برای بهبود زندگی و کسب ثروت بیشتر بوده‌اید؟ آیا می‌خواهید در این مسیر، از اصول مدیریت مالی، سرمایه‌گذاری هوشمندانه، کارآفرینی، و توسعه شخصی بهره‌مند شوید؟ در این مقاله از ایرانگرد، به بررسی این موضوعات خواهیم پرداخت و راهنمایی‌های جامعی برای کسب ثروت و بهبود کیفیت زندگی ارائه خواهیم داد. کسب ثروت یک هدف مهم در زندگی است که بسیاری از افراد به دنبال آن هستند. اما برای دستیابی به این هدف، لازم است تا راهنمایی مناسب را دنبال کنیم و در حوزه‌هایی چون مدیریت مالی، سرمایه‌گذاری هوشمندانه، کارآفرینی و توسعه شخصی، مهارت‌های لازم را پرورش دهیم.

یکی از ویژگی‌های ثروتمندان واقعی این است که حتی اگر تمام دارایی خود را از دست بدهند، باز هم می‌توانند آن را به دست آورند.



مدیریت مالی:

پیش‌بینی هزینه‌ها و درآمد: نخستین گام به سوی کسب ثروت، مدیریت درست درآمد و هزینه‌هاست. هزینه‌ها را با دقت ارزیابی کنید و از استهلاک هوشمند جلوگیری کنید. به عبارت ساده‌تر، هزینه‌هایتان را با دقت بررسی کنید و از خرج کردن پول به شکل ناپایدار و بدون دلیل خودداری نمایید.

پنجه‌های هزینه: هزینه‌ها را به بخش‌های ضروری، مطرح و لذتی تقسیم کنید و بر اساس اولویت‌ها برنامه‌ریزی کنید. هزینه‌های ضروری شامل (خوراک، پوشاک، مسکن)، هزینه‌های لذتی مانند خرید کردن لباس و...، هزینه‌های مطرح که شامل تفریحاتی مانند مسافرت، مهمانی، رستوران و کافی‌شاپ، سینما و تئاترو... می‌شود.

ادراک ارزش پول: آموختن ارزش پول و تفاوت بین خرج کردن و

سرمایه‌گذاری می‌تواند از مهمترین عوامل کسب ثروت باشد. به عبارت ساده‌تر، اگر متوجه شوید چقدر زحمت و وقت می‌طلبد که پول را کسب کنید، احتمالاً بیشتر از آن مراقبت خواهید کرد. هر بار که پول را خرج می‌کنیم، از دست می‌دهیم. این خرج کردن می‌تواند هزینه‌های لازم و یا مصرفی باشد. حالا وقتی سرمایه‌گذاری می‌کنیم، ممکن است به دسته‌ای از دارایی‌های ما اضافه شود که در آینده به ما سود دهد. مثل بازار سهام، طلا، ملک و یا حتی سرمایه‌گذاری در آموزش مهارت شخصی. درک خرج کردن یا از دست دادن پول و سرمایه‌گذاری به شما کمک می‌کند تصمیمات هوشمندانه‌تری بگیرید و از پولتان بیشترین استفاده را ببرید.

پس‌انداز: برای راه‌اندازی طرح‌های آینده و تأمین نیازهای اضطراری، پس‌انداز کنید. ممکن است برای شما سوال پیش آید که: چند درصد از درآمدتان را پس‌انداز کنیم؟

مقداری که باید از درآمد پس‌انداز کنید، بستگی به عوامل مختلفی دارد. اما برخی از متخصصان مالی معمولاً توصیه می‌کنند که حداقل ۲۰ درصد از درآمدتان را برای پس‌انداز اختصاص دهید.

بنابراین، درصد پس‌انداز از درآمد یک فرد به شدت وابسته به شرایط مالی شخص و هدف‌های او است. هر فرد ممکن است در مواقع مختلف زندگی و بر اساس مسائل مختلفی نیاز به درصد مختلفی از درآمد برای پس‌انداز داشته باشد.

در ادامه این مقاله، راهنمایی‌های لازم در مورد قواعد پس‌انداز آورده شده است:

قاعده ۵۰-۳۰-۲۰:

۵۰ درصد از درآمد برای هزینه‌های ضروری مثل خانه، غذا و حمل و نقل.

۳۰ درصد برای هزینه‌های مطرح و لذتی مانند تفریح و لباس.

۲۰ درصد برای پس‌انداز.

بودجه‌بندی خود را مشخص کنید: برنامه‌ریزی دقیق برای هزینه‌ها و پس‌انداز خود را داشته باشید. این باعث کاهش احتمال هدر رفتن پول به دلیل نداشتن برنامه خواهد شد.

به اولویت‌های خود توجه کنید: درصد پس‌انداز می‌تواند بر اساس اولویت‌های شما تغییر کند. مثلاً اگر نیاز به فوریت برخی هزینه‌ها بیشتر





در نهایت، ترکیب صحیح این اصول به شما کمک خواهد کرد تا در مسیر کسب ثروت پایدار قرار بگیرید و بهبود چشمگیری در زندگی خود تجربه کنید. به یاد داشته باشید که کلید موفقیت در توازن و هماهنگی این عوامل خواهد بود.



چند نکته در زمینه کارآفرینی:

تجربه و تحقیق: با تجربه و تحقیق در زمینه مورد علاقه خود، فرصت‌های کارآفرینی را ارزیابی کنید.

شبکه سازی: برقراری ارتباط با افراد موفق در حوزه کسب و کار به شما کمک می‌کند.

ابتکار و خلاقیت: برنامه‌ریزی که در کارآفرینی به موفقیت برسد، نیازمند ابتکار و خلاقیت است.



توسعه شخصی برای کسب ثروت:

توسعه شخصی به شما کمک می‌کند تا مهارت‌ها و توانمندی‌های خود را بهبود بخشیده و به عنوان یک فرد مؤثر در زندگی و کار پیشرفت کنید.

برخی از نکات توسعه شخصی:

آموزش و یادگیری مداوم: به دنبال یادگیری مداوم در زمینه‌های مختلف باشید. توسعه شخصی از طریق آموزش و یادگیری مداوم، در افزایش مهارت‌ها و قابلیت‌های شما تأثیرگذار خواهد بود.

تعیین اهداف: اهداف شخصی و حرفه‌ای را مشخص کنید و برنامه‌ریزی برای دستیابی به آنها انجام دهید.

توجه به روحیه مثبت: روحیه مثبت و انگیزش قوی، ابزاری است که در مواجهه با چالش‌ها و پیشرفت در مسیر کسب ثروت مؤثر است.

مدیریت زمان: مهارت مدیریت زمان به شما کمک می‌کند تا فعالیت‌های مختلف را به بهترین نحو مدیریت کنید. مهارت مدیریت زمان را تقویت کنید.

لیست کارها و برنامه‌ریزی مؤثر می‌توانند در این زمینه به شما کمک کنند. زمان یکی از دارایی‌های گرانبهاست. با مدیریت زمان، می‌توانید به بهترین نحو از این دارایی استفاده کنید و به اهدافتان نزدیک‌تر شوید.

کسب ثروت و بهبود زندگی نیازمند تلاش، برنامه‌ریزی و تصمیمات هوشمندانه است که بر مدیریت مالی، سرمایه‌گذاری هوشمندانه، کارآفرینی و توسعه شخصی، تأکید می‌کند. این رویکرد یکنواخت برای تحقق اهداف مالی و شخصیتی شما می‌تواند مسیری پر از امکانات و موفقیت فراهم کند. به یاد داشته باشید که ثروت به تنهایی تنها یک ابزار است و هدف نهایی آن بهبود کیفیت زندگی شما و اطرافیان است.

است و هدف نهایی آن بهبود کیفیت زندگی شما و اطرافیان است.

است و هدف نهایی آن بهبود کیفیت زندگی شما و اطرافیان است.

است و هدف نهایی آن بهبود کیفیت زندگی شما و اطرافیان است.

است و هدف نهایی آن بهبود کیفیت زندگی شما و اطرافیان است.

است و هدف نهایی آن بهبود کیفیت زندگی شما و اطرافیان است.

است و هدف نهایی آن بهبود کیفیت زندگی شما و اطرافیان است.

است و هدف نهایی آن بهبود کیفیت زندگی شما و اطرافیان است.

است و هدف نهایی آن بهبود کیفیت زندگی شما و اطرافیان است.

است و هدف نهایی آن بهبود کیفیت زندگی شما و اطرافیان است.



اجتماعی مثل اینستاگرام به رپورتاژهای مالی مثل سایت به روزرسانی قیمت ارز و طلا و بورس و سایت‌های اقتصادی و... هم سر بزنی!

تنوع در سرمایه‌گذاری: جلوگیری از ریسک‌های غیرضروری با تنوع در سرمایه‌گذاری، می‌تواند از افت و خیزهای بازار محافظت کند. به عبارت ساده‌تر، یعنی پولتان را در چند جای مختلف سرمایه‌گذاری کنید، مثل سهام، املاک، یا حتی طلا. تنوع کمک می‌کند اگر یک بخش از بازار افت کند، سرمایه‌گذاری‌های دیگر ممکن است کمک کند تا خسارت را جبران کنید. به عبارت ساده، نباید همه تخم مرغ‌ها را در یک سبد گذاشت!

اگر به این دو موضوع مهم توجه کنید، مسیر سرمایه‌گذاریتان بهتر و پایدارتر می‌شود.

اگر به این دو موضوع مهم توجه کنید، مسیر سرمایه‌گذاریتان بهتر و پایدارتر می‌شود.

اگر به این دو موضوع مهم توجه کنید، مسیر سرمایه‌گذاریتان بهتر و پایدارتر می‌شود.

اگر به این دو موضوع مهم توجه کنید، مسیر سرمایه‌گذاریتان بهتر و پایدارتر می‌شود.

اگر به این دو موضوع مهم توجه کنید، مسیر سرمایه‌گذاریتان بهتر و پایدارتر می‌شود.

اگر به این دو موضوع مهم توجه کنید، مسیر سرمایه‌گذاریتان بهتر و پایدارتر می‌شود.

اگر به این دو موضوع مهم توجه کنید، مسیر سرمایه‌گذاریتان بهتر و پایدارتر می‌شود.

اگر به این دو موضوع مهم توجه کنید، مسیر سرمایه‌گذاریتان بهتر و پایدارتر می‌شود.

اگر به این دو موضوع مهم توجه کنید، مسیر سرمایه‌گذاریتان بهتر و پایدارتر می‌شود.



سرمایه‌گذاری هوشمندانه:

گاهی از بازارها: مطالعه و تحقیق در زمینه سرمایه‌گذاری به شما کمک می‌کند تا تصمیمات هوشمندانه‌تری بگیرید. به عبارت ساده‌تر، مطالعه و تحقیق در مورد بازارهای مختلف یعنی اینکه با اوضاع و روندهای اقتصادی آشنا باشید. با داشتن اطلاعات به روز، می‌توانید تصمیمات بهتری در مورد سرمایه‌گذاری بگیرید. به جای چرخیدن در شبکه‌های

بهتری در مورد سرمایه‌گذاری بگیرید. به جای چرخیدن در شبکه‌های

بهتری در مورد سرمایه‌گذاری بگیرید. به جای چرخیدن در شبکه‌های

بهتری در مورد سرمایه‌گذاری بگیرید. به جای چرخیدن در شبکه‌های

است، ممکن است درصد پس انداز کمی کاهش یابد.

توجه به هدف‌ها و طرح‌ها: اگر هدف دارید مانند خرید یک خودرو یا خرید خانه، ممکن است نیاز به پس انداز بیشتری داشته باشید. در این صورت می‌توانید درصد پس انداز را افزایش دهید.

در نهایت، مهم است که این درصدها به شکلی باشند که به شما اجازه زندگی راحت و برآورده کردن نیازهای اساسی شما را بدهند و همچنین امکان پیش بردن طرح‌ها و هدف‌های شما را فراهم کنند.

امکان پیش بردن طرح‌ها و هدف‌های شما را فراهم کنند.

امکان پیش بردن طرح‌ها و هدف‌های شما را فراهم کنند.

امکان پیش بردن طرح‌ها و هدف‌های شما را فراهم کنند.

امکان پیش بردن طرح‌ها و هدف‌های شما را فراهم کنند.

امکان پیش بردن طرح‌ها و هدف‌های شما را فراهم کنند.

امکان پیش بردن طرح‌ها و هدف‌های شما را فراهم کنند.

امکان پیش بردن طرح‌ها و هدف‌های شما را فراهم کنند.

امکان پیش بردن طرح‌ها و هدف‌های شما را فراهم کنند.



رعایت اصول اخلاقی موجب کاهش تنش‌ها و نزاعات در محیط کاری می‌شود. اعضای سازمان با اعتماد به اصول اخلاقی، مشکلات و اختلافات را به شیوه‌های مثبت حل می‌کنند.
حل و فصل مسائل اخلاقی به تسهیل روند کاری و حفظ حرفه‌ای بودن محیط کار کمک می‌کند.



احترام به همکاران، مدیریت تنش‌های اخلاقی و اصول اخلاق در تصمیم‌گیری، این دوره‌ها توسط متخصصان اخلاق در محیط کار ارائه می‌شوند تا کارمندان بتوانند اصول اخلاقی را در زندگی حرفه‌ای خود به کار گیرند.



ارتباط مثبت و احترام متقابل میان اعضای سازمان، باعث افزایش رضایت شغلی و ارتباط مثبت با محیط کاری می‌شود.

افزایش تعهد سازمانی:

کارمندانی که با اصول اخلاقی سازمان هماهنگی دارند، احتمالاً بیشتر به سازمان تعهد نشان می‌دهند. این تعهد به بهبود عملکرد کاری و ارتقاء اهداف سازمانی منجر می‌شود.

ایجاد فضای کاری مثبت:

اخلاق در محل کار باعث ایجاد فضای کاری مثبت می‌شود. احترام به یکدیگر، انصاف و شفافیت در تصمیم‌گیری‌ها، موجب افزایش میزان راحتی و رضایت در فضای کاری می‌شود.

کاهش تنش و نزاع:

رعایت اصول اخلاقی موجب کاهش تنش‌ها و نزاعات در محیط کار می‌شود. اعضای سازمان با اعتماد به اصول اخلاقی، مشکلات و اختلافات را به شیوه‌های مثبت حل می‌کنند.

حل و فصل مسائل اخلاقی به تسهیل روند کاری و حفظ حرفه‌ای بودن محیط کار کمک می‌کند.

تأثیر مستقیم بر عملکرد و تصمیم‌گیری:

اخلاق در تصمیم‌گیری‌ها تأثیر قابل توجهی دارد. کارمندانی که در یک محیط اخلاقی کار می‌کنند، عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند. افراد با احساس مسئولیت اخلاقی، معمولاً به عنوان اعضای موثری در تیم شناخته می‌شوند.

چگونگی تقویت اخلاق در محل کار

آموزش اخلاق در محل کار:

برگزاری دوره‌های آموزشی مرتبط با اصول اخلاق در محل کار برای کارمندان.



برای مثال: برگزاری دوره‌های آموزشی ماهیانه با موضوعات متنوع مانند



تشویق به رفتار اخلاقی:

ایجاد سیاست‌ها و امتیازهایی که رفتارهای اخلاقی را تشویق کنند. برای مثال: ایجاد یک برنامه پاداش برای کارمندانی که به وفور رفتارهای اخلاقی اجتناب‌ناپذیر داشته باشند. این پاداش می‌تواند شامل امتیازات خاص، ترفیع یا شناسایی عملکرد برتر در زمینه اخلاق باشد.

ترویج فرهنگ اخلاقی:

ایجاد فرهنگ سازمانی که احترام به اخلاق را ترویج کند. برای مثال: ایجاد یک مشاور اخلاق در سازمان که با همکاران مشورت کند و سیاست‌ها و اصول اخلاقی را به آنها آموزش دهد. این مشاور می‌تواند به ترویج فرهنگ اخلاقی در سازمان کمک کند و مشکلات اخلاقی را بهبود بخشد.



رصد و ارزیابی عملکرد اخلاقی:

برنامه‌ریزی برای رصد و ارزیابی عملکرد اخلاقی اعضای سازمان. برای مثال: ایجاد یک سامانه ارزیابی که در آن عملکرد اخلاقی کارمندان به دقت نظارت شود. این سامانه می‌تواند شامل بازخورد هفتگی، مرورهای سالیانه یا ارزیابی‌های پیشرفت در زمینه اخلاقی باشد. این ارزیابی‌ها به مدیران کمک می‌کنند تا مسائل اخلاقی را بهبود دهند و توسعه پایدار فرهنگ اخلاقی سازمان را ایجاد کنند.



نویسنده و خبرنگار: مهیلا آشتیانی

اخلاق در محل کار و تأثیرات سازمانی و مثبت آن بر روی کارمندان

اخلاق در محل کار نقش بسزایی در سازمان‌ها و کسب و کارها ایفا می‌کند. این موضوع مهم نه تنها به بهبود روابط بین افراد در محیط کار کمک می‌کند بلکه تأثیر مستقیمی بر روحیه و عملکرد کارمندان دارد.

بدون شک، اخلاق در محل کار می‌تواند به تداوم و پایداری یک سازمان کمک کند. از احترام به حقوق دیگران گرفته تا رفتارهای مناسب در مواقع چالش برانگیز، می‌تواند زمینه‌ساز ارتقاء محیط کار سالم و مثبت باشد. این مقاله از ایرانگرد به بررسی اهمیت اخلاق در محل کار و تأثیرات مثبت آن بر کارمندان می‌پردازد.

اخلاق کاری چیست؟

اخلاق در محل کار به مجموعه اصول و مقررات اخلاقی اشاره دارد که در سازمان‌ها به کار می‌روند. این اصول شامل رفتارها، تصمیم‌گیری‌ها و تعاملات میان اعضای سازمان می‌شود.

تأثیرات اخلاق در محل کار بر کارمندان

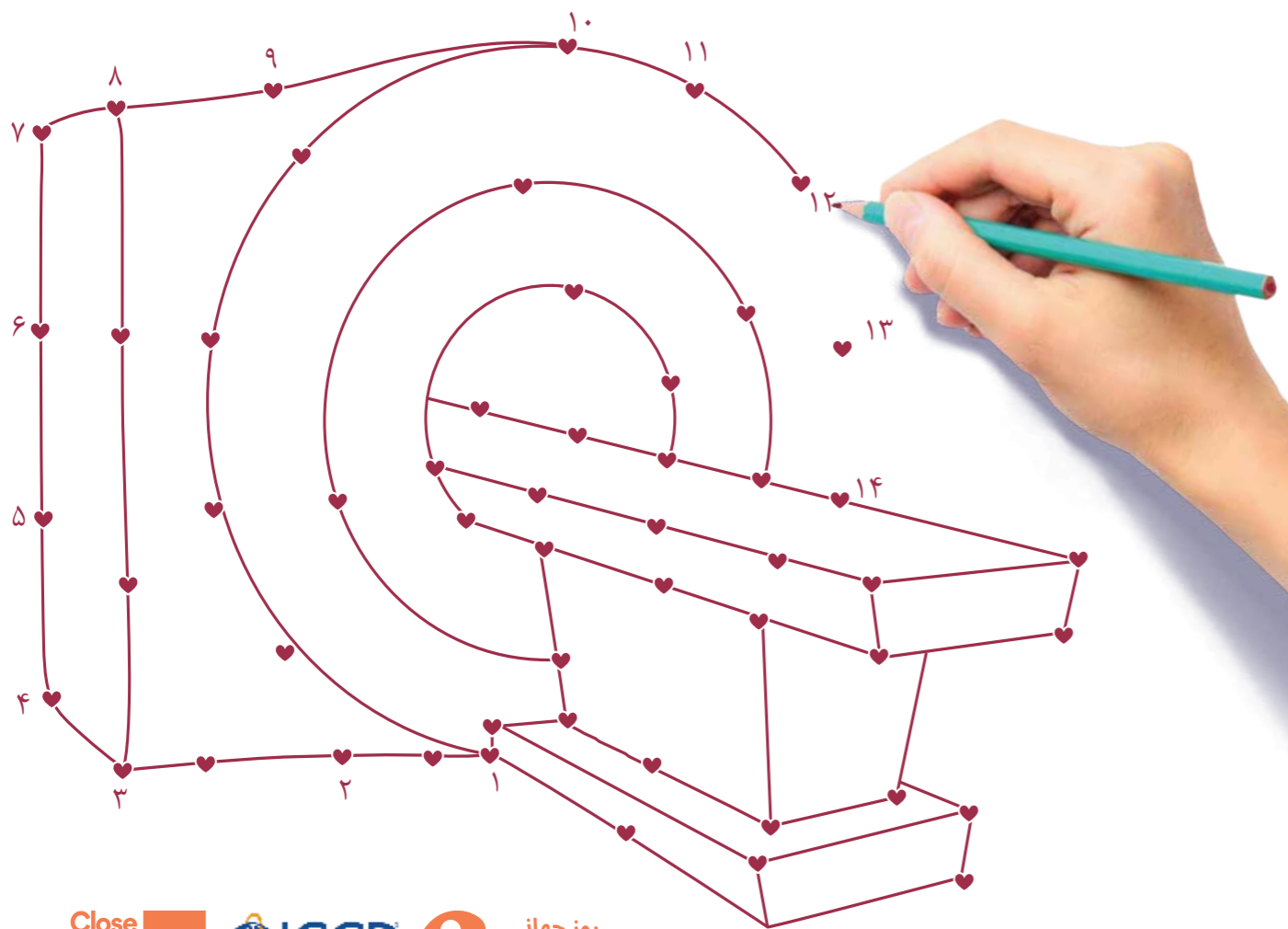
افزایش ارتباطات مثبت:

احترام به اراده و عقیده همکاران، افراد را به اشتراک‌گذاری اطلاعات و تجربیات تشویق می‌کند و باعث ایجاد ارتباطات مثبت میان اعضای تیم و ارتقاء همبستگی و تعامل بین آنها می‌گردد.

افزایش رضایت شغلی:

اخلاق در محل کار می‌تواند به ارتقاء رضایت شغلی کارمندان منجر شود.





Close the care gap



روز جهانی سرطان 4 فوریه

فاصله را شما پر کنید!

در تأمین ۱۵۰ میلیارد تومان هزینه خرید دو دستگاه رادیوتراپی مشارکت کنیم





آسان پرداخت
ASAN PARDAKHT



محک
مؤسسه خیریه حمایت از کودکان مبتلا به سرطان
mahak-charity.org

گزینه نیکوکاری اپلیکیشن آپ



SCANE ME

ایرانگرد
Irangard



- ۱۱ نکته حرفه‌ای که هر مدیر یا کارمندی علاوه بر مهارت‌های کاری بهتر است در محل کار رعایت کند:
- دانستن تفاوت بین درست و غلط با استفاده از دانش برای تصمیم‌گیری درست در جهت پیروی از تمام سیاست‌های سازمان (صادق، قابل اعتماد، وفادار، کارآمد، میانه‌رو، مشتاق و مثبت)
 - زمان ورود و خروج به موقع در محل کار و هم‌بطن حضور ۱۰-۱۵ دقیقه زودتر برای جلسات کاری نشان از اخلاق کاری مثبت است.
 - صداقت را سرلوحه کارهای خود قرار دهید.
 - با نشان دادن مهارت‌های گروهی به موفقیت تیم کمک کنید!
 - رعایت بهداشت شخصی
 - استفاده از آداب و زبان مناسب محل کار
 - خودداری از صحبت در مورد اطلاعات شخصی که ممکن است حرفه‌ای نباشد.
 - پیروی از لباس پوشیدن مناسب و حرفه‌ای در محل کار.
 - برای تعارضات بین فردی از مذاکره و راه‌حل‌های دیپلماتیک استفاده شود. مسائلی مانند: تضادهای شخصی، تفاوت‌های فرهنگی و اختلاف نظرها و...
 - نشان دادن خلاقیت و تدبیر در کار و کمک به ایده‌های جدید.
 - انعطاف‌پذیر، سازگار و مسئول باشد.
 - در نتیجه: اخلاق در محل کار نه تنها به نفع سازمان‌ها بلکه به نفع کارمندان نیز است. این اصول اخلاقی می‌توانند به عنوان پایه ایجاد فرهنگ سازمانی سالم و پایدار عمل کنند. با توجه به تأثیر مثبت اخلاق در محل کار بر کارمندان، اختصاص دادن زمان و منابع به تقویت و اجرای این اصول اخلاقی، به بهبود کارایی و رفاه عمومی در سازمان‌ها کمک خواهد کرد.



تحقیقات نشان می‌دهد که دوپامین یک نوروترانسمیتریا ناقل عصبی در مغز است که نقش مهمی در تنظیم حرکت، توجه، یادگیری و پاسخ‌های احساسی دارد. بنابراین با تغذیه مناسب به سلامت روان خودتان کمک کنید. گنجاندن غذاهای تازه و پروتئین‌های سالم، در برنامه غذایی، اولین قدم رژیم دوپامین در سبک زندگی شماست.



ارتباط بین سلامت روان و تغذیه:

رازهای جدید برای بهبود حال روان

نویسنده: دکتر امیررضا هادی

ماهنامه اقتصادی-فرهنگی ایرانگرد / شماره ۹۰ / فوروردین ۱۴۰۳
IRANGARD MAGAZINE

۷۰

آنچه ما می‌خوریم می‌تواند تأثیر مستقیمی بر سلامت روان ما داشته باشد.

در روز جهانی بهداشت روان، یک متخصص تغذیه فهرستی از غذاهایی را ارائه کرده که به تقویت سلامت روانی ما کمک می‌کند. خوشبختانه، تحقیقات در مورد ارتباط بین سلامت روان و تغذیه به یک موضوع اصلی تبدیل شده است. واضح است که مغز ما حریص‌ترین عضو بدن ما است و نیازهای غذایی خاصی دارد که باید رعایت شود. در واقع سلامت مغز ما به معنای واقعی کلمه به چیزی که در بشقابمان می‌خوریم بستگی دارد، و آنچه می‌خوریم (و چیزی که از آن حذف می‌کنیم) می‌تواند بر همه چیز از حافظه گرفته تا هوش تأثیر مستقیم داشته باشد. همچنین غذاهایی وجود دارند که می‌توانند به جلوگیری از اضطراب، افسردگی، تغییرات خلقی و بی‌خوابی کمک کنند.



برای اطلاعات بیشتر مقاله ۱۲ خوراکی تقویت مغز که مانع از حواس پرتی

شما می‌شود را مطالعه کنید.

در ادامه این مقاله لیست کامل ویتامین‌هایی که برای سلامت روان نیاز است به همراه نوع اثر بخشی آنها در بدن آورده شده است.

برای تمرکز و انگیزه بهتر:

غذاهای تقویت کننده دوپامین بخورید

تحقیقات نشان می‌دهد که دوپامین یک نوروترانسمیتریا ناقل عصبی در مغز است که نقش مهمی در تنظیم حرکت، توجه، یادگیری و پاسخ‌های احساسی دارد. بنابراین با تغذیه مناسب به سلامت روان خودتان کمک کنید. گنجاندن غذاهای تازه و پروتئین‌های سالم، در برنامه غذایی، اولین قدم رژیم دوپامین در سبک زندگی شماست.

برخی از مواد غذایی که می‌توانند مسیر جذب دوپامین را افزایش دهند شامل:

- غذاهای لبنی شامل شیر، پنیر و ماست!
- گوشت‌های فرآوری نشده مانند گوشت گاو، مرغ و بوقلمون!
- ماهی‌های غنی از امگا ۳، مانند سالمون و ماهی خال‌مخالی!
- شکلات تلخ (بیش از ۷۰ درصد کاکائو)!
- تخم مرغ!
- سبزیجات برگ سبز مانند کاهو، اسفناج، گل کلم، کلم بروکلی!
- چای سبز!
- میوه‌ها و سبزیجات، به ویژه موز، توت فرنگی!
- قهوه!
- آجیل‌ها، مانند گردو و بادام!

علائم کمبود دوپامین

سطوح پایین دوپامین با مشکلات مغزی، نوسانات خلقی و اسپاسم عضلانی مرتبط است. همچنین علائم زیر را به دنبال دارد:

- فاقد انگیزه بودن!
- خستگی دائمی!
- عدم تمرکز کافی!
- بد خلقی و اضطراب!
- عدم احساس لذت از تجربیات قبلی!
- احساس ناامیدی!
- میل جنسی پایین!



برای حل مشکلات حافظه، بیشتر مواد غذایی دارای آهن بخورید آهن به انتقال اکسیژن به اندام‌ها، از جمله مغز، کمک می‌کند. کمبود آهن می‌تواند باعث کم‌خونی و علائمی مانند خستگی، حواس پرتی و فراموشی شود و سلامت روان را تحت تأثیر خود قرار دهد. مواردی نظیر گوشت قرمز کم چرب، لوبیا و نخود پخته، سبزیجاتی که به رنگ سبز تیره هستند و آلوچه‌های خشک از منابع خوب آهن هستند. در ادامه شمارا با چند ماده غذایی آشنا می‌کنیم که منبع خوبی برای تأمین آهن کافی هستند:

- صدف!
- اسفناج!
- جگر و سایر گوشت‌ها!
- حبوبات!
- گوشت قرمز!
- تخم کدو تنبل!
- کینوا!
- بوقلمون!
- کلم بروکلی!
- توفو یا پنیر سویا!
- شکلات تلخ!
- ماهی!
- میوه‌های خون‌ساز و سرشار از آهن!
- مصرف محصولات حاوی آهن (مکمل‌های آهن)!



برای خوشحالی: مواد غذایی افزایش دهنده سروتونین بخورید

سروتونین، معروف به «کمیکال خوشحالی»، برای ایجاد احساس شادی و خوشحالی در بدن موثر است.

در بین هورمون‌ها، هورمون سروتونین یکی از هورمون‌های حیاتی در بدن است که در عملکرد سلول‌های مغزی نقش مهمی را ایفا می‌کند و باعث بهبود سلامت روان شما می‌گردد. این هورمون که به هورمون شادی معروف است با احساس غم، ناراحتی و به طور کلی روحیه و خلقیات ارتباط مستقیمی دارد و به تثبیت خلق و خوی شما کمک می‌کند.



مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ مانند ماهی چرب، گردو و دانه‌های کتان، همچنین مواد غذایی حاوی ویتامین B12، B6 و اسید فولیک از منابع مفید برای افزایش سروتونین هستند.

تریپتوفان یک اسید آمینه ضروری است که در تولید سروتونین نقش مهمی دارد. در طی بررسی‌های انجام شده، پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که تریپتوفان موجود در رژیم غذایی با سطح تریپتوفان مغز مرتبط است و مقادیر کم تریپتوفان در غذاها باعث کاهش سطح سروتونین در مغز می‌شود.

تریپتوفان ماده تشکیل دهنده سروتونین، در مواد غذایی مانند آجیل، گوشت مرغ، آناناس و موز و تخم مرغ یافت می‌شود. تریپتوفان را می‌توان در برخی غذاها، به ویژه آنهایی که پروتئین بالایی دارند، یافت. غذاهایی که تریپتوفان بالایی دارند عبارتند از:

- جوجه!
- تخم مرغ!
- پنیر!
- ماهی!
- بادام زمینی!
- دانه کدو تنبل و کنجد!
- شیر!
- بوقلمون!
- توفو و سویا!

سروتونین در چه غذاهایی است؟

مواد غذایی که به طور طبیعی ترشح سروتونین را تقویت می‌کنند شامل:

- مواد غذایی حاوی کربوهیدرات پیچیده مانند برنج، ماکارونی، حبوبات، سیب زمینی و...
- تخم مرغ آجیل و دانه‌ها،
- بوقلمون، مرغ (به خصوص سینه مرغ)!

تریپتوفان یک اسید آمینه ضروری است که در تولید سروتونین نقش مهمی دارد. در طی بررسی‌های انجام شده، پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که تریپتوفان موجود در رژیم غذایی با سطح تریپتوفان مغز مرتبط است و مقادیر کم تریپتوفان در غذاها باعث کاهش سطح سروتونین در مغز می‌شود.



- غاز!
- ماهی سالمون!
- سبزیجات برگ دار مانند اسفناج!
- دانه سویا و شیر سویا!
- شیر!
- پنیر!
- جلبک دریایی!
- آناناس!



برای کنترل تغییرات خلقی: مواد غذایی دارای کولین بخورید

کولین (cholin) یک عنصر غذایی ضروری است که به تازگی کشف شده و برای عملکرد طبیعی بدن و سلامت انسان لازم است. کبد محل تولید این ریز مغذی است. کولین یک ترکیب آلی و محلول در آب است؛ نه ویتامین است و نه ماده معدنی.

مواد غذایی حاوی کولین شامل موارد زیر است:

- میگو!
- تخم مرغ!
- ماهی سالمون، ماهی تن و ماهی کاد!
- خاویار!
- گوشت قرمز!
- سبزیجات چلیپایی مانند: گل کلم، کلم بروکلی و کلم بروکسل و...
- قارچ!
- سویا!
- جوانه گندم!
- گوشت مرغ و بوقلمون!
- بادام!
- لوبیا قرمز!



- کینوا!
- پنیر محلی!
- نخود!



روشی ساده برای افزایش دریافت کولین که به سلامت روان کمک می‌کند برای صبحانه یک املت سرشار از سبزیجات میل کنید. برای اینکه املت را سبک نگه دارید از یک زرده تخم مرغ و سه سفیده تخم مرغ استفاده کنید. سپس مقدار زیادی از انواع سبزیجات و مقداری هم پنیر کم چرب به آن اضافه کنید. با همین یک املت ساده می‌توانید مقدار زیادی از این ماده مورد نیاز خود در طول روز را دریافت کنید.



برای کاهش اضطراب: مواد غذایی افزایش دهنده گاما-آمینوبوتیریک (GABA) انتخاب کنید

گاما آمینوبوتیریک اسید (GABA) یک اسید آمینه طبیعی است که تحت یک انتقال دهنده عصبی در مغز شما فعالیت دارد که از استرس و اضطراب،



تحقیقات حاکی از آن است که انتخاب مواد غذایی مناسب می تواند به بهبود سلامت روان کمک کند. این اطلاعات نشان می دهد که تأثیر مستقیم تغذیه بر سلامت روان، از حیث مواد غذایی مشخص و اجتناب ناپذیر است و در کنار درک بهترین ارتباط، می توان از سلامت روانی خود مراقبت کرد.



SCANE
ME



پیشگیری می کند و بر روی آرامش و سلامت روان اثر می گذارد.



برخی از مواد غذایی مانند: پروکلی، بادام، گردو، عدس، موز، گوشت گاو، ماهی قزل آلا، برنج قهوه ای و نارنجی، بابونه، شکلات تلخ، ماست، چای سبز، ذغال اخته، بوقلمون، جو و دانه چیا از جمله مواد غذایی حاوی فلاوونوئیدها هستند که بر روی گاما-آمینوبوتیریک تأثیر دارند.



برای خواب بهتر، به اندازه کافی منیزیم بخورید. منیزیم در شرایط استرس، اولین مواد معدنی است که از بدن کاهش می یابد و سلامت روان را مختل می کند. مصرف منیزیم به کاهش استرس، افزایش آرامش و امکان خواب طبیعی کمک می کند. این ماده مغذی در بهبود خواب موثر بوده و کیفیت و زمان خواب را افزایش می دهد. به همین دلیل بسیاری از افراد ترجیح می دهند که شب قبل از خواب رابه عنوان بهترین زمان مصرف قرص منیزیم انتخاب کنند.

مواد غذایی حاوی منیزیم شامل:

- ❑ **آووکادو:** ۵۸ میلی گرم منیزیم در یک آووکادو متوسط
 - ❑ **سیب:** ۹ میلی گرم منیزیم در یک سیب متوسط
 - ❑ **موز:** ۳۸ میلی گرم منیزیم در یک موز بزرگ
 - ❑ **انجیر خشک:** ۵۰ میلی گرم منیزیم در نصف فنجان انجیر خشک شده
 - ❑ **برگه زردآلو:** ۶۸ میلی گرم منیزیم در یک فنجان برگه زردآلو
 - ❑ **کشمش:** ۲۳ میلی گرم منیزیم در نصف فنجان کشمش
- تحقیقات حاکی از آن است که انتخاب مواد غذایی مناسب می تواند به بهبود سلامت روان کمک کند. این اطلاعات نشان می دهد که تأثیر مستقیم تغذیه بر سلامت روان، از حیث مواد غذایی مشخص و اجتناب ناپذیر است و در کنار درک بهترین ارتباط، می توان از سلامت روانی خود مراقبت کرد.



نقد های مداوم: مدیران ممکن است به جای ارائه بازخورد سازنده، به صورت مداوم و بدون هدف نقدها و انتقادهای منفی ارائه دهند. که این امر می تواند اعتماد به نفس کارکنان را تخریب کند.



وظایف و مسئولیت های مشترک همه مدیران

مدیر نقشی استراتژیک در سازمان دارد و مسئولیت های متعددی برعهده دارد. هر مدیر بسته به حوزه ای که فعالیت می کند مسئولیت های مختلفی دارد.

وظایف و مسئولیت های مشترک همه مدیران شامل موارد زیر می شود:

برنامه ریزی و استراتژی:

تعیین اهداف سازمان و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها. توسعه و اجرای استراتژی ها برای بهبود عملکرد و ارتقاء موفقیت سازمان.

سازماندهی و هماهنگی:

تخصیص منابع و تعیین وظایف به اعضای تیم. ایجاد هماهنگی در سازمان و ارتباطات کاری مؤثر.

رهبری و الهام بخشی:

الهام بخشی به اعضای تیم و ایجاد انگیزه برای دستیابی به اهداف. ارتقاء فرهنگ کاری مثبت و توسعه مهارت های تیم.

نظارت و ارزیابی:

نظارت بر پیشرفت اعضای تیم و ارزیابی عملکرد آنها. ارائه بازخورد سازنده و ایجاد برنامه های بهبود.

تصمیم گیری:

ایجاد تصمیمات استراتژیک و اجرایی در مواجهه با چالش ها و فرصت ها. مدیریت ریسک و تصمیم گیری در شرایط پیچیده.

مدیریت ارتباطات:

برقراری ارتباط مؤثر با اعضای تیم، سطوح مختلف سازمان و سایر ذینفعان.

مدیریت ارتباطات خارجی و داخلی.

مدیریت منابع انسانی:

انتخاب، آموزش، و توسعه کارکنان.

مدیریت روابط کاری، مشکلات کاری و ایجاد محیط کاری سالم.

مدیریت زمان و منابع:

بهینه سازی استفاده از منابع مالی، فنی و انسانی.

مدیریت زمان به منظور دستیابی به اهداف مشخص.

مدیریت تغییر:

مواجهه با تغییرات در محیط کسب و کار و ایجاد استراتژی های مدیریت تغییر. ارتقاء توانایی سازمان در مقابله با تغییرات.

مدیران می توانند در سطوح مختلف سازمان، از مدیران ارشد تا مدیران میانی و عملیاتی، نقش داشته باشند. همچنین، نوع و ویژگی های دقیق وظایف مدیران ممکن است بسته به نوع صنعت، اندازه سازمان و ساختار سازمانی متفاوت باشد.



انواع سبک های مدیریتی

انواع مختلف سبک های مدیریتی تأثیر زیادی بر اداره سازمان و تعامل با اعضای تیم دارند. این سبک ها ممکن است با توجه به شخصیت، فرهنگ سازمانی و شرایط محیطی مختلف باشند. در ادامه به برخی از انواع سبک های مدیریتی و ویژگی ها، مزایا و معایب آنها اشاره می شود:

سبک مدیریت اقتدارگرا:

ویژگی ها: تصمیم گیری مرکزی، اقتدار بالا، کنترل شدید.

مزایا: تصمیمات سریع، اجرای موثر، راهبری قوی.

معایب: کمبود اشتراک گذاری قدرت، کاهش انگیزه کارکنان.

سبک مدیریت دموکراتیک:

ویژگی ها: مشارکت گروهی در تصمیم گیری، انعطاف پذیری.

مزایا: افزایش انگیزه، تصمیمات بهبود یافته، ایجاد تعهد.

معایب: فرآیند تصمیم گیری زمان برتر، ممکن است در برخی مواقع به تعارض منجر شود.

سبک مدیریت تقویضی:

ویژگی ها: اختیارات بالا به اعضای تیم، اعتماد به توانمندی ها.

مزایا: توسعه مهارت ها، افزایش مسئولیت، ایجاد انگیزه.

معایب: احتمال کاهش کنترل مدیر، نیاز به اعتماد به اعضای تیم.

سبک مدیریت هماهنگی:

ویژگی ها: توجه به ارتباطات بین اعضای تیم، ایجاد هماهنگی.

مزایا: افزایش هماهنگی، کاهش تنش، ایجاد محیط کاری مثبت.

معایب: ممکن است در مواقعی به تصمیم گیری کند منجر شود.

سبک مدیریت تحول آفرین:

ویژگی ها: تأکید بر نوآوری، مدیریت تغییر.

مزایا: ایجاد انعطاف پذیری، تشویق به نوآوری، مقابله با تغییرات.

معایب: ممکن است مقاومت به تغییر ایجاد کند، نیاز به استراتژی های مدیریت تغییر.

مدیران معمولاً بر اساس موقعیت و خصوصیات مختلف از ترکیب مختلفی از این سبک ها استفاده می کنند. همچنین، توانمندی در تطبیق با موقعیت ها و انتخاب سبک مدیریتی مناسب به نیازهای سازمان و اعضای تیم بستگی دارد.



مدیریت سمی چیست؟

مدیریت سمی به عنوان یک سبک مدیریتی، شامل رفتارها و رویه های مدیران است که به طور غیرسازنده و ناسازگار با ارزش ها و اصول اخلاقی بر اعتماد، انگیزه و عملکرد کارکنان تأثیر می گذارد. در این نوع مدیریت، مدیران به طور مستقیم یا غیرمستقیم آزرش های نامناسب برای اداره و کنترل تیم ها و کارکنان استفاده می کنند.

ویژگی های مدیریت سمی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

انواع سبک های مدیریت در سازمان ها

مدیر کیست؟

موفقیت در هر کسب و کاری به رهبری قوی و موثر بستگی دارد. مدیر، شخصی حرفه ای است که در یک سازمان، نقش رهبری را به عهده می گیرد و افرادی را به عنوان کارمند هدایت و مدیریت می کند.

یکی از ویژگی های مشترک مدیران، توانایی رهبری و تشویق اعضای تیم برای دستیابی به اهداف سازمانی است. این توانایی در ایجاد هماهنگی و اثربخشی در تیم ها بسیار اهمیت دارد. توسعه مهارت های مدیران به سمتی که این افراد بتوانند چالش ها و تغییرات متناسب با محیط کسب و کار را مدیریت کنند، برای موفقیت سازمانی بسیار حیاتی است. همچنین، مدیران باید توانایی های خود را در ارتباطات بالا، حل مسائل، و اتخاذ تصمیمات استراتژیک نشان دهند.

هر سازمان ممکن است نیازها و خصوصیات خاص خود را در انتخاب و نقش آفرینی مدیران داشته باشد. انواع مختلف مدیریت ممکن است شامل مدیران عملیاتی، مدیران منابع انسانی، مدیران بازاریابی و مدیران مالی باشد که هر کدام به طور خاص در زمینه های مختلفی از عملکرد سازمان مشغول به کار هستند. در این مقاله از کلینیک فوق تخصصی کسب و کار گلچین علاوه بر وظایف مدیران به انواع سبک های مدیریتی می پردازیم و در مورد مدیران سمی در سازمان ها صحبت می کنیم و در آخر، راه حل مدرن در برابر چالش های ناشی از این نوع مدیریت را عنوان می کنیم.



مدیریت سمی یا "سبک مدیریت سمی" به وضعیتی اشاره دارد که مدیر یا رهبر سازمان به نحوی عمدی یا غیرعمدی، با رفتارها یا اقدامات خود، اثر منفی بر محیط کار و اعضای تیم می‌گذارد. در مقابل، مدیریت سالم و مؤثر به ارتقاء همکاری، الهام بخشی و ایجاد یک محیط کاری سازنده تأکید دارد.



SCANE
ME



سرزنش‌های نامناسب: مدیران ممکن است از سبک‌های سرزنش آمیز و توهین آمیز برای کارکنان استفاده کنند، که این می‌تواند به آسیب روحی و احساسات منفی افراد منجر شود.

نقد‌های مداوم: مدیران ممکن است به جای ارائه بازخورد سازنده، به صورت مداوم وبدون هدف نقدها و انتقادهای منفی ارائه دهند، که این امر می‌تواند اعتماد به نفس کارکنان را تخریب کند.

رفتارهای خودخواهانه: مدیران ممکن است به نحوی که تنها به منافع شخصی خود توجه داشته باشند، عمل کنند و از تعامل و همکاری با تیم خود بازمانند.

فراموش کردن اصول اخلاقی: مدیران ممکن است از اصول اخلاقی کاربردی در محیط کار دور بشوند و تصمیمات ناسازگار با این اصول را اجرا کنند.

مدیریت سمی به طور زیادی تأثیرات منفی بر محیط کار، ارتقاء استعدادها، افراد و افزایش عملکرد سازمانی دارد. مدیریت سمی معمولاً منجر به افزایش استرس، کاهش رضایت شغلی و افت انگیزه، افزایش استعفاها و خروج افراد ماهر از سازمان می‌شود. برعکس سبک‌های مدیریتی مثبت، مدیریت سمی معمولاً منجر به ایجاد یک محیط کار ناپایدار و ناخوشایند می‌شود.

مدیریت سمی یا "سبک مدیریت سمی" به وضعیتی اشاره دارد که مدیر یا رهبر سازمان به نحوی عمدی یا غیرعمدی، با رفتارها یا اقدامات خود، اثر منفی بر محیط کار و اعضای تیم می‌گذارد. در مقابل، مدیریت سالم و مؤثر به ارتقاء همکاری، الهام بخشی و ایجاد یک محیط کاری سازنده تأکید دارد.



تاکتیک‌های برخورد با مدیریت سمی

برخورد با مدیریت سمی می‌تواند چالشی باشد، اما استفاده از تاکتیک‌های مناسب می‌تواند به بهبود محیط کاری کمک کند. در اینجا چند تاکتیک برخورد با مدیریت سمی آورده شده است:

آگاهی از حقوق و وظایف: مطمئن حاصل کنید که شما به عنوان کارمند حقوق و وظایف خود را می‌شناسید. اگر مدیریت سمی به نحوی باعث نقض حقوق شما شده باشد، با داشتن اطلاعات کامل می‌توانید در مقابل رفتارهای ناسازگار دفاع کنید و درخواست تصحیح وضعیت کنید.

ارتباط با همکاران: به اشتراک گذاشتن تجربیات با همکاران و ایجاد شبکه ارتباطی محیط کاری می‌تواند کمک کند. اگر بسیاری از افراد با مشکلات مشابه روبرو هستند، اقدام گروهی می‌تواند تأثیر بخش باشد.

مستندسازی رفتارها: هر زمان که با رفتارهای مدیریت سمی مواجه می‌شوید، سعی کنید آن را مستند کنید. ثبت ایمیل‌ها، یادداشت‌ها یا سوابق مکالمات می‌تواند به شما در صورت نیاز به اثبات مواضعتان کمک کند.

مشارکت در ارتقاء محیط کاری: شرکت در فعالیت‌ها یا گروه‌هایی که به ارتقاء محیط کاری اختصاص دارند، می‌تواند تأثیرگذار باشد. اگر تغییر

مدیریت مدنظر است، مشارکت فعال می‌تواند بهبودی را شتاب بخشد.
ملاقات با مدیران بالاتر: در صورتی که تلاش‌های حل مشکل با مدیر مستقیم نتیجه ندهد، امکان دارد که با مدیران بالاتر یا دپارتمان منابع انسانی ملاقات کنید تا موضوعات را مطرح کرده و راهکارهای ممکن را بررسی کنید.

مراجعه به دپارتمان منابع انسانی: در صورت نیاز، از خدمات دپارتمان منابع انسانی برای مشاوره و راهنمایی استفاده کنید. آنها ممکن است بتوانند راهنمایی‌های لازم را فراهم کنند.

در هر صورت، مهم است که تاکتیک‌های انتخابی شما با شرایط و محیط کاری خاص شما مناسب باشند.

راه حل:

مدیریت مدرن در برخورد با چالش‌ها و فرصت‌های محیط کسب و کار
رهبری توزیع شده به عنوان یک الگوی مدیریت مدرن در برخورد با چالش‌ها و فرصت‌های محیط کسب و کار به شمار می‌رود. این الگو به جای تمرکز تصمیم‌گیری در دست‌های مدیران بالاتر، تأکید دارد که هر فرد در سازمان می‌تواند نقش رهبری داشته باشد و مشارکت فعال اعضای تیم را ترویج کند. برخلاف ساختارهای سنتی و اقتدارگرا، رهبری توزیع شده به معنای ایجاد یک فرهنگ سازمانی است که افراد از توانمندی‌ها و تجربیات همدیگر بهره‌مند شوند و مشارکت در تصمیم‌گیری‌ها افزایش یابد. این رویکرد به ایجاد ارتباطات باز و انعطاف‌پذیری بیشتر در سازمان کمک

می‌کند. اعضای تیم از توانمندی‌ها و دیدگاه‌های همدیگر بهره‌مند شده و مسئولیت‌ها و وظایف به شکل گسترده‌تری توزیع می‌شوند. این الگو در طول زمان به ایجاد اثربخشی و کارایی بیشتر در سازمان کمک کرده و باعث تشویق نوآوری و تعامل درون سازمانی می‌شود.

همچنین، توسعه مهارت‌های ارتباطی و تعاملی نقش مهمی در این الگو دارد، زیرا تواضع و هماهنگی بین اعضای تیم و ایجاد یک محیط باز کلیدی برای موفقیت آن است.

منابع:

موسسه آموزش عالی امین



به این ترتیب، ما چند نمونه از ماهی‌های پدر که از رفتار مادر زاد دهانی استفاده می‌کنند را معرفی کردیم. این رفتار، نشان دهنده تنوع و تطبیق پذیری جانوران زیر آب است که برای حفظ نسل خود، راه‌های مختلفی را انتخاب می‌کنند. این نوع ماهی پدر، با این کار، نه تنها از تخم‌ها و بچه‌های خود محافظت می‌کنند، بلکه به آن‌ها فرصت می‌دهند که در محیطی امن و مطمئن، رشد و توسعه یابند. ماهی پدر، بدون شک، بهترین پدران زیر آب هستند.



بهترین پدر زیر آب را بشناسید



این رفتار در حداقل هفت خانواده ماهی به طور مستقل از هم ایجاد شده است و بسته به گونه، ممکن است پدر یا مادر ماهی باشد که این کار را انجام دهد. در این مقاله از ایرانگرد به بررسی چند نمونه از ماهی‌های پدر که از این رفتار استفاده می‌کنند می‌پردازیم.



خانواده‌های ماهیان دهان پرور (بهترین پدر زیر آب)

لیستی از گونه‌های مختلف پدران زیر آب: دهان لانه ماهیان همه گونه‌ها دهان پرور هستند. گربه ماهیان دریایی همه گونه‌ها

کیسه ماهیان دریکی گونه هر دو والدین دهان پرورند سیکلید ماهیان (گونه‌های متعدد دهان پرورند، که در بیشترشان ماهی ماده دهان پروری می‌کند و گهگاه ماهی نر).
نیزه سر ماهیان (Luciocephalidae) همه گونه‌ها
آرخ ماهیان (Cyclopteridae) تنها در چند گونه
آرواره ماهیان همه گونه‌ها
گورامیان تنها در چند گونه
استخوان زبانان همه گونه‌ها



در ادامه چند گونه از ماهی‌های پدر که با از خود گذشتگی برای بقای نسلشان تلاش می‌کنند را آورده ایم.

ماهی‌های سیکلید (Cichlid): این خانواده از ماهی‌ها شامل بیش از ۲۰۰۰ گونه است که در آب‌های شیرین و گرم مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری زندگی می‌کنند. بسیاری از این ماهی‌ها مادر زاد دهانی هستند و برخی از آن‌ها حتی بعد از بیرون آمدن بچه‌ها از تخم، هنوز از آن‌ها محافظت می‌کنند و در مواقع خطر، آن‌ها را دوباره در دهان خود می‌گیرند.



این ماهی‌ها می‌توانند صدها تخم را در دهان خود نگه دارند و برای تغذیه خود، از ذرات ریز غذایی که در آب موجود است استفاده می‌کنند. برخی از این ماهی‌ها همچنین لانه‌هایی را برای نگهداری تخم‌ها می‌سازند و بعد از بیرون آمدن بچه‌ها، آن‌ها را به لانه‌ها می‌برند.



ماهی‌های آریید (Ariidae): این خانواده از ماهی‌ها شامل ۱۵۰ گونه





ماهی پدر، تخم‌های لقاح یافته را از ماهی مادر دریافت می‌کند و آن‌ها را در دهان خود نگه می‌دارد. این ماهی‌ها می‌توانند تا ۴۰۰ تخم را در دهان خود جا دهند و برای تغذیه خود، از ذرات ریز غذایی که در آب موجود است استفاده می‌کنند. بعد از بیرون آمدن بچه‌ها، ماهی پدر آن‌ها را می‌کند و به زندگی خود ادامه می‌دهد.



جا دهند و برای تغذیه خود، از ذرات ریز غذایی که در آب موجود است استفاده می‌کنند. بعد از بیرون آمدن بچه‌ها، ماهی پدر آن‌ها را می‌کند و به زندگی خود ادامه می‌دهد.



ماهی‌های اسکولیسینوئید (Scorpaenidae): این خانواده از ماهی‌ها شامل ۴۵۰ گونه است که در آب‌های شور مناطق گرمسیری و سردسیری زندگی می‌کنند. این ماهی‌ها به دلیل شکل بدنشان و خارهای سمی‌شان به نام ماهی‌های عقربی شناخته می‌شوند. در این خانواده، برخی از ماهی‌های پدر مسئولیت مادرزاد دهانی را بر عهده دارند.



ماهی پدر، تخم‌های لقاح یافته را از ماهی مادر دریافت می‌کند و آن‌ها را در دهان خود نگه می‌دارد. این ماهی‌ها می‌توانند تا ۴۰۰ تخم را در دهان خود

ماهی پدر، تخم‌های لقاح یافته را از ماهی مادر دریافت می‌کند و آن‌ها را در دهان خود نگه می‌دارد. این ماهی‌ها می‌توانند تا ۲۰۰ تخم را در دهان خود جا دهند و برای تغذیه خود، از ذرات ریز غذایی که در آب موجود است استفاده می‌کنند. بعد از بیرون آمدن بچه‌ها، ماهی پدر آن‌ها را می‌کند و به زندگی خود ادامه می‌دهد.



ماهی‌های سیفرید (Syngnathidae): این خانواده از ماهی‌ها شامل ۳۰۰ گونه است که در آب‌های شور و شیرین مناطق مختلف جهان زندگی می‌کنند. این ماهی‌ها به دلیل شکل بدنشان به نام ماهی‌های نی‌ماهی، ماهی‌های هیپوکمپ و ماهی‌های پیپ شناخته می‌شوند. در این خانواده، ماهی‌های پدر مسئولیت پرورش فرزندان را بر عهده دارند.



ماهی پدر، تخم‌های لقاح یافته را از ماهی مادر دریافت می‌کند و آن‌ها را در یک کیسه ویژه که در زیر شکم قرار دارد، نگه می‌دارد. این کیسه، محیطی مناسب برای رشد و توسعه بچه‌ها فراهم می‌کند و با خون ماهی پدر تبادل گازی می‌کند. ماهی پدر، تا چند هفته تخم‌ها را در کیسه خود نگه می‌دارد و در این مدت هیچ چیز نمی‌خورد. بعد از بیرون آمدن بچه‌ها، ماهی پدر آن‌ها را می‌کند و به زندگی خود ادامه می‌دهد.

است که در آب‌های شور و شیرین مناطق گرمسیری و نیمه‌گرمسیری زندگی می‌کنند. این ماهی‌ها به دلیل شکل بدنشان به نام ماهی‌های گربه‌ای شناخته می‌شوند. در این خانواده، ماهی‌های پدر مسئولیت مادرزاد دهانی را بر عهده دارند.



ماهی پدر، چندده تخم را در دهان خود نگه می‌دارد که هر کدام اندازه یک توپ گلف هستند. این ماهی‌ها تا دو ماه تخم‌ها را در دهان خود نگه می‌دارند و در این مدت هیچ چیز نمی‌خورند. بعد از بیرون آمدن بچه‌ها، ماهی پدر آن‌ها را می‌کند و به زندگی خود ادامه می‌دهد.



ماهی‌های اپوگونید (Apogonidae): این خانواده از ماهی‌ها شامل ۳۷۰ گونه است که در آب‌های شور مناطق گرمسیری و نیمه‌گرمسیری زندگی می‌کنند. این ماهی‌ها به دلیل رنگ‌های زیبایشان به نام ماهی‌های کاردینال شناخته می‌شوند. در این خانواده، ماهی‌های پدر مسئولیت مادرزاد دهانی را بر عهده دارند.



به این ترتیب، ما چند نمونه از ماهی‌های پدر که از رفتار مادرزاد دهانی استفاده می‌کنند را معرفی کردیم. این رفتار، نشان‌دهنده تنوع و تطبیق پذیری جانوران زیر آب است که برای حفظ نسل خود، راه‌های مختلفی را انتخاب می‌کنند. این نوع ماهی پدر، با این کار، نه تنها از تخم‌ها و بچه‌های خود محافظت می‌کنند، بلکه به آن‌ها فرصت می‌دهند که در محیطی امن و مطمئن، رشد و توسعه یابند. ماهی پدر، بدون شک، بهترین پدران زیر آب هستند.

امیدوارم که این مقاله برای شما جالب و آموزنده بوده باشد.



پس از ساخت، به عنوان سد تغییر کاربری داد. شایان ذکر است که بخش‌های شرقی و غربی پل ساختمان‌هایی را تزئین می‌کردند که محلی برای مسابقات شنا و قایق‌رانی که توسط پادشاهان و درباریان مشاهده می‌شد فراهم می‌کرد.



SCANE ME



حقایق جذاب پل خواجه در اصفهان

پل خواجه یکی از پل‌های متعدد بر روی زاینده رود است که به عنوان زیباترین پل اصفهان شناخته می‌شود. این اثر معماری در شرق پل سی و سه پل واقع شده است و نه تنها با طراحی خیره‌کننده‌اش مردم را شگفت‌زده می‌کند، بلکه نقاشی‌های شاهکار خود را نیز به نمایش می‌گذارد.

پل خواجه که به دستور شاه عباس دوم صفوی و بر روی خرابه‌های پل حسن بیک مربوط به دوران تیموریان ساخته شد، در زمان خود به دلیل ویژگی‌های معماری و استفاده از پیچیدگی‌ها به عنوان یکی از زیباترین پل‌های جهان شهرت یافت. تزئینات کاشی‌کاری پل خواجه به دلیل اهمیت تاریخی از ۲۴۴ دی ماه ۱۳۱۰ در فهرست میراث ملی ایران قرار گرفته است و این امر بر ارزش ماندگار فرهنگی و معماری آن تأکید دارد. برای آشنایی بیشتر با این پل باشکوه تا پایان این مقاله از ایرانگرد با ما همراه باشید.

قدمت پل خواجه چقدر است؟

پل خواجه در سال ۱۶۸۱ به دستور شاه عباس دوم صفوی ساخته شد. این پل که در ابتدا حسن بیک نام داشت، ریشه در دوره تیموریان دارد.

تاریخچه پل خواجه

نام این پل از محله خواجه در اصفهان گرفته شده است و «خواجه» اصطلاحی از واژه «خواجه» است که احترام به شخصیت‌های دوران

اما شاه عباس دوم دستور تخریب این پل را صادر کرد و به دنبال آن ساخت پل زیبا و تاریخی خواجه را به عهده گرفت.



چند ویژگی جالب و حقایق تاریخی مرتبط با پل خواجه

پل خواجه یک پل تاریخی است که در شهر اصفهان، ایران قرار دارد. چندین ویژگی جالب و حقایق تاریخی مرتبط با آن وجود دارد:





یافته‌ها، اکنون در موزه سنگ تخت فولاد نگهداری می‌شوند. این ویژگی‌ها و حقایق به اهمیت فرهنگی و تاریخی پل خواجو در اصفهان، ایران کمک می‌کند.

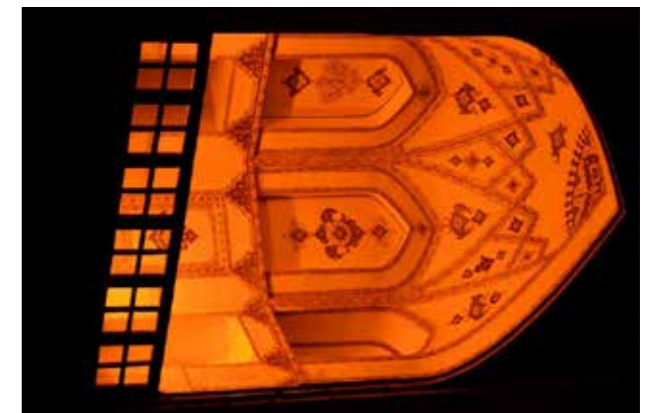
پل خواجو چه نوع پلی است؟

پل خواجو یک پل چند منظوره است که هم به عنوان گذر رودخانه و هم به عنوان فضای تفریحی عمل می‌کند. از نظر معماری به عنوان یک پل سنگی چند دهانه با ۳۳ آطاق طبقه بندی می‌شود. این پل بر روی رودخانه زاینده رود در اصفهان، قرار دارد و طراحی منحصر به فرد و اهمیت تاریخی آن، آن را به نمونه‌ای قابل توجه از معماری پل ایرانی تبدیل کرده است. این پل نه تنها حمل و نقل را تسهیل می‌کند، بلکه دارای یک ساختمان مرکزی است که برای اوقات فراغت و اقامت طراحی شده است و ماهیت چند منظوره پل را به نمایش می‌گذارد.



شیرهای سنگی: پل خواجو در دو طرف با شیرهای سنگی چشمگیر تزئین شده است. اعتقاد بر این است که این شیرها نمادی از زمین‌دگان دلیر ایل بختیاری هستند که از اصفهان و زاینده رود محافظت می‌کردند. گفته می‌شود کتیبه‌های روی بدن شیرها حروف اول مجسمه سازان به همراه نمادهای اضافی نشان دهنده ورزش‌های باستانی است.

نشانگر قبله: نزدیک ضلع شمالی پل، نزدیک به یکی از شیرهای سنگی، نشانگر قبله وجود دارد. این ویژگی از لحاظ تاریخی به عنوان یک راهنمای جهت دار عمل می‌کرد و جهت نماز خواندن مسلمانان را نشان می‌داد.



شمع خواجو: شمع خواجو یکی از ویژگی‌های بصری منحصر به فرد پل است. هنگامی که با زاویه ۳۰ درجه از شرق به ویژه در هنگام غروب خورشید نگاه کنید، تأثیر متقابل قوس‌های پل از نظر بصری، تصویر خیره‌کننده‌ای ایجاد می‌کند. به دلیل شباهت آن به شمع روشن، نام آن را «شمع» گذاشته‌اند.

تخته‌های سنگی روی دیوارها: وقتی زیر پل قدم می‌زنید، سنگ‌هایی با اندازه‌های مختلف روی دیوارها مشاهده می‌کنید. این اسلب‌ها با نمادهای منحصر به فردی مشخص شده‌اند که گمان می‌رود امضای هنرمندانی است که مسئول نصب آنها هستند که این کار قرار دادن مناسب سنگ‌ها را تضمین می‌کرد و همچنین تأثیر ماندگاری از کار صنعتگران بر جای می‌گذاشت.

سنگ قبرهای عجیب و غریب: در سال ۲۰۰۹، چندین سنگ قبر باستانی همراه با تخته‌های سنگی کنده‌کاری شده با نمادهای عجیب و غریب در زیر پل کشف شد. برخی از این سنگ قبرها با حفظ اهمیت تاریخی

پایه‌های زیرطاق‌ها از سنگ‌های بزرگ و سنگین ساخته شده‌اند که شبیه سرریزها و سرریزهای پلکانی است. سرریز‌سازه‌ای عرضی است که جریان آب را به سمت مرکز رودخانه هدایت می‌کند و برای حفظ سواحل رودخانه از سرعت آن می‌کاهد.



می‌شود که ابعاد پل در همه جهات به خوبی محاسبه شده است و با وجود وزن قابل توجه، سال‌ها فشار آب را تحمل می‌کند. فشار ناشی از جریان رودخانه و فشار ساکن آب در اطراف پایه‌های پل می‌تواند یک پارچگی سازه را به خطر بیندازد. وزن، عامل مهمی برای مقاومت در برابر این فشارها است، اما به تنهایی کافی نیست. در پل خواجو، سطح تماس گسترده پل و بستر رودخانه و شکل پایه‌های پل نقش بسزایی در استحکام آن دارد. مسائلی مانند لغزش فونداسیون، کج شدن و موارد دیگر به پل خواجو بی‌ربط است.



پایه‌های زیرطاق‌ها از سنگ‌های بزرگ و سنگین ساخته شده‌اند که شبیه سرریزها و سرریزهای پلکانی است. سرریز‌سازه‌ای عرضی است که جریان آب را به سمت مرکز رودخانه هدایت می‌کند و برای حفظ سواحل رودخانه از سرعت آن می‌کاهد.



ارتفاع پل خواجو

پل تاریخی خواجو به طول ۳۳ متر و عرض ۱۲ متر است که توسط ۳۳ آطاق نگه داشته می‌شود. ارتفاع این پل دیدنی ۱۱ متر می‌باشد. در بخش مرکزی آن، سازه‌ای زیبا به نام «بیلربی» قرار دارد که با طاق‌هایی با طراحی پیچیده تزئین شده است. این بنا با زیبایی به طور خاص توسط شاه عباس دوم برای خانواده صفوی خود تعیین شد و مکانی برای تفریح و استراحت آنها بود. این پل از زمان تکمیل، آزمون زمان خود را پس داده است و قرن‌ها تاریخ و اهمیت فرهنگی را در خود جای داده است.



حقایق پل خواجو

یکی از جذاب‌ترین رازهای پل خواجو در درون شمع‌های آن نهفته است. با ایستادن در زیر پل، می‌توان شمعی را مشاهده کرد که از تلاقی فضای سه بعدی و برخورد دیوارهای پشتی و جلویی به وجود آمده است. این شمع کاملاً قابل مشاهده است و منظره‌ای فریبنده ایجاد می‌کند. وقتی از بالا نگاه کنیم، ساختار پل شبیه عقاب به نظر می‌رسد که بال‌هایش را پهن کرده، گویی بر فراز زاینده رود در حال پرواز است. سطوح مختلف پل، پرهای عقاب را به تصویر می‌کشد و سکوهای مرتفع معروف به شاه‌نشین در طبقه دوم شبیه سر عقاب است.

در حین مرمت و بازسازی پل، کاوش‌ها سنگ قبرهای باستانی را در کنار تخته‌های سنگی حکاکی شده متعددی که با نمادهای عجیب و غریب مزین شده بودند، نشان داد. این اکتشافات لایه‌ای از اهمیت تاریخی و باستان‌شناسی را به پل خواجو اضافه می‌کنند.



پل خواجو نمونه ارزشمندی از تاریخ غنی و اهمیت فرهنگی ایران به ویژه در دوره صفویه است. این پل شگفت‌انگیز به سفارش شاه عباس دوم نه تنها طراحی خیره‌کننده، کاشی‌کاری‌های پیچیده و عناصر تزئینی را به نمایش می‌گذارد، بلکه به عنوان نمادی فرهنگی، محله‌ها را به هم متصل می‌کند و فضاهای تفریحی را فراهم می‌کند. شیرهای سنگی، نشانگر قبله، شمع خواجو و تخته‌های سنگی بی‌نظیر بر جذابیت آن افزوده است. پل خواجو فراتر از جذابیت تاریخی و هنری خود، یک شاهکار کاربردی است که دارای ساختمان مرکزی و نقشی به عنوان سد است. برای گردشگران، تجربه‌ای منحصر به فرد برای تحسین زیبایی‌های آن و آشنایی با تاریخ آن ارائه می‌دهد. سفر به اصفهان بدون تماشای زیبایی و جذابیت تاریخی پل خواجو ناقص خواهد بود، مقصدی که هنر، تاریخ و فضای آرام اصفهان را به نمایش می‌گذارد.

اگر قصد سفر به اصفهان را دارید پیشنهاد می‌کنیم با آژانس گردشگری گلچین تماس بگیرید و با تورهای تخصصی و شاد گلچین سفری بی‌نظیر را تجربه کنید.

- ۰۲۱-۸۸۶۵۷۷۷۹۰
- ۰۲۱-۸۸۶۵۷۷۷۹۱
- ۰۲۱-۸۸۶۵۷۷۷۹۲
- ۰۲۱-۸۸۶۵۷۷۷۹۳



can use its other facilities such as skate track, amusement park, mini gulf field etc.

Shahryar Pedestrian Street



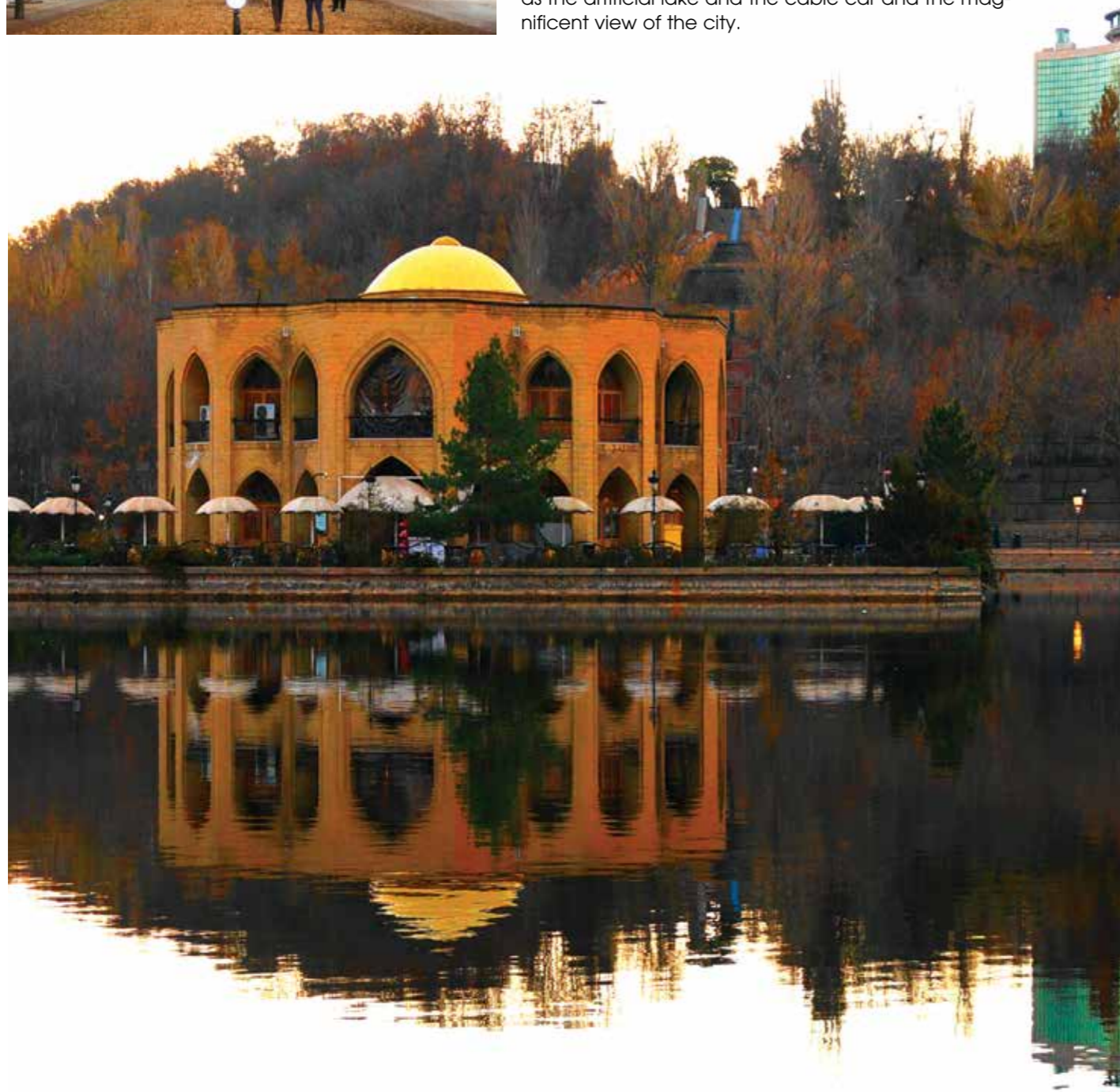
Located at the north of Tabriz Mount Einali is another popular recreational complex in Tabriz. In addition to mountain climbing you can enjoy other facilities such as the artificial lake and the cable car and the magnificent view of the city.



Shahryar Street is one of the most popular hangout places in Tabriz. This pedestrian street is known as the Champs-Élysées of Tabriz. Shahryar street is full of shops, restaurants and cafes and can be a good choice for spending the evening and getting to know the nightlife of Tabriz.

Mount Eynali recreational complex

Located at the north of Tabriz Mount Einali is another popular recreational complex in Tabriz. In addition to mountain climbing you can enjoy other facilities such as the artificial lake and the cable car and the magnificent view of the city.



حک نام خود در ذهن دیگران، با یک هدیه کوچک



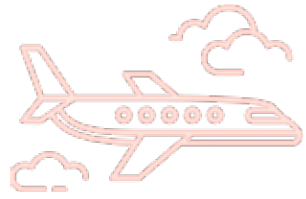
هوشمندانانه تبلیغ کنید!

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

① میدان بهارستان، ابتدای خیابان ظهیرالاسلام، شماره ۴
 ② ۰۲۱ - ۷۷ ۵۳ ۰۴ ۰۵ - ۳۳۹ ۱۱۱ ۶۴
 ③ ۰۹۱۲ ۱۴۳ ۶۲ ۶۴ - ۰۹۳۶ ۱۴۳ ۶۲ ۶۳
 sinapen_tehran @sinapentehran



Iran and its most famous activists.

Kandovan



Located on the foothills of Sahand mountain range and at 2200 meter of altitude, Kandovan is one of the most unique villages in Iran. This 3000 year old village is famous for the houses carved into rocks. These rocks were formed by solidified magma and shaped by nature. Kandovan is one of the two hand-carved villages in the world that are still residential. The uniqueness of the inhabitants' lifestyle and the stunning houses of this village amaze every visitor. It's also possible to spend a night at the hotel located in this village and experience sleeping inside a hand-carved house. You can also enjoy local products such as honey and fruits while you're visiting Kandovan village.

Jame mosque of Tabriz (Masjed-e Jameh)



This vast bazaar also includes 29 mosques, 24 caravanserais, 5 museums, 4 schools and 4 bathhouses. The importance of Tabriz Bazaar was increased due to being on the Silk Road and it became the most important trade center in the world in the 19th century.

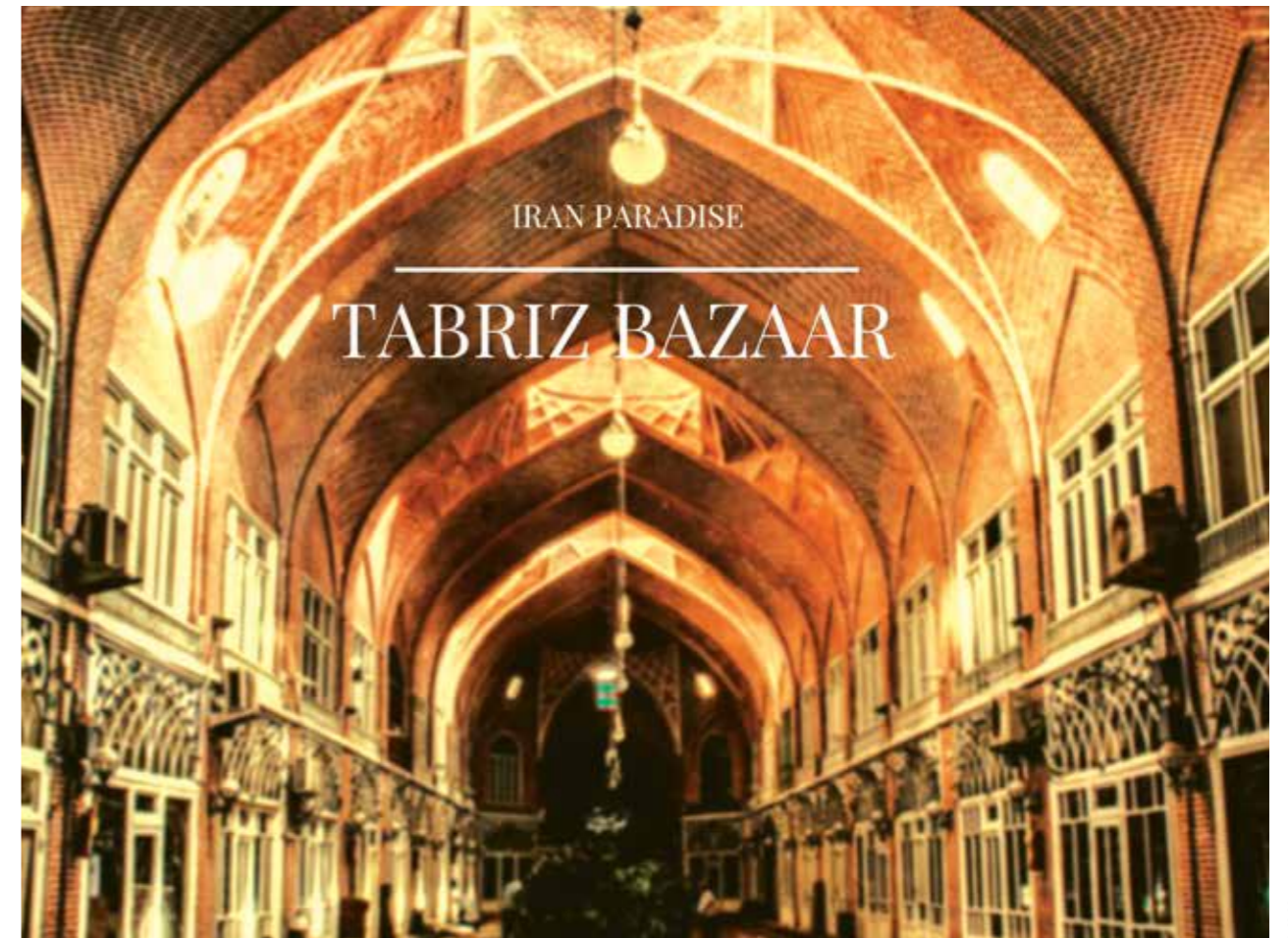


In the history of Iran jame mosque of each city has been its most important mosque. Jame mosque of Tabriz is located in Tabriz bazaar and is one of the most important Tabriz monuments. This mosque was built during Seljuq dynasty but some of the decorations were added later. Jame mosque of Tabriz has one of the most Mihrabs among the mosques in Iran. The embellishments of this mosque along with its historical background has made it one of the most visited monuments in Tabriz

Tabriz Bazaar



The labyrinthine Tabriz bazaar is the largest roofed bazaar in the world and a UNESCO world heritage site. This magnificent bazaar dates back to the 10th century and has always been a crucial trading spot in Iran and Asia. The current structure of the bazaar was built in 1814 after the old one was destroyed by an earthquake. This vast bazaar also includes 29 mosques, 24 caravanserais, 5 museums, 4 schools and 4 bathhouses.



IRAN PARADISE
TABRIZ BAZAAR

The importance of Tabriz Bazaar was increased due to being on the Silk Road and it became the most important trade center in the world in the 19th century. Nowadays Tabriz bazaar is still one of the main trade centers in Iran and Asia. Strolling around in this bazaar you can find all kinds of souvenirs especially the best type of carpet made in Tabriz.

NATURAL ATTRACTIONS TO VISIT IN TABRIZ:



Sahand Mountain Range

Sahand mountain range is known as the pearl of the mountains in Iran for its green foothills. This mountain range is located south of Tabriz and contains 17 summits with more than 3000 meters of altitude. You can climb these beautiful mountains and add a little adventure to your Tabriz tour.

Arasbaran Forest

Arasbaran is a protected region located at the northern part of Azerbaijan Province. It is one of the most beautiful Hyrcanian forests in Iran. Arasbaran forest is considered a UNESCO world heritage site due to its unique wildlife.

NIGHTLIFE AND COZY PLACES Elgoli Park

Located in the southeastern part of Tabriz, Elgoli Park is the most popular recreational facility in the city. The palace located in the pool of this park is one of the most famous land marks of Tabriz. This historic palace dates back to the Aq Qoyunlu era and today serves as a restaurant. In addition to camping, walking and enjoying the refreshing atmosphere of the park you



Azerbaijan museum is the most important of the 17 museums located in Tabriz and the second best archeological museum in Iran after the national museum in Tehran. Ancient coins, pottery, statues, epigraphs and traditional clothes are some of the objects protected in this museum.



TABRIZ TRAVEL GUIDE

Things to do in Tabriz, Activities, and Attractions

Tabriz is the capital city of the East Azerbaijan Province and the third largest city in Iran. This city has been the capital of Iran in different eras and was the 5th largest city in the world during the Safavid era. Tabriz is one of the most historically and economically significant cities in Iran and is the second industrial city of the country. This magnificent city is known for its friendly atmosphere and cleanness. Tabriz is also called the city of firsts as it has been the pioneer in use of many technologies and facilities. This city is one of the top travel destinations in Iran and was named the tourism capital of Islamic countries in 2018. People of Tabriz speak Azerbaijani Turkish. They have their own unique culture, traditions, arts, etc. that make this city a must-visit in Iran.

WEATHER

Surrounded by mountains, Tabriz has a rather cold climate like the rest of East Azerbaijan province. The temperature varies between -8 to 10 during winter and 24 to 30 during summer. Annual precipitation is around 330 mm in this city. Tabriz has cold winters and moderate summers, making it one of the most popular destinations in Iran for summer vacation.

WHAT TO SEE IN TABRIZ: HISTORICAL ATTRACTIONS

Arg of Tabriz (Arg-e Tabriz)

Arg of Tabriz also known as Arg of Alishah dates back to the 14th century. The use of this impressive structure is still unknown however; it's estimated to be a mosque. Arg of Tabriz was used for defending the city and storing food and ammunition during the wars between Iran and Russia in the Qajar era and a large part of it was destroyed at that time. The remaining part of this historical monument is one of the most significant attractions in Tabriz. The archway of Arg of Tabriz is wider than the Archway of Ctesiphon and is one of the significant features of this structure.

Azerbaijan Museum

Azerbaijan museum is the most important of the 17 museums located in Tabriz and the second best archeological museum in Iran after the national museum in Tehran. Ancient coins, pottery, statues, epigraphs and traditional clothes are some of the objects protected in this museum. Azerbaijan museum is the best place for learning about the history of Azerbaijan province and Tabriz.

Mausoleum of Poets (Poets' Mausoleum)

Iranians have long respected and loved their poets and have been willing to honor their legacy by building shrines. Tabriz has been the home of many beloved poets in the history of Iran, many of whom chose Sorkhab neighborhood for living and wished to be buried there after their death. Built over the former graveyard of the Sorkhab neighborhood, Mausoleum of poets is the eternal home of almost 300 Iranian poets such as Shahryar and Khaqani. The original mausoleum of the poets was built in the graveyard of Sorkhab neighborhood and was first mentioned in the historic documents belonging to the 14th century. This structure was completely destroyed due to earthquakes occurring in 1814 and 1815 however; another monument was built in 1971 to honor the memory of the poets. Visiting this monument allows you to get to know a large part of the literature of Iran and its famous poets.

Blue Mosque of Tabriz

Built in the 14th century, Blue mosque or Jahanshah mosque is one of the fourth blue mosques in the world. This mosque is the only structure left from the Kara Koyunlu monarchy and one of the most unique mosques of Iran. Blue mosque is known as the Turquoise of Islam due to its magnificent blue tiles. This mosque was once part of Mozarafiye complex along with other structures such as a bathhouse and a school. Unfortunately this mosque is the only structure still standing. Islamic drawings and use of gold in the tiles are some of the other amazing features. A large part of Blue mosque was destroyed by the earthquake in 1814 however; it was repaired between 1939 to 1968.

Qajar Museum



The site of Qajar museum is the house of Hasan Ali Khan Garroosy, one of the most famous politicians in the Qajar era. His house was bought and turned into Qajar museum in 2005. In addition to the interesting objects exhibited in this museum, the house itself is worth visiting due to its beautiful colorful windows, stucco and mirror work.

Constitution House

The constitutional revolution of Iran took place between 1905 and 1911 and led to the foundation of the first legislature of Iran during Qajar dynasty. The movement involved many activists from all around the country including Tabriz. The constitution house was the gathering location and headquarters of the constitution activists in Tabriz such as Sattar Khan and Baqir Khan. By visiting constitution house, you'll get the chance to learn about the constitutional revolution in Iran.



Located 30 km south of Shiraz, Maharloo lake is the jewel of the desert. This lake is famous for its pink color due to a special type of seaweed growing inside it. The water is extremely salty thus no fish can survive in it.



value of Imams among Iranians.

Eram Garden

Eram garden is another one of the Iranian gardens on the world heritage and one of the many beautiful gardens in Shiraz. There is no valid evidence of the time it was built but it has been mentioned multiple times in journals written in the 16th century by travelers visiting Shiraz. You can enjoy the delightful atmosphere of this garden and visit its mansion as well.

Naranjestan Garden (Bagh-e Naranjestan)

Formerly owned by the Ghavam family, Na-

renjestan garden is one of the 9 Iranian gardens considered a UNESCO world heritage site. This stunning garden was used for parties and receiving formal guests by Ghavam family and gets its name from its sour orange trees. The mansion located at the end of the garden is the epitome of Persian architecture, embellished with seven Iranian arts. This delightful garden and its mansion date back to the Qajar era.

Maharloo lake

Located 30 km south of Shiraz, Maharloo lake is the jewel of the desert. This lake is famous for its pink color due to a special type of seaweed

growing inside it. The water is extremely salty thus no fish can survive in it. However; the area round the lake is the habitat of many bird species. Maharloo Lake is one of the most famous photography spot in the central part of Iran.

Nightlife and cozy places: Tombs of Saadi and Hafez

Shiraz, the city of poetry, was the hometown of two of the most famous Iranian poets, Saadi and Hafez. Saadi is known as the master of speech for his poems talking about humanity and Hafez is known as the master of love for his unique romantic poems. The tombs of these beloved po-

ets are filled with people at night and are great for experiencing the nightlife of Shiraz.

SOUVENIRS

Similar to many other cities in Iran Shiraz has multiple types of special sweets such as Kaak and Masghati. This city also has several special handicrafts such as Kilim and Gabbeh which are special types of hand woven carpets and beautiful colorful cloths made by the nomadic tribes living around Shiraz. You can also find all kinds of decorative art work and handicrafts such as miniature, pots made out of clay, special silverware and Toreutics. All of these souvenirs can be found in Vakil bazaar.



Pasargadae ruins especially the tomb of Cyrus the Great is one of the most visited monuments by Iranians. Cyrus the Great was the founder of the Achaemenid dynasty. This great leader is respected by Iranians and people all around the world for his justice, wisdom and services to his people.



dynasty. Originally called Parseh meaning city of Pars tribe, this city is the dazzling emblem of the grandeur and beauty of the Achaemenid Empire. For those interested in history, there is no better place than this 3000 years old site to get to know this ancient civilization. Persepolis enchants every traveler with its grandeur, magnificent capitals, symbols and meaningful epigraphs. Unfortunately Alexander the Great set this masterpiece on fire in 330 B.C

Pasargadae

Pasargadae ruins especially the tomb of Cyrus the Great is one of the most visited monuments by Iranians. Cyrus the Great was the founder of the Achaemenid dynasty. This great leader is respected by Iranians and people all around the world for his justice, wisdom and services to his people. His collection of precepts carved on a cylinder known as the Cyrus Cylinder is the first known written statement about human rights.

Naqsh-e Rostam necropolis

Located 10 km away from Persepolis, Naqsh -e Rostam is the eternal home of many great rulers of the Achaemenid Empire such as Darius the Great and Xerxes I. In addition to the fascinating hand carved tombs there are also interesting illustrations of ancient battles and honorable victories of the kings.

Arg of Karim Khan (Arg-e Karim Khan)



Arg of Karim Khan was built by the order of Karim Khan, the founder of Zand dynasty. The outside walls of the citadel are 12 meters high and are meant to protect the buildings inside. This impressive citadel was the official residence of Karim Khan and his family and served as prison during Pahlavi era. You can visit Arg of Karim Khan at night and enjoy the stunning view of the great walls lightened up.

Vakil Complex

Vakil Complex was built by the order of Karim Khan for the people. This complex consists of a traditional



bathhouse (Hammam), a mosque and a Bazaar. Vakil bathhouse is one of the most famous traditional bathhouses in Iran that have been turned to a museum. The manikins and objects take you back to the time when the bathhouse was used. Vakil Bazaar is the most famous traditional bazaar in Shiraz where you can buy souvenirs and other local products.

Nasir ol Molk Mosque (Masjed-e Nasir Al Molk, Pink mosque)

Pink mosque or Nasir ol Molk mosque is known of its lavish tile work with pink being the main color and the stunning colorful windows of the praying hall. This magnificent mosque is the only mosque in Iran in which pink is used as the main color in the tiles and has one of the most significant Muqarnas work among the mosques. The best time to visit Nasir ol Molk mosque is in the morning when the sun shines through the colorful windows and creates a dazzling view. Pink mosque is also one of the most favorite places for taking pic-

tures.

Shah Cheragh holy shrine (Aramgah-e Shah-e Cheragh)

Shah Cheragh holy shrine and mosque was built as a memorial for Shah Cheragh, the brother of the 8th Imam. The interior of this holy shrined is emblazoned with unique mirror work and tile work and other Islamic elements such as gold. Visiting this mosque allows you to learn about the Islamic traditions in Iran and the



Similar to some of the other cities in the central part of Iran such as Isfahan, Shiraz has several historical attractions as it has been the capital of Iran in many dynasties. Most of the monuments in Shiraz date back to Zand dynasty and are unique in architecture and interior embellishments.



SHIRAZ TRAVEL GUIDE

Things to do in Shiraz, Activities, and Attractions

Shiraz is one of the most ancient cities in Iran and is located near Persepolis the capital of ancient Persia. Shiraz is known as the city of poetry and wine. Culture, history and nature are merged in this beautiful city and it will satisfy every traveler with its amazing gardens, historical attractions and the friendly atmosphere of its people. The 5th day of May is named Shiraz day in Iran to appreciate this fascinating city and its bond with nature and history. Many choose Shiraz as the most memorable city they've visited in Iran.

WEATHER

Located in the southwestern part of Iran, Shiraz has a Mediterranean climate. The temperature is between 28 and 42 in summer and between -7 to 15 in winter. The average amount of rain is 337 mm yearly.

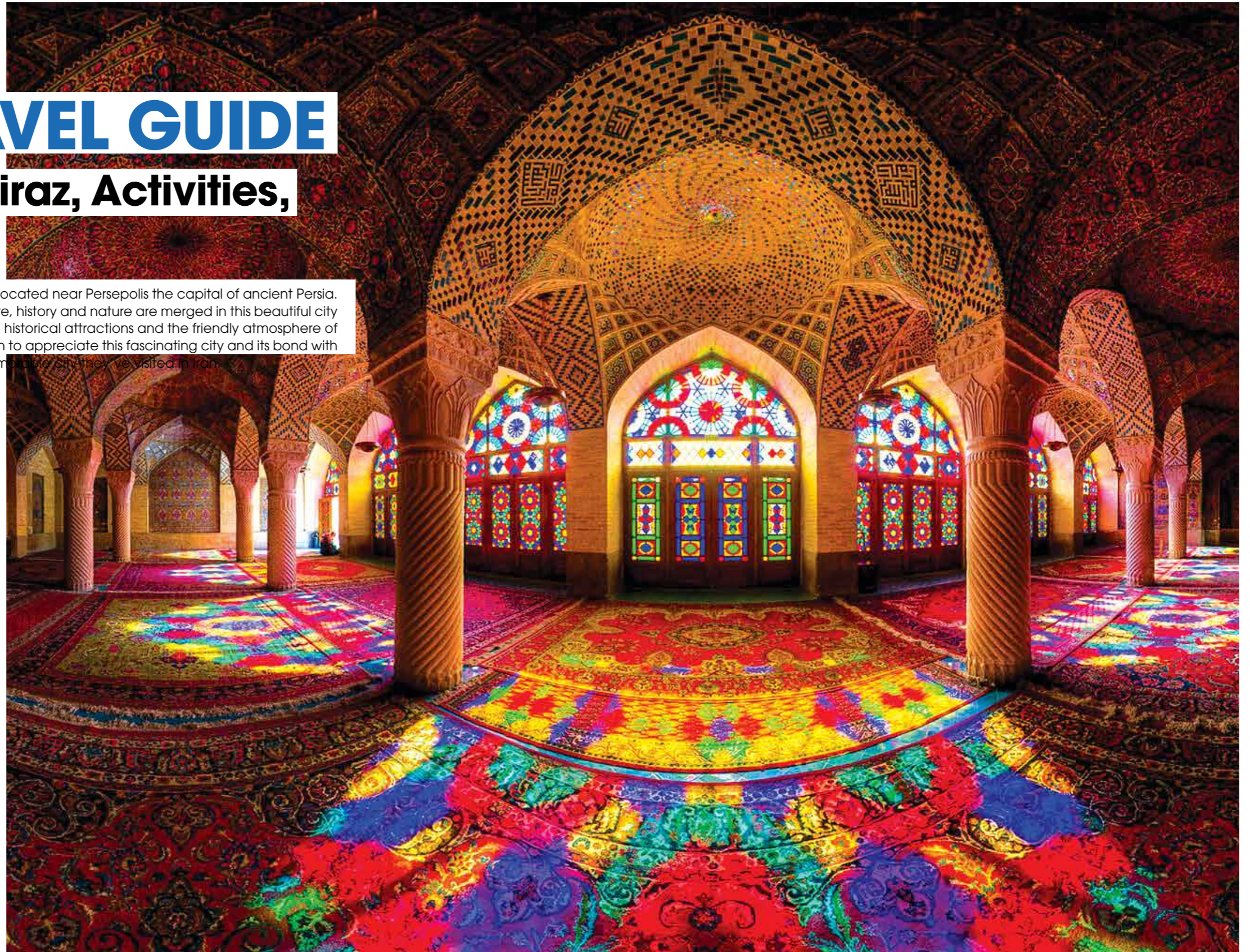
WHAT TO SEE IN SHIRAZ: HISTORIC ATTRACTIONS

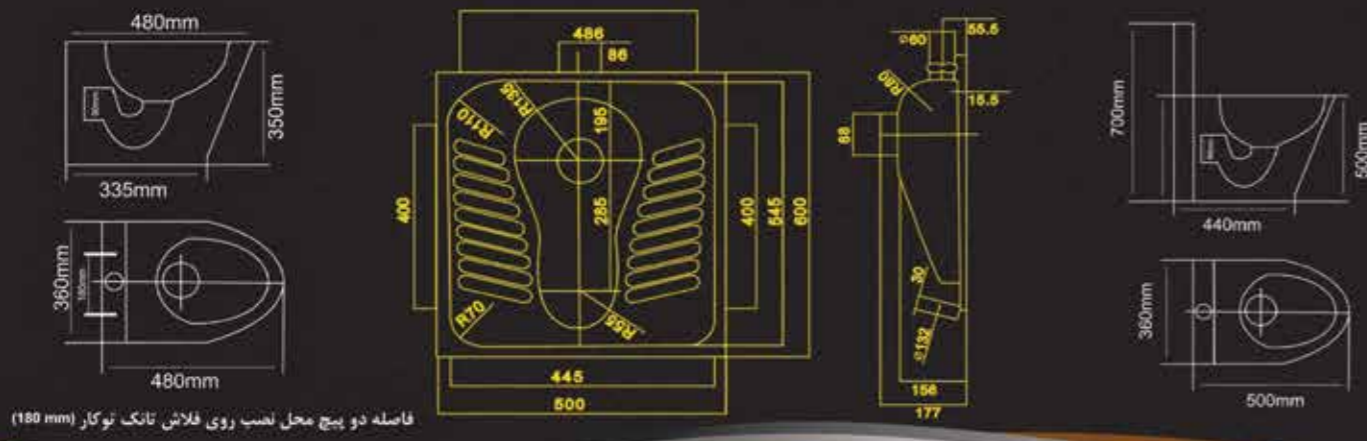
Similar to some of the other cities in the central part of Iran such as Isfahan, Shiraz has several historical attractions as it has been the capital of Iran in many dynasties. Most of the monuments in Shiraz date back to Zand dynasty and are unique in architecture and interior embellishments.

Persepolis (Takht-e Jamshid)



The ruins of Persepolis located near Shiraz are the remains of the ceremonial capital of the Achaemenid





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



توالت فرنگی زمینی استیل-سیلور
Steel-silver floor toilet



D= 410 mm
h= 150 mm

سینک روشویی دکوراتیو طلایی
Golden decorative toilet sink



توالت استیل ایستاده
Steel toilet standing

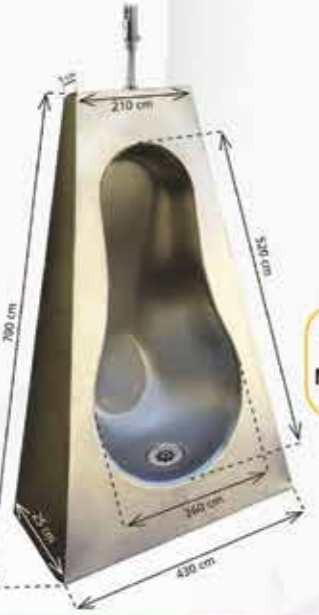


توالت فرنگی مجهز به روشویی
Steel western toilet equipped with wash basin



D= 410 mm
h= 900 mm

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



توالت 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 نگیر
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
خط ویژه: ۹-۲۲۰۱۰۵۹۷

WWW.AYANDEHHOME.COM

