



SHEAFFER

لیست محصولات جدید شیفر که از بهار ۹۰ وارد سیستم توزیع گردیده

100



جفتی ۲۸۵,۰۰۰ ریال (همکار)
خودنویس ۱۹۰,۰۰۰ ریال (همکار)
خودکار ۱۳۰,۰۰۰ ریال (همکار)



Prelude



جفتی ۴۲۵,۰۰۰ ریال (همکار)
خودنویس ۲۸۰,۰۰۰ ریال (همکار)
خودکار ۱۸۰,۰۰۰ ریال (همکار)



Intensity



جفتی ۷۰۰,۰۰۰ ریال (همکار)
خودنویس ۳۴۰,۰۰۰ ریال (همکار)
خودکار ۲۴۰,۰۰۰ ریال (همکار)





SHEAFFER®

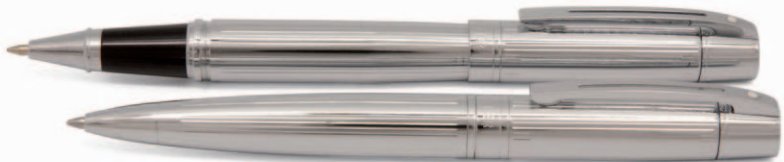
لیست محصولات جدید شیفر که از بهار ۹۰ وارد سیستم توزیع گردیده

300

جفتی ۶۱۰,۰۰۰ ریال (همکار)
خودنویس ۳۷۰,۰۰۰ ریال (همکار)
خودکار ۲۷۰,۰۰۰ ریال (همکار)



جفتی ۵۰۰,۰۰۰ ریال (همکار)
خودنویس ۳۲۰,۰۰۰ ریال (همکار)
خودکار ۲۳۰,۰۰۰ ریال (همکار)



Prelude Mini



خودکار ۲۵۰,۰۰۰ ریال (همکار)



VFM

خودکار ۶۰,۰۰۰ ریال (همکار)



€UROPEN®

لیست محصولات جدید یورپن که در بهار ۹۰ وارد سیستم توزیع خواهد شد



Calligraphy pen set
6 Nib
New Package



Calligraphy pen set
4 Nib
New Package



GALLERY



TARGET

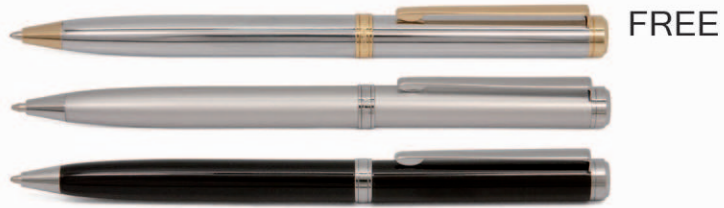


SMART



€UROPEN®

لیست محصولات جدید یورپن که در تابستان ۹۰ وارد سیستم توزیع خواهد شد



FREE



POWER



DOT



FLAT



WAY



MASK



FEEL



SKY



ART

محصولاتی که از سیستم توزیع حذف شده است



CESAR Emperor

قسمتهای طلایی روکش طلا و نوک طلای ۱۴ عیار خودنویس

CESAR Romance

طلایی - نوک خودنویس طلای ۱۴ عیار

نقره ای - نوک خودنویس طلای ۱۴ عیار

جفتی خودکار و خودنویس

مشکی چرم

TINY

خودکار ، روان نویس

دودی راه راه

ROYAL

خودکار و اتود و آئینه زنانه

جعبه کادوئی با جواهر (بدون قلم)

EUROPEN

ESPRIT

نیمه آبی مات

نیمه قرمز براق

نیمه مشکی براق

نیمه آبی مات

نیمه آبی براق

نیمه قرمز مات

نیمه قرمز براق

MAP

قرمز کربنی

آبی کربنی

DOMINO

استیل گیره زرد

خودکار تک

CYRUS CYLINDER

مشکی لاک - درب و قطعات روکش طلا

قلم کلکسیونی منشور کوروش محدود به ۹۹۹ عدد

MOTZART

خودنویس

صدف طبیعی

CACTUS

خودنویس ، خودکار

مشکی

PANCY

استیل براق گیره زرد

خودکار تک

استیل براق گیره زرد

اتود تک

MESSE

جفتی خودکار و خودنویس

مشکی

EUROPEN

NEWTON



خودکار تک



مشکی
آبی
سبز
قرمز

EASY



خودکار



دودی
نقره ای
بژ
قرمزآبی
آبی

Melody

MELODY.9



خودکار تک



آبی
قرمز

MELODY.8



جفتی خودکار و روان نویس
خودکار تک



مشکی
قرمز

PORTOK

PORTOK 131

جفتی خودکار و اتود
با جعبه و خودکار تک




بژ

DUKE



خودنویس



قهوه ای مرمی

PORTOK 167



مشکی
دودی
نقره ای
طلاتی

خودکار تک بدون جعبه

PORTOK 105



خودکار تک بدون جعبه
۱۰,۰۰۰ ریال
طلاتی



جعبه مدل پیکاسو



PORTOK.907
کیف سمینار همراه با
ماشین حساب



PORTOK.906
کیف سمینار همراه با
ماشین حساب



PORTOK.905
کیف سمینار همراه با
ماشین حساب

دسته فاکتور فروش

در صورت نیاز به فاکتور فروش از منابع تهیه خود درخواست نمائید.



لیست قیمت و کاتالوگ

از آنجا که لیست قیمت قبلی تمام شده، در حال آماده سازی لیست قیمت جدید با طراحی و تغییرات جدید هستیم که امیدواریم به زودی تقدیمتان گردد.

وب سایت بازرگانی برادران گلستانی

www.golestani.co

کارت ویزیت

در صورت نیاز به کارت ویزیت با نام فروشگاه و آدرس و تلفن تان با دفتر مرکزی با تلفن: ۰۶۲-۸۸۶۷۴۰۶۱ خانم گرجی تماس بگیرید.



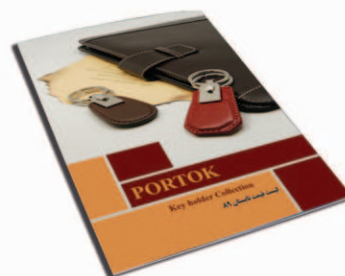
CD لیست قیمت فعلی

در صورت نیاز به این CD از منابع تهیه خود مطالبه نمائید. توضیح: قیمت های مندرج در لیست قیمت ۲۰٪ بالاتر از قیمت فعلی خرید شما درج شده است.



لیست قیمت فعلی جاسوییچی

در صورت نیاز به این لیست با فروشگاه شماره ۲ تلفن: ۰۴۸۸۹-۵۵۸۰۴۸۸۹-۵۵۸۹۵۱۸۱ آقای رفیعی تماس بگیرید. توضیح: قیمت های فعلی مندرج در این لیست ۲۰٪ بالاتر از قیمت فعلی خرید شما درج شده است.



مشخصات فروشگاه های برادران گلستانی به شرح زیر می باشد.

تلفن: ۰۷-۸۸۸۳۴۵۵۶	فروشگاه مرکزی:
فکس: ۰۸۸۸۳۴۵۵۷	(آقای جمال گلستانی)
E-mail: 0@golestani-pen.com	همراه: ۰۹۱۲-۱۱۱۰۶۱۰
تلفن: ۰۸-۵۵۸۱۶۶۱۷	فروشگاه شماره ۱:
فکس: ۰۵۵۸۱۶۶۱۸	(آقای محسن طوسی)
E-mail: 1@golestani-pen.com	همراه: ۰۹۱۲-۶۸۵۸۵۹۸
تلفن: ۰۵۵۸۰۴۸۸۹-۵۵۸۹۵۱۸۱	فروشگاه شماره ۲:
فکس: ۰۵۵۸۹۵۱۸۱	(آقای امین رفیعی)
E-mail: 2@golestani-pen.com	همراه: ۰۹۱۲-۳۱۲۱۴۳۹
تلفن: ۰۵۵۸۱۵۶۹۷-۵۵۵۸۳۶۹۵	فروشگاه شماره ۳:
فکس: ۰۵۵۱۵۴۱۰۷	(آقای محمد گلستانی)
E-mail: 3@golestani-pen.com	همراه: ۰۹۱۲-۱۸۹۸۹۴۸
تلفن: ۰۳۷۶-۵۵۶۱۰۳۷۶-۵۵۶۳۲۸۳۳	فروشگاه شماره ۴:
فکس: ۰۵۵۸۹۴۶۷۸	(آقای حسن برزگر)
E-mail: 4@golestani-pen.com	همراه: ۰۹۱۲-۶۵۸۳۲۲۶
www.k-golestani.com E-mail: info@golestani-pen.com	

SMS و E-mail

چنانچه تمایل به دریافت آخرین اخبار و اطلاعات این بازرگانی از طریق SMS و E-mail دارید، شماره موبایل و آدرس ایمیل تان را به دفتر مرکزی خانم اسفندیاری تلفن: ۰۲-۸۸۶۷۴۰۶۱ اعلام دارید.

رونمایی از قلم خیام در شب خیام بخارا



رونمایی از قلم یادبود خیام با حضور آیدین آغداشلو، غلامحسین ابراهیمی دینانی، بهاءالدین خرمشاهی و پروفسور کارلو چرتی در هفتاد و هفتمین شب از شب‌های مجله‌ی بخارا در تاریخ ۸۹/۱۲/۹ برگزار شد. کمال گلستانی به نمایندگی از سوی بازرگانی برادران گلستانی تاریخچه‌ای کوتاه از طراحی و حکاکی «قلم منشور کورش بزرگ» به عنوان اولین قلم از مجموعه قلم‌های یادبود این بازرگانی و نیز دیگر طراحی‌های قلم توسط این بازرگانی، از جمله «قلم فردوسی» و قلم «خیلیج فارس» و نهایتاً قلم یادبود خیام سخن گفت: این قلم به صورت استوانه نیست و با الهام از مقبره خیام، دارای ساختاری هندسی می‌باشد قلم "خیام" قلمی کلکسیونی است که مثل قلم "منشور کوروش" دارای شماره



سریال است و کتاب رباعیات خیام نیز که در پکیج این قلم به ۵ زبان فارسی، انگلیسی، آلمانی، فرانسوی و عربی است دارای این شماره می‌باشد، بر روی قلم "خیام" این بیت از رباعیات به سه زبان حک شده است: "این قافله عمر عجب می‌گذرد خوش باش دمی که با طرب می‌گذرد." در ادامه کمال گلستانی نوید طراحی و ساخت قلم حافظ را به دوستداران ادب و فرهنگ ایران داد. گلستانی با بیان اینکه تمام تلاش خود را در این راستا به کار گرفته است که قلم با فرهنگ، تاریخ، تمدن و جغرافیا گره بخورد، گفت: برای اینکه این تلاش‌ها بعد از ما نیز توسط نسل جوان تداوم یابد، در طراحی قلم بعدی که قلم "حافظ" خواهد بود از ایده‌های دخترم مونا گلستانی استفاده خواهیم کرد. وی درباره قلم حافظ اظهار داشت: این قلم که از جنس طلا و نقره خواهد بود هم اکنون در مرحله طراحی قرار دارد و امیدوار است در آینده ای نزدیک آن را به بازار ایران عرضه نماید.



حاج ابراهیم تحریرچی



در محدوده سال های ۱۳۰۰ تا ۱۳۵۳ هجری شمسی هرگاه مجذوب جاذبه محبوب می شدی و قدم در مسیر آستان بوسی شمس الشموس می نهادی، در حاشیه فلکه جنوبی حرم مطهر رضوی، مقابل مسجد گوهر شاد (آنجا یی که امروزه صحن قدس قرار دارد) دکانی نظرت را به خود جلب می نمود که کامل مردی لاغر اندام، خوشرو، مودب به آداب و اخلاق حسنه، با لباسی روحانی تمام قد در مقابلت می ایستاد و پس از تکریم، لوازم تحریر مورد نیازت را در اختیار می گذارد. هنوز آهنگ کلامش در گوش قدیمی های مشهد طنین انداز است که "حاج آقا ابراهیم بی زحمت یک بسته"

او نه تنها با فرزندان، بلکه با کارمندان خویش نیز چنین سخن می گفت و این رفتار او زبان زد خاص و عام بود. آری مرحوم حاج محمد مهدی تحریرچی فرزند مرحوم حاج شیخ ابراهیم در حدود سال های ۱۲۷۵ هجری شمسی به دنیا آمد و پس از گذراندن دوره طفولیت، در دوره ابتدایی تحصیل نمود. در دوران جوانی پس از آموختن احکام کسب و کار، با مدد از ولی نعمت خود حضرت ابالحسن الرضا (ع) دکانی را در حاشیه فلکه جنوبی حرم رضوی افتتاح نمود. در آغاز با مرحوم کاغذیان شریک شد و در راستای توسعه کار قصد عزیمت به تهران را نمود تا از این طریق او در تهران و مرحوم کاغذیان در مشهد فعالیت نمایند. مدتی حجره ای در بازار تهران گرفت، ولی با تذکر یکی از دوستان تهرانی مبنی بر اینکه چه کرده ای که امام رضا (ع) توفیق همجواری خود را از تو سلب نموده است. حجره بازار را رها کرده و به مشهد مراجعت نمود. در حدود سال های ۱۳۲۴ با حضور فرزند بزرگشان آقای حاج ابراهیم تحریرچی دامنه کار گسترش می یابد و در سال های بعد با پیوستن دیگر فرزندان، گستره پخش کالا تا قسمت های مختلف استان افزایش می یابد. در سال ۱۳۵۲ شعبه جدیدی در خیابان خسروی نو به نام کالای تحریر احداث می شود. مرحوم حاج مهدی تحریرچی در ارائه کالاهای با کیفیت، تاکید زیادی داشت. لذا در هنگام خرید دقت فراوان می نمود. یکی از تجار تهران نقل می نماید هنگامی که به ایشان نمونه ای مداد پیشنهاد می شد، ابتدا یکی از آن را می تراشید، نوک آن را بر صفحه کاغذ می فشرد تا استقامت و سستی آن را بیازماید، بآن می نوشت، آنگاه خرید می نمود.

مرحوم حاج مهدی تحریرچی پس از عمری خدمتگزاری در آستان ملک پاسبان رضوی و صرف حدود ۵۰ سال از عمرش در راه برگزاری مجالس سوگواری سالار شهیدان، در شب ۲۱ ماه مبارک رمضان سال ۱۳۶۱ ه.ش دعوت حق را لبیک گفت و در جوار مضجع شریف سلطان سریر ارتضا در صحن آزادی آرمید. پس از ایشان آقای حاج ابراهیم تحریرچی و سه برادر ایشان به عنوان نسل سوم این خانواده همچنان کار پدر را ادامه داده و نام نیک پدر را جاودانه ساخته اند. آقای حاج ابراهیم تحریرچی که حدود نیمی از عمر ۶۵ ساله کاری خود را در خدمت پدر گذرانیده است، اخلاق پسندیده، حسن خلق، امانت داری و عمل به وظایف دینی و کسبی را از شاخصهای پدر می شمارد. ایشان پس از تخریب فروشگاه فلکه جنوبی در سال ۱۳۵۳ تا سال ۱۳۷۹ در فروشگاه کالای تحریر واقع در خیابان خسروی نو اشتغال داشتند و با توجه به طرح توسعه حرم رضوی و تخریب این فروشگاه به چهارراه خیام نقل مکان نمودند. آقای حاج ابراهیم تحریرچی دارای پنج فرزند پسر است که همگی در این رشته مشغول به کار هستند. هم اکنون کالای تحریر تحریرچی در حد فاصل چهارراه خیام و میدان فردوسی به مدیریت ایشان و با همکاری دو فرزندشان اداره می شود. ایشان که از هم دوره های مرحوم حاج عباس آسیم، مرحوم حاج حسین قیصریه، حاج حسن سهایی پور، حاج حسین قائمی، حاج علی شفیعی و ... به شمار می آید به سنت های حسنه بازار قدیم پایبند بوده و کسب روزی حلال را سرلوحه کار خویش قرار داده است. هنگامی که از خاطرات قدیم از ایشان سؤال می شود نقل مینمایند: زمانی که در حاشیه جنوبی حرم مطهر رضوی بودیم فردی یهودی مالک یکی از سراهای مقابل مسجد گوهرشاد بود. روزی او را در حال مواخذه کارگرش دیدیم. از او علت را جویا شدیم گفت این پسر مسلمان است ولی نماز نمی خواند، لذا می خواهم او را بیرون کنم. شخصی گفت شما که یهودی هستی چرا برایت این امر مهم است؟ در جواب گفت کسی که مراعات خدای خویش را نمی نماید (و به او خیانت می کند) به یقین نمی تواند مراعات مرا نماید (و آسانتر به من خیانت خواهد نمود) در ادامه این پیشکسوت خراسانی در بیان توقع و انتظارش از همکاران و نسل جدید صنف تحریر، با اشاره به روش پیشکسوتان و بزرگان این صنف در گذشته در قالب چند خاطره از تجار به نام بازار تهران چنین می گوید: مرحوم پدر در توصیف امانتداری تجار تهران می فرمودند: دوستان تهران را امتحان کرده ام. مواقعی که بوسیله نامه یا تلگراف در خواست کالا می دهم، از نظر قیمت و شرایط فروش بیشتر ملاحظه من را می نمایند تا مواقعی که حضوری خرید می نمایم. چرا که ایشان خود را امین من می دانند، لذا در غیاب من پایین ترین قیمت و بهترین شرایطی را که برای کسی انجام داده اند برای من نیز قائل می شوند. آقای حاج ابراهیم تحریرچی در بیان رفع مشکلات و حوائج همکاران می گوید: روزی در حجره دو پسر عمو از همکاران تهران بودم که با هم شریک بودند فردی آمد و از یکی از آنها تقاضای وجه دستی نمود. ایشان حاجت او را برآورده ساخت. پس از رفتن شخص پسر عمومی دیگر به وی گفت: امروز خودمان پرداخت داریم آیا بهتر نبود بدهی خودمان را می پرداختیم، سپس به او پول دستی می دادیم. ایشان در جواب گفت: دیدم او نمیتواند به شخص دیگری مراجعه کند و رفع نیاز نماید، ولی اگر برایمان نرسید می توانیم به کسی مراجعه کنیم. لذا کار او را راه انداختم انشالله برای خودمان می رسد. و نیز در بیان اعتقاد رسیدن روزی و اخلاق پسندیده تجار قدیم به نقل از حاج حسین فیاض بخش نقل می نماید که می فرمود هنگامی که در دالان امین الملک شاگرد بودم صبح ها زود می آمدم و قبل از اینکه استادم مغازه را باز کند، جلوی مغازه های لباس فروشی می ایستادم. روزی دیدم یکی از مغازه دارها با لحنی آرام و متین به مشتری اش که درخواست کالایی نموده بود می گوید: کالایی را که شما می خواهید همسایه ام نیز دارد. من از صبح کالایی فروخته ام ولی او هنوز کسبی ننموده است. لطفاً از او خرید نمایید تا او هم کسب روزی نموده باشد. آقای حاج ابراهیم تحریرچی با بیان این خاطرات و بر اساس آموخته های مرحوم پدرشان به فرزندان خویش خاطر نشان می سازد که همواره بر این اعتقاد راسخ باشند که روزی رسان خداست و مشتری چون پیک و فرستاده ای از سوی رازق است همواره مورد احترام خواهد بود.

بازدید اختصاصی از منشور کوروش

با حضور اصل منشور حقوق بشر کوروش در موزه ملی ایران بازرگانی برادران گلستانی به عنوان حامی و پشتیبان این حرکت فرهنگی در کنار مسئولین موزه ملی ایران قرار گرفت در طول این تعامل فرهنگی این بازرگانی چندین برنامه بازدید خصوصی از موزه ملی و منشور حقوق بشر را ترتیب داد که طی این مراسم برخی از فروشندگان لوازم التحریر و همکاران صنف توانستند در شرایط ویژه به بازدید از این رویداد فرهنگی بپردازند. این بازدید ها شامل بازدید خصوصی از موزه ایران باستان به همراه راهنمای ویژه ، پذیرائی در سالن همایش های موزه، بازدید از اصل منشور، گرفتن عکس یادگاری تک نفره با منشور و پذیرایی شام بود.





مراسم اختتامیه حضور منشور کوروش در ایران



بازدید رئیس موزه بریتانیا و سفیر انگلیس از قلم های منشور

منشور کوروش که ۱۹ شهریورماه سال گذشته از موزه بریتانیا به ایران منتقل گردیده بود، پس از گذشت ۷ ماه، پایان فروردین امسال از تهران برای نمایش در سازمان ملل به نیویورک منتقل شود و سرانجام حضور پرشکوه اولین منشور حقوق بشر این سنبل فرهنگ و تمدن ایرانی درخواستگاه اولیه خود فرا رسید. ۲۷ فروردین مراسم اختتامیه نمایش منشور کوروش در موزه ملی ایران برگزار شد در این مراسم مگ گریگور؛ مدیر موزه بریتانیا، حمید بقایی؛ رئیس سازمان میراث فرهنگی و آزاده اردکانی؛ مدیر موزه ملی ایران سخنرانی کردند و از فعالان نمایش منشور کوروش در ایران تقدیر شد. در طی این مراسم که با حضور مسئولین عالی رتبه هر دو کشور و تعداد زیادی از سفیران کشورهای مختلف برگزار شد از کمال گلستانی نماینده بازرگانی برادران گلستانی به عنوان حامی و پشتیبان موزه ملی در طول حضور منشور در ایران قدردانی و لوح یادبودی از طرف موزه ملی ایران به بازرگانی برادران گلستانی اهدا شد. در پایان مراسم و بعد از آخرین بازدید از منشور و تحویل آن به مسئولین موزه بریتانیا، میهمانان مراسم به بازدید از قلم منشورحقوق بشرارائه شده توسط بازرگانی گلستانی پرداختند.



بازدید حمید بقایی رئیس سازمان میراث فرهنگی از قلم های منشور



مراسم اهدا لوح



بازدید اسفندیار رحیم مشایی از قلم منشور



مراسم اختتامیه در سالن همایش های موزه



از راست به چپ آزاده اردکانی رئیس موزه ملی ایران، مک گریگور رئیس موزه بریتانیا، کمال گلستانی



مراسم اهدا لوح

اهدای قلم خیام به سفیر انگلستان

با استقبال تیم انگلیسی حاضر در مراسم اختتامیه حضور منشور حقوق بشر کوروش در موزه ملی ایران از قلم های ویژه و تولید محدود یورپین که در بر دارنده ارزش های فرهنگی ایرانی می باشند، بازرگانی برادران گلستانی بر آن شد تا قلم کلکسیونی خیام را به سفیر انگلستان در محل کاخ موزه سفارت انگلستان در تهران اهدا نماید. این قلم در تاریخ ۸۹/۱/۲۸ توسط کمال گلستانی نماینده بازرگانی برادران گلستانی به خانم Jane Marriot سفیر وقت سفارت انگلستان اهدا شد.



دومین جشنواره فرآیند طراحی در معماری آخرین توصیه های اسکیس ۹۰

جشنواره فرآیند طراحی در معماری با همکاری مرکز هنر پژوهی نقش جهان و سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران - مدیریت فرهنگی هنری منطقه ۶ و بازرگانی برادران گلستانی از تاریخ ۱۴ لغایت ۱۹ اردیبهشت ماه برگزار شد. از جمله برنامه های این جشنواره برگزاری کارگاه اسکیس و مسابقه کشوری اسکیس در میان فارغ التحصیلان رشته معماری بود که در آخرین روز این مراسم به برگزیدگان این مسابقه هدایای نفیسی توسط جمال گلستانی نماینده بازرگانی برادران گلستانی و مهندس محمد بهشتی (رئیس سازمان میراث فرهنگی و گردشگری، صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران و بنیاد سینمای فارابی) اهدا شود.



ده قانون تغذیه

- قانون اول: از هر چیز کمی بخورید (متنوع غذا بخورید)
- قانون دوم: باندازه کافی حبوبات و سیب زمینی بخورید
- قانون سوم: سبزیجات و میوه ۵ بار در روز بخورید.
- قانون چهارم: روزانه شیر و محصولات شیر، یک تا دو بار در هفته ماهی و گوشت بخورید، سوسیس، کالباس و تخم مرغ کم بخورید.
- قانون پنجم: چربی کم و مواد غذایی کم چرب.
- قانون ششم: شکر و نمک باندازه.
- قانون هفتم: تا میتوانید آب بنوشید.
- قانون هشتم: غذا را با مزه تهیه، و آنرا آرام بپزید، تا ویتامین هایش از بین نروند.
- قانون نهم: برای غذا خوردن وقت داشته باشید (آرام بخورید) و لذت ببرید.
- قانون دهم: به وزن خودتان توجه کرده و تحرک داشته باشید.



سازمان تغذیه آلمان
برگردان خلج نیا

سن که رسید به پنجاه ...

سن که رسید به پنجاه به پنج مهره کمتری فشار می آید. زیرا، عضلات شکم شل شده، شکم و متعاقب آن ستون فقرات بطرف جلو می آید. در نتیجه ستون فقرات که ضعیف شده، شروع به درد گرفتن می کند، شکم و سر متمایل به جلو می شوند. به قسمت بالای پشت و گردن فشار میاید که روی گردش خون و هضم غذا تاثیر میگذارد.

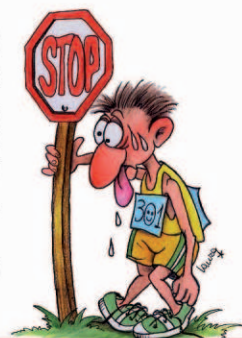
در ناراحتی های گردن، عضلات پشت گردن کوتاه، و عضلات جلو، بلند می شوند، چانه بطرف جلو کشیده می شود. در نتیجه عفونت مفاصل مثل آرتروز بوجود می آید. در کمرهای خمیده ستون فقرات سینه ای، بشدت بعقب فشار می آورد و پشت قوز دار می شود که اثراتی روی قلب، تنفس و معده در قالب مشکلات هاضمه، خواهد داشت. گرفتگی عضلات باعث خشک شدن ستون فقرات می گردد.

چنانچه تحرکی نداشته باشیم، عضلات خشک، ضعیف و تنبل می گردد. با در نظر گرفتن شغلی که داریم بیشتر اوقات، فقط یک سری از عضلات بکار گرفته می شود. ناهماهنگی عضلات که یکطرف قوی و طرف دیگر ضعیف هستند همانند، کسی که "ریگ درکشش باشد" سنگینی بدن را روی کفش بدون ریگ می اندازد و بدین ترتیب یک قسمت از عضلات نگهدارنده ستون فقرات، قوی و قسمت دیگر ضعیف می شود که این خود باعث کج شدن ستون فقرات و متعاقب آن فشار یکطرفه روی مهره ها می گردد، که نهایتاً باعث کمر درد می گردد. از آنجائی که تا مریض نشویم دکتر نمی رویم و وقتی سلامت نسبی پیدا کردیم نه تنها دکتر را فراموش می کنیم بلکه نیازی به حرکات ورزشی هم نمی بینیم، دوباره اسیر بقول مردم کار و کاسبی می گردیم و خود مشغولی را دوباره از سر می گیریم. مشکل امروز مردم این است که عقلشان رل قلبشان را هم بازی میکنند (کریشنا مورتی). اگر به دکتر بگوئی چرا ۱۶ ساعت روز را در مطب و یا بیمارستان بسر میبری و برای خود و خانواده ات وقت نداری، میگوید من در فکر مریض هایم هستم و یک مرتبه عقل عاشق بیماران میشود و اشک تمساح می ریزد. البته اگر بیماران بجای ۱۰۰۰۰۰ تومان ۲۰۰۰۰ تومان ویزیت بدهند، یکباره عقل عاشق خانواده می گردد.

مدیران هم دست کمی از پزشکان ندارند با این تفاوت که آنها چشم و هم چشمی دارند. آنها افتخار می کنند زود تر از همه اداره هستند و دیرتر از همه به منزل می روند. چنانچه یکی از همکاران ساعت ۷ سرکار باشد، او سعی می کند یک ربع به ۷ آنجا باشد. اگر قبول کنیم که بهار با یک گل شروع می شود و اگر یک مدیر وقت و شهامت ورزش رفتن را پیدا کند دیگران هم با کمال میل از اوتبعت می کنند و بدین ترتیب خانواده ها و جامعه پویا می شوند و کارها هم بهتر پیش می رود. هزاران دلیل می آوریم چرا ورزش نمی رویم، بجای آن که یک دلیل بیاوریم که چرا ورزش می کنیم. آن ها همه کار بلد هستند، جز زندگی. بعضی ها آنچه را که بدست می آورند با ورثه می خورند و بعضی ها تا می توانند برای ورثه مال اندوزی می کنند. ذهن با کلماتی همچون عاقبت اندیشی، به فکر فردا بودن، اگر من نباشم چنین و چنان می شود، به فکر اجتماع و خانواده بودن، آنها را از فکر کردن به خود و سلامتی خود (ورزش کردن) دور می کند.

البته کسانی را که بخاطر گرفتن تأییدیه از رئیس و یا همکاران، خود و خانواده شان را فدای کار می کنند به حساب نمی آوریم. آنها هم خواهند گفت چون از خانواده تأییدیه نمی گیریم خود را در کار غرق کرده ایم. امید است روزی ورزش کردن تحت هر شرایطی برای همه میسر گردد، آنوقت می توانیم بگوئیم، واقعاً کاری برای خانواده انجام داده ایم. معتادان، تنها کسانی نیستند که عادت به مواد مخدر پیدا کرده اند. ما خود نیز معتادیم ولی بروی خودمان نمی آوریم. اعتیاد بکار، اعتیاد به گریز از خانه و ورزش. اعتیاد به خودمشغولی. اعتیاد به اینکه کسی باشیم که دیگران می خواهند. اعتیاد به، فرار از خود و متعاقب آن ایجاد خودمشغولی های جدید.

امید است روزی همه برای ورزش کردن، آمادگی روحی و روانی داشته باشند و از همه مهمتر کودکان خود را نیز به ورزش ترغیب نمایند.





یک دلیل خوب برای داشتن یک موبایل:

آیا ماشین شما یک دستگاه ورود از راه دور بدون کلید دارد؟ این وسیله می‌تواند روزی مفید باشد. یک دلیل خوب برای داشتن یک موبایل: اگر شما کلیدهای خود را در ماشین جا گذاشته باشید، به موبایل یک نفر در منزل از طریق موبایل خودتان تماس بگیرید. تلفن خود را در حدود فاصله ۱ متر از ماشین قرار دهید و از فرد مقابل در منزل بخواهید که کلید قفل بازکن را فشار دهد و آنرا نزدیک موبایل خود قرار دهد. قفل ماشین شما باز خواهد شد. با این کار نیاز نیست کسی کلیدها را شخصاً بیاورد. فاصله هیچ تاثیری ندارد. شما می‌توانید کیلومترها فاصله داشته باشید، اگر شما بتوانید با کسی که کنترل ماشین شما را دارد ارتباط برقرار کنید، شما می‌توانید قفل ماشین خود را باز کنید

قدرت باتری مخفی شده در موبایل در نظر بگیرید باتری موبایل شما خیلی کم است. برای فعال کردن کلیدهای ۰۷۳۳* را فشار دهید. موبایل شما با این اندوخته راه اندازی مجدد خواهد شد و موبایل افزایش ۵۰٪ در باتری را نشان می‌دهد. این فضای اندوخته هنگامیکه موبایل خود را شارژ می‌کنید، خود به خود شارژ خواهد شد.

چگونه یک موبایل دزدیده شده را غیرفعال کنیم؟

برای چک کردن شماره سریال موبایل خود، کلیدهای زیر را به ترتیب فشار دهید:

#۰۶* یک کد دیجیتالی روی صفحه نمایش ظاهر می‌شود. این شماره مختص دستگاه شما است. این شماره را یادداشت کنید و در جایی امن نگه دارید. هنگامیکه موبایل شما دزدیده می‌شود، شما می‌توانید به پشتیبان شبکه خود تماس بگیرید و این کد را به آنها بدهید. سپس آنها قادر خواهند بود دستگاه شما را مسدود کنند، حتی اگر دزدها SIM کارت را عوض کرده باشند. تلفن شما کاملاً غیرقابل استفاده خواهد شد. شما ممکن است نتوانید موبایل خود را بازپس بگیرید، اما حداقل می‌دانید کسیکه آنرا دزدیده است دیگر نمی‌تواند از آن استفاده کند یا آنرا بفروشد. اگر هر کسی این کار را بکند، دیگر دزدین موبایل هیچ فایده‌ای نخواهد داشت

کوتاه و خواندنی

در این دنیای عجیب و غریب از دیدن خیلی از چیزها هاج و واج می‌شوی این هم گوشه‌ای از آن اطلاعات عجیب . در این دنیای سرشار از شگفتی نمیشه خیلی از چیزها را باور نکنی .
آیا می‌دانید: یک سوسک حمام می‌تواند ۹ روز بدون سر زندگی کند تا اینکه از گرسنگی بمیرد.
آیا می‌دانید: خطوط هوایی آمریکا با کم کردن فقط یک زیتون از سالاد هر مسافر در ۱۹۸۷ توانستند \$۴۰۰۰۰ صرفه‌جویی کنند.
آیا می‌دانید: ملت آمریکا بطور میانگین روزانه ۷۳۰۰۰ متر مربع پیتزا می‌خورند.

آیا می‌دانید: چشم‌های شترمرغ از مغزش بزرگتر است.

آیا می‌دانید: بچه‌ها بدون کشکک زانو متولد میشوند. کشکک‌ها در سن ۲ تا ۶ سالگی ظاهر می‌شوند.

آیا می‌دانید: پروانه‌ها با پاهایشان می‌چشند.

آیا می‌دانید: تعداد چینی‌هایی که انگلیسی بلدند، از تعداد آمریکایی‌هایی که انگلیسی بلدند، بیشتر است!!

آیا می‌دانید: دوتل کردن در پاراگوئه آزاد است به شرطی که طرفین خون خود را بر گردن بگیرند.

آیا می‌دانید: اگر یک ماهی قرمز را در یک اتاق تاریک قرار دهید، کم رنگش سفید می‌شود.

آیا می‌دانید: کوتاه‌ترین جنگ در تاریخ در سال ۱۸۹۶ بین زانزیبار و انگلستان رخ داد که ۳۸ دقیقه طول کشید.

آیا می‌دانید: هیچ‌وقت نمیتوانی با چشمان باز عطسه کنی.

آیا می‌دانید: چشم‌های ما از بدو تولد همین اندازه بوده‌اند، اما رشد دماغ و گوش ما هیچ‌وقت متوقف نمی‌شوند.

آیا می‌دانید: هر تکه کاغذ را نمی‌توان بیش از ۹ بار تا کرد.

آیا می‌دانید: شن خیس از شن خشک سبک تر است

آیا می‌دانید: بهترین زمان خواب از ۱۰ شب تا اذان صبح است.

آیا می‌دانید: کهکشان راه شیری تقریباً صد میلیارد ستاره دارد.

آیا می‌دانید: ۸۵ درصد گیاهان در اقیانوس ها رشد می‌کند.

آیا می‌دانید: به اعدادی که بیش از نه رقم دارند، اعداد نجومی گویند.

آیا می‌دانید: نور خورشید تا عمق ۴۰۰ متری آب دریا نفوذ می‌کند..

آیا می‌دانید: سالی ۵۰۰ شهاب سنگ به زمین برخورد می‌کنند.

آیا می‌دانید: مغز در هنگام خواب فعال تر از وقتی که می‌بینید است.

آیا می‌دانید: ما در طول زندگی‌مان ۱۸ کیلو پوست می‌اندازیم.

اصلاً فکر کردین چرا بیشتر حجم بدن آدم‌ها آب؟ -چون برای زنده بودن و زندگی کردن، بهش نیاز دارن!

آدمی هم آگه بخواد ، می‌تونه مانند آینه ، زیبایی‌ها یا زشتی‌های جهان و آدمای دیگه رو منعکس کنه. می‌تونه واقعیت رو نشون بده. - آب صبور، بسیار صبور... از سنگ هم قدرت بیشتری داره. آروم آروم و کم‌کم، سنگ‌ها رو خرد می‌کنه. کوه به اون محکمی و بزرگی رو می‌شکنه و ذراتش رو با خودش می‌بره. آدمی آگه بخواد ، بسیار صبور و مقاومه و با تلاش ، کوه رو هم جدا می‌کنه. - آب زندگی بخشه و هر چه خالص‌تر در هر جا وجود داشته باشه، باعث شادی و آرامشه. و آدمی آگه خالص و یک انسان به تمام معنا باشه، در هر جا باعث آرامش بقیه‌ی موجوداته!

فکر نمی‌کنید آدم‌ها هم، چون بیشتر حجم بدن‌شون آب ، زمانی می‌تونند متعادل باشند که ویژگی‌های آب رو به خود بگیرند؟!

داستان کوتاه

پیرمردی تنها در مینه سوتا زندگی می‌کرد. او می‌خواست مزرعه سیب زمینی اش را شخم بزند اما این کار خیلی سختی بود. تنها پسرش که می‌توانست به او کمک کند در زندان بود پیرمرد نامه ای برای پسرش نوشت و وضعیت را برای او توضیح داد:

پسر عزیزم من حال خوشی ندارم چون امسال نخواهم توانست سیب زمینی بکارم من نمی‌خواهم این مزرعه را از دست بدهم، چون مادرت همیشه زمان کاشت محصول را دوست داشت. من برای کار مزرعه خیلی پیر شده‌ام. اگر تو اینجا بودی تمام مشکلات من حل می‌شد من می‌دانم که اگر تو اینجا بودی مزرعه را برای من شخم می‌زدی.

دوستدار تو پدر پیرمرد این تلگراف را دریافت کرد.

”پدر، به خاطر خدا مزرعه را شخم نزن ، من آنجا اسلحه پنهان کرده‌ام“

۴ صبح فردا ۱۲ نفر از مأموران FBI و افسران پلیس محلی دیده شدند ، و تمام مزرعه را شخم زدند بدون اینکه اسلحه ای پیدا کنند پیرمرد بهت زده نامه دیگری به پسرش نوشت و به او گفت که چه اتفاقی افتاده و می‌خواهد چه کند ؟

پسرش پاسخ داد : پدر برو و سیب زمینی هایت را بکار، این بهترین کاری بود که از اینجا می‌توانستم برایت انجام بدهم هیچ مانعی در دنیا وجود ندارد . اگر شما از اعماق قلبتان تصمیم به انجام کاری بگیرید می‌توانید آن را انجام بدهید مانع ذهن است . نه اینکه شما یا یک فرد کجا هستید.

- آب ترکیبی از هیدروژن و اکسیژنه. مایع ، روان، در جریان و متحرکه! سنگینه... اما خیلی چیزا روش سبک میشن. بر آتش غلبه دارد. آگه راکد بمونه ، به باتلاق تبدیل می‌شه!

انسان هم در حرکتی که قوی می‌شه ، در تغییره که استعدادهاش نمود پیدا می‌کنه ، می‌تونه بر خشمش غلبه کنه و یا می‌تونه با حرفاش ، خشمی رو فرو بنشانه. ومثل آب آگه راکد بمونه ، بی استفاده شده و می‌میره!

- آب وقتی از بین ذرات سنگ و شن و ماسه عبور می‌کنه، زلال و شفاف می‌شه. خنک می‌شه و انرژی می‌گیره.

انسان هم وقتی سختی می‌کشه ، نرم می‌شه. ملایم و اصیل به اصلش برمی‌گردد. خالص می‌شه و انرژی جدید برای ادامه‌ی زندگی پیدا می‌کنه.

- آب به اشکال مختلف ظرفی که درونشه ، در می‌آد. مواد برای تبدیل شدن، بهش نیاز دارن.

آدمی هم می‌تونه با محیط‌های مختلف، سازگاری پیدا کنه و خیلی جاها وجودش، یه نیازه بدون وجودش، خیلی کار انجام نمی‌شه.

- آب خاصیت پاک‌کنندگی داره.

انسان آگه خودش دارای روح پاکی باشه، می‌تونه با اعمال و رفتار، دیگران رو هم پاک کنه.

- آب می‌تونه شیرین، تلخ یا شور بشه.

آدم‌ها گاهی خوش‌اخلاق و گاهی بداخلاق می‌شن و گاهی هم با تکرار مکررات، شور می‌شن.

-آب گاهی توی آسمونه و گاهی روی زمین و گاهی هم زیرزمین. گاهی قطره می‌شه و گاهی دریا. از بین نمی‌ره، فقط تبدیل می‌شه. انسان هم چه روحی و چه جسمی، مدام تغییر رویه و رفتار می‌ده. گاهی به اندازه‌ی قطره، کوچیک می‌شه و گاهی به اندازه‌ی دریا، عظیم. گاهی تا عرش می‌ره و گاهی زمینی می‌شه.

نور در آب شکسته می‌شه. آب در عین حالی که رنگ نداره اما نور رو می‌شکنه و هفت رنگ ازش به‌وجود می‌آره.

انسان هم می‌تونه کارای خارق‌العاده انجام بده. می‌تونه با رفتارهای متفاوت، رنگ‌های مختلفی به خودش بگیره. هم‌چنین از رنگ‌ها انرژی بگیره.

- آب قدرت شفادهی داره. خالصش، زیباست. خالصش به حالت بخار در می‌آد و هم‌چنین وقتی منجمد می‌شه، خالص می‌شه. انسان هم می‌تونه انرژی شفادهی خود رو منتقل کنه و وقتی سختی می‌بینه و خالص می‌شه، واقعا زیبا و دوست‌داشتنی می‌شه.

- آب در اثر انعکاس نور، آینه و همه‌چی رو درونش نمایش می‌ده. رنگ‌ها و ناخالصی‌ها تا حدودی اثر مفیدش رو کمتر می‌کنند.

قلم‌نامه

اولین مجموعه اطلاع‌رسانی بازرگانی برادران گلستانی
شماره: ۰۰۹
تاریخ: ۹۰/۲/۲۸



Golestani Brothers



SHEAFFER CROSS



Pense Cardin

EUROPEN



Diplomat

Melody

PORTOK