

زنانی که شاغل هستند در طول دوران بارداریشان ناچارند همچنان به کار در خارج از منزل ادامه دهند و بسیاری از آنان حتی تا ماه آخر بارداری به سر کار می‌روند.

بارداری بر عملکرد زن در محیط کار تأثیر چندانی ندارد اما ذکر توصیه‌هایی برای مادران باردار لازم است چرا که معمولاً آنها در این دوران با افت و خیزهایی از نظر جسمی مواجه می‌شوند که باید در مورد نحوه سازگاری و رفع آن اطلاع کافی داشته باشند: ■

### همواره احساس خستگی می‌کنم:

در سه ماه اول بارداری، مادر دائماً احساس خستگی می‌کند، یعنی زمانی که بدن در حال هماهنگی و وفق یافتن با مسئله بارداری است. احتمالاً در ماه چهارم، بیشتر انرژی طبیعی خود را به دست می‌آورید، اما خستگی در هفته‌های آخر بارداری مجدداً بروز می‌کند، درست هنگامی که بچه کاملاً رشد کرده است و حقیقتاً بر جسم شما سنگینی می‌کند. با این خستگی مبارزه نکنید! چون شما واقعاً به استراحت نیازمندید.

ورزش منظم و تغذیه مناسب نیروی حیات شما را افزایش می‌دهد. سعی کنید شبها ساعات بیشتری بخوابید و انرژی‌تان را در طول روز ذخیره نمایید. کارهای غیر ضروری و خیرخواهانه‌ای را که از جانب دیگران به شما پیشنهاد می‌شود و در زمان عادی انجام می‌داده‌اید، کمتر بپذیرید. اگر علی‌رغم تمام این اقدامات به هنگام کار دچار خستگی شدید، توصیه‌های زیر را به کار ببندید:

- ۱ - قدم بزنید: تحرک، خون را به جریان می‌اندازد و اکسیژن بیشتری به مغز شما می‌رساند.
- ۲ - چرت بزنید: در هر فرصتی که برایتان مقدور بود، دراز بکشید و حداقل ۱۵ دقیقه پاهای خود را بالاتر از سطح زمین نگاه دارید. این کار جریان خون شما را منظم می‌کند.
- ۳ - کمی غذا بخورید: غذایی کم حجم - ترجیحاً غذایی که پروتئین زیادی داشته باشد - می‌تواند به شما انرژی بیشتری بدهد.

۴ - نفس عمیق بکشید: یک دست را به بالای سر خود ببرید و نفس عمیق بکشید. در حالی که به آرامی دست را پایین می‌آورید، یک بازدم عمیق داشته باشید. با هر دست خود چند بار این عمل را انجام دهید.

۵ - لحظه‌ای استراحت کنید: بنشینید و چشمان خود را ببندید. عمل دم را انجام دهید، سپس نفس بکشید تا بازدم انجام شود و بگذارید آرواره و شانه‌های شما به حالت افتاده قرارگیرند.

### صبحها دچار تهوع شدید هستم:

تهوع ناشی از بارداری می‌تواند در هر ساعت از روز رخ دهد. خوشبختانه، این عارضه معمولاً پس از سه ماه اول بارداری از بین می‌رود. در این دوران، غذاهایی که مقدار زیادی پروتئین و کربوهیدرات‌های ترکیبی دارد کمک مؤثری است. اگر تهوع شدید باشد، از پزشک خود در مورد استفاده از ویتامین ب-۶ نظر بخواهید و برای این که حالتان بهتر شود، توصیه‌های زیر را به کار ببندید:



# بارداری و اشتغال

۱ - آرامش صبحگاهی را حفظ کنید: بیرون پریدن از رختخواب و عجلانه روانه سرکار شدن، تهوع صبحگاهی را تشدید می‌کند. هنگام شب زودتر به بستر بروید و صبح اندکی زودتر برخیزید تا وقت کافی داشته باشید که با آرامش کارهایتان را انجام دهید و روانه سرکار شوید.

۲ - مرتباً مواد خوراکی مصرف کنید: معده خالی بیشتر مستعد تهوع است. در کشوی میز کارتان مواد خوراکی مناسب مثل میوه، بیسکویت، نان سوخاری و... بگذارید تا هنگام احساس گرسنگی، کمی از آن میل کنید.

## هایم ورم می کند:

روی چاریایه قرار دهید.  
۳ - روی صندلی محکم بنشینید: یک صندلی با استحکام که تکیه گاهی مستقیم و بالشی محکم دارد، صندلی مناسبی برای نشستن است. در صورت امکان برای بالا نگاه داشتن پاهای خود از چهار پایه کوتاه استفاده کنید. در طول روز حداقل ساعتی یک بار پیاده روی کنید یا به بدن خود کش و قوس دهید.

جمع شدن مایع بدن در طول بارداری امری عادی است. اگر های شما ورم می کند، پزشک ممکن است شما را از مصرف نمک باافه منع نماید. حداقل هشت لیوان آب در روز بنوشید. شاید این صیه عجیب به نظر برسد اما کمبود مایع، باعث آزاد شدن هورمونی شود که به بدن شما اعلام جذب آب می کند. توصیه های دیگر ارتند از:

## ● در هر فرصت مقدوری، دراز بکشید و حداقل ۱۵

دقیقه پاهای خود را از سطح زمین بالاتر نگهدارید.

این کار جریان خون شما را منظم می کند.

۱ - پاهای خود را بالا نگاه دارید: اگر نمی توانید به هنگام کار رذن پاهای خود را بالا بگذارید، در اوقات استراحت این کار را جام دهید.

۲: تحرک داشته باشید، اگر باید مدت های مدیدی پشت میزتان بنشینید تا تمام کارهایتان را انجام دهید، راندمان کار را فراموش کنید مرتب از جای خود بلند شوید، قدمی بزنید و دوباره پشت میزتان بنشینید.

ج: جوراب محافظ بپوشید. اگر پاهایتان را قبل از پوشیدن و راب بلند کنید، عملکرد آنها بهتر خواهد بود.

## ایمنی و سلامت در محل کار

تأثیرات مخاطره آمیز نوع کار بر سلامت کودک اغلب بسیار کم خطرتر از خطرانی چون الکل یا سیگار (از جمله دود غیرمستقیم) است که یک خانم باردار باید از آنها اجتناب کند. خوب مراقبت کردن از خود بسیار مهم است.

اگر مسئولیت شما زیاد و یا خسته کننده است و یا اگر مستلزم سریا ایستادن های طولانی است - مواردی که خطر زایمان زودرس را افزایش می دهند - این موارد را با پزشک متخصص خود در میان بگذارید.

اگر می خواهید بی جهت نگران نباشید، باید حتی الامکان از خطرات بالقوه دوری کنید. مثلاً اگر در محیط کارتان از مواد شیمیایی استفاده می شود، سعی کنید در معرض آنها قرار نگیرید.

حتی اگر هیچ خطر محرضی وجود ندارد، اقدامات معمول را رعایت نمایید: در محلی که مواد شیمیایی سمی استفاده می شود، غذا

## رتب دستشویی می روم:

برای جلوگیری از عفونت مثانه حداقل هر دو ساعت یکبار به دستشویی بروید. در اواخر دوران بارداری، بچه ممکن است روی مثانه ار گیرد و از دفع مقداری ادرار جلوگیری کند. بنابراین سعی کنید نانه خود را کاملاً تخلیه کنید. زمانی که احساس می کنید عمل دفع رار پایان یافته، دستهای خود را بر قسمت پایین شکم قرار دهید و چه را بالا بکشید، و بعد مجدداً عمل دفع ادرار را انجام دهید. هیچگونه کنترل کننده ادرار را منقبض کنید و تا سه بشمارید و این حالت ا حفظ کنید، ادرار را آزاد کنید و پنج بار این عمل را تکرار نمایید. ن کار، کنترل ادرار را اصلاح می کند.

## نرم به شدت درد می کند:

وزن کودک و علاوه بر آن شل شدن عادی مفاصل لگنچه قبل از ایمان، ممکن است به کمر درد منجر شود. در این گونه موارد حالت

● وزن کودک و شل شدن عادی مفاصل لگنچه قبل از زایمان، ممکن است به کمر درد منجر شود که حالت درست بدن

و ورزشهای کمر می توانند در کاهش درد مؤثر باشند.

● در روز حداقل هشت لیوان آب بنوشید. تعجب نکنید، چون کمبود مایع، باعث آزاد شدن هورمونی می شود که به بدن شما اعلام جذب آب می کند.

نخورید. هنگام کار با مواد سمی از دستکشهای پلاستیک استفاده کنید و تمام نکات ایمنی را رعایت نمایید.

مراقب سرایت امراض عفونی باشید. اگر چه اجتناب از عفونت و آلودگی همواره میسر نیست، اما می توانید با رعایت اصول بهداشتی امکان سرایت این امراض را کاهش دهید. اگر با حیوانات، نوزادان یا بچه های کوچکتر و افراد بیمار تماس دارید با رعایت سایر اقدامات توصیه شده کنترل بیماری، این تماس را به حداقل برسانید. سعی کنید از همکاران بیمارستان نیز دوری کنید.

رست بدن و ورزشهای کمر می توانند مؤثر باشند. البته اگر احساس احتی کنید، از کمر بند حاملگی هم می توانید استفاده نمایید. کاربرد وصیه های زیر نیز مفید هستند.

۱ - کفش راحت بپوشید: از کفشهایی که پاشنه های نوک تیز دارند، ستفاده نکنید. اگر چه عجیب به نظر می رسد، اما کفشهایی که کمی باشنه پهن دارند، برای کمر شما مناسبتر از کفشهای تخت هستند.

۲ - سعی کنید زمان طولانی سرپا نایستید: اگر مجبورید سرپا ایستید، خوب است که یک پا را، در حالی که از زانو خم است و

# پاسخ به سؤالات حقوقی شما

● در ۲۱ فروردین ۱۳۵۷ قانون اجازه افتتاح حساب برای اطفال، تصویب و در ۱۱ اردیبهشت ۶۷ در روزنامه‌های رسمی کشور آگهی شد. براساس تبصره این ماده واحده، مادر مجاز است برای فرزند صغیر خود حساب باز کند و حق برداشت از آن را نیز داشته باشد. اکنون چرا به این قانون عمل نمی‌شود. آیا خلاف شرع اسلام است؟

○ ماده واحده این بوده است: «اطفالی که به سن دوازده سال تمام رسیده باشند می‌توانند به نام خود در بانکها حساب پس‌انداز باز نمایند. حق برداشت از این حسابها منحصرأ با دارنده حساب می‌باشد. دارندگان این حسابها می‌توانند پس از رسیدن به سن پانزده سال تمام از حساب خود برداشت نمایند. تبصره: مادر می‌تواند به نام فرزند صغیر خود حساب پس‌انداز باز کند و حق برداشت از این حساب تا رسیدن صغیر به سن ۱۸ سال تمام، فقط با مادر است.»

عمل نشدن به قانون یا به تعبیر فقهی، اعراض اصحاب سیاست، موجب وهن و خلاف شرع دانستن این ماده قانونی نیست. صرف گشودن حساب یا برداشت از آن، خلاف شرع نبوده و در مورد ماده واحده مذکور، براساس «قاعده ید»، ملکیت مادر ظاهر و روشن است.

مادر وقتی نمی‌تواند از پولی که به نام فرزند خود به حساب ریخته، استفاده کند که دلیل قانع‌کننده‌ای، مثل اقرار خودش، ملکیت او را منتفی سازد. توهم این که تصرف مادر در پولی که از خود، به نام فرزندش به حساب می‌گذارد، مصداق ولایت باشد، اشتباه است و صرف‌نظر از ولایت مادر در چنین مواردی، کار او در اینجا یک نوع وکالت یا هبه محسوب می‌شود که هر آن می‌تواند خود را از وکالت عزل کند یا هباش را پس بگیرد. حوزه تصرف ولی صغیر یا قیم قانونی او

نیز شامل چنین موردی نمی‌شود زیرا پول از آن فرزند صغیر نیست تا پدر بتواند ولایتاً حق برداشت داشته باشد. استقلال اقتصادی همسر و امنیت خانواده و جامعه ایجاب می‌کند که ماده واحده مذکور اجرا گردد. بدیهی است اگر شوهر در مورد پولی که مادر فرزندش به حساب او ریخته، اعتراضی داشته باشد، مثل دیگر ادعاها، با اقامه دلیل در محاکم دادگستری به تعقیب شکایت خود خواهد پرداخت.

اصولاً اشکالی پیش نمی‌آید اگر این مورد را یک نوع تصرف مالی عقلایی به حساب آوریم که عرف امروز آن را پذیرفته است و چون معاملات در اسلام امضایی است، و امر عرف به خود مردم واگذار شده است، شارع نیز مخالفتی ندارد. در این موارد به عکس عبادات و اخلاقیات و... عدم مخالفت با موازین شرعی بین، لازم است نه موافقت. اظهار نظرهای فردی و سلیقه‌های آغشته به حب و بغض نمی‌تواند مانع انجام کار خیری، مثل افتتاح حساب باشد.

● اسلام به مردان حق داده است، چهار زن دایم داشته باشند. لطفأ توضیح دهید، تحت چه شرایطی و برای چه مردانی؟

○ آیه سوم سوره نسا، نکاح متعدد را، به شرط عدالت و در مواقع ضرورت، اجازه داده است. ولی آیه ۱۲۹ همین سوره، عدالت مردان را ناشدنی و محال می‌داند و مردان را از چند همسری منع می‌کند. آیه ۱۲۸ و ۱۳۰ سوره نساء نیز حکایت از مشکلات چند همسری دارد، چنانکه آیه ۵۱ سوره احزاب. در این آیات، سخن از نشوز مرد به میان آمده و خوف زن را از بد سلوکی او نشان داده است و خدایی که طلاق را مبعوضترین چیز می‌داند، اجازه می‌دهد مردان چند همسر، همسران خود را رها کنند تا خدا از سعه خود بی‌نیازشان کند. و این همه درباره

زوجات متعدد است. گذشته از این، موضوع تعدد زوجات، ناظر به امور انجام شده پیش از اسلام است. آیه سوم سوره نساء، سنت جاهلی را تعدیل می‌کند ولی آیه ۱۲۹ درصد برآمده تا این سنت را از جامعه تازه متحول بردارد و به آنان بفهماند: یک مرد، یک دل و یک محبوب.

بنابراین امضای یک سنت مباح، از روی مصالحی که مورد نظر شارع بوده، غیر از حکم تکلیفی آن است. پس اصل در ازدواج، تک همسری است. دین تلاش می‌کند زوجین را، علی‌رغم مشکلات، به زندگی مودت‌آمیز و عاشقانه دعوت کند ولی در موارد ضروری و جایی که برای شوهر توان زندگی تک همسری وجود نداشته باشد، راهی گشوده و اجازه می‌دهد همسر دوم اختیار کند.

هم چنین در جامعه‌ای که تعداد زنان بیشتر از مردان باشد، مرد می‌تواند علاوه بر همسر خود با زن یا زنان دیگری، صرفاً به قصد بهره‌دهی به آنان، ازدواج کند و چنانکه ملاحظه شد این موارد فقط در مواقع ضروری است. اگر در این مورد به روایات و سیره مسلمین بنگریم، با روایات و گزارشات متعارضی روبه‌رو شویم.

در یک روایت از حضرت علی ع نقل شده که فرموده‌اند: «در آیه سوم سوره نساء، میان جمله «الاتقسطوا فی الیتامی» و جمله «فانکحوا مطاب لکم من النساء» بیش از ثلث قرآن فاصله بوده که مناقین اسقاط نموده‌اند.» قرطبی در تفسیر خود روایاتی آورده که نشان می‌دهد تنها پیامبر اسلام ص می‌تواند میان زنان، قسم و عدالت را به دلخواه انجام دهند و از این حکم مستثنی شده‌اند. او شأن نزول آیه ۱۲۸ سوره نسا را سوده، زن پیامبر ص می‌داند که از پیامبر خوف نشوز داشت و حق خود را به عایشه بخشید.



## شرکت و سازمانهای تبلیغاتی

**شرکت ارتباط**  
تهران - خیابان شریعتی - خیابان  
بیتابی - شماره ۲۳  
پستی: ۱۵۳۳۶  
تلفن: ۲۲۷۱۵۹۵ و ۲۲۷۲۵۲۳  
کس: ۸۰۸۸۸۶۶

**روه تبلیغاتی امروز**  
تهران - خیابان سهروردی شمالی  
ماره ۲۷ - کلبستی ۱۵۵۵۹  
تلفن: ۸۶۲۵۸۳ - ۸۶۲۵۸۳  
کس: ۸۶۲۵۸۳

**شرکت سهامی آوان سن**  
تهران - خیابان گاندی - خیابان نهم -  
ماره ۶  
تلفن و فاکس: ۸۸۸۲۶۵۰

**روه طراحان برجسته گرافیک**  
تهران - بلوار کشاورز - خیابان سعید  
بگانیان - خیابان سیزدهم - پلاک ۲۱  
کلبستی: ۱۲۱۵۶  
تلفن و فاکس: ۸۸۶۶۲۵۳

**پام**  
تهران - خیابان ایرانشهر شمالی -  
سیده به طالقانی - شماره ۱۳۲  
تلفن: ۸۳۴۴۷۷ و ۸۳۸۸۲۴  
اکس: ۸۳۴۹۰۳

**برگاز**  
تهران - خیابان سهروردی شمالی -  
نمایشه ۲ - پلاک ۲۶ - طبقه سوم  
تلفن و فاکس: ۸۵۰۶۶۶

**شرکت پیام آوران**  
تهران - خیابان طالقانی - بین بهار و  
شریعتی پلاک ۵۹۳ - طبقه دوم  
سندوق پستی: ۱۴۱۵۵/۴۷۴۶  
تلفن و فاکس: ۷۶۷۱۸۹

**موسسه پیک بنیاد**  
تهران - خیابان سیدجمالالدین  
سدآبادی - طبقه دوم سینما تئاتر گلریز  
تلفن: ۶۲۸۷۱۳

**شرکت خانه طرح**  
تهران - خیابان بخارست - کوچه ششم  
- پلاک ۲۳ - طبقه دوم  
تلفن: ۸۰۰۸۸۱۷ - ۸۰۰۸۸۱۶  
فاکس: ۸۰۰۸۶۰۲

**آتلیه جهان**  
تهران - میدان فاطمی - خیابان شهید  
گننام - کوچه ۹ - پلاک ۴  
تلفن: ۶۵۹۴۵۹ - ۸۸۵۲۳۰۴  
فاکس: ۶۵۳۱۱۴

## شرکت داروگ

تهران - خیابان جردن - چهارراه جهان  
کودک - خیابان کیش - شماره ۵۱ -  
طبقه همکف  
تلفن و فاکس: ۸۰۲۹۸۲۲

## شرکت تبلیغاتی دید

تهران - ضلع جنوبی تقاطع بلوار  
کشاورز - خیابان کارگر ابتدای خیابان  
قدر ساختمان ۱۲ - طبقه دوم  
تلفن: ۶۴۲۱۱۵۲  
فاکس: ۹۳۷۱۲۶

## شرکت رنگین

تهران - خیابان کریمخان زند - خیابان  
سنائی - خیابان سوم - شماره ۳ - طبقه  
دوم  
تلفن: ۸۳۳۲۳۸ - ۸۸۳۷۳۵۲  
فاکس: ۸۸۳۷۸۲۶

## شرکت ریحان فیلم

تهران - خیابان پاسداران - بوستان ۸ -  
پلاک ۲۹ - واحد ۱۴  
تلفن: ۲۴۷۰۵۰  
فاکس: ۲۴۶۷۱۸

## شرکت رویاپرداز

تهران - خیابان قائم مقام فراهانی -  
کوچه آزادگان - پلاک ۴  
تلفن: ۶۲۰۳۷۷ و ۶۲۹۳۷۱ و فاکس:

## آتلیه سپهر

تهران - خیابان ولیعصر - بالاتر از  
چهارراه پارک وی - کوی رزاق زاده -  
شماره ۳۲۴  
تلفن: ۲۹۸۷۴۷

## سازمان فیلم و تبلیغات سخنگو

تهران - خیابان سهروردی شمالی،  
بالاتر از پالیزی - خیابان قراول -  
شماره ۵۲ - طبقه دوم تلفن: ۹۷۵۵۹۸  
فاکس و تلفن: ۸۶۰۰۸۳۹

## شرکت سیتته

تهران - خیابان حقوقی - شماره ۱۱۰ -  
طبقه اول  
تلفن: ۷۵۰۲۹۹۳ - ۷۵۰۲۹۰۲  
۷۵۰۹۳۳۹  
فاکس: ۷۶۳۷۲۲

## شرکت سی گل

تهران - ابتدای خیابان دکتر بهشتی -  
۲۰ متری شهید - کوچه شاهین شماره  
۱۹ - طبقه دوم  
کلبستی: ۱۵۵۹۹  
سندوق پستی: ۱۵۷۴۵/۶۶۳  
تلفن: ۸۶۱۳۲۵  
فاکس: ۷۸۰۴۴۰۰

## گروه گرافیک سرو

تهران - خیابان کریمخان زند - خیابان  
آبان جنوبی - پلاک ۵۲ - طبقه سوم -  
آپارتمان ۳۳  
تلفن و فاکس: ۸۹۷۵۵۵

## شرکت شبکه

تهران - میدان محسنی - خیابان جلفا -  
کوچه فاخته - شماره ۴۰ - طبقه دوم  
تلفن و فاکس: ۲۲۷۸۷۱۴

## آتلیه طبیعت

تهران - خیابان انقلاب - پارک دانشجو  
- خیابان رازی - پلاک ۴۴ - طبقه اول  
- دفتر مجله شکار و طبیعت  
سندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۳۹۳۸  
تلفن: ۶۷۲۹۶۲  
فاکس: ۶۴۵۶۹۹۷

## گروه تبلیغاتی علمی ایران

تهران - خیابان شریعتی - خیابان ظفر  
کوی آبادی - پلاک ۵  
تلفن: ۸۰۸۸۰۶۰  
فاکس: ۲۲۲۳۲۸۱

## شرکت فرید

تهران - خیابان کریمخان - خیابان  
سنائی - خیابان سوم - شماره ۳ - طبقه  
سوم  
تلفن: ۸۳۳۲۳۸ و ۸۸۳۷۸۲۶  
فاکس: ۸۸۳۷۳۵۲

## شرکت فرهنگ

تهران - خیابان قائم مقام فراهانی -  
خیابان ۲۰ - شماره ۶۲  
تلفن: ۸۸۲۸۳۲۰ - ۸۸۲۹۲۳۵  
فاکس: ۸۸۲۹۲۳۵

## شرکت کارپی

تهران - خیابان آفریقا - خیابان ناهید  
شرقی - پلاک ۱۱ -  
تلفن: ۸۰۸۷۰۷۶  
تلفن و فاکس: ۸۰۸۸۷۴۲

## کارگاه عکس

تهران - میدان هفت تیر - کوچه بختیار  
(کوچه جنوبی مسجد الجواد)  
پلاک ۳/۸۰  
تلفن و فاکس: ۸۸۲۲۲۹۴

## شرکت گسترش خدمات ایران

تهران - خیابان بلوار کشاورز -  
ساختمان هما - شماره ۱/۱ - طبقه  
چهارم  
تلفن: ۸۸۵۴۶۵۷ - ۵۹  
فاکس: ۶۵۴۸۴۷

## شرکت میلغان

تهران - خیابان سهروردی شمالی -  
اندیشه یک غربی - شماره ۱/۹ طبقه  
دوم  
تلفن و فاکس: ۸۴۹۴۱۸

## موسسه گیتی گراف

مشهد - بلوار فردوس - نبش رسالت  
یک - پلاک ۴۱۶  
تلفن: ۰۵۱ - ۷۱۱۹۴۷

## موسسه مشاوره و بازاریابی بین المللی کالاهای ایران (میکا)

تهران - خیابان عباس آباد - خیابان  
مهناز - خیابان تکش یا هویزه - شماره  
۱۳۲  
سندوق پستی: ۱۴۱۵۵/۴۱۶۳  
کلبستی: ۱۵۷۳۶  
تلفن: ۸۷۰۷۰۷۱ - ۸۴۴۰۶۴  
فاکس: ۸۵۷۰۹۰

## مشاورین تبلیغاتی نما

تهران - خیابان میرداماد - میدان  
محسنی - خیابان بهروز - خیابان شریفی  
پلاک ۲۸ - طبقه دوم  
تلفن و فاکس: ۲۲۷۳۱۱۷

## شرکت نار

تهران - بلوار میرداماد - خیابان نور -  
شماره ۶ - ساختمان نور - آپارتمان ۱۵  
تلفن: ۲۲۷۶۲۸۷  
فاکس: ۸۰۸۷۵۳۲

## شرکت نشتر

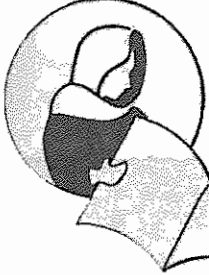
تهران - خیابان کریمخان زند - خیابان  
سنائی - خیابان هفتم - شماره ۲۶ -  
طبقه دوم  
تلفن: ۸۸۲۱۴۳۹  
فاکس: ۸۸۲۴۹۷۴

## شرکت نقشینه

تهران - خیابان ولی عصر - نرسیده به  
توانیر - شماره ۱۲۰۸ - طبقه دوم -  
شماره ۱۰۳  
سندوق پستی: ۱۵۱۱۵/۳۲۹  
تلفن و فاکس: ۸۸۸۹۳۶۸

## شرکت ویژه گرافیک

تهران - خیابان کریمخان زند - خیابان  
خردمند شمالی - شماره ۱۱۰ - طبقه  
همکف  
تلفن: ۸۸۲۷۲۷۰ - ۸۳۹۷۸۰  
۸۸۴۳۶۳۶  
فاکس: ۸۳۰۹۱۶



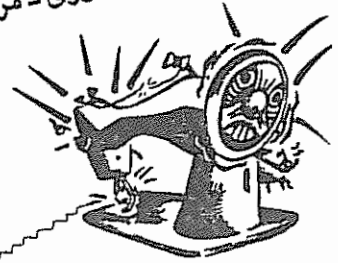
# راهنمای زنان

## خیاطی را اصولی بیاموزید

آموزش خیاطی و شناخت زورنال  
کلدوزی - سرمه دوزی - مرواریدبافی و تاج عروس



مربی خیاطی:  
خانم روشن  
تلفن  
۷۷۲۲۱۹



اسکرن گلو

سازمان فیلم و تبلیغات

تهران - خیابان سپهرودی شمالی،  
بالا تر از پالیزی -  
خیابان قراول  
شماره ۵۲ - طبقه دوم  
تلفن و فاکس: ۸۶۰۰۸۳۹  
تلفن ۹۷۵۵۹۸

سالن آرایش  
و زیبایی

رایره نفیر

کلیه خدمات پوستی و زسانی

رفع چین و چروک، و آرایش بهداشت پوست و مو جلوگیری از ریزش  
مو، رفع جوش و لک برطرف کردن موهای صورت، آرایش عروس و  
همراهان زیر نظر متخصص

تلفن: ۸۸۹۳۰۹۲

خیابان کریمخان خیابان میرزای شیرازی شماره ۳۴ تلفن ۸۸۹۳۰۹۲

## گیاه دارویی بوعلی

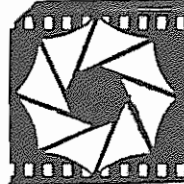
مرکز گیاهان دارویی و عرقیات سنتی

آدرس: قم خیابان باجک باساز خیبر

دفتر مرکزی دارو گیاهی بوعلی تلفن: ۲۵۹۳۰

آدرس: خیابان ارم باساز قدس درب دوم پلاک ۱۱۵ گیاه  
دارویی بوعلی تلفن: ۲۷۲۷۶

داروی ضد چاقی و لاغری، کوچک نمودن شکم،  
کالاهای بهداشتی و آرایش گیاهی، عرقیات سنتی، رفع  
ریزش مو، ابرو، موزه، شوره سر، موخوره، خارش سر،  
جوش سر، جوش و لک و چین و چروک صورت، داروی  
رفع غم و اندوه و نگرانی و عصبانیت سردرد، میگرن،  
دل سرد تنظیم عادت ماهانه بانوان، رفع دردهای ماهانه  
بانوان، سینوزیت، قند و چربی، آسم، رماتیسم، واریس،  
سیاتیک، نقرس، آرتروز، تقویت چشم، و حافظه و بدن  
و اعصاب و قوه‌ها، داروی زخم معده، نفخ معده، ورم  
معده، داروی کلیه، کم خونی، معجون نشاط‌آور،  
خرناسه، ترک سیگار و تریاک، بماد سوختگی، بماد ترک  
شکم، قطره گوش و بینی، بواسیر، کهیر و آلرژی،  
یبوست، اشتها آور، داروی معجون تقویتی بدن، رفع  
وسواسی، داروی انگل و جانور، شب اندازی بچه‌ها،  
داروی رفع ترس شبانه اطفال، قرص نیروزا برای  
ورزشکاران، کپسول زیبایی اندام و عضله، کرم دور  
چشم، کرم سفیدکننده صورت، پودر جرمگیر و سفید  
کننده دندان و رفع بوی دهان، انواع روغن‌جات طبی  
گیاهی، انواع صابونهای طبی گیاهی، انواع رنگ مو،  
انواع بذر، گیاه دارویی بوعلی در خدمت بهداشت و  
سلامت جامعه در حد توان تمام نیازهای دارویی شما را  
با بهترین بازدهی و بدون عوارض جانبی در  
بسته‌بندیهای تمام اتوماتیک بهداشتی برآورده  
می‌سازد.



عند  
کالو

کلیه خدمات

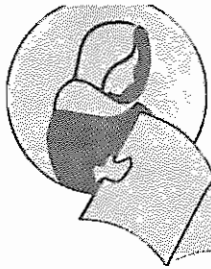
فیلمبرداری، عکسبرداری

مجالس و صنعتی و ورزشی

پاسیستم کامپیوتری

پاسداران، اقدسیه، بازار صدف

تلفن: ۸۰۳۱۹۳۷ تقی پور  
۸۰۳۱۲۲۲



### سینما

۶۲۷۶۲۸	سینما آزادی
۲۷۴۰۲۲	سینما آستارا
۶۴۰۰۱۵۲	سینما آسیا
۳۱۱۸۱۱۸	سینما ادثون
۸۹۳۹۴۲	سینما استقلال
۸۹۷۱۷۱	سینما آفریقا
۹۳۹۳۴۰	سینما بهمن
۶۵۵۲۹۲	سینما بلوار
۷۵۰۴۳۲۹	سینما تهران
۵۷۲۱۸۸۲	سینما تیسفون
۶۴۶۵۳۰۷	سینما جمهوری
۵۳۸۶۲۶۵	سینما ری
۶۲۷۲۹۰	سینما شهرقه
۶۴۰۷۷۷۷	سینما شهر قشنگ
۷۵۰۷۷۷۷	سینما صحرا
۶۵۲۵۵۵۰	سینما عصرجلید
۶۴۶۳۲۶۹	سینما فلسطین
۹۲۸۶۸۶	سینما مرکزی

### مراکز نمایشی

۹۴۸۱۹۱-۲۰	تئاتر آزادی
۶۴۶۰۵۹۲-۵	تئاتر شهر
۳۱۱۳۸۳۸-۹	تئاتر قصر
۶۴۵۱۰۱-۵	تالار وحدت
۵۶۲۵۴۴۴	تالار سنگلیج
۶۴۰۹۲۷۳	تالار محراب
۸۳۶۶۴۰	تالار هنر

### آرایش

#### سالن آرایش زری

آمادگی خود را جهت پذیرائی از مشتریان گرامی اعلام می‌دارد.

میدان محسنی  
خیابان بهروز پلاک ۱۰  
تلفن ۲۲۲۸۳۲۳



### خدمات

#### ارزان و تمیز

خشکشویی موقت، مبیل، فرش  
۷۹۲۹۵۶

#### سمپاشی

#### با تضمین

۶۴۷۷۳۵۳

#### سرویس مجاز

#### جنرال الکتریک

#### فیلکو-آگ

کولر گازی

یخچال فریزر سایدبای ساید  
لباسشویی، انواع اجاق‌گازهای  
امریکایی و اروپایی (با تضمین)

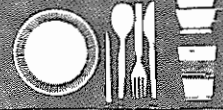
۸۸۲۳۲۲۴  
۸۷۰۱۵۹۹

### آموزش

#### تدریس زبان انگلیسی

در کلیه سطوح  
توسط تحصیل کرده انگلستان

تلفن: ۸۰۲۴۶۲۹  
۸۹۱۸۶۸



#### آموزش سفره‌آرایی

و تزئین میز غذا و تولد با مناسبترین قیمت  
تلفن ۹۳۲۵۹۹

### رافیک



#### تدریس و خدمات گیتار، ارگ و پیانو

خرید و فروش  
۷۵۳۱۶۶۰

### حمل و نقل



#### ایمان بار

حمل و نقل بین‌المللی

#### ایمان دریا

خدمات دریایی

#### ایمان ترخیص

ترخیص کالا

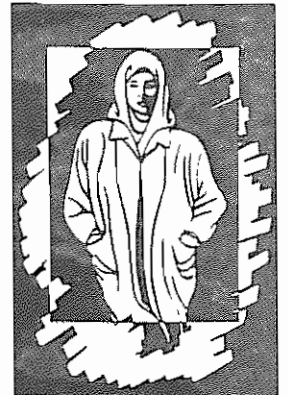
از کلیه گمرکات کشور

تلفن: ۸۸۳۴۲۹۵

۸۳۵۷۵۴

تله فاکس: ۸۸۳۴۲۹۵

### پوشاک



#### فروشگاه خاتم

مانتو، کت و شلوار

میدان هفتم‌تیر

جنب مسجدالجواد

تلفن: ۸۳۲۵۸۵

### تکه‌دوزی

#### کلاه قرمزی

دوخت خوب طرح‌های نو

تلفن: ۶۴۷۶۴۵۵

### بُرنا

تولید و پخش

پوشاک زنانه

دوخت پوشاک

سفارشی شما

تلفن: ۹۲۳۸۱۷

## آموزشگاه بافندگی سحر

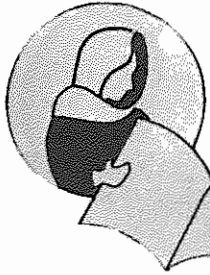


با امتیاز رسمی از وزارت کار و امور

اجتماعی شریعتی، بین میرداماد و مینا ساختمان ۱۲۸۰

۲۲۷۹۴۳۵





# راهنمای زنان

## یک خبر مهم

سرویس آ.ا.گ در سراسر تهران  
تعمیر انواع ماشینهای لباسشویی - یخچال - فریزر

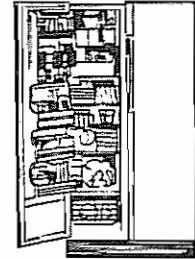
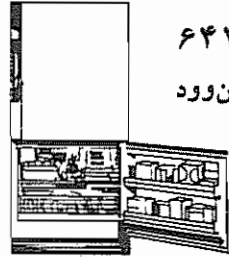
۶۴۲۴۴۰۳

فیلکو - کنوود

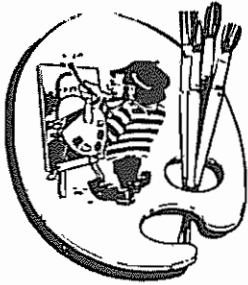
زانوسی

ارج

آ.ا.گ



## تدریس خصوصی نقاشی



برای کودکان ۶-۱۲ سال

تلفن: ۶۲۲۲۲۷

همه روزه عصرها از ۴ تا ۶

## کلین قدرت



خشکشویی مبل - موکت - فرش

واکس و پولیش سنگ

پارکت - موزائیک

نظافت کلی ساختمانی

۸۵۸۶۴۴

۸۶۸۸۶۲



## آموزشگاه بانو وزیر

با امتیاز رسمی از وزارت کار و امور اجتماعی ۲۵ سال تجربه کاری



○ آموزش شیرینی، دسر، شکلات، نان فانتزی

با تزئین کیک و «ارودور» و تزئین سبزی،

میوه، میز غذا، سمره نذری و میز تولد

تدریس مکاتباتی برای خانمها در شهرستانها با اخذ دیپلم

تلفن: ۲۵۷۹۱۲۶ - ۲۵۷۲۰۵۲

خیابان شریعتی - سهیل، فاطمیه، مهر چهارم - پلاک ۱۱

## خدمات مرکزی ایران

تعمیر و بازسازی انواع  
لباسشویی های اروپایی و آمریکایی

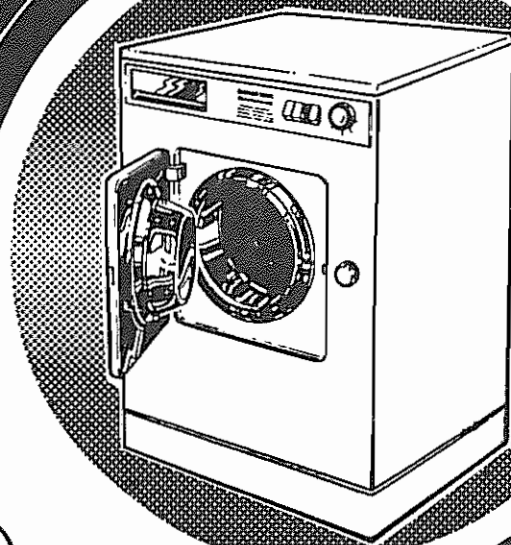
خریدار انواع لباسشویی های  
سالم و خراب

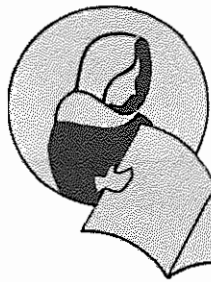
فروشنده انواع قطعات لباسشویی و فریزر

تلفن ۶۴۵۷۷۱۸ - ۶۷۹۷۴۲

با سرویس مجهز، زیر نظر

متخصصین مجرب جنرال الکتریک





# راهنمای زنان

**جدید** **خانه موی ایران** **جدید**

(ویویگ راشل سابق) اولین مؤسسه نرم‌سرم در ایران

خبری مسرت بخش برای تمام کسانی که موهای خود را از دست داده یا می‌دهند ما نتیجه آخرین تحقیقات و اکتشافات دانشمندان و متخصصین مو در آمریکا را رایگان در اختیار شما قرار می‌دهیم که روش‌های فوق در اروپا هم عرضه نمی‌شود این متدها نتیجه تلاش پیگیر متخصصین مو در آمریکا می‌باشد، در این روش بدون عمل جراحی از یکصد تار مو تا ده‌ها هزار تار مو روی سر شما نصب می‌گردد با این متد کاملاً جدید و استثنایی شما احساس خواهید کرد که موهایتان از ربر پوست رونبیده و هیچگونه تفاوتی با موهای طبیعی‌تان ندارد و با لمس کردن موهای جدید حتی فراموش می‌کنید که موهایتان ریخته است با خیال راحت استحمام کرده و موهایتان را به نرم دلخواه شانه کنید. بعد از نصب مو چنانچه مورد پس‌دندان واقع گردید وجه آنرا بپردازید ضمناً فراموش نکنید متدهای فوق احتیاج به مراجعه بعدی ندارد.

**تلفن: ۸۹۸۴۳۳**

تهران خیابان ولی عصر حب سیمای آریقا (آتلانتیک سابق)



**از بین بردن موهای صورت و گردن با دستگاه الکترولیز**

تلفن: ۶۰۲۹۰۵۶ (تماس ۸ صبح تا ۲ بعد از ظهر)

**ماساژور دستی هور**

تلفن: ۸۸۹۲۵۴۸

پیمان کازمب رنگب تپیل  
پیمان پوربختی درنا تپیل شکم سوزا پهلوان‌آوران  
فرخ‌شکلی، لاریجانی، رضایی

طراحی بر اساس طب فشاری  
فروش در کلیه داروخانه‌ها، فروشگاه‌های ورزشی و بهداشتی.




از شهرستانها نمایانده فعال پذیرفته میشود  
نمایندگی مشهد ۲۹۲۶۸

**مژده به خانمها**

**چرا صرف وقت بسیار و هزینه گزاف؟**

خیاطی را به روش ساده و بدون الگو مکاتبه‌ای بیاموزید. علاقمندان می‌توانند با جزئی‌ترین هزینه (مبلغ ۶۰۰ تومان)

خیاطی را در حد یک حرفه پولساز فراگیرند  
برای کسب اطلاع و دریافت جزوه آموزشی با صندوق پستی ۱۶۷۶۵/۹۹۴

سلطانیان، مکاتبه فرمائید. **تلفن: ۷۸۷۷۳۲۸**

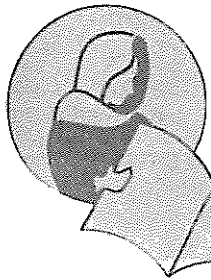
**خانمهای عزیز**

با حداقل هزینه و هراندازه صرف وقت که برای شما مقدور باشد می‌توانید به‌کمال ایده‌آل خود در خصوص تامین بهداشت زیبایی پوست و موی خود برسید

تماس برای تعیین وقت به‌استثنای تعطیلات  
همه‌روزه: صبحها از ۱۰ الی ۱ بعد از ظهر  
عصرها از ۵ الی ۸ شب

تلفن ۲۴۱۵۳۴





# راهنمای زبان

## تورهای خانوادگی صداقت تور

تور مشهد مقدس (مراشی)

(حرکت روزهای: دوشنبه - چهارشنبه و جمعه)

تور سوریه

تور کیش (همه روزه)

(هوایی و زمینی)

تور کاشان و اصفهان (زمینی)

تور همدان و کرمانشاه (زمینی)

تلفن ۷۶۷۶۲۴ - ۷۶۷۲۳۷



## انواع و اقسام ساندویچ، پیتزا

تحويل در محل کار و منزل شما با قلفن  
پیتزاراک

کریمخان - اول قائم مقام فراهانی پلاک ۱۰

تلفن: ۸۳۱۹۱۷



## آرایش نسرين



خدمات پوستی و زیبایی صدها درصد گیاهی و طبیعی  
برطرف کردن موی صورت  
خیابان سهروردی شمالی  
بالانتر از چهارراه شهید بهشتی  
کوچه شهرتاش پلاک ۶۷  
تلفن ۸۶۰۰۶۱۸

در

## بی بی تگ بیاموزید

تدریس آشپزی در انواع مختلف

ترنین میوه و سبزیجات - شیرینی - دسر - میز چینی

خیابان ونک

۶۸۷۳۸۴

یوسفی

لباسهای عروس  
سفره عقد  
دسته گل عروس  
تاج سر



خیاطی و طراحی لباس بدون پرو  
قبول سفارشات با نازلترین

تلفن: ۷۸۱۹۵۱۰ ساعتی تماس ۹ الی ۱۳ ۱۶ الی ۱۹

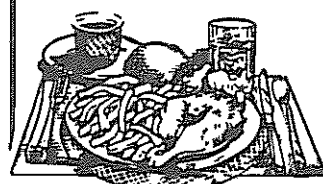
کلاسهای آشپزی، شیرینی پزی،  
شکلات دسر، نانهای فانتزی انواع  
غذاها با قارچ، ساندویچ و اردور

و سبزی آرائی

تلفن:

۶۳۴۰۲۸

خانم هاشمی



مجموع موسیقی سرگودشت  
عتمه شکار آموز



از خورده برداران ای  
عاشقانه ای بر لبان می باید  
عام کاپیتو - پرتو کیس  
فانس و حساباری کوه  
نقش و نقش برداری  
رادو تلو یون سیار سفید  
باشین نویسی آیت دوز با  
مکدرس ویژه د تمام شو

از وزارت کار

خیابان کریمخان پیشین حافظ  
میدان امام حسین اول انقلاب  
۸۹۴۲۲۱ - ۸۹۴۲۲۰  
۷۵۵۹۹۵ - ۷۵۲۹۴۵

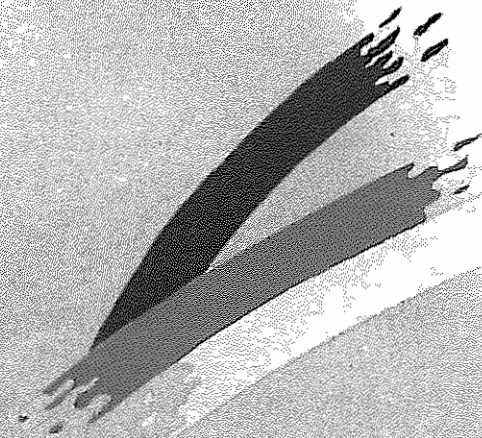
# رویکرد

مشاور روابط عمومی و تبلیغات

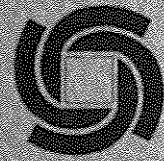
تلفن ۶۲۰۳۷۷

www.team-archive.com

- مشاوره تبلیغاتی، فرهنگی، آموزشی، صنعتی
- تهیه و تولید انواع فیلم‌های صنعتی، تبلیغاتی، آموزشی و مستند به طریقه ۳۵ میلیمتری، ۱۶ میلیمتری و ویدئویی
- ساخت انواع تیزرهای تلویزیونی و آنونس‌های سینمایی
- عکسبرداری و تهیه اسلاید صنعتی، تبلیغاتی و آموزشی
- طراحی انواع بروشور، کاتالوگ، پوستر و سررسید
- انجام کلیه امور مربوط به چاپ و لیتوگرافی
- صنعتی داخلی و خارج از کشور
- طراحی و اجرای انواع هدایای تبلیغاتی
- ساخت انواع ماکت‌های صنعتی و عمرانی

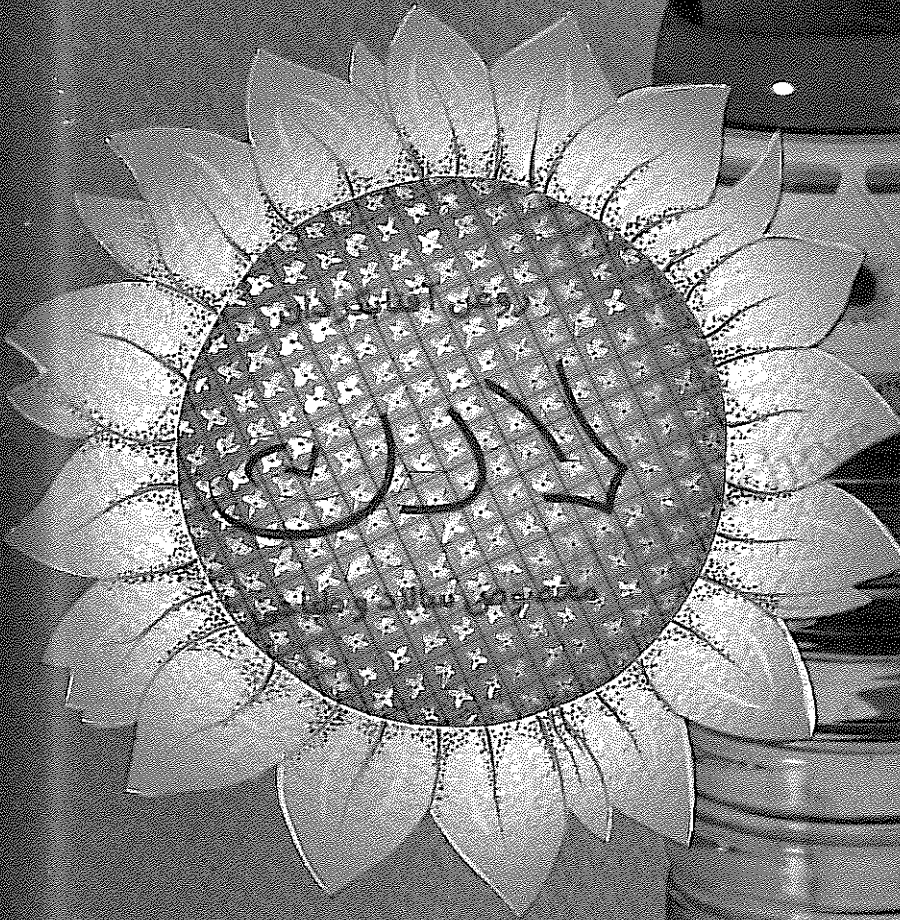






گروه صنعتی بهشهر

خوشمزه ترین  
و سالم ترین  
غذاهای ایرانی  
با روغن  
آفتابگردان لادن



شرکت صنعتی بهشهر

اداره مرکزی: خیابان میرزای شیرازی کوچه سیزدهم، پلاک ۵۶/۲  
تلفن ۸ - ۸۳۰۱۶۷ - فاکس ۸۸۲۳۳۷۳  
تلفن ۲۱۶۵۹۲۲۱۱ IR  
کارخانه: کیلومتر ۱۲ جاده قدیم کرج  
صندوق پستی ۳۱۸۱ - ۱۵۸۱۵  
تلفن ۴۰ - ۶۰۲۷۲۳۵ - فاکس ۶۰۲۷۰۱۳  
تلفن ۲۱۲۵۵۹۴ IR



علامت اختصاریه ایران  
نشانه مرغوبیت کالا است