



ہوائی کاسپین  
Caspian Airlines

ہوائی کاسپین

نشریہ درون پروازی شماره ۵۵

# CASPIAN

Airlines

At the height of the sky to be seen with Caspian



# AIRLINE TICKET

تغییر ۲٪

رزرواسیون  
آنلاین

شماره تماس رزرواسیون: ۰۲۱-۴۸۰۶۳۰۰۰

شماره تماس پاسخگویی رزرواسیون بلیت ۲۴ ساعته: ۰۹۱۲-۹۵۷۵۴۲۹

<http://ebooking.caspianairlines.com>

فندق®  
به شیرینی بچند

غنی شده  
باعشق!



شکلات صبحانه فندقی تلخ  
طعم آشنای فندق با کاکائوی بیشتر

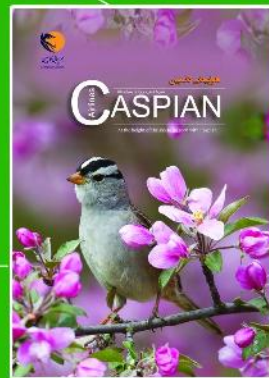


هواسپای کاسپین

Caspian Airlines

## نشریه درون پروازی شماره ۵۵

- نقاط بکر گردشگری (فارسی و انگلیسی)
- بهترین فرودگاه های جهان
- دیدنی های مجارستان (فارسی و انگلیسی)
- همراه رمضان
- هیاتیت C
- مصاحبه با فرزند سرلشگر آزاده شهید حسین لشگری
- دیدنی های کاشان (فارسی و انگلیسی)
- حرکات ورزشی برای کارمندان
- مصاحبه با معاونت بازرگانی و خدمات فرودگاهی
- سینمای ایران
- روابط عمومی، حیات بخش سازمان ها
- روانشناسی رنگ ها (فارسی و انگلیسی)
- آشنایی با حشرات گزنده
- منجی عالم بشریت



## صاحب امتیاز: شرکت هواپیمایی کاسپین

سردبیر و مدیر مسئول:  
فاطمه دستان



صفحه آرا (گرافیکست)، عکس:  
مهتاب آورزمانی



شماره پیامک: ۳۰۰۰۷۴۸۹  
روابط عمومی: ۰۲۱-۴۸۰۶۳۱۱۴  
ارتباط با مشتری: ۰۲۱-۴۸۰۶۳۳۳۸  
رزرو بلیط آنلاین: ۰۲۱-۴۸۰۶۳۰۰۰

✉ info.caspianairlines.com

🌐 www.caspianairlines.com

کاسپین همیشه آماده برای خدمت...



# سال رونق تولید

۱۳۹۸

سال جدید را در حالی آغاز کردیم که در پی بارش های شدید در روزهای پایانی سال گذشته سیلاب بیشتر استان های کشور به خصوص استان های شمالی، جنوبی و جنوب غرب کشور را دربرگرفت. هم وطنان بسیاری در این بلایای طبیعی مال و جان و عزیزان خود را از دست دادند که جای بسی تأسف و ناراحتی است. امیدواریم به برکت ماه پر برکت رمضان و با کمک و یاری دستگاه های امداد رسان و نیروهای مسلح و مردم به یاری سیل زدگان شتافته و با نشان دادن همدلی و همبستگی عزم مثال زدنی تمامی عزیزان بتوان هر چه سریعتر از شرایط فعلی خارج و به آرامش قبل بازگشت. ماه مبارک رمضان فرصتی ارزشمند و مغتنم برای تهذیب و پالایش روح و روان انسانی است. ماهی است که اولش رحمت، میان اش مغفرت و آخرش آزادی از آتش است.

دگر بار به برکت و یمن این ماه عزیز توانستیم در خدمت شما مهمانان آسمانی و همراهان همیشگی باشیم و امیدواریم ما نیز در این ماه پر خیر و برکت از دعای خیرتان بی نصیب نباشیم.

امید است به یاری پروردگار و با سر لوحه قرار دادن سال جدید که به فرموده رهبر معظم انقلاب سال «رونق تولید» نامگذاری گردیده و همچنین همت همکاران صدیق و زحمتکش، شاهد پیشرفت های چشمگیر و قابل توجهی در اجرای سیاست های خدمت رسانی به مسافران محترم و افزایش ناوگان کشورمان مطابق با آخرین استانداردهای روز صنعت هوایی باشیم و بدون شک با تغییرات بوجود آمده از این پس شاهد تسریع رو به رشد شرکت به عنوان یکی از برترین شرکت ها در حوزه حمل و نقل هوایی خواهیم بود.

پرودگارا طاعات و بندگی همه ما را مورد قبول قرار بده و ما را به رمضان های دیگر برسان.

روزهایتان بهاری  
فاطمه دستان

## همراه رمضان

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ؛

«ای کسانی که ایمان آورده اید! روزه بر شما مقرر شده است؛ همان گونه که بر کسانی که پیش از شما (بودند) مقرر شده بود؛ باشد که پرهیزکاری کنید.»

**شرکت هواپیمایی کاسپین ضمن تبریک حلول ماه مبارک رمضان، ماهی پر از برکت و معنویت را برای همراهان همیشگی خود آرزومند است.**

آفرینش هر چیزی در این جهان حکمتی دارد گاهی می‌توان حکمت آن را دریافت، گاهی هم عقل محدود انسان ظرفیت دریافت این حکمت‌ها و فلسفه‌ها را ندارد، خداوند باری تعالی انسان را آفرید و پرورش داد؛ بنابراین بهتر از خودمان آنچه که برای سلامتیمان مفید و به صلاح است را می‌داند.

خداوند در آیه فوق بعد از بیان وجوب روزه، فلسفه این فریضه الهی را تقوا و پرهیزگاری می‌داند. تقوا به معنای پرهیزگاری، ترسیدن از حق تعالی و دوری دل از گناه است و در پرتوی تقوا است که انسان حقیقت‌بین می‌شود.

انسان علاوه بر جنبه مادی و جسمی، دارای جنبه معنوی و روحی هم است و هر یک از آن‌ها در رسیدن به کمال مطلوب خود، برنامه‌های خاصی احتیاج دارند. یکی از برنامه‌هایی که هم جنبه معنوی را با خود به همراه دارد و هم جنبه مادی، روزه است. روزه فواید جسمی و روحی فراوان دارد، شفاف‌بخش جسم و توان‌بخش جان است، پاک‌کننده آدمی از رذایل حیوانی است، در ساختن فرد صالح و اجتماع سالم بسیار مؤثر بوده و در تهذیب و تزکیه نفس و رها کردن انسان از روزمرگی و واماندگی در نیازهای تن تأثیر بسزایی دارد. روزه یکی از احکام انسان‌ساز اسلام است که آگاهی از همه فواید و پی بردن به فلسفه کامل آن همچون سایر احکام الهی برای انسان عادی ممکن نیست، دانش محدود بشر نمی‌تواند راه‌گشای همه اسرار نهفته باشد و اندیشه را به پاسخ همه مجهولات رهنمون شود، شاید روزی دانش انسان به حدی از کمال برسد که دریچه تازه‌ای بر روی بشر بگشاید و حکمت‌ها و دستورات اسلام را باز شناسد.

بنابراین ندانستن فلسفه احکام الهی نباید ما را از انجام آن باز دارد و موجب نافرمانی و عصیان شود، چرا که این اطاعت کورکورانه نیست، بلکه بر علم و یقین تکیه دارد زیرا مسلمانان می‌دانند که خدای جهان بر همه چیز دانا و از همه چیز آگاه است و نقص و نیازی در ذات متعال او نیست که از اعمال بنده سودی بخواهد یا از زبانی بهراسد، خدای مهربان بسیار مهربانست و برای بندگان خود جز خیر و سعادت نمی‌خواهد، پس اگر به چیزی فرمان می‌دهد خیر و سعادت ما در آن است و کمال و تعالی ما بدان بستگی دارد و هر چیزی را نهی می‌فرماید برای ما زبان‌بخش است و بر مصالح مادی و معنوی ما لطمه می‌زند.

## آثار روزه داری

### روزه یکی از مهم‌ترین آزمون‌های الهی است

از مهم‌ترین آثار روزه، شناسایی مخلصان است؛ زیرا روزه به معنای خودداری نفس از نوشیدن و خوردن و دیگر لذت‌های نفسانی و همچنین محرمانت، برای بسیاری از مردم که نمی‌توانند دل از لذت‌های دنیوی و مادی بشویند بسیار دشوار است و تنها اهل خشوع و خضوع هستند که به حکم الهی دست از اموری حتی مباح چون خوردن و نوشیدن و ... برمی‌دارند از این‌رو، می‌توان گفت که روزه یکی از مهم‌ترین آزمون‌های الهی است که از طریق آن می‌توان اهل اخلاص را از غیر آن باز شناخت.

امام علی(ع) درباره این کارکرد روزه می‌فرماید: خداوند روزه را واجب کرد تا به وسیله آن اخلاص خلق را بیازماید. روزه تنها آن نیست که برای چند ساعت به خود گرسنگی و تشنگی دهیم بلکه روزه واقعی آن است که علاوه بر زبان انسان، قلب و روان آدمی روزه‌دار باشد. همان‌طور که امام علی(ع) در این خصوص می‌فرماید: روزه قلب بهتر از روزه زبان و روزه زبان بهتر از روزه شکم است.



ماہ مبارک رمضان



از آنجا که انسان‌ها همیشه به دنبال بهترین هستند، پس باید در انجام تمام وظایف دینی خود بهترین را خواستار باشند. پس در روزه واقعی باید همه اعضا و جوارح و جوانح آدمی روزه‌دار باشد و همان طوری که شکم روزه‌دار است، باید چشم و گوش و دیگر اعضای بدن نیز روزه‌دار باشد.

## روزه؛ بهترین عنصر همدردی

از دیگر حکمت‌های روزه می‌توان به عنصر همدردی اشاره کرد؛ چراکه روزه‌دار با روزه‌داری خود شرایط سخت دیگران را درک می‌کند و به سبب تحمل رنجی که در مدت روزه‌داری می‌برد، رنج فقیران را با تمام پوست و گوشت خود احساس می‌کند. ایجاد شرایط مشابه و همانندسازی فضای زندگی با زندگی فقیران در مهم‌ترین بُعد یعنی فقدان خوردنی و نوشیدنی و لذت‌های دیگر، موجب می‌شود تا احساس همدردی ایجاد شده و زمینه برای احسان و انفاق مالی فراهم آید. امام صادق (ع) درباره وجوب روزه می‌فرماید: خداوند روزه را واجب کرده تا بدین وسیله دارا و ندار، غنی و فقیر مساوی شوند. امام رضا (ع) نیز در این باره می‌فرماید: مردم به انجام روزه امر شده‌اند تا درد گرسنگی و تشنگی را بفهمند و به واسطه آن فقر و بیچارگی آخرت را بیابند.

## مسائل روزه در سفر

از مسائل مهمی که مربوط به روزه مسافر است می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود:

۱. مسافری که باید نمازش را شکسته بخواند، چنانچه قبل از ظهر از شهر خارج شده باشد، بعد از حد ترخص باید روزه‌اش را نیز افطار نماید و بعد از ماه مبارک و اتمام سفر آن را قضا کند. اما اگر مسافری در ماه مبارک رمضان، بعد از ظهر سفرش را آغاز نماید، دیگر نمی‌تواند افطار کند، بلکه باید آن روز را همچنان روزه باشد، زیرا این رخصت و مجوز مخصوص کسانی است که قبل از زوال ظهر از موطن خود خارج می‌شوند. از این رو کسانی که بعد از ظهر از شهر خارج می‌شوند، چنانچه قبل از غروب افطار نمایند، علاوه بر قضای آن، باید کفاره آن را نیز بپردازند.

۲. اگر مسافری قبل از ظهر به وطن یا محلی که می‌خواهد ده روز در آنجا بماند رسید، باید آن روز را روزه بگیرد، البته اگر قبل از آن عملی که مبطل روزه است، از وی سر نزده باشد. اما اگر قبل از رسیدن به مقصد، کاری که روزه را باطل می‌کند (از قبیل خوردن و آشامیدن و غیره) از او صادر شده باشد، دیگر نمی‌تواند آن روز را روزه بگیرد، بلکه باید بعد از ماه مبارک، آن را قضا نماید.

۳. اگر کسی در شهری پس از رؤیت هلال شوال (شب عید فطر) به شهر دیگری سفر نماید که در آنجا هلال ماه رؤیت نشده و شب آخر ماه رمضان محسوب می‌شود، وی نیز باید مطابق مردم آن دیار، این روزه را روز آخر ماه رمضان محسوب نموده و روزه بگیرد.

۴. مواردی که روزه برای مسافر نه تنها حرام نیست بلکه واجب یا جایز است، از جمله آن موارد:

- \* روزه نذری که مقید به سفر باشد، لذا واجب است در سفر طبق نذر خود روزه بگیرد؛
- \* سه روز، روزه بدل از قربانی حج، یعنی کسی که در حج قربانی نداده، واجب است در سفر حج سه روز و پس از بازگشت به وطن، هفت روز روزه بگیرد؛
- \* سه روز روزه در مدینه برای قضای حاجت، برای مسافرین مستحب است.



رمضان



رمضانِ کریم

# تو آن بخش زندگی او باش



بچه‌های آسمان  
موسسه خیریه  
نگهداری و توانبخشی  
معلولین بی‌سرپرست  
[www.bachehayeeasman.org](http://www.bachehayeeasman.org)



## نکات تغذیه مناسب مسافران و کروی پروازی در ماه مبارک رمضان از دیدگاه پزشک هوایی معتمد سازمان هواپیمایی کشوری و شرکت هواپیمایی کاسپین (دکتر محسن آزاد)

با توجه به وظایف و مسئولیت های سنگینی که کروی پروازی در زمان پرواز بعهده دارند و همچنین تغییرات فیزیولوژیکی که در محیط های پروازی رخ می دهد ، موضوع تغذیه خلبانان و میهمانداران در زمان روزه داری بعنوان یک عنصر مهم عوامل انسانی در عرصه حمل و نقل هوایی از جایگاه ویژه ای برخوردار است. شرکت های هواپیمایی امروزه کاملاً در یک محیط تخصصی و پویای رقابتی فعالیت می کنند و از دیدگاه ایمنی و مزیت رقابتی مهمترین دارایی این شرکت ها منابع انسانی خوب و کارآمد و سپس معیارهای ایمنی هواپیما و پرواز و در نهایت اعتبار خوب شرکتی آن ها می باشد. لذا یکی از موارد ارزشمند استمرار موفقیت و پیشرفت حرفه ای شرکت های هواپیمایی در گرو تصمیم گیری مناسب کروی پروازی در زمان پرواز است. بدیهی است علاوه بر دانش و مهارت تخصصی پرواز، موضوع تغذیه کروی پروازی از اهمیت ویژه ای برخوردار است و لذا روش صحیح تغذیه آنان در ماه رمضان یکی از موارد مهمی است که لازم است مورد توجه قرار گیرد تا از عوارض جسمی و یا عصبی کروی پروازی ناشی از افت قند خون یا هیپوگلیسمی در زمان پرواز جلوگیری شود.





### بطورکلی چهار فاکتور در تغذیه در ماه رمضان باید مورد توجه قرار گیرد که عبارت اند از:

■ زمان غذا خوردن ■ میزان غذا خوردن ■ چگونه غذا خوردن ■ انتخاب نوع غذا

در ماه مبارک رمضان زمان غذا خوردن اصلی سه مرحله سحر، افطار و شام می باشد که لازم است کاملاً از هم مجزا باشند. دو زمان سحر و افطار تقریباً مشخص شده است. در سحر لازم است که کروی پروازی طوری برنامه ریزی کنند که زمان کافی برای غذا خوردن در نظر گرفته شده باشد. یکی از موارد اشتباه غذایی در این مرحله تسریع در غذا خوردن در وقت سحر است که اثرش در طی پرواز در سیستم گوارش خواهد بود مثل سنگینی معده، عدم مراحل هضم طبیعی غذا در طول روز، ترشی معده و در ادامه ممکن است کروی پروازی به ناراحتی های معده و روده دچار شوند.

صرف افطار می بایست در پرواز طوری باشد که تداخلی با زمان شام خوردن پیش نیاید. فاصله زمانی افطار و شام باید آنقدر باشد که در موقع صرف شام غذای هضم نشده در معده نباشد. اگر طول عملیات پروازی اجازه دهد حداقل دو ساعت فاصله زمانی مناسب است. زمان شام خوردن هم باید طوری برنامه ریزی شود که تا قبل از خواب زمان کافی برای هضم وجود داشته باشد و نباید با شکم پر به رختخواب رفت.

یکی دیگر از نکاتی که کروی پروازی در مورد تغذیه در ماه رمضان باید به آن توجه کنند میزان غذا خوردن است. یکی از مشکلات در سیستم غذایی بسیاری از افراد این است که حجم غذا تحت کنترل نیست. حجم غذای افطار باید بسیار کم باشد تا قبل از شام خوردن از معده خارج شده و امکان شام خوردن بدون اثر مضر جانبی وجود داشته باشد. حجم شام باید بنحوی کنترل شود تا هم امکان خوردن میوه بعد از شام باشد و هم مشکلی در روند خواب کروی پروازی پیش نیاید و ضمناً مانعی بر غذا خوردن آن ها در وقت سحر حاصل نشود.

یکی از معضلات غذا خوردن کروی پروازی در زمان پرواز سریع خوردن غذا است که معمولاً یا به دلیل محدودیت زمانی در پروازهای کوتاه مدت است و یا به رسم عادت. به هر دلیل که باشد تاثیرات مضرش در روی معده بسیار شدید خواهد بود و عواقبی ناگوار به دنبال خواهد داشت. پس در زمان پرواز باید دقت داشت تا تنظیم وقت بصورتی انجام شود تا غذا خوردن در وعده های سحر، افطار و شام به تعجیل صورت نگیرد. بنابراین با آرامش غذا خوردن و در شرایط نگرانی، استرس و ناراحتی غذا نخوردن خیلی در تأمین سلامتی دستگاه گوارش خلبانان و میهمانداران پروازی مؤثر است.

یکی دیگر از نکات بسیار مهم در مورد تغذیه کروی پروازی در ماه رمضان این است که باید توجه خاصی به نوع غذای مصرفی خود داشته باشند. نوع غذای کروی پروازی از نظر مقررات اتحادیه بین المللی شرکت های هواپیمایی در سه بخش غذای پیش از پرواز، غذای حین پرواز و غذای بعد از پرواز دارای ویژگی های خاصی است. غذاهایی که برای کروی پروازی در نظر گرفته می شود مهمترین فاکتور تعیین کننده سلامتی و تصمیم گیری مناسب آن ها در پرواز و یکی از موارد تأمین کننده ایمنی پرواز است. در خصوص غذای قبل از پرواز، عوامل متعددی چون عدم اطلاع از مغذی بودن و یا عوارض ناخواسته مواد غذایی، قدرت هوس در انتخاب، انتخاب غذا در تنوعات مکانی و انتخاب بر اساس قدرت اقتصادی در انتخاب نادرست مواد غذایی و نوع غذای خلبانان دخالت دارند. تغذیه کروی پروازی در ماه رمضان باید به گونه ای باشد که غذا های انتخاب شده در سحر، افطار، و شام مواد لازم ۲۴ ساعته بدن آنان یعنی کربوهیدرات ها، چربی، پروتئین، فیبر، ویتامین ها، آنزیم ها و مواد معدنی لازم را به بدن برسانند. به عبارت دیگر بجای افزایش حجم در یک وعده غذا، تأمین نیازهای غذایی باید بین غذاهای سحر، افطار، و شام تقسیم شوند.



### نکات زیر در مورد نوع غذای سحری پیشنهاد می شود:

کروی پروازی به جای اینکه معده خود را از چندین نوع غذای پختنی پر کنند، باید از میوه جات، سبزی جات، صیفی جات، غلات و نوشیدنی های سالم و دمنوش های گیاهی استفاده کنند. خوردن و نوشیدن مواد غذایی که تولید اسید می نمایند مثل: انواع گوشت، ماهی و غذاهای دریایی، لبنیات، تخم مرغ، حبوبات، خشکبار، شکر، روغن ها و سرکه را کنترل نمایند. غذا ها را خوب بجوند زیرا بزاق قلیایی (تیالین) در اثر خوب جویدن غذا، حالت اسیدی آن را تبدیل به قلیایی می کند. از خوردن غذا های رنگ دار، طعم دهنده دار، دارای مواد نگهدارنده و نیز از غذا های تصفیه شده مثل: آرد سفید، قند، نوشیدنی های شیرین و رنگی، قهوه، پنیر های فرآوری شده، آب میوه های ساختگی، سوسیس و کالباس که عوارض متعدد غیر قابل جبرانی دارند و بعضی نیز باعث خستگی روزانه می شوند پرهیز کنند. از خوردن نمک تا حد امکان بپرهیزند و از خوردن آب و نوشابه های قندی قبل از خوردن سحری خودداری کنند.

**ویژگی های افطار برای کروی پروازی:** به دلایل مختلف غذا های افطار کروی پروازی نباید شامل غذا های اصلی، حجیم و سنگین باشد زیرا معده مدتی خالی بوده و نایستی به یکباره آن را به فعالیت واداشت. باید معده آمادگی پذیرش شام را داشته باشد. ابتدا با مقداری آب گرم و خرما، خوردن را آغاز کنید. خوردن مقدار کمی سوپ و یا آش بدون حبوبات توصیه می شود. از غذا های بدون چربی در افطار استفاده نمایید. از خوردن مغزیجات، بستنی، چیس، گوشت پنیر، ماست و شیر پر چرب در افطار بپرهیزید. در خوردن شیرینی جات در موقع افطار افراط نکنید. در خوردن نوشیدنی اسراف نکنید زیرا مانع شام خوردن خواهد شد.

### ویژگی های وعده غذایی شام در ماه مبارک رمضان:

همانطور که گفته شد سعی کنید بین افطار و شام فاصله کوتاه باشد. قبل از شام آب میل نکنید حجم غذا کم باشد زیرا اگر حجم غذای شام بیش از حد باشد، هم خواب را تحت تأثیر قرار می دهد، هم مانع خوردن غذا در سحر خواهد شد و هم تکرار آن باعث سوء هاضمه و بروز بیماری های گوارشی خواهد شد.





حجم شام باید آنقدر کنترل شده باشد که جلو خوردن میوه جات را نگیرد. در ماه رمضان خطر کم‌آب شدن بدن، کروی پروازی را تهدید می‌کند چون غذا و نوشیدنی از اذان صبح تا اذان مغرب به بدن نمی‌رسد. علاوه بر این، خلبانان و میهمانداران روزه‌دار قبل از اذان صبح برای خوردن سحری بیدار می‌شوند و تا حدودی می‌توان گفت در این ماه کم‌خوابی را تجربه می‌کنند؛ کم‌خوابی و کم‌آب شدن و کاهش قند خون بدن کروی پروازی می‌تواند منجر به سردرد، افت فشارخون و هیپوگلیسمی و در نهایت حادثه و سانحه شود.

بطور خلاصه چند نکته برای داشتن تغذیه‌ای مناسب در ماه رمضان بیان می‌کنم:

۱. حتماً سحری میل کنید. همانطوریکه می‌دانید صبحانه مهم‌ترین وعده‌ی غذایی در طول روز است و در طول ماه رمضان، اهمیت آن دوچندان می‌شود. اگرچه بیدار نشدن برای صرف سحری، باعث می‌شود بیشتر بخوابید و این امر برای تان دلچسب است، اما اصلاً کار درستی نیست. نخوردن سحری، طول مدت روزه‌داری را افزایش می‌دهد و بدن تا افطار، برای تأمین مواد مورد نیاز و انرژی، به وعده‌ی غذایی قبلی نیاز دارد. با توجه به ساعات طولانی روزه‌داری، احتمال کم‌آبی بدن و هیپوگلیسمی و احساس خستگی در طول روز بیشتر می‌شود. به‌علاوه نخوردن سحری باعث می‌شود بعد از افطار پرخوری کنید که آن هم باعث افزایش وزن کروی پروازی می‌شود.

۲. در افطار پرخوری نکنید. وعده‌ی افطار باید متعادل باشد، یعنی باید غذاهای مغذی نوش جان کنید اما نه مثل یک مهمانی. پرخوری و به‌خصوص مصرف بیش از اندازه‌ی غذاهای پرچرب می‌تواند منجر به سوءهاضمه و افزایش وزن شود. هنگام خوردن افطار، آرام‌تر غذا بخورید و از خوردن هر لقمه‌ی آن لذت ببرید.

۳. از خوردن غذاهای پرچرب، سرخ‌شده، شور و غذاهایی با قند بالا اجتناب کنید. در عوض سعی کنید ترکیبی از مواد غذایی (از تمام گروه‌های اصلی غذایی شامل میوه و سبزیجات، برنج و گوشت و همچنین جایگزین‌های آن‌ها) را استفاده کنید. مصرف غذاهای با فیبر بالا در ماه رمضان نیز بسیار مطلوب است چون این غذاها دیرهضم هستند، در نتیجه مدت طولانی‌تری احساس سیری می‌کنید.

۴. برای پیشگیری از عوارض دهیدراتیشن یا کم‌آبی بدن در پرواز سعی کنید از زمان افطار تا سحر آب کافی بنوشید. نوشیدن آب کافی خطر کم‌آب شدن بدن در طول روزه‌داری را کاهش می‌دهد سعی کنید حتماً روزی (بین افطار و سحر) ۸ لیوان مایعات مصرف کنید. مایعات شامل انواع آب‌میوه، شیر، شربت و سوپ هم می‌شود اما آب بهترین انتخاب است. در حالت ایده‌آل باید مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار مثل قهوه، چای و نوشابه را کاهش بدهید. این نوشیدنی‌ها ادرارآور هستند و باعث کاهش آب بدن می‌شود.



## مصاحبه با فرزند شهید سرلشکر خلبان آزاده حسین لشکری

خلبان آزاده حسین لشکری، ملقب به سیدالاسرای ایران، در سال ۱۳۳۱ در روستای ضیاء آباد شهرستان قزوین به دنیا آمد. در سال ۱۳۵۴ پس از گذراندن مقدمات آموزش پرواز در ایران، برای تکمیل دوره خلبانی به آمریکا اعزام شد و با درجه ستوان دومی به ایران بازگشت و به عنوان خلبان هواپیمای شکاری اف - ۵ مشغول به خدمت شد.

حسین لشکری با آغاز جنگ تحمیلی به خیل مدافعان کشور پیوست و پس از انجام ۱۲ ماموریت هواپیمای وی مورد اصابت موشک دشمن قرار گرفت و مجبور به ترک هواپیما شد که نهایتاً در خاک دشمن به اسارت نیروی بعث عراق درآمد.

این شهید بزرگوار سه ماه اول دوران اسارت در سلول انفرادی بود و پس از آن در مدت ۸ سال با حدود ۶۰ نفر دیگر از هم‌زمان در یک سالن عمومی و دور از چشم صلیب سرخ جهانی نگهداری شد. امیر سرتیپ خلبان حسین لشکری پس از ۱۶ سال اسارت به نیروهای صلیب سرخ معرفی شد و دو سال بعد در روز هفدهم فروردین سال ۱۳۷۷ به ایران بازگشت.

شهید سرلشکر خلبان آزاده حسین لشکری که به حق از سوی مقام معظم رهبری «سیدالاسرای ایران» نام گرفت، به معنای واقعی مقاومت را تعریف کرد و غل و زنجیرهای دنیای فانی را از خود باز کرد و خود را اسیرگرفتاری - های دنیوی نکرد و در نهایت ۱۹ مرداد ۱۳۸۸ بر اثر عارضه های ناشی از اسارت در بیمارستان لاله تهران به شهادت رسید.

به بهانه ۲۹ فروردین روز ارتش جمهوری اسلامی ایران و به پاس بزرگداشت مقام آزادگان و شهدا، تیم روابط عمومی شرکت هواپیمایی کاسپین نشستی صمیمانه با فرزند ایشان ترتیب داده که در ادامه خواهیم دید:

برای آشنایی بیشتر خوانندگان نشریه درون پروازی هواپیمایی کاسپین کمی در مورد خودتان توضیح دهید؟

عرض سلام و ادب واحترام خدمت خوانندگان محترم نشریه درون پروازی هواپیمایی کاسپین، بنده علی لشکری فرزند شهید حسین لشکری هستم و در حال حاضر مدت ۱۷ سال مشغول طبابت در رشته دندانپزشکی می باشم.





کمی بیشتر درباره احساسات خودتان در دوران اسارت شهید لشکری و دوری وی از خانواده و همسر و فرزندش برایمان تعریف کنید.

دوران اسارت قطعاً دوران سختی هست و عزیزان آزاده که رنج این سختی رو کشیدن حتماً واقف به این موضوع می باشند. سختی دیگر اسارت برای خانواده های این عزیزان بود، بی خبری از همسر، پدر، فرزند،... هر مقدار زمان اسارت طولانی تر بوده رنج و سختی بیشتر و بیشتر و این در حالی بود که شهید لشکری مدت ۱۸ سال در اسارت به سر برده و بعد از آزادی و ورود به میهن عزیزمان ایران، حضرت آقا لقب سید الاسراء را به ایشان دادند.

**آیا امیدی به بازگشت شهید لشکری در این ۱۸ سال دوری از میهن داشتید؟**

بله همیشه امید به آزادی ایشان داشتیم. البته بعد از گذشت ۱۵ سال اولین نامه نگاری و ارتباط با ایشان برقرار شد که همین موضوع امید ما و خانواده و مسئولان را برای آزادی ایشان بیشتر و پررنگتر کرد.

**شما در زمان اسارت شهید لشکری گلایه ای نمی کردید که چرا پدر من کنار ما نیست؟**

سال های اولیه اسارت ایشان همزمان با کودکی من بوده و درک درستی از مفهوم اسارت نداشتم و به مرور زمان با آگاهی از وضعیت جنگ تحمیلی و موقعیت اسراء و دیدن خانواده های دیگر که مشابه ما بودند این مسئله بهتر درک شد. دوران اسارت ایشان سن من کمتر بود و مادر من و قطعاً تمام مادران فرزندان شهداء و آزادگان، همچون کوه پشت ما بچه ها بودند تا جای خالی پدر احساس نشود. من مدیون زحمات مادرم هستم چرا که همچو شمع آب شد تا کمترین آسیب متوجه من نشود.

**کمی از لحظه پر از احساس دیدار پدر برایمان بگویید.**

بعد از دو سال نامه نگاری و پیگیری های شبانه روزی مسئولین وقت در ستاد رسیدگی به امور آزادگان و از همه مهتر لطف و عنایت خداوند، اعلام آزادی ایشان به ما اطلاع داده شد، برای دیدن ایشان لحظه شماری می کردیم، هم من هم خانواده و همه کسانی که منتظر آزادی ایشان بودند.

تا سرانجام در تاریخ ۱۷ فروردین ۱۳۷۷ ایشان آزاد شدند، گاهی زبان قادر به بیان این موضوعات احساسی نیست ولی واقعاً لحظه شیرین و دلچسبی بود خصوصاً برای من که تا بحال ایشان را ندیده و فقط عکس های قبل از اسارت ایشان را دیده بودم و چند عکس از زمان اسارت ایشان، همه خوشحال بودیم که بالاخره این اتفاق افتاد و ایشان سرافرازانه به میهن برگشتند.

**ایشان از شکنجه ها و خاطرات تلخ اسارت هم می گفتند؟**

در جمع خانواده و دوستان از رنج و سختی ها سخن نمی گفتند ولی در سخنرانی ها و کتابشان به سختی ها و مصائب دوران اسارت اشاره نموده بودند.

**ایشان اوقات فراقتشان را در اسارت چگونه می گذراندند؟**

اوقات فراغت ایشان به گفته خودشان به حفظ قرآن مجید و یادگیری کامل زبان عربی و تقویت زبان انگلیسی سپری شد البته این در مدت ۱۰ سالی که ایشان در انفرادی بودند و بقیه عزیزان آزاده به کشور برگشته بودند، انجام پذیرفته بود.





### آیا شهرت و محبوبیت پدر در پیشرفت شغلی شما تأثیری داشته است؟

من هرآنچه دارم از دعای پدر و مادر بوده و هست قطعاً هم من و هم مابقی فرزندان شهداء و ایثارگران، جانبازان و آزادگان عزیز هر آنچه داریم از لطف خداوند و دعای خیر پدر و مادر است.

### شما فکر می کنید نسل جوان امروز ما از وقایعی که بر سر حسین های زمان آمده، آگاهی دارند؟

نسل امروز جامعه و کسانی که سال های جنگ را ندیده و لمس نکرده اند قطعاً مثل نسل ما آگاهی ندارند، اما با

توجه به دنیای امروز و سهولت دسترسی به اینترنت و گستردگی فضاهای مجازی این امکان برایشان مهیا و میسر است تا با این عزیزان - مردان، زنان و جوانانی که با ایثار و شجاعت، از خاک و ناموس وطن جانانه دفاع کردند و نامشان برای همیشه در تاریخ این مرز و بوم جاودانه هست - بیشتر آشنا شوند.

### چطور شد که ایشان به شهادت رسیدند؟

پدرم ۷۵ درصد جانبازی داشتند و پس از آزادی به طور مستمر در حال درمان بودند اما متأسفانه دوران طولانی اسارت، اثرات مخربی بر جسم و روح همه آزادگان و جانبازان عزیز ما گذاشته بود و در این رابطه پدر نیز مستثنی نبودند و بالاخره پس از ۱۱ سال ایشان دچار ایست قلبی و سخته شدند.

### ماندگارترین رفتار یا روحیه ای که از شهید لشکری یاد گرفتید و سرمایه زندگی تان کرده اید چیست؟

مهمترین درس و خصوصیتی که از ایشان سعی کرده ام یاد بگیرم صبر و استقامت هنگام سختی ها و مشکلات می باشد. قطعاً ایمان قوی و توکل بر خدا و صبوری هنگام مصائب و سختی ها مهمترین آموخته ما از همه شهداء، جانبازان و آزادگان می باشد.

### سید الاسرای ایران، بزرگترین مصیبت و خسران برای مردم و جامعه را در چه می دانست؟

همه شهداء، جانبازان و آزادگان قطعاً عشق به امام و ولایت داشتند. پس از آزادی اسراء و رحلت حضرت امام (ره) همگی سرباز ولایت و گوش به فرمان حضرت آقا بودند.

مطمئناً بزرگترین خسران جامعه و ناراحتی را فاصله و زاویه گرفتن عده ایی از خط امام و رهبری می دانستند.

### نبود شهید لشکری در زمان ۱۸ سال اسارت برای شما سخت تر است یا الان که شهید شده اند؟

قطعاً الان نبود پدر را خیلی بیشتر از قبل احساس می کنم و خیلی سخت تر است، ایکاش قادر بودم تمام داشته های الان را با سایه و وجود پدر درخانه معاوضه کنم.

### در پایان اگر حرف ناگفته ای دارید بیان بفرمایید.

در پایان از شما و مجموعه هواپیمایی کاسپین که زحمت تهیه و تنظیم این مصاحبه رو کشیده اند تشکر می نمایم و برای نسل جوان و آینده کشور که با نام و خاطرات این عزیزان آشنا می شوند آرزوی بهروزی دارم. برای شما و همه عزیزان سلامتی و توفیق روزافزون را از خداوند متعال خواستارم.







معرفی کتاب



### این کتاب

تلاشی است درباره زندگی سرتیپ خلبان آزاده حسین لشگری، بزرگ مردی که رهبر معظم انقلاب حضرت آیت الله خامنه‌ای او را «سیدالاسرا» نامید. لشگری این اسوه صبر و استقامت پس از رهایی از بند اسارت بار دیگر و این بار در عرصه فرهنگ به پا خاست، قلم به دست گرفت و خاطرات ۶۴۱۰ روز اسارت در بند رژیم بعث عراق را به رشته تحریر درآورد.

خاطرات از: امیر سرتیپ خلبان آزاده حسین لشگری



نشریه درون پروازی شماره ۵۵

[www.caspianairlines.com](http://www.caspianairlines.com)



## سال ۱۳۹۸ را متفاوت تر آغاز کنیم

با نزدیک شدن به پایان هر سال، یکی از کارهای خوب و مهم بستن سالی است که گذشته و برنامه ریزی و هدف گذاری برای سال جدید می باشد. وقتی خاتمه فصل سال گذشته را انجام می دهید، می توانید به آینده بروید. با یک صفحه تمیز شروع کنید و در سال آتی هر آنچه را که می خواهید ایجاد کنید. آینده از آن شماست. نگران نباشید اگر بلند پرواز هستید چرا که با برنامه ریزی و اجرای دقیق، هر چیزی ممکن است.

### از سال قبل از چه چیزی قدر دانید؟

یکی از بهترین عادت ها این است که همیشه سپاسگزار باشیم. حتی اگر سالی بود که ترجیح می دادید فراموشش همیشه چیزی هست که می توانید به خاطرش شکرگزار باشید. وقت خود را برای بررسی و تجزیه و تحلیل به خودتان اختصاص دهید. سپس سال خود را به طور رسمی پایان دهید. هنگامی که آماده هستید، وقت آن رسیده است تا با ایجاد اهداف وارد سال آینده شوید.

### اهداف خود را تنظیم کنید

گام بعدی این است که آینده را تجسم کنید و اهداف خود را برای سال بعد تعیین کنید.

### مرور سال قبل

برنامه زمانی خود را در تقویم قرار دهید تا در یک مکان آرام بنشینند و سال گذشته را مرور کنید.

### در پایان سال خود را کجا می بینید؟

به پایان سال ۱۳۹۸ نگاهی بیندازید. کجا می خواهید باشید؟ چه اتفاقاتی افتاده؟ آینده ممکن است فقط شامل دستاوردهایی مانند خرید یک خانه یا ارتقاء شغلی نباشد؛ آینده ای که شما تصور می کنید می تواند دارای ویژگی های شخصیتی پیشرفته تر باشد، مانند اینکه مهربان تر باشید یا حتی تغییرات شیوه زندگی، مانند صرف زمان بیشتری برای انجام فعالیت های سرگرم کننده با اعضای خانواده و یا خواندن کتاب های بیشتر و مفیدتر باشد. اهداف خود را به دسته های جداگانه تقسیم کنید: شخصی، کاری، سلامت و جامعه. شما ممکن است متوجه شوید که اهداف زیادی در یک طبقه بندی مشخص وجود دارد و توجه کافی به دیگر اهداف ندارید. این دسته بندی ها به شما کمک می کنند آینده ای متعادل تر ایجاد کنید.

### مرور اتفاقات در طول سال

نگاهی لحظه ای به سال جاری بیندازید. بازتاب و لیست همه چیزهایی که در طول ۱۲ ماه گذشته اتفاق افتاده است را مرور نمایید. به دست آوردن دستاوردها و همچنین حوادثی که لزوماً مثبت نیستند، اما به شکلگیری شما کمک کرده اند. گاهی اوقات ما فقط بر روی دستاوردها و شکست ها تمرکز می کنیم، اما مهم است تا شرایطی که از کنترل ما خارج می شوند را نیز تشخیص دهید. همه این رویدادها بر شما تاثیر گذاشتند و شما فقط وقتی می توانید الگوها یا ارتباطات آن ها را تشخیص دهید که آن ها را در کنار هم بر روی کاغذ بیاورید.

### از این وقایع چه چیزی یاد گرفتید؟

بررسی کنید شما در اتفاقات چگونه رشد کرده اید و چگونه رویدادهای سال گذشته را به نحوی متفاوت از آنچه که در گذشته انجام می دادید، به پایان رسانده اید.

### چه چیزی را دوست دارید پشت سر بگذارید؟

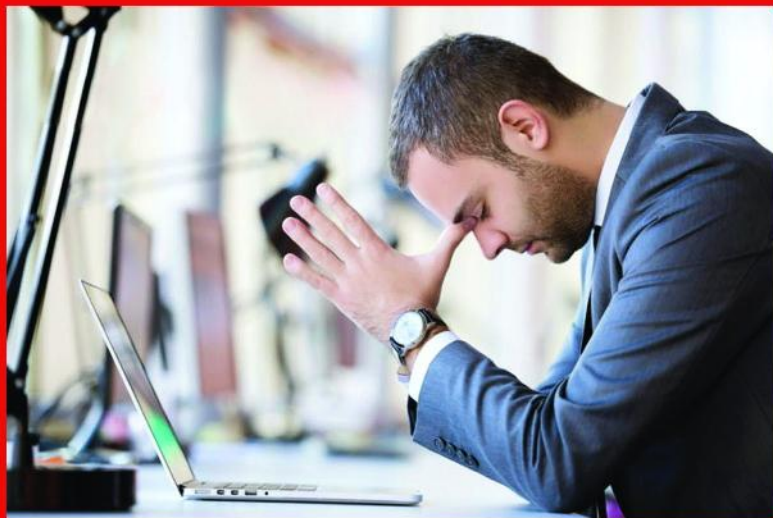
آیا الگوها، روابط یا فعالیت هایی وجود دارد که آن ها را سودمند نمی دانید؟ گذر از سال قبل به سال جدید یک زمان عالی برای مشخص کردن مواردی است که در گذشته برای شما مفید بود اما دیگر نیستند.

### ایجاد یک طرح

از اینجا، می توانید سال خود را برنامه ریزی کنید تا اطمینان حاصل شود که اهداف خود را برآورده می کنید. از نتیجه



۱۳۹۸



نشریه درون پروازی شماره ۵۵

[www.caspianairlines.com](http://www.caspianairlines.com)



ببینید چه اقداماتی باید انجام دهید تا به آن جابرسید. در صورت لزوم، سال را به سه یا چهار ماه تقسیم کنید و نقاط قوت را در فصول مختلف سال تعیین کنید. تعیین زمانبندی و مهلت انجام، شما را مسئولیت پذیرتر می کند و احتمال بیشتری برای رسیدن به تمام اهداف خود خواهید داشت.

هدف خود را بر روی ۵۰ کتاب تنظیم کنید و با برنامه ریزی آهسته از ماهی یک کتاب به ماهی ۳ کتاب برسید و شاید در پایان سال از هدف خود جلو زده باشید. پس سعی کنید با تعیین اهداف خود را به چالش بکشید. همچنین برنامه ریزی خود را آهسته و پیوسته اجرایی کنید و در طول مسیر آن را به مرور تقویت کنید.

### خودتان را به چالش بکشید

سعی کنید چندین هدف که به نظر رسیدن به آن ها سخت است برای خود تعیین کنید. اینکه من سالانه ۲۰ کتاب می خوانم و برای سال آینده می خواهم ۳۰ کتاب بخوانم به اندازه کافی چالش برانگیز نیست.





شماره پیامک: ۳۰۰۷۴۸۹

روابط عمومی: ۰۲۱-۴۸۰۶۳۱۱۴

ارتباط با مشتری: ۰۲۱-۴۸۰۶۳۳۳۸

رزرو بلیط آنلاین: ۰۲۱-۴۸۰۶۳۰۰۰

 <http://ebooking.caspianairlines.com>

 [www.Caspianairlines.com](http://www.Caspianairlines.com)

 [info@caspianairlines.com](mailto:info@caspianairlines.com)

 @CaspianAirlines1993

 caspian\_airlines



## بهار در بهار

طبیعت با بهار طراوت می یابد و معنویت با بهار رمضان اوج می گیرد. عید فطر یکی از اعیاد مهم مسلمانان می باشد. مردم در این روز نماز عید برگزار کرده و به پاس توفیق روزه داری ماه مبارک رمضان بر درگاه خداوند شکر می گزارند و در سراسر بلاد مسلمین جشن و شادی برقرار است.

### فضیلت عید سعید فطر

عید، روزی است که خداوند برای جوایز رحمانی اش و انعام رحیمی خویش از میان روزها برگزید، روزی که بندگان بعد از یک ماه اعتراف به بندگی و طلب آمرزش و عرض نیاز و تمنا، فراتر از ظن و گمانشان اعطا می کنند. فطر، عید اولیاء الله و روزه دارانی است که گوی سبقت را از دیگران ربوده اند و در این روز فرا خوانده شوند تا جوایز و هدایان را دریافت کنند.

از امام صادق (ع) نقل شده است که فرمود: إِذَا كَانَ صَبِيحَةَ يَوْمِ الْفِطْرِ نَادَى مَنْادٍ اغْدُوا إِلَيَّ جَوَائِزِكُمْ؛ زمانی که صبح روز عید فطر می شود منادی [از آسمان] ندا می کند، صبح زود به دنبال گرفتن جوایزتان باشید. دیگر اینکه منظور، زکات فطره در روز عید فطر است که نخست باید زکات را پرداخت و بعد نماز عید را بجا آورد. همانا روز فطر، عید قرار داده شده تا برای مسلمانان روز اجتماعی باشد که در آن روز گرد هم آیند و عشق و محبت خود به خداوند را ابراز کنند و به خاطر منتی که بر آنان نهاده است، او را ستایش کنند، پس روز عید و روز گردهمایی و روز افطار، روز زکات، روز گرایش به یکدیگر و روز تضرع به پیشگاه حق تعالی است، و نیز روز فطر، روز عید قرار داده شده به دلیل آنکه روز فطر اولین روز سال است که خوردن و آشامیدن در آن جایز شمرده شده است، چرا که نزد اهل حق اولین ماه سال، ماه رمضان است و خداوند دوست دارد در روز عید فطر، مسلمانان اجتماع کنند و با یکدیگر به ستایش و تقدیس او بپردازند.

### زکات فطره

کسیکه موقع غروب یعنی قبل از غروب شب عید فطر گرچه به چند لحظه باشد بالغ و عاقل و هوشیار است و فقیر و بنده کس دیگر نیست، باید برای خودش و کسانی که نان خور او هستند، هر نفری یک صاع که تقریباً ۳ کیلوگرم است گندم یا جو یا خرما یا کشمش یا برنج یا ذرت و مانند این ها به مستحق بدهد و اگر پول یکی از این ها را هم بدهد کافی است.





## آداب عید سعید فطر

عید فطر، روز جشن همه مسلمانان، بخصوص روزه دارانی است که بخوبی به وظیفه الهی و بندگی خود عمل کرده و باید منتظر دریافت پاداش باشند. صحنه نماز عید فطر و حضور در مساجد، یادآور صحنه قیامت و حضور در پیشگاه عدل الهی و دریافت پاداش بهشت است.

لذا مسلمانان جهت حضور در درگاه احدیت باید با لباس، بدن و روحی پاک و آراسته به ملاقات خداوند و دیدار یکدیگر بروند. در این روز لازم است در صورت امکان از لباس های نو و تازه و یا از لباس های تمیز و مرتب استفاده کرد؛ تا بندگان از ملاقات با یکدیگر لذت برده و اسباب رضایت الهی هم فراهم شود. از هر وسیله ای که باعث تنفر و جدایی می شود باید پرهیز نمود.

یکی از برنامه های مهم در ایام عید فطر صلّه رحم است. دین مبین اسلام سفارش زیادی بر صلّه رحم و ارتباط با خویشان دارد و شدیداً با قطع رابطه با اقوام مخالفت نموده است.

خداوند برای کسانی که صلّه رحم می کنند پاداش فراوانی قرار داده است:

«قَالَ مُوسَىٰ إِلَهِي فَمَا جَزَاءُ مَنْ وَصَلَ رَحِمَهُ قَالَ يَا مُوسَىٰ أَنَسِي لَهٗ أَجَلَهُ وَ أَهْوَنُ عَلَيْهِ سَكَرَاتِ الْمَوْتِ وَ يَنَادِيهِ خَزَنَةُ الْجَنَّةِ هَلُمَّ إِلَيْنَا فَادْخُلْ مِنْ أَيِّ أَبْوَابِهَا شِئْتَ؛ حضرت موسی در مناجاتش پرسید: معبودا پاداش کسی که صلّه رحم کند چیست؟ خداوند متعال فرمود: عمرش را دراز کنم و سكرات موت را بر او آسان کنم و خازنان بهشت، او را فریاد کنند: بشتاب نزد ما و از هر در، که خواهی وارد شو.»

## آئین ها و مراسمات عید فطر

عید سعید فطر پس از یک ماه عبودیت و عبادت مؤمنان روزه دار در مهمانی خدا فرا می رسد و مردم شهرها و روستاهای ایران مانند دیگر مسلمانان جهان این روز مبارک را با برپایی آداب و رسوم و سنن خاص خود با شکوه فراوان گرامی می دارند. در تمام کشور وداع عاشقان حضرت حق فضای کشور را عطر آگین می سازد و مؤمنان تلاش می کنند در مراسم وداع با ذکر مناجات و ریختن اشک از خوان الهی هر چه بیشتر بهره مند شوند. معمولاً مردم از چند روز قبل از عید فطر با چراغانی کردن سر در مساجد، حسینیه ها، ادارات، مراکز دولتی و خصوصی، معابر، میادین، بازارها و خانه ها، خانه تکانی، خرید نیازمندی- های نو اعم از لباس نو برای بچه ها، هدایا برای نزدیکان، اثاثیه نو برای منزل و شیرینی و میوه به استقبال این عید بزرگ می روند. در برخی نقاط که ماه قابل رؤیت است مردم در آخرین شب از ماه مبارک رمضان در نقطه ای بلند به افق چشم می دوزند تا با رؤیت هلال ماه شوال با ماه رمضان وداع کنند. آن ها در این شب تا به صبح در مساجد و تکایا و حسینیه ها احیا می دارند و تا اذان صبح به اقامه نماز، ذکر مناجات و استغفار می پردازند.



## گیاه شناسی

### راههای دفع سموم بدن در فصل بهار

راههای متعددی برای خروج مواد اضافی و پاکسازی بدن وجود دارد. یکی از مهمترین این راهها، دفع آنها از طریق مدفوع است. بنابراین در کسی که دفع مدفوع به خوبی صورت نمی‌گیرد و دچار یبوست است، مواد اضافی راه مناسبی برای دفع ندارند و در نتیجه در بدن تجمع می‌یابند. برای برطرف کردن یبوست، مصرف مواد غذایی ملین مانند آلو، تمرهندی، هویج، میوز و انجیر مناسب است و استفاده از داروهای مسهل مانند فلوس نیز تحت نظر پزشک طب سنتی به پاکسازی بدن از مواد زائد کمک می‌کند.

### پرهیزات غذایی در فصل بهار

مصرف زیاد گوشت باعث افزایش گرمی و رطوبت در بدن می‌شود و چون مزاج فصل بهار هم گرم و تر است، مصرف بیش از حد گوشت باعث ایجاد بیماری در بدن می‌شود. بهتر است در فصل بهار از خوردن غذاهای شور و غلیظ مانند کله پاچه، گوشت گاو، خامه و ماست ترش پرهیز کرد. غذاهای کنسروی، مانده و پرخوری نیز در این فصل بسیار مضر است.

## توصیه های

## سنتی

## در بهار



سنتی

باید به طبیعت فرصت داد که مواد اضافه را آماده کرده و از بدن دفع کند. هوا در بهار به تدریج گرم می‌شود و سرمای زمستان تحلیل می‌رود.

مزاج بهار گرم و تر است و گرما و رطوبت برای حفظ سلامتی لازم و ملزوم یکدیگرند. در فصل زمستان به علت سرما، مواد زائد در بدن منجمد شده و باقی می‌مانند و در بهار که هوا کم گرم می‌شود، این مواد زائد به تدریج ذوب شده و به حرکت در می‌آیند.

به همین دلیل بیماری‌های قدیمی دوباره در زمستان قد علم می‌کنند و اگر عضوی از بدن ضعیف باشد، مواد زائد به آن حمله کرده و در آن تجمع پیدا می‌کنند.

گاهی نیز مواد اضافی به سمت پوست هجوم می‌آورند تا بلکه از آنجا راهی برای خروج بیابند.

به همین دلیل بروز دمل‌ها و جوش‌های پوستی در این فصل شدت می‌یابد. بنابراین اطبای طب سنتی توصیه می‌کنند که قبل از اینکه این مواد اضافی برای بدن مشکلی ایجاد کنند، بهتر است که راه خروج آنها از بدن باز شود.



## توصیه‌های غذایی در بهار

علمای طب سنتی عقیده دارند که در فصل بهار باید به تلطیف غذا پرداخت. تلطیف غذا ممکن است در ذهن این معنی را ایجاد کند که باید غذایی خورده شود که از آن خون رقیق تولید شود. یا ممکن است کسی با شنیدن این کلمه فکر کند که باید غذای کمتری در این فصل مصرف کرد در حالی که مقصود از تلطیف غذا هیچ کدام از دو معنی فوق نیست.

غذاهایی که خون رقیق در بدن تولید می‌کنند، اغلب طبیعت گرم دارند و مصرف غذاهای با طبیعت گرم در این فصل مناسب نیست بلکه باید غذاهائی غلیظ و با طبیعت سرد مصرف شود، تا هیجان و رقت اخلاط و مواد را تعدیل کند.

گرسنگی باعث تحریک بیشتر اخلاط می‌شود. پس کم کردن مقدار غذا نیز در بهار صحیح نیست. اما منظور از تلطیف غذا این است که غذایی خورده شود که هر چند از لحاظ مقدار زیاد است اما ارزش غذایی کمی دارد؛ مثل میوه‌ها و سبزی‌جات.

در واقع باید با مصرف مقدار زیاد غذا با ارزش غذایی (کالری) کم، دستگاه گوارش را فریب داد و سرگرم کرد تا خیال کند که غذای زیادی مصرف شده ولی در واقع مواد زیادی وارد عروق نشود و به هیجان اخلاط و مواد نیفزاید.

بنابراین باید به طبیعت فرصت داد که مواد اضافه را آماده کرده و از بدن دفع کند. مصرف خوراکی‌های لطیف مثل گوشت پرندگان و تخم مرغ آبپز عسلی و نوشیدن شربت‌های خنک مثل شربت غوره، انار و سکنجبین در این فصل توصیه می‌شود.



### مهمترین جاذبه گردشگری در قلب صحرا

شهر کاشان یکی از جاذبه های مهم گردشگری کشور است و هر سال تعداد زیادی بازدید کننده را جذب می کند.

کاشان در استان اصفهان یکی از شهرهای مهم ایران است. از آن جا که جاذبه های گردشگری متنوع است، هر ساله علاقه مندان بسیاری را جذب می کند. گردشگران به کاشان سفر می کنند تا جاذبه ها و دیدنی های باستانی ایران را ببینند.

کاشان که در اطراف خلیج مرکزی ایران واقع شده است دارای چهار قسمت اصلی از جمله نیاسر، قمصر، برزک و مرکزی می باشد. طبق طبقه بندی رسمی ۸۴ روستا در کاشان وجود دارد، اما متأسفانه بسیاری از روستاهای دیگر دیده می شود که به دلایل مختلف از جمله نبود آب و غیره رها شده اند. به طور کلی ۱۱۰ تا ۱۳۰ روستا در اطراف شهر وجود دارد.

یکی از دلایل مهم محبوبیت این شهر این است که در یک مسیر مهم تجاری و ارتباطی واقع شده و در تمام دوره های تاریخی اهمیت زیادی دارد.

جاده ابریشم به عنوان یکی از راه های مهم در سراسر این شهر در نظر گرفته شده است. در گذشته، کاشان، در جاده ابریشم بود که به عنوان یک عامل مهم در رونق و توسعه آن محسوب می شد.

مکان های دیدنی در این منطقه عبارتند از:

### باغ فین

قطعا یکی از زیباترین جاذبه های کاشان، باغ فین است که می تواند به عنوان نمونه ای کامل از باغ های ایرانی مورد استفاده قرار گیرد. این مکان پدیده تاریخی بسیار مهم و ارزشمند است.

باغ فین دارای منظره چشمگیر و دلپذیر از زمان های قدیم و تحت کنترل بسیاری از حاکمان در طول تاریخ بوده و نیز چندین بار بازسازی شده است.

### حمام فین

دو بخش مهم و تاریخی در بخش جنوبی باغ فین کاشان وجود دارد که یکی به عنوان حمام بزرگ (حمام سلطنتی)، به سفارش فتح علی شاه قاجار ساخته شده است و یکی به عنوان حمام کوچک (حمام خدمتکار) شناخته می شود.

۷ کاشی ۵۰۰ ساله در گنجینه حمام کوچک وجود دارد.

امروزه حمام فین به عنوان یک موزه محبوب در باغ فین واقع شده و محل مرگ امیر کبیر است. ساخت حمام کوچک به دوران صفویه بر می گردد.





### مسجد مرکزی کاشان

قدیمی ترین بنای تاریخی در کاشان، مسجد بزرگ شهر است که در دوره سلجوقی ساخته شده است. این اثر هنری ارزشمند و تاریخی به لطف دختر ملک استارت، "صفیه خاتون" ساخته شده است.

این بنیاد ارزشمند تاریخی و مذهبی در زمان های مختلف، مانند "کریم خان زند" و "حاکم کاشان" عبدالرزاق خان، ترمیم و بازسازی شده است. هنر خوشنویسی که بر روی دیوارها قرار دارد، زیبایی قابل توجهی از مسجد را توسط برخی از استادان مشهور مانند "کریم" و "ابن محمد حسین محمد کاظم اصفهانی" دو برابر می کند.

### مسجد و مدرسه آقا بزرگ در کاشان

مسجد و مدرسه آقا بزرگ در کاشان یکی از زیباترین و با شکوه ترین مسجدهای است که در زمان سلسله قاجار با کمک مالی «حاج سید جلال» ساخته شده که روند ساخت آن در زمان حکومت ناصر الدین شاه قاجار آغاز گردید. معماری ساختمان زیبا و چشمگیر است و از نظر ساخت و ساز در نوع و زمان خود بی نظیر است.

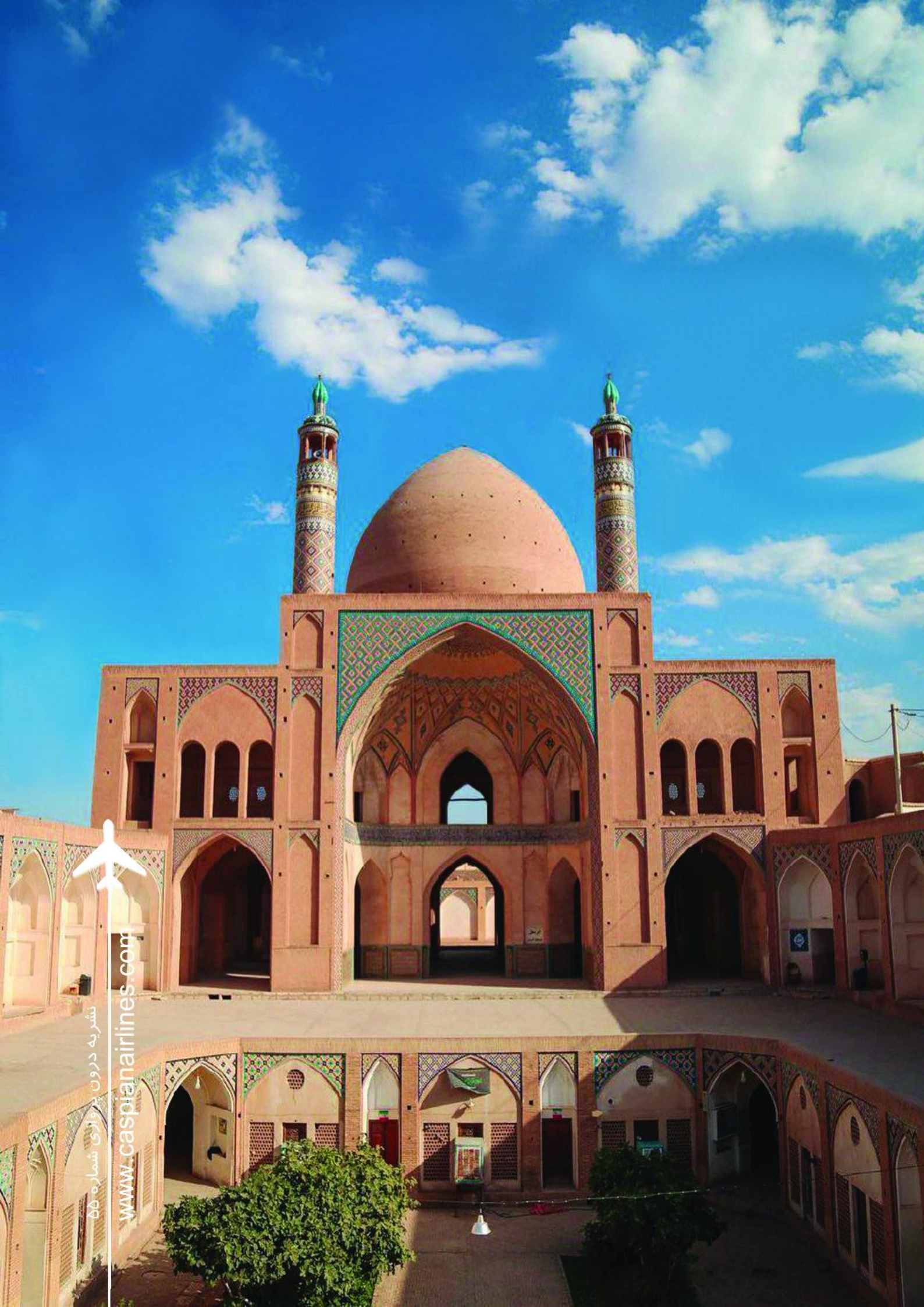
### آتشکده نیاسر

آتشکده نیاسر از دوره ساسانیان باقی مانده و در ارتفاع نیاسر در کاشان واقع شده است. مدت ها پیش از این مکان برای انجام مراسم ویژه و آداب و رسوم پیروان زرتشتیان استفاده می شده است. این بنای تاریخی که توسط باستان شناسان شناخته شده به "چارقاپو" و "چار دروازه" نیز مشهور است و به عنوان قدیمی ترین و بزرگترین نمونه هایی از چهار ساختار پیچیده در ایران محسوب می شود که به نظر می رسد نسبت به ساختارهای مشابه سالم تر مانده و زیان های کمتری دیده باشد.

### کاشان، تپه های سیلک

بازدید از جایی که قدیمی ترین تمدن انسانی از آن آغاز می شود جالب و هیجان انگیز خواهد بود. تپه های سیلک در کاشان بخش مهمی از خاک ایران است که براساس اسناد باستان شناسی و تاریخی، قدیمی ترین تمدنی است که مردم در آن زندگی می کردند. این منطقه از کاشان مکانی به عنوان مقبره از خاک رس و سفال برای مردم باستانی ساخته شده است.





نشریه درون پروازی شماره ۵۵

[www.caspianairlines.com](http://www.caspianairlines.com)



### خانه بروجردی ها

بسیاری از ساختمان های قدیمی زیبا و خانه های قدیمی با معماری فوق العاده ای وجود دارد که محبوبیت آن در سراسر جهان به چشم می خورد. و امروز این شهر زیبا و تاریخی تبدیل به یکی از جاذبه های گردشگری محبوب در منطقه است. خانه بروجردی ها یکی از بناهای ارزشمند و تاریخی است که در زمان سلطنت قاجار ساخته شد. از ویژگی اصلی خانه بروجردی ها می توان از برج های باد هلالی شکل و سالن مسقف که در ساختار متقارن آن وجود دارد، نام برد.

### غار نیاسر

یکی از مناظر شگفت انگیز کاشان، یک غار زیبا در نزدیکی روستایی از همان نام است که به نام نیاسر شناخته می شود. این مقصد زیبای توریستی که به طور کامل توسط انسان ساخته شده است یکی از شگفتی ها و جاذبه های محبوب در منطقه می باشد که قدمت آن به حدود ۲۰۰۰ سال پیش می رسد. ویژگی های اصلی غار نیاسر حکاکی تمام قسمت های آن توسط بشر می باشد که احتمالاً به منظور برگزاری مراسم مذهبی ساخته شده است. امروزه تونل پیچیده ای که از سنگ ساخته شده است، یکی از جاذبه های گردشگری و جاذبه های کاشان است.

### بازار سنتی کاشان

بازار سنتی کاشان از دیگر میراث تاریخی شهر است و علاوه بر زیبایی معماری آن، به عنوان یکی از بهترین و مشهورترین بازارها در زمان خود شناخته می شود. بسیاری از مورخان و نویسندگان بزرگ جهان درباره این موضوع بسیار صحبت کرده اند. این کار ارزشمند متعلق به دوران صفویه است. این بازار سنتی علاوه بر معماری منحصر به فرد و مجاورت مسیرهای تجارت باستانی، تبدیل به یکی از زیباترین و شلوغ ترین مکان های کسب و کار در منطقه شده است.





نشریه درون پر واری شماره ۵۵

www.caspianairlines.com



### شهر زیرزمینی اوبی ( نوش آباد)

نزدیک به کاشان در نوش آباد، شهری در زیر زمین قرار دارد که به طور کامل توسط انسان ساخته شده است. این شهر شامل سه طبقه و فضاهای زیرزمینی شامل اتاق، کانال های متعدد، راهرو، چاه ها و سایر قسمت ها می باشد. در این شهر زیرزمینی سه طبقه وجود دارد که توسط برخی از چاه های عمودی به یکدیگر متصل می شوند. شهر زیرزمینی اوبی در زمان های مختلف برای اهداف نظامی و دفاع ساخته شده است.

این سایت تاریخی که توسط عناوین اوبی و نوش آباد شناخته شده است بیش از چند هزار متر است و کاوش های باستان شناسی تایید کرده است که این مکان متعلق به دوران پیش از اسلام است. معماران و باستان شناسان بر این باورند که این تونل توسط انسان ساخته شده و در دوره های مختلف تاریخی با اهداف دفاعی و نظامی مورد استفاده قرار می گرفته است.





نشریه درون پروازی شماره ۵۵

[www.caspianairlines.com](http://www.caspianairlines.com)



### روستای تاریخی ایبانه

روستای ایبانه کاشان یکی از زیباترین روستاهای تاریخی ایران است. این مکان محبوبیت و شهرت قابل توجهی در بین گردشگران سراسر جهان دارد. این روستای زیبا که یکی از بالاترین مناطق مسکونی در کشور است، دارای آب و هوای معتدل، معماری زیبا، زیبایی‌های چشمگیر، طبیعی و جاذبه‌های تاریخی گردشگری است که در حال حاضر به عنوان یکی از پرتعدادترین مناطق گردشگری کشور محسوب می‌شود و میزبان گردشگران داخلی و خارجی می‌باشد. یکی از جاذبه‌های معروف ایبانه، بازدید از آتشکده هارپاک است که در مجاورت یکی از پارک‌ها واقع شده است. آتشکده هارپاک در دوران هخامنشی ساخته شد و در دوره ساسانیان تکمیل شد. این ساختمان دارای سه طبقه و چهار آرك، سنگ و گچ است که به عنوان مواد اصلی در آن استفاده می‌شود. ساختمان از هر طرف قابل مشاهده است.





نشریه درون پروازی شماره ۵۵

[www.caspianairlines.com](http://www.caspianairlines.com)



### غار پربان، شگفتی دیگر ایبانه

غار پربان یکی از غارهای زیبای استان اصفهان است که در فاصله ۸ کیلومتری ایبانه و ۱۸ کیلومتری روستای سه در دره‌ای به نام پری هول واقع شده است. ابعاد دهانه این غار ۱۶۰×۱۲۰ سانتی‌متر می‌باشد و در ارتفاع ۲۹۶۷ متری از سطح دریا قرار دارد. این غار در سال ۱۳۷۹ خورشیدی کشف شد و تا به امروز غارشناسان همواره به کشفیات جدیدی در این غار دست یافته‌اند. گروه غارشناسی و غارنوردی اصفهان در تازه‌ترین کاوش خود به تالاری زیبا در عمق ۱۲۰ متری غار پربان دست یافتند. تاکنون تعداد تالارهای کشف شده در این غار به ۱۱ عدد رسیده است. به دلیل وجود چاه‌های خطرناک در این غار، پیمایش کامل آن نیاز به آشنایی کامل به فنون غارنوردی داشته و بدون داشتن وسایل و ابزار مورد نیاز و راهنما و نقشه کامل غار، بازدید و پیمایش آن میسر نمی‌باشد.





کاشان، شهر زیبایی است، گهواره شعر، آمیخته با عطر گل های محمدی و میزبان خانه های تاریخی و مملو از جاذبه های توریستی و مناظری جالب و هیجان انگیز می باشد. همه این ویژگی ها تنها در یک مقاله امکان پذیر نیست. در میان جاذبه های دیگر کاشان، می توانیم به خانه طباطبایی ها، آرامگاه سپهری که یکی از محبوب ترین شاعران ایران است، آرامگاه خواجه تاج الدین، موزه ملی کاشان، آبشار نیاسر، عمارت عباسی، خانه عامری، روستای کمال الملک، روستای وان، مدرسه سلطانیه، قلعه جلالی، خانه حشمت الله خان، خانه مجتمع رزاقیان و ... اشاره نمود.





### از آبگوشت لوبیا سفید تا کوفته آب سماق

کاشان یکی از شهرهای تاریخی استان اصفهان است و در تمامی ایام سال، گردشگران داخلی و خارجی را به سوی خود می کشاند. اگر قصد سفر به کاشان را دارید، با ما همراه شوید تا با غذاهای محلی این شهر آشنا شوید. کاشان یکی از شهرهای قدیمی و پر از جاذبه های گردشگری است. برخی غذاهای این شهر بسیار خوشمزه بوده و از گذشته متعلق به مردمان کاشان است. کسانی که عاشق غذا هستند، همواره غذا را یکی از مهم ترین اهداف سفر خود در نظر می گیرند و دوست دارند حتما مزه ی غذاهای محلی مقصد خود را بچشند. پس اگر شما هم جزو این دسته افراد هستید، در سفر به کاشان، مزه های بسیار نابی را در سفر به این شهر تجربه خواهید کرد. در ادامه اصیل ترین غذاهای کاشان را به شما معرفی می کنیم.

از دیگر غذاهای محلی کاشان می توان به جوجویی تاس کباب اشاره کرد که در پخت آن از گوشت ماهیچه ی گوسفند، بادمجان، گوجه فرنگی، رب انار، زردچوبه، نمک و فلفل استفاده می شود.

#### جوجویی تاس کباب



خورش نخود آله از غذاهایی است که در کاشان و یزد پخته می شود. آله در زبان محلی کاشان، به معنی نصفه و نیمه می دهد. برای تهیه ی این غذای محلی از نخود، گوشت مغز ران گوسفند، پیاز، پوره گوجه فرنگی، رب گوجه فرنگی، زعفران، گلاب، لیمو عمانی، دارچین و چند ادویه ی معمول دیگر استفاده می شود.

#### خورش نخود آله





در کاشان نوعی آبگوشت با لوبیا سفید پخته می‌شود که مختص همین شهر است. برای تهیه‌ی این آبگوشت از گوشت گوسفند، پیاز، رب گوجه‌فرنگی و لوبیا سفید محلی کاشان استفاده می‌شود.

### آبگوشت لوبیا سفید



در کاشان نوعی کوفته طبخ می‌شود که به آن کوفته آب سماق می‌گویند. برای تهیه‌ی این غذا از گوشت چرخ‌کرده، آرد نخودچی، پیاز، و سماق استفاده می‌شود.

### کوفته آب سماق کاشانی



گوشت و لوبیا از غذاهایی است که می‌توانید در سفر به کاشان، طعم آن را بچشید.

این غذا از گوشت گوسفندی، سبزیجاتی مانند تره، جعفری، شنبلیله، لوبیا سفید، برنج و پیاز تهیه می‌شود و معمولاً در قابلمه‌های مسی طبخ می‌شود.

### گوشت و لوبیا



چلو دیزی غذایی است محلی که در روستایی به نام خالدآباد از توابع کاشان طبخ می‌شود. لوبیا چشم‌بلبلی، گوشت بره، پیاز، زردچوبه و نمک مواد اصلی تشکیل‌دهنده‌ی این غذای لذیذ می‌باشد.

### چلو دیزی





## آشنایی با معاونت بازرگانی و خدمات فرودگاهی در خلال صحبت های معاون محترم بازرگانی و خدمات فرودگاهی هواپیمایی کاسپین

### جناب آقای مهندس مهدی بیانه

آقای مهدی بیانه در سال ۱۳۳۸ در تهران محله قدیمی امام زاده یحیی واقع در خیابان ری متولد شدند و در حال حاضر به عنوان معاون بازرگانی و خدمات فرودگاهی شرکت هواپیمایی کاسپین مشغول به خدمت رسانی می باشند. ایشان یکی از کارشناسان خوب و شایسته کشور و دارای چهل سال تجربه در صنعت هوانوردی کشور می باشند.

برای آشنایی بیشتر خوانندگان گرامی با سوابق و چگونگی ورود ایشان به صنعت هوانوردی کشور مصاحبه ای صورت پذیرفته که به حضورتان تقدیم می گردد.

#### فعالیت خود را از چه زمانی و در کجا شروع نمودید؟

ضمن عرض سلام و احترام و ادب خدمت جنابعالی و خوانندگان گرامی اینجانب پس از فارغ التحصیل شدن از دبیرستان دارالفنون تهران و شرکت در آزمون ورودی در تاریخ ۱۳۵۷/۹/۵ به استخدام سازمان هواپیمایی کشوری درآمدم و پس از طی دوره FIS در دانشکده صنعت در بخش ارتباطات پرواز ( مراقبت پرواز ) شروع به فعالیت نمودم . در سال ۱۳۷۵ پس از اخذ مدرک لیسانس در رشته مدیریت بازرگانی به مرکز مطالعات سازمان و متعاقباً به اداره کل نظارت بر شرکت های هواپیمایی و امور فرودگاه ها منتقل و با سمت معاون مدیر کل دفتر مذکور در سال ۱۳۸۷ پس از سی سال و چند ماه به افتخار بازنشستگی نائل گردیدم. در سال ۱۳۸۸ بلافاصله پس از بازنشستگی بعنوان مدیر فروش شرکت هواپیمایی فارس جذب شرکت مذکور گردیده و در پایان همان سال مسئولیت معاونت بازرگانی شرکت هواپیمایی آتا و در حال حاضر نیز مسئولیت معاونت بازرگانی و خدمات فرودگاهی هواپیمایی کاسپین را عهده دار می باشم.

با توجه به مسئولیت جنابعالی به عنوان معاون بازرگانی، توضیحاتی در خصوص وظایف این معاونت و مدیریت های زیر مجموعه آن ارائه فرمائید.

قبل از ارائه پاسخ به سوال جنابعالی لازم است خوانندگان گرامی با ساختار شرکت های هواپیمایی به طور مختصر آشنا گردند. شرکت های هواپیمایی به طور کلی از چهار معاونت تشکیل می گردند که همراهی و همدلی تنگاتنگ این معاونت ها منجر به ارائه خدمات کمی و کیفی به مسافرین گرامی می گردد.

این معاونت ها عبارت اند از :

- معاونت مهندسی و تعمیرات که وظیفه تعمیرات و نگهداری هواپیما ها را عهده دار می باشند؛
- معاونت عملیاتی که وظیفه جابجایی هواپیما و مسافرین محترم و پذیرایی از مسافرین را در طول پرواز عهده دار می باشند؛







- معاونت پشتیبانی که از بخش های مختلف تشکیل و واحد کترینگ در هواپیمای کاسپین نیز در این معاونت قرار دارد;
- معاونت بازرگانی و خدمات فرودگاهی که وظیفه برنامه ریزی پروازها، بازاریابی، فروش و ارائه خدمات زمینی در فرودگاه های مختلف را عهده دار می باشد. شایان ذکر است واحد خدمات فرودگاهی و کترینگ در برخی از شرکت های بزرگ از جمله شرکت هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران واحد مستقل و زیر نظر مدیرعامل فعالیت می نمایند;
- معاونت بازرگانی و خدمات فرودگاهی دارای واحد های زیر می باشند:
  - ✓ واحد خدمات فرودگاهی که مسئولیت انعقاد قرارداد با شرکت های ارائه دهنده خدماتی نظیر پیاده و سوار نمودن بار و مسافر در فرودگاه ها را عهده دار می باشند و علاوه بر آن نظارت بر عملکرد شرکت های یاد شده و پاسخگویی به مسافری در فرودگاه ها از دیگر وظایف این بخش است.
  - ✓ واحد برنامه ریزی که مسئولیت برنامه ریزی پروازها و اخذ مجوزهای لازم از سازمان هواپیمایی کشوری و شرکت فرودگاه های کشور می باشد.
  - ✓ واحد رسیدگی به شکایات که مسئولیت پاسخگویی به مسافری گرامی و سایر سازمان ها و دیگر نهاد ها در ارتباط با شکوائیه مسافری را عهده دار می باشد. این واحد به طور هفتگی شکوائیه مسافری را در کمیته رسیدگی به شکایات مسافری مطرح و با توجه به دستورالعمل حقوق مسافر مصوب سازمان هواپیمایی کشوری نسبت به جلب رضایت مسافری اقدام می نماید.





## تحریم های اقتصادی چه تاثیری در وضعیت هوانوردی کشور به ویژه شرکت هواپیمایی کاسپین داشته است ؟

تاثیر تحریم های ناعادلانه هوانوردی را می توان از دو منظر مورد بررسی و ارزیابی قرار داد:

۱- از نظر اقتصادی عدم واگذاری هواپیماهای نو و ایجاد مانع در تامین قطعات یدکی هواپیمای موجود، هزینه های شرکت های هواپیمایی کشور را به شدت افزایش داده و موجب زمین گیر شدن تعداد قابل توجهی از هواپیماها گردیده است.

۲- از نظر ارائه خدمات به مسافرین گرامی بعضاً بدلائل قدیمی بودن ناوگان و نیاز به توجه بیشتر و ایمنی مسافرین با تاخیرات ناخواسته مواجه می گردیم که این امر علاوه بر تحمیل هزینه های سنگین به شرکت های هواپیمایی موجب نارضایتی مسافرین گرامی می گردد.

ضمن عذرخواهی به علت تاخیرات ناخواسته انتظار می رود مسافرین گرامی نیز با درک شرایط شرکت های هواپیمایی و سعه صدر در هنگام تاخیرات جهت رفع مشکل پیش آمده و انجام پرواز ایمن از خود صبر و شکیبایی نشان دهند.

شرکت هواپیمایی کاسپین همانند سایر شرکت های هواپیمایی از این قاعده مستثنی نبوده و خسارات سنگینی را به لحاظ تحریم های هوانوردی کشور متحمل گردیده، لکن با اتکال به خداوند متعال و با تلاش شبانه روزی پرسنل خدوم خود در معاونت های مختلف کماکان افتخار خدمت گذاری به مسافرین گرامی را داشته و ان شالله در آینده نیز خواهد داشت.

## آیا خرید هواپیما برای شرکت هواپیمایی کاسپین در برنامه آتی شرکت می باشد ؟

البته هواپیمایی کاسپین تمایل به توسعه ناوگان دارد لکن با توجه به شرایط موجود زمان آن نامشخص می باشد.

ظاهراً شرکت های دیگری نیز در بخش حمل و نقل هوایی در حال تاسیس هستند شما نقش آن ها را در رونق توسعه گردشگری، رونق اقتصادی و ایجاد بسترهای مناسب برای رفاه و آسایش مردم چگونه ارزیابی می نمائید ؟

به نظر اینجانب افزایش کمی تعداد شرکت های هواپیمایی به تنهایی پاسخگوی مواردی که بدان اشاره نموده- اید نمی باشد کما اینکه در حال حاضر حدود پانزده شرکت هواپیمایی در کشور فعالیت می نمایند لکن خدمات ارائه شده به هیچ وجه شایسته مسافرین محترم نمی باشد که متاسفانه این امر نیز متأثر از محدودیت ها و تحریم های اعمال شده به شرکت های هواپیمایی می باشد. شایان ذکر است کل هواپیماهای فعال در کلیه شرکت های هواپیمایی کشور به اندازه نیمی از هواپیماهای موجود در یکی از شرکت های هواپیمایی منطقه خلیج فارس نمی باشد.

## با ورود شما به شرکت چه تغییراتی ایجاد شده است ؟

البته همانگونه که عرض کردم ارائه خدمات توسط شرکت های هواپیمایی رابطه تنگاتنگی به همکاری و همدلی کلیه واحدهای فعال در شرکت دارد لکن در ارتباط با تغییرات صورت گرفته در این معاونت می توان به طور مشخص به موارد ذیل اشاره نمود:

۱- کاهش و ساماندهی پروازهای چارتری

۲- افزایش امکان فروش بلیت از طریق سیستم های رزرویشن





۳- استفاده از سیستم رزرویشن استاندارد

۴- افزایش مسیرها و توسعه شبکه پروازی

۵- تاسیس کمیته رسیدگی به شکایات و تلاش در جهت کاهش آن

#### قصد افزایش خطوط پروازی شرکت را ندارید؟

قطعاً این مهم در صورتیکه تعداد هواپیماهای شرکت افزایش یابد صورت خواهد پذیرفت و پیش بینی های لازم در این خصوص بعمل آمده است.

#### آیا اتفاق افتاده است که در طول سفرهایتان با هواپیما به عنوان مسافر احساس ترس و نگرانی داشته باشید؟

به هیچ عنوان، از آنجائیکه اینجانب از فرآیند کنترل فنی هواپیماها و نظارت عالیه بر آن آگاهی دارم به نظرم سفرهای هوایی به مراتب کم خطرتر از سفرهای زمینی می باشد و متأسفانه آمار کشته ها و مجروحین مسافری زمینی این موضوع را تأیید می نماید.

آیا بعد از کار روزانه وقتی به منزل می رسید به پرسنل شرکت، هواپیما، وضعیت جوی و مسافر هم فکر می کنید؟ این مسئولیت به گونه ای است که در هر لحظه بایستی هوشیار باشید تا در صورت بروز هرگونه مشکل بلافاصله واکنش لازم نشان داده شود طبعاً پاسخ تان مثبت می باشد.

#### وکلام آخر؟

ضمن آرزوی موفقیت برای هواپیمایی کاسپین و آرزوی سلامتی برای مسافری گرامی از اینکه این شرکت هواپیمایی را برای سفر خود انتخاب نموده اید سپاسگزارم و امیدوارم بتوانیم با ارائه خدمات کیفی حسن انتخاب شما همراهان گرامی را پاس بداریم.





## زیباترین مناطق گردشگری و بکر ایران

در میان شهرهای مختلفی که برای مسافرت انتخاب می شوند مناطقی بکر و دیدنی در ایران وجود دارد که شاید حتی نام آن ها را نشنیده باشید. برای دیدن ۹ مکان که از زیباترین مناطق دیدنی ایران است با ما همراه باشید:

انتخاب مقصد سفر یکی از اولویت های مهم مسافرت است. اغلب مردم با در اختیار داشتن چند گزینه محدود هرساله مسافرت های تکراری انجام می دهند، غافل از اینکه ایران دارای زیباترین مناطق دیدنی و بکر است که از جاذبه های گردشگری به شمار می آید.

### آبشار شیوی

آبشار شیوی یا تله زنگ، یکی از بزرگترین و زیباترین آبشارهای ایران است که در منطقه سردشت از توابع دزفول واقع در استان خوزستان قرار گرفته است و دارای طبیعتی سرسبز و به غایت زیبا است. بهترین زمان بازدید از آبشار شیوی در اوایل فصل بهار و خصوصاً ماه فروردین است که هوا در آن نسبتاً خنک و دارای طراوت بهاری است. شیوی در زبان لری بختیاری به معنای لطافت است.

برای رسیدن به این منطقه باید از دزفول به سمت منطقه شهیون حرکت کنید و از آنجا روستای بیشه بزبان و بازارگاه و پیرجل را پشت سر بگذارید. پس از آن با یکی دو ساعت کوهنوردی در مسیری بسیار خوش منظره، به آبشار بزرگ شیوی خواهید رسید.

### بهشت گمشده

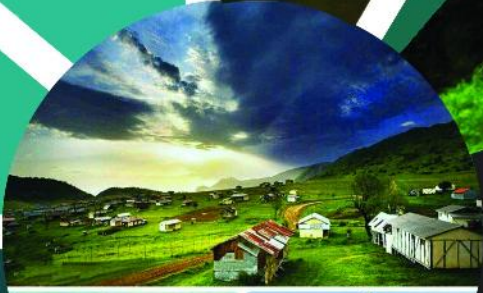
بهشت گمشده نام منطقه ای خوش آب و هوا و سرسبز در شهرستان مرودشت و کامفیروز است. نام اصلی این مکان «تنگ بستانک» بوده است که اکنون به بهشت گمشده مشهور شده است. این منطقه دیدنی که زیبایی انبوه درختان و پرآبی رودخانه هایش چشم هر بیننده ای را می نوازد و مهمانان را به تحسین و تکریم آفرینش گر هستی وا می دارد از جمله مناطق حفاظت شده استان فارس است.

انبوه درختان در منطقه بهشت گمشده در پاره ای از مناطق چنان پنجه در پنجه هم انداخته و سقفی از نوازش بر سر رهگذران و گردشگران ساخته که به سختی می توان درخشش آفتاب را از میان شاخ و برگ درختان دید.

### چشمه های باداب سورت

چشمه آب شور باداب سورت، چشمه ای بی نظیر در ایران و کم نظیر در جهان است. این چشمه که واقع در بخش چهاردانگه شهرستان ساری است در سال ۱۳۸۷ به عنوان دومین اثر طبیعی ملی ایران پس از کوه دماوند ثبت شد. خیال انگیزترین زمان در این منطقه، هنگام طلوع و غروب خورشید است که تالگو نور خورشید در حوضچه ها همراه با سایه روشن طبیعت اطراف، جلوه هایی تحسین برانگیز از موهبت خداوندی را به نمایش می گذارد. باداب سورت در همه فصل های سال زیباست و در هر فصل زیبایی های خاص خود را





---

# زیباترین مناطق گردشگری و بکر ایران

---



دارد اما پربازدیدترین زمان ها، فصول بهار و تابستانند؛ چرا که در فصل بهار این منطقه بسیار سرسبز و خرم است و فصل تابستان نیز زمان خوبی برای آب تنی در این حوضچه های زیبا و سرشار از مواد معدنی است.

### کالپوش

منطقه کالپوش در شهر میامی شهرستان شاهرود استان سمنان واقع شده است. جلوه ای بهشت گونه از طبیعت سرخ و آتشین، آکنده از شقایق هایی که چشم هر بیننده ای را مسحور می کند، یکی از جاذبه های طبیعی و فصلی منطقه کالپوش است که همه ساله در اردیبهشت ماه، رُخ می نماید. دشت شقایق های کالپوش در ۱۴۰ کیلومتری شمال میامی قرار دارد که دشت هایش در فصل بهار مملو از گل های شقایق و در شهریور پر از گل های آفتابگردان می شود و در پاییز و زمستان به دلیل مجاورت با پناهگاه حیات وحش و پارک ملی گلستان از موقعیت فوق العاده گردشگری برخوردار است.

### زیارتگاه خالد نبی

در یک منطقه کوهستانی و در فاصله ۹۰ کیلومتری شمال شرق شهرستان گنبد کاووس و ۵۵ کیلومتری شمال شرق شهرستان کلاله و ۶ کیلومتری روستای گچی سو، نزدیک آی تراز توابع بخش مراوه تپه و بر فراز قله کوه گوگجه داغ واقع شده است.

راه ارتباطی زیارتگاه خالد نبی کوهستانی بوده ولی از طریق کلاله و تمرقره قوزی تا آن محل راه دشواری نیست. به دلیل دوری راه و فقدان وسیله نقلیه و کمبود تسهیلات رفاهی در محل و همچنین گرمای شدید تابستان و سرمای زمستان، بهترین زمان برای انجام فرایض دینی و زیارت، ماه های فروردین و اردیبهشت است.

### طارم زنجان

دنیایی از سکوت و زیبایی، تلفیقی دلنشین از رود و کوه و جنگل و دشت؛ وصفی از طارم زنجان است که به منجیل و فومن گیلان متصل است. وقتی از گردنه های سخت و سردسیری مسیر زنجان به طارم می گذرید هیچ به ذهنت هم خطور نمی کند که چه بهشت زیبایی انتظارتان را می کشد. شهرستان «آب بر» مرکز طارم است که از منجیل حدود ۵۰ کیلومتر و از زنجان حدود ۹۰ کیلومتر فاصله دارد. اگر به دنبال منطقه ای دیدنی برای سفری یک یا دو روزه می گردید طارم و طبیعت ناب آن در بهار میعادگاهی مناسب است. دسترسی به طارم هم از قزوین و منجیل و هم از زنجان میسر است.

### مازیچال

دهکده زیبای مازیچال در ۵۰ کیلومتری شهر عباس آباد و نزدیک کلاردشت قرار دارد. چشم انداز بسیار زیبای روستای مازیچال با دیدی وسیع از رامسر تا چالوس، موقعیتی بی نظیر به این دهکده کوهستانی بخشیده است. وجود تپه ها و کوه ها در این منطقه به گونه ای است که در هنگام بارندگی، مازیچال پر از ابرهایی می شود که هر لحظه شکل های زیبایی به خود می گیرند. می گویند نام گذاری مازیچال به دلیل وجود درخت بلوط در این منطقه بوده است. در گویش محلی مردم منطقه، ماری به معنی درخت بلوط است و چال به معنی گودال و چاله.

برای رسیدن به مازیچال بایستی از جاده چالوس به سمت کلاردشت رفت. بلوار کلاردشت را به سمت عباس - آباد ۳ کیلومتر ادامه دهید. بعد از رسیدن به دو راهی به سمت راست بپیچید تا وارد جاده مازیچال شوید. طول جاده ۱۰ کیلومتر است.



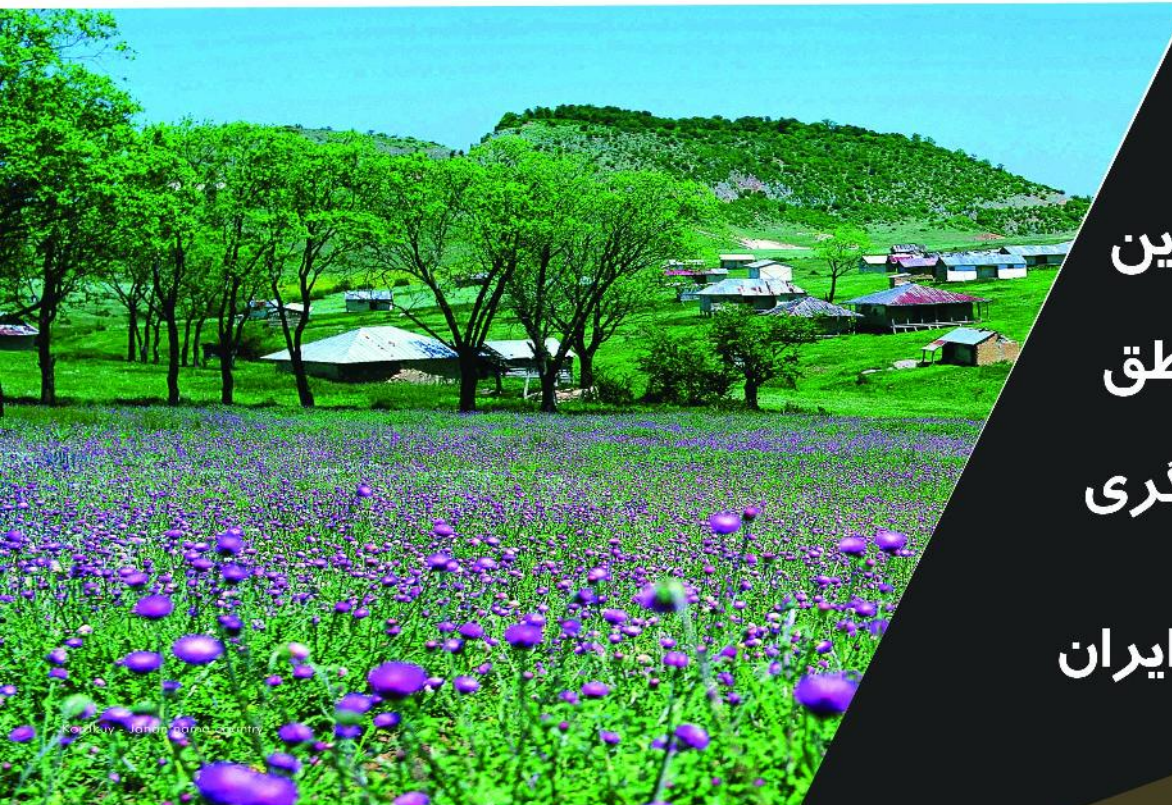


## دهکده جهان نما

جهان نما یک دهکده ییلاقی در استان گلستان است. این منطقه منحصر به فرد در میان رشته کوه های البرز قرار دارد که بر فراز آن می توان دشت گرگان و دریا را نظاره کرد. چشم اندازهای زیبا و در عین حال ناشناخته این روستا در همه فصول پذیرای گردشگران است و جایی می باشد که طبیعت در جای جای آن زیبایی اش را به رخ می کشد. جهان نما در تمام طول سال قابل دسترسی بوده و مکان مناسبی برای کسانی است که می خواهند از گرما به منطقه ای ییلاقی و خنک پناه ببرند. برای رسیدن به جهان نما، از «کردکوی» به سمت ارتفاعات «درازنو» رفته و سپس به سمت روستای رادکان و از آنجا به سمت جاده روستاهای چمن ساور و روستای حاجی آباد بروید. در مسیر به دو راهی می رسید که باید سمت چپ را انتخاب کنید. انتهای مسیر به دشت جهان نما می رسد. از نقطه حرکت تا جهان نما ۳ ساعت راه کوهستانی دارید.

## شیمبار

دشت شیمبار یا شیرین بهار، مرز میان استان خوزستان و چهارمحال و بختیاری است که در ۷۵ کیلومتری مسجد سلیمان قرار دارد. از دیدنی های دشت شیمبار کوه قلندران است که پر از انگورهای یاقوتی است که مالک خصوصی ندارد. مهمترین راه دسترسی به این منطقه، مسیر جدیدالاحداث مسجدسلیمان به شهرکرد است که در حال حاضر تا ابتدای منطقه به صورت آسفالت شده است. در درون منطقه راه های دسترسی شنی روستایی وجود دارد. مسیر اصلی از بخش اندیکا به سمت بخش بازفت امتداد داشته و از وسط منطقه می گذرد. بخشی از این مسیر آسفالت بوده و قسمت هایی از آن شنی است. مسیرهای مالرو و فرعی نیز وجود دارد که با پیاده روی امکان تردد و مشاهده وحوش در آن ها فراهم است.



زیباترین  
مناطق  
گردشگری  
و  
بکر ایران



## به بهانه ولادت حضرت قائم (عج) و نیمه شعبان

ولادت بزرگ مردی از تبار آخرین پیامبر خدا، یکی از نقطه های درخشان تاریخ و مهم ترین بحث درون دینی است. باید دانست که روایات مربوط به او، به صراحت می گوید: امام مهدی (عج)، نهمین فرزند حسین بن علی است. بدین معنا که حضرت سجاد، نخستین فرزند امام حسین «ع» و امام باقر «ع» دومین فرزند و فرزندزاده آن حضرت است و... بر این اساس امام حسن عسکری «ع»، پدر گرامی حضرت مهدی (عج)، هشتمین فرزند امام حسین «ع» و حضرت مهدی (عج)، نهمین فرزند از نسل سیدالشهدا «ع» است. بر اساس ده ها روایت و شواهد تاریخی و گفتار مورخان، نسب شناسان و محدثان، حضرت مهدی (عج)، بدون شک در زمان پدر بزرگوارش امام حسن عسکری «ع»، تولد یافته و دنیا را به نور وجود خویش روشن ساخته است. آن حضرت در شب جمعه نیمه شعبان سال ۲۵۵ ه. ق در زمان حکومت معتمد عباسی، در سامرا متولد شد و این مسئله را جز عده ای خاص نمی دانستند و برای نوع مردم پنهان بود تا مبدا مورد گزند درخیمان عباسی و خصم بدنهاد قرار گیرد!! در روایات، به ولادت پنهانی آن حضرت اشاره شده بود.

### نحوه ولادت امام زمان (عج)

موسی بن محمد بن قاسم بن حمزه فرزند امام موسی کاظم «ع» می گوید: «حکیمه دختر امام جواد «ع» گفت: امام حسن عسکری «ع» کسی را به دنبال من فرستاد؛ وقتی به خدمتش رسیدم، فرمود: عصر امشب افطار نزد ما بمان؛ امشب، شب نیمه شعبان است و خداوند امشب، حجّتش را ظاهر خواهد فرمود. او حجّت خدا در زمین است.

حکیمه گفت: عرض کردم: مادرش کیست؟

فرمود: نرجس؛

گفتم: قربانت شوم، اثری از حمل در او نمی بینم! فرمود: همان است که گفتم.

حکیمه گوید: به منزل مولا وارد شدم، سلام کردم و نشستیم. نرجس جلو آمد تا کفش مرا از پایم در آورد، به من گفت: سرورم حالت چطور است؟ گفتم: به عکس، تو سرور من و سرور خاندانم هستی. نرجس حرف مرا رد کرد و گفت: این چه حرفی است عمه؟! به او گفتم: دختر عزیزم! خداوند امشب به تو پسری عطا خواهد کرد که آقا و سرور دنیا و آخرت است. نرجس با اظهار حیا و خجالت نشست.

حکیمه گفت: وقتی نماز عشا را خواندم، افطار کردم و به رختخواب رفتم؛ خوابم برد. نیمه شب برای نماز برخاستم، نمازم تمام شد؛ دیدم نرجس خوابیده و هیچ تغییری در وضع او ایجاد نشده است. نشستیم و به تعقیبات مشغول شدم؛ باز دراز کشیدم و دوباره با نگرانی بیدار شدم، نرجس خوابیده بود که بلند شد و نماز خواند.

حکیمه گوید: دچار تردید شدم، ناگاه صدای امام حسن عسکری «ع» از همان محلی که نشسته بود، بلند شد که: «ای عمه! شتاب مکن، نزدیک است». پس سوره «سجده» و «یس» را خواندم؛ در همین اثنا نرجس به نگرانی بیدار شد، به سوی او از جا پریدم و سپس گفتم: آیا چیزی احساس می کنی؟ گفت: آری عمه! گفتم: خیالت راحتو دلت آرام باشد، همان است که گفتم. مرا رخوت و آرامش فرا گرفت و به نرجس حالت ولادت دست داد، با احساس وجود مولایم (مهدی «ع») به خود آمدم، پارچه را از رویش کنار زدم، دیدم اعضای هفتگانه را بر زمین نهاده، سجده می کند.

او را در بغل گرفته، به خود چسباندم. پاک و پاکیزه بود. در نهایت امام عسکری «ع» به عمه اش حکیمه خاتون فرمود:

عمه جان! هنگامی که من از دنیا رفتم و شیعیانم دچار اختلاف شدند، به افراد مورد اعتماد از آن ها، داستان ولادت (مهدی) را بازگویی؛ لیکن باید این داستان پیش تو و آن ها پوشیده و مخفی بماند که خداوند ولی خودش را از دیدگان مردم غایب خواهد کرد و از بندگان مکتوم نگه خواهد داشت. کسی او را نخواهد دید تا روزی که جبرئیل رکاب اسبش را برای او بگیرد تا خداوند کاری را که شدنی است، انجام دهد.







### از شگفتی های خاندان وحی (حکایت نرجس)

حکایت نرجس خاتون و ازدواج او با امام حسن عسکری «ع»، یکی از شگفتی های تاریخ و معجزه های خاندان وحی است که در منابع مختلفی آمده است. نرجس، نام های دیگری نیز چون سوسن، صیقل و ملیکه داشت. او دختر «یوشعا» پسر قیصر روم و از نوادگان «شمعون» یکی از حواریون مسیح «ع» بود که به طریقی معجزه آسا از سوی خداوند برای همسری امام یازدهم برگزیده شد. خلاصه داستان چنین است:

هنگامی که نرجس در روم بود، خواب های شگفت انگیزی دید. یک بار خواب پیامبر گرامی اسلام «ص» و حضرت عیسی «ع» را دید که او را به عقد ازدواج حضرت حسن عسکری «ع» در آوردند. در خواب دیگری، شگفتی های دیگری دید و به دعوت حضرت فاطمه «س»، مسلمان شد. وی اسلام خود را از خانواده و اطرافیان خویش پنهان می داشت تا آن گاه که میان مسلمانان و رومیان جنگ در گرفت و قیصر خود به همراه لشکر، روانه جبهه های جنگ شد. نرجس در خواب فرمان یافت که به طور ناشناس، همراه کنیزان و خدمت کاران، به دنبال سپاهی برود که رهسپار مرز هستند. او چنین کرد و در مرز، برخی از طلایه-داران سپاه اسلام، آنان را اسیر ساختند و بی آنکه بدانند او از خانواده قیصر است، او را همراه سایر اسیران به بغداد بردند. این واقعه در اواخر دوران امامت حضرت هادی «ع» روی داد. کسار گزار آن حضرت، نامه ای را که امام هادی به زبان رومی نوشته بود، در بغداد به نرجس رساند و او را از برده فروشی خریداری کرد و به سامرا نزد امام هادی «ع» برد. آن حضرت، آنچه را نرجس در خواب های خود دیده بود، به او یادآوری کرد و بشارت داد که او همسر امام حسن عسکری «ع» و مادر فرزندی خواهد بود که بر سراسر جهان متولی می شود و زمین را از عدل و داد آکنده می سازد. آن گاه امام هادی «ع» نرجس را به خواهر خود حکیمه - که از بانوان بزرگوار خاندان امامت بود - سپرد تا آداب اسلامی و احکام را به او بیاموزد و مدتی بعد نرجس به همسری امام حسن عسکری «ع» درآمد.

### انتظار ظهور منجی

اعتقاد به ظهور منجی آخرالزمان، عقیده ای است که در کیش های آسمانی زرتشت، یهود و مسیحیت و مدعیان نبوت عموماً و دین مقدس اسلام خصوصاً، به مثابه یک اصل مسلم مورد قبول واقع شده است. شور و التهاب انتظار موعود آخرالزمان در تاریخ پر فراز و نشیب این ادیان موج می زند. پیروان آیین زرتشت، یهود و مسیحیت در سراسر تاریخ محنت بار خود هر گونه خواری و شکنجه را به این امید بر خود هموار کرده اند که روزی «سوشیانت» یا «مسیحا» ظهور خواهد کرد و آنان را از جمیع بلاها نجات خواهد داد. یافته های پژوهش حاکی از آن است که منجی آخرالزمان منجی خلق الله است به عبارتی منجی نوع بشر است و اختصاص به قوم و نژاد خاصی ندارد.

امید است روزی این انتظار به پایان برسد و منتظران واقعی مهدی (عج) به دیدار یار نائل آید.





# آغوشی که هر روز بزرگتر می شود

هر روز ۶ کودک مبتلا به سرطان تحت حمایت محک قرار می گیرند.

در سالی که گذشت با همراهی شما بیش از ۲۰۰۰ کودک جدید تحت حمایت محک قرار گرفتند؛ تنها با تداوم این همراهی است که آغوش محک می تواند به روی همه کودکان مبتلا به سرطان گشوده بماند.

روش های حمایت از کودکان محک:

شماره کارت: ۶۰۳۷-۹۹۱۱-۹۹۵۰-۰۵۹۰



\*۷۳۳\*۲۳۵۴۰#



۰۲۱-۲۳۵۴۰

تلفن بازدید از محک: ۰۲۱-۲۳۵۰۱۲۱۰

از اینکه به پیام ما توجه می کنید، سپاسگزاریم.



**محک**

مؤسسه خیریه حمایت از  
کودکان مبتلا به سرطان

mahak-charity.org

روزگار صفا



خانه ای بی  
سازمان مردم نهاد  
ثبت: ۴۳۲۰۵

## «تنها نهاد رسمی حمایت از بیماران پروانه ای سطح کشور»

آدرس: تهران، خیابان ملاصدرا، خیابان شیراز جنوبی  
بن بست بهاران، پلاک ۳  
شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۶۱۳۹۷۷  
وب سایت: [www.ebhome.ir](http://www.ebhome.ir)  
اینستاگرام: [eb\\_home](https://www.instagram.com/eb_home)

اطلاعات حساب بانکی (بانک ملت شعبه ونک پارک)  
شماره حساب: ۷۸۳.....۹۰  
شماره کارت: ۰۸۰۷-۰۰۴-۳۳۷۶-۳۳۳۷۶-۶۱۴  
کد دستوری موبایل: #۱۸\*۲\*۷۲۴\*  
شماره شبها: ۷۸۳.....۹۰-۰۲-۰۱۲-۰۷-IR



## اصول آداب و معاشرت در سفر با هواپیما

هنگام مسافرت هوایی ممکن است از بدو ورود به فرودگاه تا پیاده شدن در فرودگاه مقصد برخی رفتارها و اقدامات موجب ناراحتی شده، لذت سفر را کاهش داده و آن را به خاطره ای تلخ تبدیل کند، اما در صورت آشنایی با قوانین و اصول آداب و معاشرت در سفر با هواپیما و رعایت فاصله آن ها، می توان سفری خوش و خاطره انگیز را برای خود و همسفران ایجاد نمود.

### در جریان سفر با هواپیما در فرودگاه و هواپیما چگونه رفتار کنیم:

از همان زمان که وارد فرودگاه می شوید و به سمت تحویل بار و چک شدن می روید باید بدانید که چگونه این مراحل طی می شوند. اشخاصی که برای بار اول در این موقعیت قرار می گیرند به نوعی استرس و اضطراب ناشی از ناآگاهی مواجه می شوند که با دانستن نکاتی که در ادامه ذکر خواهد شد می توانند این تنش ها را به حداقل برسانند.



### با کار ماموران امنیتی آشنا باشید:

این مرحله اولین قدم شما برای ورود به مراحل سفرهوایی است. برای بررسی هایی که توسط ماموران امنیتی انجام می شود شما بایستی تمام لوازم و وسایل خود را از جیب ها خارج کرده و روی سبد مربوطه قرار دهید پس قبل از رسیدن به این مرحله آمادگی آن را داشته باشید. لوازم شما بعد از گذر از بخش بازرسی با اشعه ایکس از سمت دیگر خارج خواهند شد پس برای جلوگیری از شلوغی صف و منتظر ماندن مسافران دیگر به سرعت برای برداشتن لوازم تان به سمت بخش بعد از بازرسی و انتهای مسیر بروید.

### کیف دستی کوچک خود را به داخل هواپیما ببرید:

اگر قرار است یکی از کیف های دستی خود را که حاوی لوازم ضروری شماست به داخل هواپیما ببرید سعی کنید تا حد ممکن این کیف کوچکترین کیف شما باشد. در قسمت بالای صندلی محلی برای قرار گرفتن این وسایل (هترک) وجود دارد که به عنوان آداب و اصول پرواز هوایی پرکردن تمام فضای آن قسمت آن هم به سختی اصلاً خوشایند نیست.



### با مهمانداران در مورد قوانین بحث نکنید:

مطمئناً زمانی که مهمانداران هشدارهایی را در مورد استفاده از برخی لوازم به شما می دهند حقایقی پشت این هشدارها پنهان است که رعایت آن به نفع خود شماست پس برای حفظ شخصیت و داشتن سفری آرام به تمامی توصیه هایی که قبل از پرواز به شما داده می شود توجه کنید.



### حواستان به نشستن و لم دادن روی صندلی هواپیما باشد:



اگر در حین سفر احساس خستگی کردید و قصد داشتید که با باز کردن صندلی خود راحت تر بنشینید ابتدا به صندلی پشتی نگاه کنید و مطمئن شوید که این تغییر وضعیت شما مشکلی برای مسافری که روی صندلی عقب نشسته است ایجاد نمی کند.

### از ضربه زدن به صندلی و اطراف محل نشستن خودداری کنید:

اگر توجه کرده باشید بعضی از افراد با نشستن بدون حرکت دچار بی حوصلگی می شوند و عادت به کوبیدن پا به زمین و یا حرکاتی از این



قبیل دارند. به یاد داشته باشید که این گونه حرکات و تولید صدا در سفرهای هوایی اصلاً خوشایند نیستند و موجب آزار مسافران دیگر می شوند، پس بهتر است برای رفع بی حوصلگی یک نوشیدنی و یا کتابچه ای جالب را امتحان کنید.



### رعایت بهداشت و آراستگی:

می دانید که در داخل هواپیما شما در محیطی بسته قرار می گیرید و نزدیک به مسافران دیگر خواهید نشست پس خوشبو بودن و داشتن ظاهری پاکیزه اهمیت بیشتری خواهد داشت . حتما قبل از سفر دوش بگیرید و با پوششی مرتب برای این سفر آماده شوید .

تا حد ممکن از عطرهاى تند و خیلی شیرین استفاده نکنید چرا که این طعم عطرها در فضای کوچک خوشایند نخواهند بود.

### برای صحبت کردن دیگران با شما اصرار نکنید:

اگر دوست دارید با افراد جدید مکالمه داشته باشید و تجربه سفر هوایی را برای خود شیرین و لذت بخش سازید مانعی ندارد به راحتی می توانید با مسافران نزدیک خود ارتباط برقرار کنید اما اگر فردی که با او وارد صحبت شده اید تمایلی به پاسخ و ادامه ندارد به هیچ وجه با تکرار سوال و .. یک گفتگوی اجباری فراهم نسازید. از طرفی اگر شما حوصله کافی برای صحبت با مسافر دیگر را ندارید به طور مودبانه با یک رفتار درست مثل کم صحبتی و کوتاه جواب دادن او را متوجه این نکته بسازید.





### برای دریافت سرویس منتظر بمانید



زمانی که مهماندار هواپیما را می بینید که برای سرویس رسانی در زمان غذا و یا میان وعده در راهروی هواپیما در حال حرکت است بهتر است تا رسیدن او به صندلی شما منتظر بمانید. بعد از تحویل سرویس توسط مهماندار شما بایستی قسمت مخصوص که پشت صندلی مسافر جلویی قرار گرفته را باز کرده و غذا و یا نوشیدنی خود را روی آن سرو کنید.

### بیش از حد راحت نخواستید

حالت خواب شما در اتاق خوابتان با صندلی هواپیما متفاوت است پس هنگامی که احساس خواب آلودگی می کنید در شرایطی به خواب بروید که با حرکت دست و پایتان مسافر کناردستی خود را اذیت نکنید.

### استفاده از دستشویی هواپیما

می دانید که تعداد دستشویی در هواپیما بسیار محدود است، در حین استفاده از دستشویی زمان استفاده را کوتاه و بهداشت را رعایت کنید.



زمان ترک هواپیما هم آداب و معاشرت را رعایت کنید مطمئن باشید تا تمامی مسافران از هواپیما خارج نشوند حرکت به سمت سالن فرودگاه انجام نمی شود پس با آرامش و بعد از پیاده شدن مسافر صندلی جلویی، از جا بلند شده و به سمت درب های خروجی حرکت کنید.





A I R L I N E S



At the height of the sky to be seen with Caspian



## روانشناسی رنگ ها

در این مقاله تلاش کرده ایم با استفاده از روانشناسی رنگ ها، صفت‌های انگلیسی را به شما آموزش دهیم. قبل از اینکه ادامه مطلب را بخوانید، رنگ مورد علاقه خود را انتخاب کنید و بعد با استفاده از روانشناسی رنگ، به شخصیت خود پی ببرید. سعی کنید اولین رنگی که به ذهنتان می‌رسد را انتخاب کنید.

### رنگ قرمز

اگر قرمز رنگ مورد علاقه شماست، شما دوست دارید در مرکز توجه باشید. شما بلند پرواز و اهل رقابت هستید و دوست دارید برنده باشید. معمولاً احترام بقیه را با رفتار خود به راحتی بدست می‌آورید.

### رنگ آبی

باتوجه به روانشناسی رنگ آبی، اگر آبی رنگ مورد علاقه شماست، شما محافظه کار و قابل اعتماد هستید. با اعتماد به نفس و قابل کنترل دیده می شوید، اما شاید قسمت آسیب پذیر خود را پنهان می‌کنید.

### رنگ سبز

اگر سبز رنگ شخصیتی شماست، بدین معنی است که شما مهربان، بخشنده و دلسوز هستید. به دیگران اهمیت می‌دهید، اگرچه باید مراقب باشید که وقتی به نیاز دیگران توجه می‌کنید نیاز خودتان را از یاد نبرید.

شما باهوش هستید و یادگیری را دوست دارید. شما در فهم مفاهیم جدید سریع هستید.

### رنگ زرد

شما خلاق هستید و اغلب ایده‌های جدید دارید. با شخصیت رنگ زرد شما سرشتی شاد دارید و با شما بودن سرگرم کننده است. گرچه راحت پول بدست می‌آورید ولی راحت و غیرهوشمندانه هم آن را خرج می‌کنید.

### رنگ قهوه ای

داشتن شخصیت رنگ قهوه‌ای یعنی شما صادق، با اعتماد به نفس و معتمد هستید. رفتار شما دوستانه و دست یافتنیست.

### رنگ صورتی

اگر صورتی رنگ مورد علاقه شماست، شما نسبت به دیگران مهربان، بخشنده و حساس هستید. دید شما نسبت به زندگی مثبت و همه را خوب می‌بینید. حتی تا زمان پیری ظاهری جوان دارید.









### بهترین فرودگاه های جهان به انتخاب مسافران

لیست بهترین فرودگاه های جهان در سال ۲۰۱۷ بر اساس نظر و انتخاب مسافران در وبسایت اسکای ترکس (Skytrax) به قرار ذیل می باشد و این در حالیست که فرودگاه چانگی سنگاپور برای پنجمین سال متوالی عنوان بهترین فرودگاه دنیا را کسب کرده است. سهولت رفت و آمد و امکانات مناسب باعث شده تا بزرگترین فرودگاه منطقه شرق آسیا بار دیگر به عنوان بهترین فرودگاه جهان انتخاب شود.

با ما در شناسایی ۱۰ فرودگاه برتر در سال ۲۰۱۷ همراه باشید:

#### ۱- فرودگاه چانگی سنگاپور

فرودگاه بین المللی چانگی سنگاپور (Singapore Changi Airport) برای پنجمین سال عنوان بهترین فرودگاه دنیا را به خود اختصاص داده است. فرودگاه چانگی قطب اصلی شرکت های هواپیمایی سنگاپور، سیلک ایر و تایگر ایر به شمار می رود و شانزدهمین فرودگاه پر تردد در جهان محسوب می شود. مسافرانی که برای سفر از این فرودگاه استفاده کرده اند معماری و طراحی زیبا و هنرمندانه، عملکرد کارآمد، امکانات رفاهی لوکس و رستوران ها و فروشگاه های این فرودگاه را مورد تحسین قرار داده اند. سرگرمی ها و خدمات رفاهی این فرودگاه آنقدر زیاد است که معطل شدن در این فرودگاه به تجربه ای لذت بخش و جذاب تبدیل می شود.



**بهترین  
فرودگاه های جهان  
به انتخاب مسافران**



### ۲- فرودگاه هانه دا توکیو

فرودگاه بین المللی هانه دا توکیو (Tokyo Haneda Airport) یکی از دو فرودگاه بین المللی اطراف توکیو به شمار می رود. این فرودگاه که تنها چند مایل با قلب پایتخت ژاپن فاصله دارد، شاهره اصلی ورود گردشگران و مسافران تجاری به کشور ژاپن است. فرودگاه هانه دا با جابجایی سالانه بیش از ۷۵ میلیون مسافر پنجمین فرودگاه پررفت و آمد دنیا محسوب می شود. مسافرانی که از این فرودگاه استفاده کرده اند به دلیل کیفیت خدمات و سرویس دهی، تمیزی فرودگاه و انتخاب های متعدد فروشگاه و رستوران، این فرودگاه را به عنوان یکی از بهترین فرودگاه های جهان انتخاب کرده اند.

### ۳- فرودگاه اینچئون سنول

فرودگاه بین المللی اینچئون (Incheon International Airport) همچون سال گذشته درلیست بهترین فرودگاه های جهان قرار دارد. این فرودگاه در اطراف سنول، پایتخت کره جنوبی قرار دارد و قطب اصلی شرکت هواپیمایی کره محسوب می شود. امکانات خدماتی و تسهیلات رفاهی فرودگاه اینچئون طیف متنوعی از رستوران و فروشگاه، به علاوه اجراهای هنری و نمایش های فرهنگی را شامل می شود. در این فرودگاه موزه فرهنگ کره جایگه که مسافران در آنجا می توانند با خط، نقاشی، آشپزی و فرهنگ کره جنوبی آشنا شوند، وجود دارد.

### ۴- فرودگاه مونیخ آلمان

فرودگاه مونیخ (Munich Airport) در شمال شرقی مونیخ قرار دارد و پس از فرودگاه فرانکفورت، پررفت و آمدترین فرودگاه آلمان محسوب می شود. فرودگاه مونیخ قطب اصلی شرکت های هواپیمایی نظیر لوفت هانزا، ایربرلین و کوندور به شمار می رود. معماری شیشه ای و زیبای این فرودگاه در کنار امکانات رفاهی متعدد مثل مینی گلف و نمایش هواپیماهای قدیمی آن را به یکی از بهترین فرودگاه های جهان تبدیل کرده است.



بهترین فرودگاه های جهان



بهترین  
فرودگاه های جهان  
به انتخاب مسافران



نشریه درون پروازی شماره ۵۵

[www.caspianairlines.com](http://www.caspianairlines.com)

**۵- فرودگاه هنگ کنگ**

فرودگاه بین‌المللی هنگ کنگ (Hong Kong Airport) در یک جزیره مصنوعی در نزدیکی هنگ کنگ واقع شده است. این فرودگاه در سال ۱۹۹۸ تأسیس شده و یکی از بهترین خدمات و تسهیلات رفاهی را به مسافران ارائه می‌کند.

فرودگاه هنگ کنگ یکی از شلوغ‌ترین فرودگاه‌های آسیاست و قطب اصلی شرکت‌های هواپیمایی مثل کاتای پسیفیک و هواپیمایی هنگ کنگ محسوب می‌شود.

**۶- فرودگاه چوبو سنترایر ژاپن**

این فرودگاه در یک جزیره مصنوعی در وسط خلیج ایسه و در نزدیکی شهر ناگویا قرار گرفته است و قطب اصلی شرکت‌های هواپیمایی ژاپن ایرلاینز و آنا به شمار می‌رود. این فرودگاه به عنوان بهترین فرودگاه منطقه ای در جهان نیز انتخاب شده است. در این فرودگاه قسمتی شیشه‌ای وجود دارد که مسافران می‌توانند حرکت کشتی‌ها را در بندر ناگویا تماشا کنند. همچنین حمام سنتی ژاپنی نیز در این فرودگاه وجود دارد و مسافران می‌توانند از این امکان ویژه فرودگاه استفاده کنند.

**۷- فرودگاه بین‌المللی حمد**

فرودگاه بین‌المللی حمد در سال ۲۰۱۴ تأسیس شد و در حال حاضر قطب اصلی شرکت هواپیمایی قطر ایرویز به شمار می‌رود. این فرودگاه دو ترمینال مسافربری دارد و اسکای ترکس در توضیح این ترمینال‌ها می‌گوید: «لوکس‌ترین و هنرمندانه‌ترین معماری ترمینال‌ها را در این فرودگاه می‌توانید ببینید.»

**۸- فرودگاه زوریخ**

فرودگاه بین‌المللی زوریخ (Zurich Airport) در ۱۲ کیلومتری شهر زوریخ قرار دارد و قطب اصلی ایرلاین سوئیس اینترنشنال ایرلاینز به شمار می‌رود. امکانات ویژه و خدمات رفاهی مناسب باعث شده این فرودگاه به یکی از بهترین فرودگاه‌های جهان تبدیل شود. مسافرانی که ساعات طولانی قرار است در فرودگاه باشند می‌توانند دوچرخه و کفش اسکیت کرایه کنند یا به موزه حمل و نقل لوسرن سوئیس سری بزنند.

**۹- فرودگاه هیترولندن**

فرودگاه هیترولندن (London Heathrow Airport) سومین فرودگاه پررفت و آمد دنیا به شمار می‌رود. این فرودگاه در حال بازسازی است و قرار است یک ترمینال جدید به آن اضافه شود. ساختمان ترمینال شماره ۵۵ توسط اسکای ترکس به عنوان بهترین ترمینال فرودگاهی دنیا انتخاب شده است. فرودگاه هیترولندن قطب اصلی ایرلاین‌های بریتیش ایرویز و ویرجین آتلانتیک به شمار می‌رود.

**۱۰- فرودگاه فرانکفورت**

فرودگاه بین‌المللی فرانکفورت (Frankfurt Airport) چهارمین فرودگاه پررفت و آمد در اروپا و یکی از اصلی‌ترین قطب‌های ترانزیت در دنیا به شمار می‌رود. سهولت رفت و آمد بین ترمینال‌ها و تنوع زیاد رستوران‌ها و فروشگاه‌ها از جمله دلایل انتخاب این فرودگاه به عنوان یکی از بهترین فرودگاه‌های جهان بوده است.

### هنر هفتم ایران از تولد دختر لر تا...

ورود نخستین دستگاه سینماتوگراف به ایران در سال ۱۲۷۹ هجری خورشیدی توسط مظفرالدین شاه سر آغازی برای سینمای ایران به حساب می‌آید. نخستین فیلم صدادار فارسی، فیلم دختر لر بود که در سال ۱۳۱۲ خورشیدی توسط اردشیر ایرانی ساخته شد.

نخستین سالن سینمای ایران در سال ۱۲۷۹ (۵ سال پس از اختراع جهانی آن توسط برادران لومیر) با نام «سینما سولی» که توسط کاتولیک‌ها در شهر تبریز تأسیس شده بود، آغاز به کار کرد؛ اما به دلیل عدم دسترسی به فیلم‌های جدید، در سال ۱۲۹۵ تعطیل شد.

تا سال ۱۳۰۹ هیچ فیلم ایرانی ساخته نشد و اندک سینماهای تأسیس شده به نمایش فیلم‌های غربی که در مواردی زیرنویس فارسی داشتند می‌پرداختند. نخستین فیلم بلند سینمایی ایران به نام آبی و رابی در سال ۱۳۰۹ توسط اوانس اوگانیانس ساخته شد.

### اولین‌های سینمای ایران

- \* اولین فیلمبردار ایرانی: میرزا ابراهیم خان عکاس باشی (۱۲۷۹)
- \* اولین سینمای ایرانی: گراند سینما (۱۳۰۵)
- \* اولین فیلم صامت ایرانی: آبی و رابی، اوانس اوگانیانس (۱۳۰۹)





\* اولین فیلم ناطق ایرانی: دختر لر، اردشیر ایرانی (۱۳۱۲)  
 \* اولین فیلم دوبله فارسی: دختر فراری، اسماعیل کوشان (۱۳۲۵)  
 \* اولین کارگردان زن ایرانی: شهلا ریاحی، فیلم مرجان (۱۳۳۵)  
 \* اولین مجله سینمایی ایرانی: ماهنامه سینمایی فیلم از (۱۳۶۱) تا به امروز اولین فیلم ناطق در سال ۱۳۱۲ خورشیدی اولین فیلم ناطق ایرانی به نام دختر لر توسط اردشیر ایرانی در بمبئی ساخته شد. استقبالی که از این فیلم شد، مقدمات ساخت چند فیلم ایرانی دیگر را فراهم کرد. تغییر جو سیاسی کشور طی سال‌های ۱۳۱۵ تا ۱۳۲۷ و اعمال سانسور شدید و مواجهه با جنگ جهانی دوم فعالیت سینمای نوپای ایران را با رکود مواجه ساخت. هر چند نباید از نظر دور داشت که تا این دوره هنوز سینما در ایران جنبه عمومی نیافته بود و استفاده از معدود سینماهای موجود در تهران و شهرهای بزرگ، تقریباً مختص اشراف و قشرها خاصی از جامعه بود. از طرف دیگر در بین سازندگان فیلم نیز خط فکری خاصی وجود نداشت و به جز عبدالحسین سپنتا که به دلیل ویژگی‌های فرهنگی وی عناصر ادبیات کهن ایران در ساخته‌های وی به چشم می‌خورد، در بقیه موارد فیلم‌های ساخته شده عمدتاً اقتباسی ناشیانه از فیلم‌های خارجی بود.

### نخستین سالن سینمای عمومی

اولین سینمای عمومی در ایران توسط میرزا ابراهیم خان عکاس باشی در سال ۱۲۸۳ شمسی برابر با ۱۹۰۴ میلادی، افتتاح شد اما اولین سالن رسمی سینمای ایران در سال ۱۳۰۵ به نام سینما ایران در تهران ساخته شد.

### دهه‌های بیست و سی

در سال‌های بعد از ۱۳۲۲ فعالیت‌های فیلم‌سازی به دلیل تأسیس چند شرکت سینمایی توسط تعدادی سرمایه‌گذار و همچنین عمومی تر شدن سینما در بین مردم، گسترش یافت. اما متأسفانه از آنجایی که در این گسترش توجه به درآمد و سود حاصل از سرمایه‌گذاری تولید با محصولاتی عوام‌پسند و بی محتوا مواجه شد، این عناصر جزو سنت رایج فیلم‌سازی در این دوره گردید. اسماعیل کوشان، ساموئل خاچیکیان، هوشنگ کاووسی، فرخ غفاری فیلم‌سازان مطرح این دوره به شمار می‌آیند که از این میان اسماعیل کوشان در تثبیت جریان سینمای تجاری عامه‌پسند ایرانی موسوم به فیلم فارسی نقش عمده‌ای داشت.

### دهه چهل و پنجاه: موج نوی سینمای ایران

از سال ۱۳۴۴، سینمای فیلم فارسی اوج خود را تجربه کرد و موجی از فیلم‌های "گنج‌قارونی" سینماهای ایران را درنوردید. این روند طی سال‌های بعد از فرط تکرار به ابتدال کامل کشیده شد و در سال ۱۳۴۸ با ظهور فیلم‌هایی مانند گاو و قیصر تغییری اساسی کرد؛ جریان تازه‌ای ایجاد شد که موج نوی سینمای ایران لقب گرفت. از سویی تأسیس کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان در سال ۱۳۴۸ فرصت مناسبی برای شکل‌گیری سینمای فرهنگی در ایران شد. همکاری یونسکو با این کانون به عنوان توزیع‌کننده فیلم‌های کودکان در ایران که با اعزام نورالدین زرین‌کلک به بلژیک عملی گردید، تأثیر مهمی بر ارتقاء سطح فرهنگی کانون گذاشت. جریان فرهنگی شکل گرفته از سوی سینماگران پیش‌رو همراه با ایجاد کانون پرورش فکری و همچنین کاهش استقبال عمومی از عناصر سرگرم‌کننده‌ای چون خشونت، جاهل مسلکی در بین قشرهای جوان و بخصوص قشر تحصیل‌کرده کشور عواملی بودند که دست در دست هم، جریان نو و سازنده‌ای را در سینمای ایران طی سال‌های ۵۰ تا ۵۷ به وجود آوردند. سهراب شهید ثالث، بهرام بیضایی، عباس کیارستمی، خسرو سینایی، کامران شیردل، داریوش مهرجویی، ناصر تقوایی، مسعود کیمیایی علی‌حاتمی، امیر نادری، فریدون گله، بهمن فرمان‌آرا، خسرو هریتاش، پرویز کیمیای و... از افرادی بودند که با بهانه‌های غیر مادی نقش اساسی در این جریان داشتند و مقدماتی را فراهم نمودند تا سینمای ایران گام‌های مهمی در سال‌های بعد بردارد.





### سینمای پس از انقلاب

بعد از انقلاب طی سال های ۱۳۵۷ تا ۱۳۶۲ به دلیل نبودن ضوابط تدوین شده فیلم سازی، سینمای ایران پس از انقلاب به یک پوست اندازی فرهنگی رسید و قوانینی منطبق با قانون جمهوری اسلامی برای آن تنظیم و تثبیت گردید. پس از سال ۱۳۶۲ با تدوین ضوابط فیلم سازی که با توجه به شرایط پس از انقلاب تنظیم شده بود تکامل کیفی فیلم سازان دهه پنجاه چون عباس کیارستمی، بهرام بیضایی، مسعود کیمیایی و داریوش مهرجویی تأثیر مثبتی بر روند فیلمسازی در ایران گذاشت که محصولات بدیعی را آفریدند و تحسین منتقدان جهانی را به همراه داشت. در این دوره فیلمسازان جوانی چون ابراهیم حاتمی کیا، مجید مجیدی و ابوالفضل جلیلی که با تمایلات مختلف پا به عرصه فیلمسازی گذاشتند و به مرور با مطالعه و پشتکار توانستند به صورتی هنرمندانه عناصر این هنر را بکار بگیرند، نقش مؤثری در این تحول ایفا نمودند.

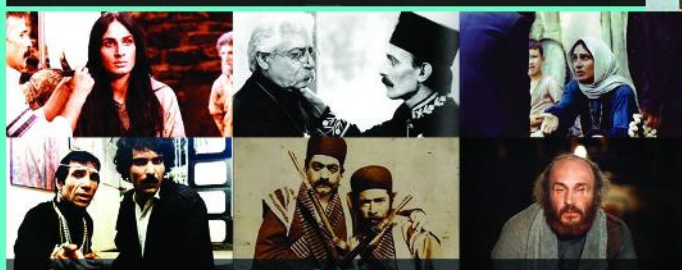
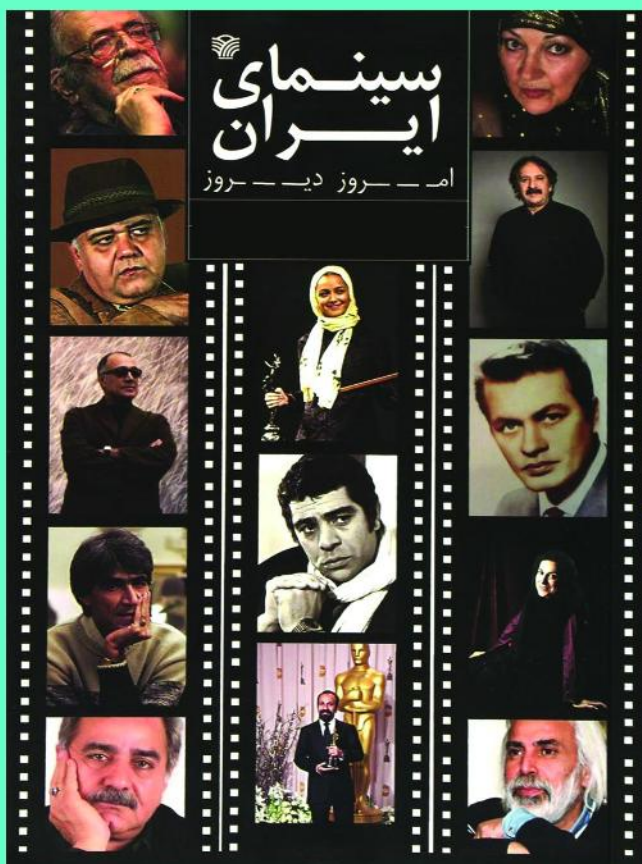
همچنین برقراری منظم سالانه دست کم یک جشنواره بین‌المللی فیلم که در بهمن ماه هر سال به نام جشنواره بین‌المللی فیلم فجر در کشور برگزار می‌گردد نیز در ایجاد علاقه به سینما در قشر جوان کشور از یکسو و توسعه این هنر نقش مهمی ایفا نموده‌است. خانه سینما بزرگترین نهاد صنفی عوامل تولید فیلم سینمایی در ایران است. این نهاد شامل بیش از بیست صنف قانونی است.

سینمای پس از انقلاب ایران با کنار زدن موج فیلم فارسی های دوران پیش از خود به جریان سازی فرهنگی در کشور و منطقه مبدل شد. سینمای ایران پس از انقلاب تاریخ صعود سینما و سینماگران در عرصه های داخلی و خارجی بوده و با وجود فشارهای فراوان بین‌المللی همواره سینمای ایران بسیار جدی گرفته شده است. فیلم هایی همچون مادر، سارا، خانه دوست کجاست؟، هنرپیشه، طعم گیلان، جدایی نادر از سیمین، دلشدگان، حضرت مریم، محمد (ص)، می خواهم زنده بمانم، ملک سلیمان، شوکران، عروس، اجاره نشین ها، کلاه قرمزی و پسرخاله، شب بیست و نهم، رنگ خدا، آژانس شیشه ای، گاو، مهمان مامان، خیلی دور خیلی نزدیک، ماهی و گربه، پرویز، ابد و یک روز، یک تکه نان، قدمگاه، شیار ۱۴۳، چ، ناخدا خورشید و شهر موش ها بخش کوچکی از تنوع تولیدات کیفی سینمای پس از انقلاب اسلامی ایران است.

سینمای ایران در این سال ها با وجود فراز نشیب های فراوان راه خود را همواره پیدا نموده و جریانات انحرافی هیچ گاه نتوانسته اند مسیر اصلی این هنر را تغییر دهند. این سینما در تاریخ خود افتخارات فراوانی را در عرصه جهانی نصیب خود نموده است که می توان به موارد زیر اشاره نمود.

- خرس نقره‌ای بهترین کارگردانی فیلم برلین برای طبیعت بی جان ۱۹۷۴ سهراب شهید ثالث
- جایزه خرس نقره‌ای جشنواره فیلم برلین برای فیلم باغ سنگی ۱۹۷۶ پرویز کیمیایی
- جایزه بهترین فیلم جشنواره سه قاره نانت، فرانسه، ۱۹۸۵، به فیلم دونه ساخته امیر نادری
- برگزیده شدن بچه‌های آسمان جزء ۵ نامزد نهایی جایزه بهترین فیلم خارجی در اسکار ۱۹۹۸
- برنده نخل طلای جشنواره فیلم کن برای فیلم طعم گیلان ۱۹۹۷ عباس کیارستمی
- برنده جایزه طلایی از جشنواره فیلم توکیو برای فیلم مسافر جنوب ۱۹۹۷ پرویز شهبازی
- جایزه منتقدین جشنواره فیلم لندن ۲۰۰۲ برای فیلم من ترانه ۱۵ سال دارم رسول صدرعاملی
- برنده جایزه ویژه گلدن گلوب در سال ۲۰۱۱ به فیلم جدایی نادر از سیمین اصغر فرهادی





۴۰ فیلم برتر سینمای ایران پس از انقلاب





## تاریخ سینمای ایران

هرچند ایران جزو کشورهای جدی تولیدکننده فیلم در جهان مطرح است، اما متأسفانه نتوانسته به سلیقه سینما دوستان پاسخ دهد و این امر نتیجه‌ای جز تولید فیلم‌هایی که فروششان از هزینه تولیدشان کمتر است در پی نداشته است. ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که مطرح‌ترین فیلم‌های راه یافته به جشنواره‌های جهانی در بازه چند روزه در اختیار مخاطبان قرار می‌گیرد بنابراین باید شرایط رقابت در چنین فضایی را ایجاد کنیم. باید پذیرفت کسانی که به طور حرفه‌ای فیلم می‌بینند به هر اثری راضی نمی‌شوند و از سطح توقع بالایی برخوردارند از همین رو اگر می‌خواهیم مخاطبان اصلی فیلم را به سینما بکشانیم باید به ذائقه هنری آن‌ها احترام گذاشته و فیلم‌هایی با کیفیت بالا تولید کنیم.

و کلام آخر این که ....

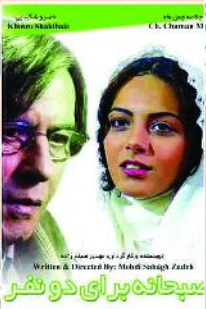
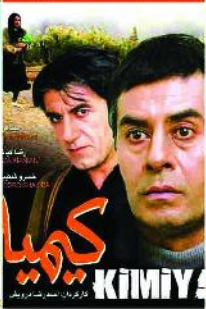
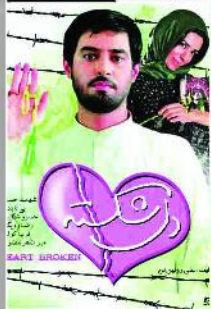
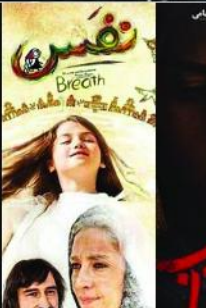
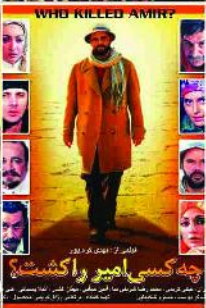
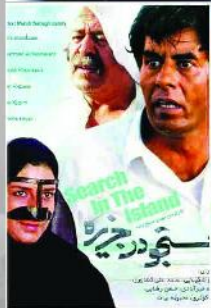
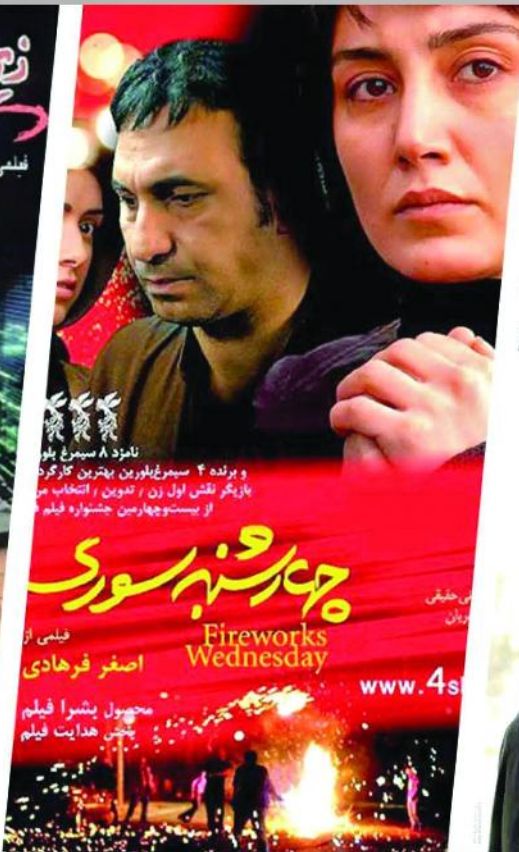
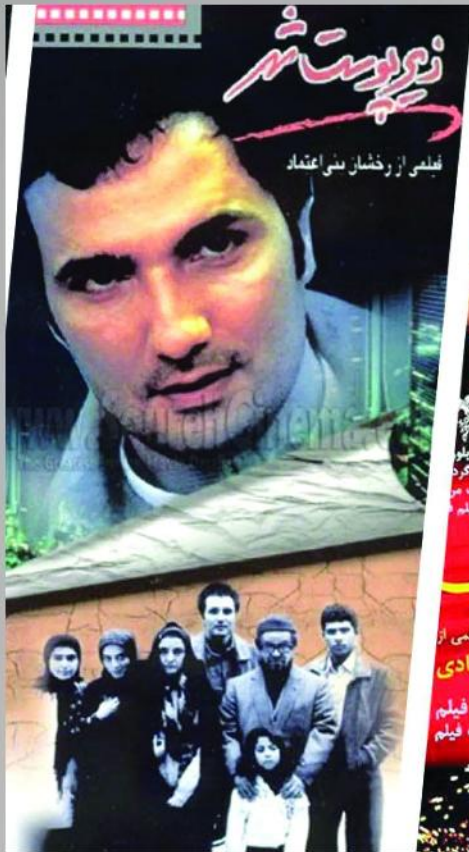
سینما صنعتی است که می‌تواند فرهنگ‌های مختلف را در خود ذوب کند و مخاطبان را به سمت و سوی دلخواه سوق دهد. این صنعت جذابیت‌های بصری زیادی دارد و می‌تواند عمیق‌ترین مفاهیم را در کمتر از دو ساعت در ذهن مخاطبان جا بیندازد از همین رو نباید قدرت این صنعت را نادیده گرفت.

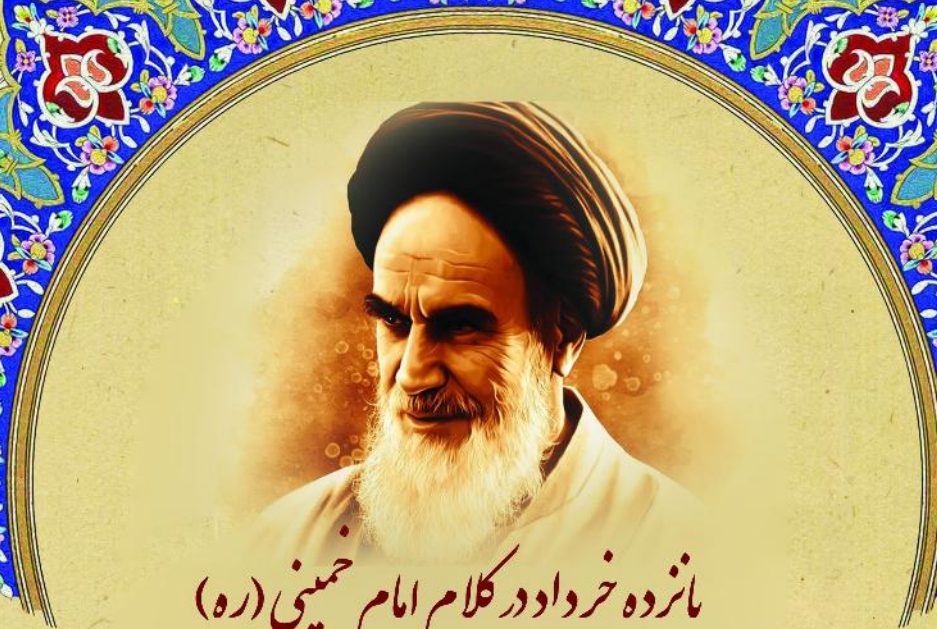
پس از انقلاب این شکوفایی به رنگ و لعابی دیگر درآمد، سینما در اوج پختگی خود قرار گرفت و سینماگران جوانی به آن افزوده شدند و توانستند در طی این سال‌ها نام ایران و سینمای ایران را جهانی کنند. امروزه نام ایران به واسطه آثار هنرمندانش در تمامی جشنواره‌ها و میان مردم کشورهای دیگر به نیکی یاد می‌شود و این به واسطه هنری است که بسیاری را به خود شیفته کرده است. ساخت آثار داستانی، مستند، کوتاه و حتی انیمیشن در این سال‌ها با تمام سختی‌ها و کاستی‌ها موجب شده است بسیاری با سینمای هنری ایران آشنا شوند و آوازه ایران در همه جای دنیا شنیده شود.

امروز سینماگران ما نامشان در مقابل بزرگان سینمای جهان نشسته است، همان‌ها که بسیار جلوتر از ما با این صنعت آشنا شدند و به لحاظ تکنیکی و ابزاری بسیار از ما پیش‌روتر هستند، اما فیلمسازان ایران به واسطه هنر و ذوقی که در درونشان نهاده شده است، گاهی با دست‌ان خالی آثار خود را جهانی کردند و پرچم ایران را بالا نگاه داشته‌اند. هرچند در طی سال‌ها کم جفا به این سینما نشده است و همواره با پستی و بلندی‌های بسیاری مواجه بوده، اما این هنر هرگز فراموش نشده است.

در طی این سال‌ها گاهی سینما در اوج خود بوده و گاهی نیز به روزهای افول نزدیک شده است، اما باز هم به واسطه هنرمندانی که از جان و دل برای سینما فعالیت کرده‌اند نتوانسته قامت خود را راست نگاه داشته و در این عرصه بدرخشد. این روزها به واسطه وضعیت اجتماعی، سیاسی و اقتصادی که درگیر آن هستیم شاید حال سینما خوش نباشد، اما به یقین جوانان آن باز هم با دست‌ان خالی خوش خواهند درخشید و همچنان این آوازه در جهان نگاه داشته خواهد شد.







## پانزده خرداد در کلام امام خمینی (ره)

امام خمینی (ره)، آن پیر فرزانه انقلاب، درباره روز پانزده خرداد ۱۳۴۲ چنین فرمودند: «روز پانزده خرداد، در عین حال که چون عاشورا، روز عزای عمومی ملت مظلوم است، روز حماسه و تولد جدید اسلام و مسلمانان است. بزرگداشت روز حماسه آفرین ۱۵ خرداد، بزرگداشت ارزش‌های انسانی در طول تاریخ است». ایشان در سخنانی دیگر فرمودند: «قیام پانزده خرداد، اسطوره قدرت ستم شاهی را در هم شکست و افسانه‌ها و افسون‌ها را باطل کرد. شهادت جوانان رشید و زنان و مردان در آن روز، سد عظیم قدرت شیطانی را از بنیان سست کرد. خون سلحشوران کوخ نشین، کاخ‌های ستم را در هم کوبید. ملت عظیم الشان با قیام و نثار خون فرزندان عزیز خویش، راه قیام را برای نسل‌های آینده گشود و ناشدنی‌ها را شدنی کرد». حضرت امام (ره) تاکید کردند: من پانزده خرداد را برای همیشه عزای عمومی اعلام می‌کنم. شرکت هواپیمایی کاسپین این روز بزرگ و حماسه آفرینانش را ارج می‌نهد.



خرداد

## روزه داری در آئینه نهج البلاغه عید واقعی

فی بعضی الاعیاد - انما هو عید لمن قبل الله صیامه و شکر قیامه و کل یوم لا یعی فی الله فیه فیه عید امام علیه السلام در یکی از اعیاد فرمود: همانا امروز عید است، برای کسی که روزه اش مورد قبول و شب زنده داری اش مشکور باشد و هر روزی که در آن معصیت خدا نشود آنروز، عید است. (۱)

### حکمت روزه

حرس الله عباده المؤمنین بالصلوات و الزکوات، و مجاهده الصیام فی الایام المفروضات، تسکینا لا طرفهم، و تخشیعا لابصارهم، و تذلیلا لنفوسهم خداوند متعال بندگان با ایمان خود را از فریبکاری های شیطان محفوظ و مصون می دارد، به وسیله نمازها و زکات دادن و تحمل مشقت به وسیله روزه گرفتن در روزهای مقرر (رمضان مبارک) و برای ایجاد آرامش در اعضای آنان و برای خاشع نمودن چشمان و رام کردن نفس ها. (۲)

### آزمایش اخلاص بندگان

فرض الله... الصیام ابتلاء لا خلاص الخلق خداوند روزه را آزمایشی برای اخلاص بندگانش قرار داد. (۳)

### زکات بدن

لکل شیء زکاة، و زکاة البدن الصیام برای هر چیزی زکاتی است و زکات بدن روزه گرفتن است. (۴)

### روزه دار ظاهری

کم من صائم لیس له من صیامه الا الجوع و الظما، و کم من قائم لیس له من قیامه الا السهر و العناء، حبذا نوم الاکیاس و افطارهم بسا روزه داری که از روزه اش جز گرسنگی و تشنگی نصیبی نیابد، و بسا شب زنده داری که از عبادت شبانه اش جز رنج و بی خوابی بهره ای نبرد، خوشا خواب زیرکان (عارف) و روزه خواری آنان! (۵)

### سپهر عذاب

... صوم شهر رمضان فانه جنه من العقاب روزه ماه رمضان سپهر عذاب است. (۶)

### وقت افطار

صلوا بهم المغرب حین یفطر الصائم نماز مغرب را هنگامی به پا دارید که روزه دار روزه اش را می گشاید. (۷)

۱- حکمت ۴۲۸

۲- خطبه ۱۹۲

۳- حکمت ۲۵۲

۴- حکمت ۱۳۶

۵- حکمت ۱۴۵

۶- خطبه ۱۱۰

۷- نامه ۵۲

منبع: نهج البلاغه موضوعی (عباس عزیزی) ناشر: صلاة، چاپ: عترت، محل نشر: قم سال نشر: ۱۳۸۰

## روابط عمومی، حیات بخش سازمان

به قلم: مهدی علیاری



مدیر حوزه ریاست و روابط عمومی شرکت هواپیمایی کاسپین

### ۲۷ اردیبهشت ماه روز ارتباطات و روابط عمومی

این روز را فرصتی دانستیم تا نقش و جایگاه روابط عمومی را به عنوان هنر هشتم با شما مخاطبین گرامی مرور کنیم.

بدون تردید روابط عمومی به عنوان رکن اساسی نظام ارتباطی و اطلاع رسانی نقش تعیین کننده‌ای در افزایش آگاهی‌های آحاد جامعه، فرهنگ سازی و تنویر افکار عمومی، برعهده دارد. اکنون که اهمیت جایگاه روابط عمومی در عصر ارتباطات و در دورانی که اطلاع رسانی در همه عرصه‌ها پیشتاز است بر همگان آشکار شده، نمی توان نقش آن را در پیشبرد اهداف یک نهاد یا سازمان، بهبود کیفی و کمی فعالیت ها و افزایش بهره وری از امکانات و نیروی انسانی نادیده گرفت.

امروزه نقش روابط عمومی ها در کمک به تصمیم گیری‌های مدیریتی و استراتژیک یک سازمان نقشی قابل توجه است. نقش روابط عمومی به عنوان ابزار مدیریتی برای فعالیت های حرفه ای، علمی و الکترونیکی، از مشخصه‌های جدید روابط عمومی در عصر ارتباطات است. بنابراین، از نقاط برجسته و ممتاز در مدیریت استراتژیک، تأکید بر محیط برون سازمانی و حتی جهانی است و در واقع، منظور از وظایف استراتژیک روابط عمومی، دخالت در روند تصمیم گیری سازمان است.

اهمیت جایگاه روابط عمومی در عصر ارتباطات و در دورانی که اطلاع رسانی در همه عرصه‌ها پیشتاز است، دوچندان شده است به گونه‌ای که موفقیت سازمان‌ها، ادارات و شرکت‌ها و دوامشان در عرصه‌ها و فعالیت‌های تخصصی به عملکرد روابط عمومی آن‌ها وابسته است.

برای برطرف کردن مشکلات کنونی روابط عمومی‌ها باید دو مشکل اصلی یعنی تغییر دیدگاه مدیران و توانمندسازی کارکنان روابط عمومی‌ها محقق شود.

نداشتن نگاه تخصصی نسبت به حوزه روابط عمومی‌ها موجب شده تا پشتوانه علمی و تخصصی آن آسیب ببیند.

از دیگر آسیب‌ها و چالش‌های موجود در روابط عمومی، مشخص نبودن جایگاه آن در یک سازمان است که ریشه در تداخل وظایف روابط عمومی با دیگر واحدها و همچنین نبودن تعریفی مشخص از روابط عمومی داشته که سبب می‌شود ماهیت و کارکرد واقعی روابط عمومی در ارگان‌ها و سازمان‌ها تغییر نماید.

برخی آسیب‌ها و چالش‌های روابط عمومی می‌تواند ریشه در عوامل زیر داشته باشد:

#### ۱) فقدان جایگاه مناسب و مشخص

مهمترین آسیب و چالش روابط عمومی، عدم تفهیم نقش و جایگاه روابط عمومی در سازمان‌ها و نزد مدیران ارشد اجرایی است و به دلیل همین ضعف جایگاهی، نمی‌توانند نقش خود را به خوبی ایفا کنند. البته بسته بودن محیط اداری سبب شده است روابط عمومی از وظایف و منزلت واقعی خود که شفاف سازی است دور بماند چون روابط عمومی زاده دموکراسی است.

تعمق در نقش راهبردی روابط عمومی در یک سازمان و جایگاه مناسب آن در تشکیلات اداری سازمان، عامل مهم تقویت جایگاه روابط عمومی است. روابط عمومی‌ها به دلیل جایگاه راهبردی و زیربنایی خود می‌توانند سازمان‌های مختلف را در همگامی با پیشرفت و تحولات جهانی یاری دهند، زیرا روابط عمومی یک واحد پویا و ارگانیک است که هیچگاه در آن سکون و تعطیلی راه ندارد.





## ۲) حاکمیت نگاه‌های سنتی

با توجه به اینکه در هزاره سوم زندگی می‌کنیم نگاه به روابط عمومی‌ها باید نگاه نوین و با مقتضیات زمانه حاضر باشد و از این طریق بستری فراهم شود تا آن‌ها بتوانند حقیقت را بیان کنند چرا که عدم بیان حقیقت منجر به از بین رفتن اعتماد مردم به نهادها و سازمان‌ها می‌شود.

## ۳) کمبود نیروهای متخصص

یکی از مشکلات و آسیب‌های روابط عمومی در ایران، نبود و کمبود اساتید و نیروهای متخصص و فارغ‌التحصیلان رشته روابط عمومی است. همچنین فقدان نگاه راهبردی و کارکرد روابط عمومی باعث شده است شاغلان این حوزه از انگیزه و بستری لازم برای تلاش و پویایی برخوردار نباشند.

## ۴) توجیه‌گری

روابط عمومی‌ها توجیه‌گر دستگاه‌های خود شده‌اند در حالی که وظیفه اصلی روابط عمومی‌ها انتقال دیدگاه‌ها، نظرات و خواسته‌های مردم به مسوولان و متقابلاً انعکاس عملکرد ادارات و سازمان‌های متبوع خود به مردم و جامعه است.

## ۵) روزمرگی

روزمرگی و درگیر شدن با کارهای عادی و جاری سازمانی، مهمترین چالش روابط عمومی‌هاست. همین روزمرگی‌ها موجب شده روابط عمومی‌ها از برنامه‌ریزی کلان و استراتژیک غافل شوند زیرا تنها در برنامه‌ریزی صحیح است که روابط عمومی‌ها می‌توانند وظایف خود را به نحو مطلوب انجام دهند. امروز سازمان‌هایی در دنیا موفق هستند که از روابط عمومی‌های قوی برخوردار باشند و شرایط امروز و سرعت تغییرات و تحولات در دنیا ایجاب می‌کند که روابط عمومی‌ها از روزمرگی خارج شده و به روز شوند.

## راهکارها

### بهبود زیرساخت‌های موجود

در جامعه امروز، ارتقای روابط عمومی حرفه‌ای نیازمند بهبود زیرساخت‌های موجود است. در سیستمی که مدیران آن براساس الزامات سیاسی و رفاقتی منصوب می‌شوند نمی‌توان انتظار داشت که روابط عمومی عملکرد و ویژگی‌های مطلوبی ارائه دهد و نقش و کارکرد تأسیسی خود را ایفا کند. روابط عمومی‌ها برای اینکه از پویایی و روزآمدی برخوردار باشند باید نقشه راه مشخصی داشته و با مهارت‌ها و فناوری‌های روز دنیا آشنا باشند و تعامل با دستگاه‌ها، رسانه‌ها و مردم را در دستور کار خود قرار دهند.

### ارتقای جایگاه روابط عمومی

یکی از اقدامات جدی در حوزه روابط عمومی، تغییر نگرش‌ها نسبت به این حوزه است و این کار تنها با بازگشت روابط عمومی به جایگاه اصلی خود میسر می‌شود. آشنا نبودن مدیران با اهمیت و ضرورت وجود مجموعه‌ای تحت عنوان روابط عمومی و به دنبال آن ضعف در اطلاع‌یابی و اطلاع‌رسانی موجب شده که جایگاه روابط عمومی در سازمان ارزشمند، مؤثر و ملموس نباشد. اگر مدیران دستگاه‌ها استقلال عمل بیشتر و امکان فعالیت مستقل‌تر، مبتکرانه‌تر و حرفه‌ای‌تر به روابط عمومی‌ها بدهند، آنها بهتر و بیشتر می‌توانند در تحقق اهداف مورد نظر سازمان که مشروع هم می‌باشد تلاش کنند.





## تغییر نگرش مدیران ارشد

طرز تلقی و نگاه مدیران ارشد به مجموعه روابط عمومی، برخورداری از جایگاه مناسب سازمانی، بهره‌مندی از امکانات و منابع شایسته، شایستگی و توانمندی نیروهای شاغل در مجموعه و نیز فعالیت‌های مبتنی بر برنامه‌ریزی، راه‌تعالی روابط عمومی در هر دستگاه را هموار می‌کند. به موازات آن، شکل‌گیری نگرش صحیح و ایجاد تلقی مثبت از عملکرد روابط عمومی و جایگاه سازمانی آن توسط مدیر ارشد می‌تواند بستر رشد و پیشرفت روابط عمومی و سازمان را به صورت توانمند فراهم آورد چرا که موفقیت هر مجموعه در گروهی شایستگی عملکرد روابط عمومی است.

## بکارگیری مدیران کارآمد روابط عمومی

مدیران روابط عمومی باید دارای ویژگی‌های زیر باشند:

- ❖ دانش و مهارت تخصصی؛
- ❖ داشتن سوابق تجربی موفق؛
- ❖ توانمندی‌های فردی نظیر سخنوری؛
- ❖ قدرت بیان، قلم توانا، توانمند در تجزیه و تحلیل مسایل؛
- ❖ شجاعت، سعه صدر و شفافیت؛
- ❖ اخلاق و منش متناسب با حرفه و احساس تعهد نسبت به سازمان و جامعه.

## تقویت اطلاع رسانی و ارتباط و تعامل بین رسانه‌ها و روابط عمومی‌ها

اگر روابط عمومی‌ها بتوانند این امکان را برای رسانه‌ها فراهم کنند که دسترسی رسانه‌ها برای رسیدن به اطلاعات و نقد سازنده و عملکردی نسبت به دستگاه‌ها فراهم‌تر شود و تحمل مدیران را نسبت به این نقد بالاتر ببرند، قطعاً می‌توانند یکی از مؤثرترین جایگاه‌ها برای ارتقاء اطلاع رسانی و ارتباط و تعامل رسانه‌ها با دستگاه‌ها باشند.

ارتباط ضعیف روابط عمومی‌ها و رسانه‌ها از مهمترین مشکلات این بخش است و موجب می‌شود رسانه‌ها آنها را متهم کنند که اخباری که خودشان می‌خواهند را در اختیار رسانه‌ها قرار می‌دهند و روابط عمومی‌ها نیز رسانه‌ها را متهم می‌کنند که به دنبال اطلاعات و انتشار اخبار جنجالی از سازمان‌ها هستند. نباید از روابط عمومی‌ها انتظار بیش از حد معقول داشت چرا که نمی‌توانند در جایگاه خود تمام مشکلات سازمان را بیان کنند و با کوچکترین لغزشی جایگاه خود را از دست می‌دهند. روابط عمومی‌ها زمانی می‌توانند نقش راهبردی خود را در سازمان ایفا کنند که جایگاه مناسبی داشته باشند.

- روابط عمومی به هیچ عنوان از مدیریت جدا نیست، روابط عمومی نزدیکترین فرد به مدیر سازمان است، به این دلیل که اطلاعات دقیق‌تر و گسترده‌تری از محیط داخل و خارج از سازمان دارد و می‌تواند نقش مشاور اول مدیر ارشد را به خوبی انجام دهد. وظیفه متولیان امور روابط عمومی‌هاست که جایگاه رسمی روابط عمومی‌ها در ادارات و جامعه به صورت واقعی و حقیقی و بیش از گذشته شناخته شود.
- بزرگترین آسیب وارد شده به روابط عمومی‌ها عدم تعریف وظایف مدیران روابط عمومی در دستگاه‌های اداری کشور است. از آنجایی که تعریف مشخصی برای روابط عمومی و کار و جایگاه آن وجود ندارد روابط بر ضوابط در روابط عمومی‌ها حاکم شده است.
- روابط عمومی در ایران ساختار واقعی خود را نگرفته است و به دلیل پارادایم‌های متفاوتی که در آن وجود دارد شاهد مشکلات زیادی هستیم که باید برای رفع آن مطالعه و طرح‌هایی را اجرا کرد.







- انتخاب مدیران کارآمد برای روابط عمومی و تقویت این بخش از شاخص‌های مدیریت علمی و توانمند است. همچنین انتصاب افراد کم تجربه و ناآشنا به ماهیت کار روابط عمومی یک ضعف است که این ضعف در شهرستان‌ها با شدت بیشتری خود را نشان می‌دهد.
- تعداد نیروی متخصص و کارشناس در روابط عمومی بسیار اندک است به طوری که این نیروها چه به لحاظ تعداد و چه به لحاظ تخصص، جوابگوی نیاز دستگاه‌ها نیستند.
- انتظارات مدیران از روابط عمومی سطحی و در حد عکس گرفتن و درج و انتشار اخبار است در حالی که روابط عمومی بازوی توانمند، پرتحرک و مشاور قوی برای سازمان و مدیر است.

➤ جدا ماندن مفاهیم کلامی و نظری روابط عمومی از مهارت‌های عملی و تجربی، نبود منزلت و جایگاه مناسب در حوزه روابط عمومی، وجود شکاف عمیق بین روابط عمومی دانشگاهی و محیط‌های عملی و حرفه‌ای ایجاب می‌کند برای برون رفت از این وضعیت، چشم‌اندازها و اهداف مناسبی تدوین و برنامه ریزی شود. در بیان اهمیت روابط عمومی‌ها همین بس که روابط عمومی‌ها با برقراری ارتباط دو سویه با مردم و با رسانه‌ها به عنوان پل ارتباطی سازمان با مخاطبان، افکار عمومی را هدایت می‌کنند. زمانی سازمان در جهت تحقق برنامه‌ها و اهداف خود موفق خواهد بود که از روابط عمومی قوی برخوردار باشد.

## گامی نوین در مسیر مشتری مداری

CRM مخفف عبارت Customer Relationship Management به معنی مدیریت ارتباط با مشتری است. مدیریت ارتباط با مشتریان یا CRM عبارت است از مجموعه گام‌هایی که به منظور ایجاد، توسعه، نگهداری و بهینه‌سازی روابط طولانی‌مدت و ارزشمند بین مشتریان و سازمان برداشته می‌شود. اصطلاح CRM با مفهوم امروزی آن از دهه ۱۹۹۰ پدید آمد و در قالب یک راهبرد کسب و کار به منظور انتخاب و مدیریت ارزشمندترین ارتباطات با مشتریان تدوین شد. مدیریت ارتباط با مشتری به سازمان کمک می‌کند به شیوه‌ای سازمان یافته، ارتباط با مشتریان را مدیریت کند. یکی از اصلی‌ترین مأموریت‌های روابط عمومی ایجاد ارتباط موثر بین مشتریان و سازمان می‌باشد. مدیریت ارتباط با مشتری یا CRM یک استراتژی برای مدیریت تمام رابطه‌ها و تعاملات یک شرکت با مشتریان بالقوه و مشتریان فعلی آن است. در این خصوص نرم افزار CRM یا مدیریت ارتباط با مشتری در واقع یک تکنولوژی برای پیاده سازی راهکارها و استراتژی‌های CRM است که بخش‌های مختلف سازمان را به یکدیگر متصل می‌کند و تمامی کاربران می‌توانند با توجه به دسترسی‌های تعریف شده به اطلاعات مشتریان به راحتی دسترسی داشته باشند. هر نرم افزار CRM تجمیع اطلاعات مشتریان و یکپارچه سازی آن‌هاست. بر اساس این ویژگی شما قادر خواهید بود تا علایق، گرایش‌ها و نیازهای مشتریان فعلی خود را تجزیه و تحلیل نموده و نیاز مشتریان سابق خود را پیش‌بینی نمایید. تجمیع اطلاعات به سازمان کمک می‌کند تا مشتریان جدید خود را نیز با دیدگاه بهتری جذب و نگهداری نماید. نرم افزار CRM با قابلیت خود می‌تواند سه بخش حیاتی سازمان یعنی فروش، بازاریابی و خدمات به مشتریان را تحت کنترل خود قرار دهد و موجب تسریع فرایندهای کاری در هر سه بخش، حذف اضافه کاری‌ها، افزایش فروش و در نهایت افزایش رضایتمندی مشتری و تبدیل آن به مشتری وفادار شود. این نرم افزار از سال ۱۳۹۷ با تلاش و تشریک مساعی جمعی در هواپیمایی کاسپین راه اندازی گردیده است، امید است با حمایت‌های شما همراهان گرامی بتوانیم خدماتی شایسته تر ارائه نماییم.





### دیدنی ترین جاذبه های بوداپست مجارستان

در پایان قرن نوزدهم با ادغام سه شهر بود (Buda)، پست (Pest) و اوبودا (Óbuda) شهر بوداپست شکل گرفت که البته تاریخ آن به بیش از یک هزار سال قبل باز می گردد و پایتخت مجارستان می باشد. جاذبه های گردشگری و دیدنی ترین مکان های بوداپست در مجارستان در این مطلب آورده شده اند.

#### یاسبرین شهر مجارستانی های ایرانی الاصل

در کشور مجارستان شهری وجود دارد که مردمان آن خود را ایرانی الاصل می دانند. خواهرخواندگی بین شهرها سابقه طولانی دارد:

تهران و هاوانا، اصفهان و بارسلون، رشت و مسکو. پشت بعضی از این خواهرخواندگی ها داستان هایی هست که شاید همه ندانند. مثلاً دو شهر یزد ایران و یاسبرین در مجارستان که از سال ۱۳۷۵ خواهر خوانده اند. خود این دوشهر رابطه تاریخی ای با هم ندارند، اما داستانی، مردمان آن شهر را به ایرانیان ربط می دهد.

داستان از این شهر آغاز شد، یاسبرین در صد کیلومتری شرق بوداپست، پایتخت مجارستان.

حدود ۸۰۰ سال پیش التان قومی ایرانی تبار که در بخش هایی از قفقاز زندگی می کردند به دلیل حمله مغول ها از آن سرزمین به شرق مجارستان کنونی مهاجرت کردند.

در شاهنامه هم اشاره ای به قوم آلانان شده، گروهی از آلانان به زبان آسی یکی از زبان های ایرانی از شاخه زبان های هند و ایرانی سخن می گفتند.

گفته می شود که این قوم تا قرن ۱۵ میلادی زبان و فرهنگ اجدادشان را حفظ کردند و به مرور زمان تحت تاثیر زبان مجاری قرار گرفتند.

شهر یاسبرین که ۸ قرن میزبان این قوم بوده در سال ۱۳۷۵ به خواهر خواندگی شهر یزد در ایران درآمد.

مردم یاسبرین معتقدند که ایرانی الاصل هستند. این مسأله حتی در کتاب های درسی هم آمده و بچه ها از سنین پائین در مدرسه با آن آشنا می شوند.

نماد این شهر شیپور لهل، فاتح مشهور مجاری است که در موزه شهر نگهداری می شود. تندیس از این شیپور که دربردارنده عناصر مختلف تاریخ و فرهنگ مجارهاست که با هدف ایجاد تفاهم و دوستی فرهنگ ها در برابر دیدگان مردم شریف یزد قرار می گیرد.





نشریه درون پروازی شماره ۵۵

[www.caspianairlines.com](http://www.caspianairlines.com)





## دیدنی های مجارستان

### میدان وروشمارتی (Vörösmarty Square)

در مرکز میدان وروشمارتی مجسمه ای از شاعر قرن ۱۹ میلادی، میهای ورشمارتی (Mihály Vörösmarty) به چشم می خورد که نام این میدان مرکزی، برگرفته از نام این شاعر است.

### واتی اوتزا (Váci Utca)

محبوب ترین خیابان شهر جهت خرید، خیابان واتی اوتزا می باشد که در قلب مرکز شهر بوداپست واقع شده است. محل عبور عابران پیاده این خیابان با چند فواره زیبا تزئین شده و چندین ساختمان قابل توجه در اطراف این خیابان به چشم می خورد.

### سالن بازار مرکزی (Central Market Hall)

یکی از جاذبه های محبوب بوداپست در درون یک ساختمان زیبای قرن نوزدهمی واقع شده که همان بزرگترین بازار سرپوشیده بوداپست سالن بازار مرکزی می باشد.

### گالیرت هیل (Gellért Hill)

تپه گالیرت هیل با داشتن یک دژ بزرگ قرن نوزدهمی در بالای خود که توسط هابسبورگ ها ساخته شده است و یک بنای یادبود بلند در نزدیکی خود که در ابتدا به افتخار ارتش شوروی ساخته شده بود به یک جاذبه دیدنی تبدیل شده که نام تپه گالیرت با الهام از نام یک راهب مسیحی (Bishop Gellért) انتخاب شده است.





نشریه درون پروازی شماره ۵۵

[www.caspianairlines.com](http://www.caspianairlines.com)



تلفن: ۰۵۵ ۳۱۰۰۰۰۰  
www.caspianlines.com



## دیدنی های مجارستان

### جزیره مارگارت (Margaret Island)

در وسط رودخانه دانوب نزدیک به مرکز شهر یک جزیره تفریحی سبز با نام جزیره مارگارت بوداپست (Margitsziget) پذیرای گردشگران در روزهای تعطیل می باشد .

### کلیسای سنت استفان (St. Stephen's Basilica)

بزرگترین کلیسای بوداپست با گنبد باشکوه کلیسای سنت استفان می باشد که بین سال های ۱۸۵۱ و ۱۹۰۶ ساخته شد و مهمترین عتیقه مقدس مجارستان، دست سنت استفان در داخل حرم این کلیسا نگهداری می شود.

### پارک اودوار (Párisi Udvar)

یک مرکز خرید باشکوه با یک گنبد شیشه ای شگفت انگیز مزین شده با نقوش برجسته و مجسمه ها ، پارک اودوار (حیاط پارسی) است که این گذرگاه طاق دار در اوایل قرن بیستم ساخته شد.

### پارک شهر (City Park)

یک پارک تفریحی تاریخی ، یک باغ وحش ، یک قلعه و یکی از بزرگترین مجتمع های آبگرم در اروپا همه در واروش لیگت (Városliget)، پارک بوداپست گرد هم آمده اند.





### حمام های سیچینی (Széchenyi Baths)

مجموعه حمام های طبی مشهور در پارک شهر بوداپست و بزرگترین حمام های طبی در نوع خود در اروپا حمام های سیچینی هستند و این حمام ها در یک ساختمان نفو باروک با شکوه قرار دارند.

### کاخ نیویورک (New York Palace)

زیبا ترین قهوه خانه در جهان را که در واقع یک قهوه خانه معروف نیویورکی است در کاخ نیویورک می یابیم که در طبقه همکف این ساختمان واقع شده، این کاخ در اواخر قرن نوزدهم برای یک شرکت بیمه آمریکایی ساخته شد.

### موزه ملی مجارستان (Hungarian National Museum)

اشیاء متفاوتی از سلسله ارفاد (Árpád) در قرن دهم میلادی، تا دوران کمونیست در قرن بیستم به همراه تاریخ طولانی بیش از ۱۰۰۰ ساله مجارستان در موزه ملی مجارستان به نمایش گذاشته شده است.

### قلعه وایداهونیاد (Vajdahunyad)

مجموعه ساختمان های قلعه وایداهونیاد در سبک های مختلف معماری، در اصل به عنوان یک قلعه نمایشی برای نمایش های هزاره سال ۱۸۹۶ ساخته شده بود اما بعدها به عنوان یک ساختمان دائمی بازسازی شد.









### قلعه بودا (Buda Castle)

یکی از محبوب ترین مناطق گردشگری بازدیدکنندگان بوداپست ، قلعه بزرگ بودا می باشد که دو موزه در این قلعه وجود دارد. منشأ این مجموعه باشکوه به قرن ۱۳ میلادی باز می گردد.

### پل زنجیری (Chain Bridge)

بر فراز رود دانوب در محل اتصال بودا به پست در سال ۱۸۴۹ بر اساس طرحی از ویلیام تیئرنی کلارک پل معلق با شکوه زنجیری ساخته شد که ۳۷۵ متر طول دارد.

### میدان قهرمانان (Heroes' Square)

به مناسبت هزارمین سالگرد فتح مجارها در پایان قرن ۱۹ میدان قهرمانان ساخته شد که در اطراف این میدان، موزه هنرهای زیبا و کاخ هنر و یک سالن نمایشگاه وجود دارند.

### سنگر و استحکامات ماهیگیر (Fisherman's Bastion)

سنگر و استحکامات ماهیگیر، که در یک منطقه قلعه ای زیبا قرار گرفته است، نسخه ایست خیالی از یک سنگر و استحکامات قرون وسطی با برج و باروهای زیبا.

### پارلمان (Parliament House)

در ساحل رودخانه پست با الهام گرفتن از خانه های مجلس لندن یک ساختمان نئوگوتیک با شکوه ساخته شد که پارلمان یک ساختمان قرن نوزدهمی است







### جدیدترین فناوری های سال ۲۰۱۸

سال ۲۰۱۸ آغاز شده است و به تبع آن تکنولوژی ها و فناوری هایی در راه است، بد نیست به فناوری هایی که در این سال با آن ها مواجه می شویم نگاهی بیندازیم. در اینجا فهرستی از ۱۰ فناوری جدید و هیجان انگیز در سال ۲۰۱۸ پیش روی شماست.

#### \* اسکرانر اثر انگشت زیر صفحه نمایش

اولین تلفن همراهی که با این قابلیت به بازار عرضه می شود احتمالاً تا سه ماهه اول سال ۲۰۱۸ عرضه خواهد شد. متأسفانه یا خوشبختانه این تکنولوژی توسط سامسونگ یا اپل به بازار نمی آید بلکه توسط Vivo کمپانی چینی به بازار خواهد آمد. البته طبیعی است که اگر این تکنولوژی به خوبی کار کند بقیه کمپانی ها نیز در گوشی های هوشمند خود این قابلیت را به کار می گیرند.

#### \* اولین تلفن های قابل انعطاف

ما سال ها از گوشی های قابل انعطاف شنیده ایم و شاهد تلاش های ناموفق برخی شرکت ها در این باره بوده ایم. اما در نهایت به نظر می رسد این تکنولوژی نهایتاً به پایان سال ۲۰۱۸ برسد. سامسونگ با گوشی گلکسی W به این بازار پای خواهد گذاشت البته ممکن است این گوشی هوشمند در سال ۲۰۱۹ به بازار بیاید.

#### \* اولین هدست واقعیت افزوده اپل

به نظر می رسد کمپانی های بزرگ برای نوآوری و جذب بازار به سمت تکنولوژی های جدید مانند واقعیت افزوده بروند. واقعیت افزوده با واقعیت مجازی متفاوت است چرا که شما را به طور کامل در دنیای مجازی رها نمی کند و با آن تفاوت هایی دارد. هنوز به طور دقیق مشخص نیست که اپل این هدست جدید را راه اندازی می کند یا خیر اما به نظر می رسد اضافه کردن این هدست می تواند راهی برای اپل باشد تا بتواند آیفون را در بازار فروش موفق کند. البته گفته می شود این شرکت قصد دارد برای سال ۲۰۱۹ به نتیجه برسد.

#### \* دستیارهای صوتی که از صدای انسان قابل تشخیص نیستند

دستیارهای صوتی در حال تبدیل شدن به بخش مهمی در زندگی روزمره هستند و گوگل یا دستیار خود یکی از پیشتازان در این عرصه است. جدیدترین پیشرفت گوگل در دستیارهای صوتی در بخش صدا، صدایی است که تقریباً از صدای انسان غیر قابل تشخیص است و از یک گفتار واقعی انسان استفاده می کند.

#### \* اسپیکر های هوشمند با کیفیت صدای عالی

انتظار می رود که سال ۲۰۱۸ سال اسپیکر های هوشمند باشد. اپل با بلندگوی HomePod خود به میدان آمده است و گوگل نیز با Google Home Max در این فضا رقابت می کند.

#### \* پروژه Treble برای رفع مشکلات به روز رسانی نرم افزار اندروید

اگر شما گوشی های اندروید قدیمی دارید، احتمالاً متوجه هستید که وضعیت آپدیت این گوشی ها دشوار است. به روز رسانی های اندروید دیر می رسند یا بعضی اوقات هرگز نمی رسند.





### \* تلفن های مقرون به صرفه چینی

چین دیگر در زمینه ساخت تلفن همراه ناکام نیست. هواوی، اپو و شیائومی همه علامت های تجاری است که به شدت رشد کرده اند و دارای طراحی اصلی با بسیاری از ویژگی های جذاب هستند. در سال ۲۰۱۸ تغییراتی ایجاد خواهد شد. هواوی سومین کمپانی بزرگ ساخت تلفن همراه است. همچنین شیائومی در سال ۲۰۱۷ در بازار آزمایش وارد اسپانیا شد.



### \* اولین گوشی گوگل با هوش مصنوعی

گوشی های جدید پیکسل گوگل دو ویژگی دارند که آن ها را در این بازار رقابتی تلفن های همراه سر پا نگاه می دارد. به روز رسانی سریع اندروید و قدرت هوش مصنوعی گوگل. هوش مصنوعی اصطلاح بسیار گسترده ای است. اما گوگل مزایای آن را به روش های بسیار خاصی آشکار می کند. دوربین جدید ۲ Pixel و ۲ XL با داینامیک و عملکرد شبانه بی نظیر یکی از بهترین دوربین های گوشی های هوشمند است. این ها همه به لطف عکاسی AI-driven است. سرویس عکس گوگل نیز جستجوی هوشمند تر را مد نظر قرار می دهد و هوش مصنوعی در بسیاری از خدمات گوگل قرار داده شده است. انتظار می رود سال ۲۰۱۸ با ۳ Pixel و ۳ XL ادامه یابد.

### \* آپید جدید با لبه های نازک تر و تشخیص چهره

در چند سال گذشته اپل قصد داشته است آپید را به یک دستگاه پیشرفته تر از یک تبلت تبدیل کند. این تلاش در سال آینده نیز ادامه خواهد داشت. در حالی که میزان فروش آپید در حال سقوط است قیمت متوسط برای Ipad رشد کرده است و درآمد اپل از این نشر ثابت است.



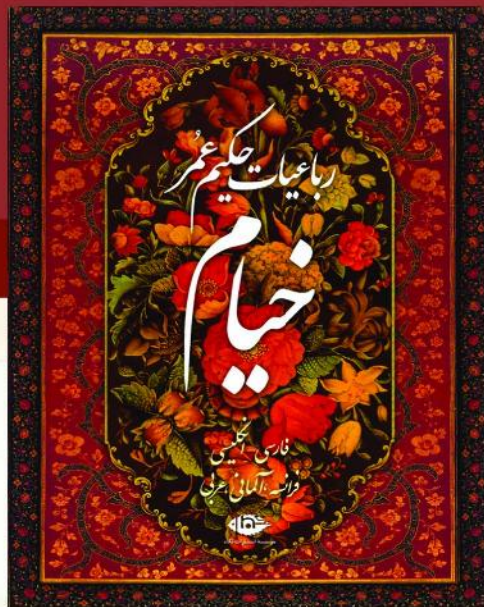


در سال ۲۰۱۸ انتظار می رود که اپل یک آپدیت جدید به ارمغان بیاورد. آپدیتی با لبه های نازک تر و فناوری تشخیص چهره ای مانند آن چه که در آیفون ایکس موجود است. همچنین اپل باید آپدیت جدید خود را برای نزدیک شدن به واقعیت افزوده در آینده هدایت کند. آپدیت در حال تبدیل شدن به لپ تاپی قابل حمل است. اپل رقیب مستقیم برای مک بوک اپل نیست اما با توجه به فروش کی بورد همراه این محصول می تواند برای برخی کارها قابل استفاده باشد.

#### \* عمر بهتر باتری

در سال ۲۰۱۷ افزایش عمر باتری در گوشی ها تحول شگرفی داشته است. باتری گوشی های پرچمدار در سال جاری ۲۵ درصد افزایش داشته است. ساخت تراشه های پیشرفته یکی از دلایل اصلی بوده است. امید داریم با بهبود به روز رسانی های نرم افزاری باتری ها باز هم افزایش داشته باشند. انتظار می رود این ده فناوری جالب در سال ۲۰۱۸ دیده شود.





به بهانه ۲۸ اردیبهشت روز بزرگداشت حکیم عمر خیام

از فلسفه شناخت خداوند تا تقویم جلالی

خیام نیشابوری در روز بیست و هشتم اردیبهشت به دنیا آمد و به همین مناسبت، امروز به عنوان روز بزرگداشت این رباعی سرا، ستاره شناس، فیلسوف، موسیقی دان و ریاضی دان بزرگ ایرانی نامگذاری شده است.

### تأثیر بر جهان غرب

حکیم عمر خیام نیشابوری به خیامی، خیام نیشابوری و خیامی النیسابوری هم نامیده شده است که در سال ۴۲۷ و دوران حکومت سلجوقیان در نیشابور چشم به جهان گشود. آوازه وی بیشتر به واسطه نگارش رباعیاتش است که شهرت جهانی دارد. رباعیات خیام به بیست و پنج زبان زنده از جمله فرانسه، انگلیسی، روسی، عربی، آلمانی، هلندی و دانمارکی ترجمه شده است. شهرت خیام به عنوان شاعر مرهون ادوارد فیتزجرالد (Edward FitzGerald) انگلیسی است که با ترجمه شاعرانه رباعیات وی به زبان انگلیسی، خیام را به جهانیان شناساند. این امر، مایه شهرت بیشتر وی در مغرب زمین گردید. تأثیرات خیام بر ادبیات غرب از مارک تو این تا تی. اس. الیوت او را به نماد فلسفه شرق و شاعر محبوب روشنفکران جهان تبدیل کرده است. او درطب نیز دستی داشته چنانکه گفته می شود، خیام هنگامی که سلطان سنجر در کودکی به آبله گرفتار بوده وی را درمان نموده است.

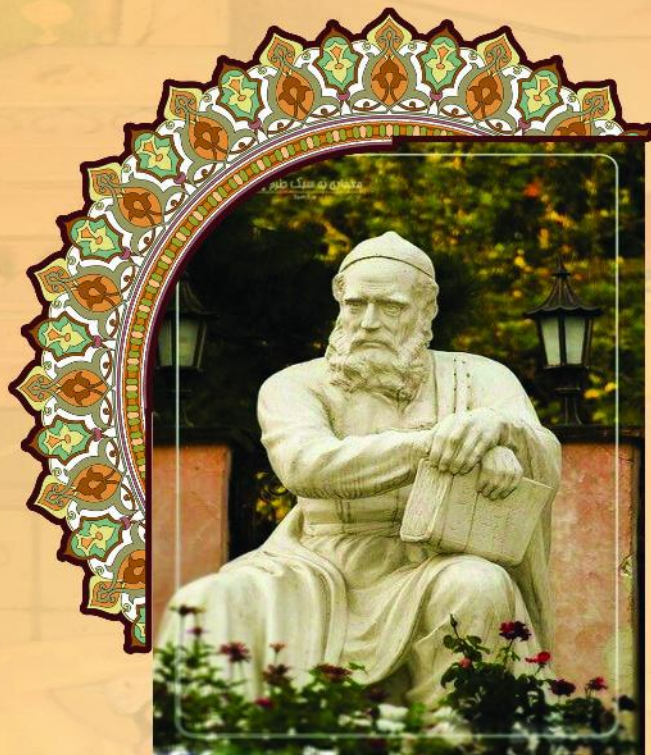
### مفهوم زندگی

خیام مفهوم زندگی، مرگ، قضا و بعد جبر و اختیار انسان در این زمینه ها را بسیار خوب درک کرده و فلسفه مذهب را برای پاسخ - گویی به سوالات مترتب بر آن ها کافی نمی داند. از عمق ترانه های خیام، پیام و هشدار به آن هایی که محو مادیات شده و معنویات را به فراموشی سپرده اند، مشاهده می شود. پیام بی ثباتی دنیا، آزادی، زیبایی معنوی و عظمت هنری که در خلال رباعیات خیام آمده در نوع خود بی نظیر است. پیام آزادی و آزادی خیام زمانی برخاسته که جهل و نادانی و تکفیر سازی و فساد بسیار بوده و وی پرده دروغ و تزویر و تظاهر را پاره کرده است.

### خیام از دید دیگران

معاصرین او را منجم و ریاضی دان، حتی حجه الحق نامیده اند و پیداست رباعیات او به صورت مدون و در یک مجموعه وجود نداشته و چون تعصب بسیار حاکم بر جامعه بوده، رباعیات خیام به گونه ای مخفی میان علاقه مندان ترویج داشته است. خیام در فلسفه خود کاملاً مستقل است.





### فلسفه شناخت خداوند و تقویم جلالی

در آن ایام چهار گروه فلسفه شناخت خداوند مطرح بود: متکلمان، فلاسفه، اسماعیلیان، و اهل تصوف. البته خیام تصوف را بر دیگران ترجیح داده است. در علوم ریاضی مقامی عالی داشت و تقویم جلالی را که برای هفتاد سال تنظیم کرد، صحیح ترین روش گاه شماری سال شمسی است. قبل از آن نوروز در اواسط اسفند قرار داشت و خیام تاریخ آن را به تحول آفتاب و نو شدن سال به اول فروردین تغییر داد.

### رباعیات خیام

- در قدیمی ترین نسخه رباعیات خیام، ۱۸۵ رباعی یافت شد و البته در سنوات بعد بر این تعداد، رباعیات جدیدی اضافه شده است. اضافه شدن رباعیات را می توان از عوامل چند دانست:
- شاید عده ای تعدادی از رباعیات خیام را داشته اند و بعدها آن را مطرح کرده اند و عده ای دیگر رباعیاتی سروده اند و در میان رباعیات خیام جا زده اند.
  - عده ای دیگر هم برای مخدوش کردن فلسفه و نحوه تفکر خیام رباعیات جدیدی که از مفاهیم خاص متأثر است سروده و آن را به خیام نسب داده اند.
  - در پایان جالب است بدانیم:
  - از مجسمه خیام نیشابوری در آستاراخان روسیه رونمایی شده است؛
  - عمر خیام شاعر مورد علاقه ولادیمیر پوتین است؛
  - یکی از حفره های ماه به افتخار خیام «عمر خیام» نامیده شده است؛
  - مارتین لوتر کینگ هم در سخنرانی های خود از ابیات خیام یاد می کرد؛
  - سیارکی در سال ۱۹۸۰ به نام «عمر خیام» نامگذاری شد؛
  - وی یکی از موضوعات بحث میان دو تن از شخصیت های رمان «گرگ دریا» نوشته جک لندن است.
- خیام ۱۲ آذر ماه سال ۵۱۰ در سن ۸۳ سالگی در نیشابور چشم از جهان فرو بست. آرامگاه خیام یکی از جذابیت های گردشگری نیشابور و یکی از نمونه های برجسته معماری ایرانی است که در طراحی آن همه وجوه خیام در شاعری، ستاره شناسی و ریاضی دیده شده است.



## راه های مقابله با حشرات گزنده در بهار

با نو شدن سال و تغییرات خوشایند در آب و هوا و طبیعت به خصوص در تعطیلات نوروز و سه ماهه ابتدای سال، اغلب خانواده‌ها طی سفرهای یک یا چند روزه عازم شهرهای مختلف شده و به گشت و گذار می‌پردازند و با توجه به این‌که حشرات و جانوران زیادی در طبیعت زیست می‌کنند احتمال این‌که با استقبال نیش این جانوران مواجه شوند وجود دارد. در گزیدگی‌ها اقدامات موثری که بتواند به التیام علائم گزش کمک کرده یا تا رسیدن مصدوم به مراکز درمانی خطرات تهدیدکننده سلامت را به حداقل برساند وجود دارد.

با ما همراه باشید تا با چند راه‌کرد هنگام مواجهه با این گزیدگی‌ها آشنا شوید:

### وقتی تنت می‌خاره!

گزش یک اصطلاح عمومی است و به نیش زدن حشرات و جانوران به پوست بدن مربوط می‌شود. در اثر واکنش بدن به بزاق یا زهر نیش جانور علائمی همچون درد، قرمزی، تورم، خارش و... ظاهر می‌شود که البته در مواجهه با نیش زهر آگین مار و عقرب و... علائم تهدیدکننده خواهد شد.

### درمان‌های فوری پشه‌زدگی

پشه‌گزیدگی نسبت به گزش سایر حشرات شیوع بیشتری دارد و معمولاً مشکل حادی ایجاد نمی‌کند. البته در مناطق آلوده ممکن است برخی پشه‌ها همچون پشه‌خاکی انتقال‌دهنده برخی میکروب‌ها باشند. اغلب گزیدگی‌ها توسط پشه ماده صورت می‌گیرد که با تحریک سیستم ایمنی بدن خارش، تورم و قرمزی ایجاد می‌کند. در مورد گزش‌های بی‌خطر مانند گزش پشه یا حتی کک می‌توان از داروهای ضدالتهاب و ضدخارش موضعی و مصرف خوراکی آنتی‌هیستامین کمک گرفت. اگر به محلی می‌روید که پشه زیاد است خوردن مکمل ویتامین ب کمپلکس به دور شدن پشه کمک خواهد کرد.

### نیش زنبور را خارج کنید

زنبورگزیدگی پس از پشه‌زدگی شیوع بالایی دارد. زنبور عسل ماده اغلب سریع تحریک شده و نیش می‌زند و، چون کیسه زهر خود را در پوست جا می‌گذارد پس از یک‌بار گزش می‌میرد، اما زنبورهای معمولی یا وحشی نیش خود را در پوست رها نمی‌کنند و می‌توانند تا چندبار نیش بزنند و علائمی همچون حساسیت شدید، تنگی نفس، خارش، درد و کهمیر ایجاد کنند.

مهم‌ترین اقدام خروج نیش متصل به کیسه زهر از محل گزش و شست‌وشو با آب و صابون، بالا نگه داشتن عضو و استفاده متناوب از کمپرس سرد برای کمک به کاهش تورم، خارش و تاخیر در جذب سم است. برای کاهش درد و حساسیت می‌توانید از مسکن‌ها و آنتی‌هیستامین استفاده کنید.



راه های مقابله با  
حشرات گزنده در بهار



نشریه درون پروازی شماره ۵۵

[www.caspianairlines.com](http://www.caspianairlines.com)



## کدام گزیدگی‌ها خطرناکند؟

می‌شوند. مارهای نواحی دریای خزر اغلب سمی نیستند، اما مارهای مناطق خلیج فارس مهلک‌ترین سم‌ها را دارند.

### گزش با رتیل و عنکبوت

اغلب عنکبوت‌ها سمی هستند. سمی که می‌تواند طعمه را فلج کند و بکشد، اما عنکبوت‌ها سیستم موثری برای تزریق سم همچون نیش یا فک قوی ندارند تا بتوانند انسان را گاز بگیرند بنابراین گزش آن‌ها که معمولاً یک درد کم و زودگذر به وجود می‌آورد کمتر تهدیدکننده خواهد بود. رتیل زمانی نیش می‌زند که مورد آزار قرار گیرد. گزش رتیل اغلب بی‌خطر و بدون درد است، اما اگر پوست با موهای بدنش تماس داشته باشد گاهی تا چند هفته خارش و درد و کهیر ایجاد می‌کند. شست‌وشوی محل آسیب‌دیده و کمپرس سرد از جمله اقدامات اولیه برای کاهش علائم گزش است.

### زهرهای دریایی

ستاره، شقایق، مرجان و عروس دریایی همگی در صورت مواجهه با فرد نیش می‌زنند. نیش این جانوران دریایی در مناطق معتدله خطرناک نیست، اما در نواحی حاره‌ای بسیار زهرآگین است. معمولاً درد و قرمزی و تورم در محل گزش وجود دارد. توجه کنید بسیاری از این جانوران خار یا تیغ‌هایی در محل گزش به جای می‌گذارند که می‌تواند عفونت‌زا باشد. ضمن خروج آن‌ها از محل گزش، شست‌وشوی زخم با سرکه و غوطه‌ور کردن عضو آسیب‌دیده در آب گرم به منظور از بین بردن سم و کاهش درد و رساندن فرد به مراکز درمانی توصیه شده است.

گزیدگی‌های خطرناک آن‌هایی هستند که با درد و تورم شدید یا عفونت و مرگ بافت زیر پوست همراه باشند. گزیدگی در کودکان، سالمندان، بیماران و زنان باردار باید مورد توجه قرار گیرد. خطرناک‌ترین گزیدگی‌ها گزش با نیش مار و عقرب با علائم گفته شده است. مهم‌ترین اقدام شست‌وشوی محل گزش با آب و صابون و حرکت ندادن مصدوم است. جنب‌وجوش سبب گردش سریع‌تر سم در جریان خون می‌شود. می‌توانید عضو آسیب‌دیده را با آتل بی‌حرکت کنید. عضو گزیده شده را پایین‌تر از سطح قلب نگه دارید و بالای محل گزش را با باند با فشار کمی ببندید تا سم دیرتر در بدن منتشر شود. هر ۲۰ دقیقه یک بار باند را باز کنید تا خون‌رسانی به عضو انجام شود. برای کاهش التهاب و انتشار سم، محل گزش را با کیسه یخ یا یک حوله نم‌دار سرد کمپرس کنید. استفاده از کمپرس سرد در مارگزیدگی توصیه نشده است. بریدن محل زخم و مکیدن و فشردن آن روش مناسبی برای خارج کردن سم نیست. باید در کمتر از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه مصدوم را به مراکز درمانی برسانید. در برخی منابع مطرح است اگر مصدوم دو ساعت تا مراکز درمانی فاصله داشته باشد می‌توان از دستگاه مکش برای خروج سم استفاده کرد.

### وقتی تن می‌خارد!

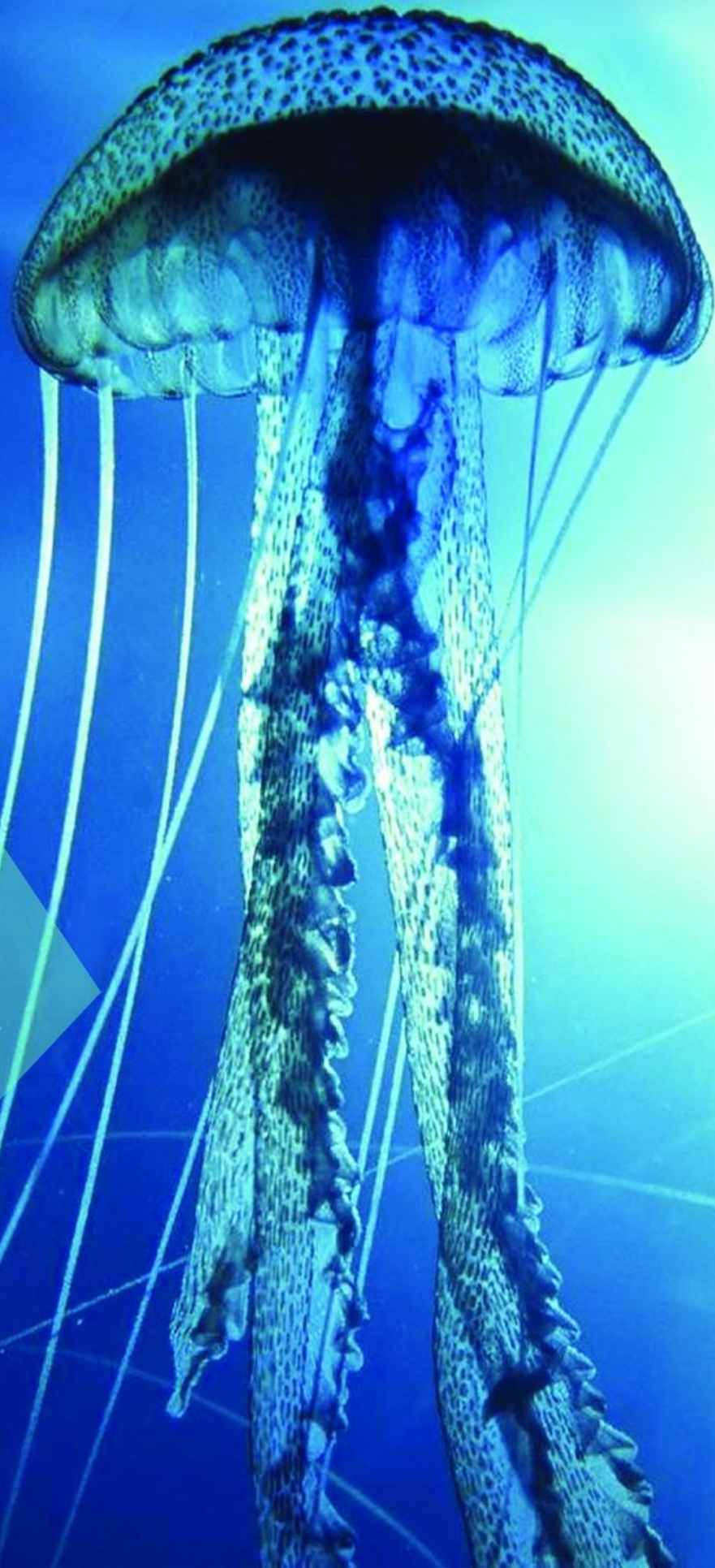
اغلب مارهای مناطق کویری بر سیستم تنفسی و عصبی اثر گذاشته و مهم‌ترین اقدام تنفس دهان به دهان است. مارهای مناطق کوهستانی مثل کردستان و شمیرانات اغلب سبب اختلال در روند انعقاد خون





نشریه درون پروازی شماره ۵۵

[www.caspianairlines.com](http://www.caspianairlines.com)





## هپاتیت C

### بیاید با تشخیص و درمان به موقع از پیامدهای ابتلای به آن پیشگیری کنیم

کبد عضوی است که در بسیاری از فعالیت‌های حیاتی بدن، مانند مقابله با عفونت‌ها، متوقف کردن خونریزی، پاک کردن خون از سموم و داروها و ذخیره کردن انرژی در بدن نقش دارد. هپاتیت به معنای التهاب کبد است که فعالیت‌های آن را مختل می‌سازد این بیماری به علت‌های مختلفی می‌تواند ایجاد شود.

هپاتیت‌های ویروسی یکی از اصلی‌ترین چالش‌های سلامتی در جهان هستند. چندین نوع ویروس می‌توانند باعث التهاب کبد (هپاتیت) شوند. شایع‌ترین علت هپاتیت‌های ویروسی عبارتند از هپاتیت‌های ویروسی A، B، C، D و E. هپاتیت‌های B و C علت اصلی بیماری مزمن کبدی هستند که می‌توانند به سیروز (جایگزینی بافت آسیب دیده به جای بافت سالم کبد)، سرطان کبد و مرگ منجر شوند.

هپاتیت‌های ویروسی به خصوص هپاتیت‌های B و C برای دهه‌ها در سراسر جهان به عنوان قاتلی خاموش مطرح بود. بر اساس گزارش منتشره در سال ۲۰۱۵ برآورد می‌شود هر سال ۱/۴ میلیون مرگ به علت سیروز و سرطان کبد در جهان رخ می‌دهد که ۴۷ درصد آن به علت هپاتیت B و ۴۸ درصد به علت هپاتیت C بوده است و بقیه موارد مرگ منتسب به سایر هپاتیت‌ها است. همچنین بر مبنای این گزارش، در جهان حدود ۲۴۰ میلیون نفر عفونت مزمن با هپاتیت B و ۷۱ میلیون نفر عفونت مزمن با هپاتیت C دارند.

در صورت نبود پاسخ مناسب و سریع، در ۵۰-۴۰ سال آینده، این دو بیماری بار زیادی را به جهان تحمیل خواهد کرد. در آن صورت برآورد می‌شود که حداث سال‌های ۲۰۳۰-۲۰۱۵ تقریباً شاهد ۲۰ میلیون مرگ به علت هپاتیت در جهان باشیم.

ویروس هپاتیت C می‌تواند هم باعث عفونت حاد شود و هم عفونت مزمن. عفونت حاد معمولاً بدون علامت است. ویروس در ۴۵-۱۵ درصد از مبتلایان به هپاتیت C در عرض ۶ ماه و بدون هیچ درمانی و بطور خودبخود از خون پاک می‌شود و در ۸۵-۵۵ درصد به عفونت مزمن تبدیل شده که می‌تواند باعث سرطان کبد و یا سیروز شود. هپاتیت C بعد از هپاتیت B دومین علت سیروز و سرطان کبد در جهان است در حالی که اولین علت بیماری مزمن و پیشرفته کبدی در این نواحی است.

متأسفانه بیشتر بیماران مبتلا به هپاتیت C از ابتلای خود به این بیماری اطلاعی ندارند. هپاتیت C در تمام نقاط جهان دیده می‌شود. افریقا، آسیای مرکزی و شرق آسیا، شایع‌ترین نواحی آلوده در جهان هستند.

### هپاتیت C از چه راه‌هایی منتقل می‌شود؟

بجز خون ویروس در سایر مایعات بدن فرد مبتلا نیز وجود دارد ولی بالاترین میزان آن در خون است. راه‌های انتقال این ویروس عبارتند از:

۱. خون آلوده
- از طریق استفاده مشترک از وسایل تزریقی آلوده شامل سرنگ و سوزن مشترک و حتی قاشق، فیلتر و یا بایپ مشترک



# هپاتیت C

قابل درمان

است .

Hepatitis

# هپاتیت C

Hepatitis C - Test

- Rubella
- Anti-HAV (Total)
- Anti-HAV (IgM)
- Anti-Hepatitis C (HCV)

HORMONES



نشریه درون پروازی شماره ۵۵

[www.caspianairlines.com](http://www.caspianairlines.com)



## هپاتیت C

- استریلیزاسیون نامناسب یا استفاده مجدد وسایل پزشکی غیر استریل مانند استفاده مجدد از سرنگ و سوزن
- تزریق خون یا فرآورده‌های خونی غربال نشده
- خالکوبی / تاتو و سوراخ کردن بدن (Body Piercing) با وسایل آلوده
- تماس اتفاقی شغلی/غیر شغلی با سوزن و سرنگ آلوده: احتمال این انتقال کم است و تقریباً ۱ در ۳۰ است. پرسنل بهداشتی درمانی، پرستاران، کارکنان آزمایشگاه‌ها به علت تماس نزدیک و مداوم با خون و مایعات بدن که آلوده به خون هستند در معرض خطر بیشتری هستند.
- تیغ ریش تراشی، قیچی و ماشین اصلاح مشترک در صورت آلودگی با خون فرد مبتلا در صورتی که تمیز نشده و بلافاصله استفاده شوند می‌توانند به عنوان عامل خطر باشند ولی احتمال آن کم است.
- استفاده از مسواک آلوده به طور مشترک

### ۲. انتقال ویروس از طریق ارتباط جنسی

- احتمال انتقال ویروس از طریق ارتباط جنسی خیلی کم است
- در صورت وجود خون در حین ارتباط جنسی نظیر خون قاعدگی یا وجود خون ناچیز در حین تماس‌های مقعدی احتمال انتقال افزایش می‌یابد.
- خطر انتقال ویروس در مردانی که با سایر مردان ارتباط جنسی دارند بیشتر است.
- در صورت وجود هر نوع زخم در ناحیه تناسلی یا زخم به علت عفونت‌های آمیزشی یا وجود عفونت همزمان با اج‌آی‌وی احتمال انتقال افزایش می‌یابد.

۳. انتقال از مادر به فرزند(انتقال عمودی): انتقال عمودی به انتقال ویروس از مادر به فرزند در طی بارداری، زایمان یا دوران نوزادی گفته می‌شود.

- در این حالت حدود یک سوم تا نیمی از موارد انتقال از مادر به فرزند در داخل رحم و قبل از آخرین ماه بارداری رخ می‌دهد. بقیه موارد انتقال در آخرین ماه بارداری یا در حین زایمان صورت می‌گیرد.
  - نتایج برخی مطالعات نشان داده است که در صورت ابتلای مادر باردار به طور همزمان به عفونت‌های HIV و هپاتیت C، احتمال انتقال ویروس هپاتیت C دو برابر حالتی است که مادر فقط به هپاتیت C مبتلا باشد.
  - به نظر نمی‌رسد که ویروس از طریق شیر مادر منتقل شود.
- این بیماری در هر کشور می‌تواند در جمعیت‌های خاص متمرکز شود. اصلی ترین گروه‌های در معرض خطر ابتلا به هپاتیت C در ایران عبارتند از:

- در درجه اول مصرف کنندگان تزریقی مواد و افراد دارای رفتارهای پر خطر جنسی
- در درجه بعد افراد مبتلا به هموفیلی، تالاسمی و بیماران تحت دیالیز

ویروس هپاتیت C از راه‌های زیر منتقل نمی‌شود:

۱. دست دادن و بوسیدن فرد مبتلا
۲. استفاده از ظروف مشترک







## هپاتیت C

**تزریق با مواد مخدر  
هم اکنون به عنوان  
منبع اصلی عفونت  
با هپاتیت C  
در کشور محسوب می‌شود.**

**مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر  
اداره هپاتیت**

۳. معاشرت معمولی در محل کار و منزل
۴. از راه هوا
۵. استفاده از سرویس بهداشتی مشترک
۶. شناکردن در یک استخر
۷. شیردهی

خوشبختانه بعد از اجرای برنامه مستمر غربالگری اهداکنندگان خون در ایران، بار این بیماری به طور قابل توجهی در افراد مبتلا به تالاسمی، هموفیلی و بیماران تحت دیالیز کاهش یافته است ولی متأسفانه تزریق با مواد مخدر هنوز به عنوان منبع اصلی عفونت در کشور محسوب می‌شود.

**افراد زیر باید از نظر هپاتیت C مورد آزمایش قرار گیرند:**

- افراد با سابقه دریافت خون و فرآورده‌های خونی قبل از سال ۱۳۷۴ شمسی (۱۹۹۵ میلادی) یعنی قبل از غربالگری خون‌ها از نظر هپاتیت C در ایران
- افراد با سابقه مصدومیت و مجروحیت در جنگ
- افرادی که مواد مخدر تزریق می‌کنند یا سابقه تزریق مواد مخدر و مواد غیر قانونی را دارند
- افراد زندانی یا افراد با سابقه زندان
- افراد مبتلا به هموفیلی و تالاسمی
- افراد تحت همودیالیز یا افراد با سابقه قبلی دیالیز
- بیماران با سابقه پیوند عضو
- افراد دارای رفتار جنسی پرخطر (شامل افراد تن فروش، افراد با شرکای جنسی متعدد)
- افراد با سابقه خالکوبی یا حجامت
- بچه‌های متولد شده از مادران مبتلا به هپاتیت C
- افرادی که با HIV زندگی می‌کنند
- مردانی که با سایر مردان رابطه جنسی دارند
- کارکنان شاغل در مراکز بهداشتی درمانی با سابقه تماس‌های اتفاقی شغلی با سوزن آلوده
- اهداکنندگان خون یا عضو

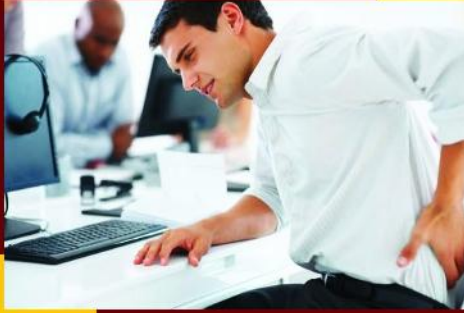
با ظهور داروهای جدید انقلابی در درمان هپاتیت C ایجاد شده است. بدون درمان در عرض چند سال سیروز ایجاد شده که می‌تواند باعث توقف عملکرد کبد شود و در موارد شدید نارسایی کبدی و سرطان کبد رخ می‌دهد. درمان باعث می‌شود تا تکثیر ویروس در بدن متوقف شود. برای درمان لازم است تا فرد به مدت ۱۲ هفته دارو مصرف نماید. داروهای جدید که برای درمان هپاتیت C بکار می‌رود موثرتر از درمان‌های قبلی است و با استفاده از آنها، طول درمان کوتاه‌تر از درمان‌های قبلی است.

**با مصرف داروهای جدید در بیش از ۹۵ درصد مبتلایان به هپاتیت C، بهبود قطعی حاصل می‌شود.**





### کارمندان پشت میز نشین سلامت جسمی خود را به دست خواهند آورد اگر...



نتایج برخی از تحقیقات نشان می دهد پشت میز نشینی، یکی از مهم ترین عوامل ابتلا به اضافه وزن و چاقی است؛ استرس، بیماری های مفصلی و بسیاری از بیماری های دیگر نیز از جمله عوارض پشت میز نشینی به شمار می روند اما زندگی های امروزی و مدرن بسیاری را ناگزیر به پشت میز نشینی کرده است.

اگر شما هم در رسته افرادی هستید که به خاطر شغل و حرفه تان مجبورید ساعات زیادی از روز را پشت میز کار بگذرانید، توصیه محققان به شما این است که با رعایت نکات زیر، بیشتر به فکر سلامتی تان باشید و جلوی بیماری های ناشی از پشت میز نشینی را بگیرید: زندگی کارمندی پیچیدگی های خاص خود را دارد.

بعضی از کارمندان از وضعیت شان کم و بیش راضی هستند و

گروهی دیگر از زندگی یکنواخت و درآمد ثابت کارمندی خسته می شوند اما جدای از مشکلات اقتصادی و اجتماعی، کارمندان در معرض خطرات دیگری هم قرار دارند به ویژه افرادی که حداقل هشت ساعت از شبانه روز را پشت میز می نشینند یا به مانیتور کامپیوتر زل می زنند باید بیشتر نگران سلامت شان باشند چون ممکن است نسبت به سایر کارمندان بعضی از مشکلات جسمی را زودتر تجربه کنند.

اگر شما هم ساعات زیادی از روز را پشت میز می نشینید، برای سلامت بیشتر و پیشگیری از آرتروز و دردهای مختلف انجام تمرینات ورزشی را در برنامه روزانه تان قرار دهید.

### حرکات ورزشی برای پشت میز نشین ها

بیشتر کارمندان از کمبود وقت شکایت دارند و اگر پای درددل شان بنشینید، به شما می گویند که فرصتی برای ورزش ندارند اما هر مشکلی چاره ای دارد. اگر کارمند هستید می توانید در محل کار ورزش کنید و با کمک این تمرینات ساده جسم سرحال و سالم تری داشته باشید. ورزش به شما کمک می کند سرحال و شاداب تر شوید. وقتی ورزش می کنید هورمون های شادی در بدن شما ترشح می شوند و این موضوع بر خلق و خوی شما در محیط کاری تاثیرات مثبتی دارد. ضمن اینکه از ابتلاء به بیماری های ناشی از کم تحرکی و اضافه وزن دور می مانید. همه این ها بهانه خوبی است تا برای انجام تمرینات مختلف دست به کار شوید و البته از امکانات اطراف تان استفاده کنید.

### چه کار کنید که زندگی کارمندی شما را چاق نکند؟

تغذیه خوب میزان بهره وری شما را بالا می برد و در طول روز خستگی و کلافگی کمتری سراغ تان می آید. علاوه بر این وقتی به مواد غذایی مصرفی بدن تان اهمیت می دهید، از ابتلاء به بیماری های مزمن، اضافه وزن، دیابت و چاقی دور می مانید. پس برای تغذیه تان برنامه غذایی مناسبی داشته باشید تا ضمن کار کردن، همچنان سرحال و قیافه خوبی داشته باشید. - صبحانه را پشت گوش نیندازید.

بعضی از کارمندان با عجله از خواب بیدار می شوند و بعد از نوشیدن یک لیوان چای، به سمت محل کارشان حرکت می کنند. از نظر متخصصان تغذیه، صبحانه مهم ترین وعده روزانه است که کارآیی شما را در طول روز افزایش می دهد. ضمن اینکه خوردن صبحانه شما را از چاقی دور نگه می دارد.

- وقتی صبحانه نمی خورید، ممکن است در طول روز برای رفع گرسنگی به انواع و اقسام کیک های کارخانه ای یا خوراکی های کم ارزش پناه ببرید که ویتامین ها و املاح معدنی مورد نیاز بدن شما را تامین نمی کنند. این احتمال وجود





دارد که در وعده ناهار به دلیل گرسنگی زیاد کالری اضافی را به بدن تان برسانید و در نتیجه دچار مشکل اضافه وزن شوید.

- میوه و سبزیجات کافی را در رژیم غذایی تان داشته باشید. متخصصان تغذیه به شما توصیه می کنند که در طول روز سه تا پنج وعده میوه و سبزی مصرف کنید.

- وعده ناهار را از خانه به محل کار بیاورید و به فست فودهای ریز و درشت دل نبندید. مصرف فست فودها ابتلاء به بیماری های مزمن، چاقی و حتی سوء تغذیه را به همراه دارد. رستوران و غذاخوری بعضی از اداره ها و شرکت ها غذاهای چرب و پرکالری دارند که اگر هر روز هفته از این غذاها مصرف کنید، مشکلات مختلف در کمین شماست.

- منابع غذایی آهن را در رژیم غذایی تان جای دهید. کمبود آهن با

خستگی و کاهش تمرکز همراه است و می تواند عملکرد روزانه کارمندان را تحت تاثیر قرار دهد. کمبود آهن در خانم ها بیشتر دیده می شود و کارمندان خانم باید به تامین نیاز روزانه شان بیشتر اهمیت دهند و سبزیجاتی با برگ سبز تیره، زرده تخم مرغ، گوشت قرمز و جگر را در رژیم غذایی شان جای دهند. نکته دیگر این است که مصرف ویتامین C به جذب بهتر آهن کمک می کند.

- سالاد، غذاهای پخته و کبابی، پروتئین ها، مغزهایی مانند گردو، چای سبز، لبنیات کم چرب و شکلات تلخ از جمله مواد غذایی مفید برای کارمندان است.

- روزانه هشت لیوان آب بنوشید و برحسب فعالیت روزانه و گرمای هوا میزان آب مصرفی را افزایش دهید.

- تسند، تند غذا نخورید و برای خوردن ناهار ساعت مشخصی را در نظر بگیرید.

چه آسیب هایی در کمین شماست؟

بیشتر کسانی که به صورت طولانی پشت میز کار می کنند، دارای پشت خمیده هستند و در دراز مدت

گردن درد شدید سراغ شان می آید. برای اصلاح این وضعیت باید عضلات پشت و همین طور عضلات

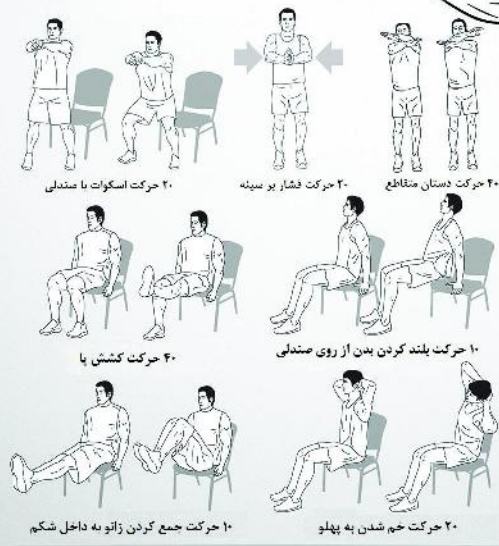
سینه قوی شوند. بعضی از افراد هم گردن خود را - مثلاً در حالت نوشتن - در وضعیت افتاده قرار می دهند.

پس آن ها هم باید به فکر تقویت عضلات گردن و سرشانه باشند. علاوه بر این مشکل دیگر، تایپ کردن

زیاد است که به عضلات مچ دست آسیب می رساند و گاهی انگشتان دست هم درد می گیرند. قوی کردن

عضلات مچ دست به پیشگیری از بروز این مشکلات کمک می کند.

### تمرینات ورزشی در اداره



سطح یک: ۳ ست | سطح دو: ۵ ست | سطح سه: ۷ ست | بین هر ست تا ۲ دقیقه استراحت





### تمرین اول: تقویت عضلات گردن

بایستید یا بنشینید. کف دست‌های خود را روی سمت راست سرتان فشار دهید. در همین حالت سرتان را به دست خود فشار دهید، به طوری که سرتان حرکت نکند. می‌توانید در این حرکت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه بمانید و حرکت را سه تا چهار بار تکرار کنید. سپس آن را برای سمت چپ سر انجام دهید. این تمرین به تقویت عضلات گردن کمک می‌کند.

### تمرین دوم: تقویت عضلات گردن

مانند حرکت اول بایستید یا روی صندلی بنشینید. کف دست را روی قسمت وسط پیشانی قرار دهید و دست‌تان را به آرامی به سمت سر فشار دهید و فشاری از سمت سر به کف دست وارد کنید ولی سر را حرکت ندهید. می‌توانید به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در این حرکت بمانید و حرکات را سه تا چهار بار انجام دهید.

### تمرین سوم: کشش کتف‌ها به سمت عقب

همان‌طور که روی صندلی نشسته‌اید کمر خود را کاملاً صاف کنید و تکیه دهید. دست‌ها را پشت سرتان قلاب کنید، به گونه‌ای که آرنج‌ها باز باشد. سپس کتف خود را به سمت عقب بکشید. ۲۰ تا ۳۰ ثانیه در این حرکت بمانید و آن را سه تا چهار بار تکرار کنید. این حرکت برای تقویت عضلات پشت مناسب است.

### تمرین چهارم: نشر از مقابل تا بالای سر

می‌توانید این حرکت را به صورت ایستاده یا نشسته انجام دهید؛ منتها در هر حال بدن باید در وضعیت کاملاً صافی قرار گرفته باشد. دست‌تان را از کنار بدن خود تا بالای سر بیاورید و سپس سر جای اول ببرید. این تمرین را ۱۰ تا ۱۵ بار در سه یا چهار ست تکرار کنید تا به تقویت عضلات سرشانه و پشت کمک کنید.

### تمرین پنجم: حرکت فلای

برای از بین بردن خمیدگی پشت باید عضلات سینه را تقویت کنید. می‌توانید این حرکت را در حالت ایستاده یا نشسته انجام دهید. دست‌تان را مشت کنید. سپس از مقابل سینه دست‌تان را موازی با زمین باز کنید. آرنج‌ها کمی رو به بیرون هستند. این حرکت را ۱۰ تا ۱۵ بار در سه تا چهار ست تکرار کنید.

### تمرین ششم: تقویت مچ دست

همان‌طور که نشسته‌اید، دست‌تان را روی پاها قرار دهید؛ به طوری که پشت ساعد روی ران باشد. مچ دست را از پایین به حالت موازی زمین قرار دهید. سپس آن را پایین و بالا ببرید. می‌توانید یک وزنه سبک هم در دست بگیرید. این تمرین را ۱۰ تا ۱۵ بار در سه یا چهار ست تکرار کنید.





### ویژه افراد زیر ۴۰ سال

<p><b>۱</b></p> <p>پشت سر خود را با دست راست بگیرید و به جلو و راست بکشید. (تکرار با دست چپ)</p>	<p><b>۲</b></p> <p>انگشتان را پشت سر قلاب کنید. به آرامی سر را به جلو و پایین بکشید.</p>	<p><b>۳</b></p> <p>کف دست ها را به هم بچسبانید. آنها را به آرامی بالا و عقب ببرید.</p>	<p><b>۴</b></p> <p>لبه صندلی بنشینید. با دست ها پشتی صندلی را بگیرید و تنه را به جلو بکشید.</p>	<p><b>۵</b></p> <p>کف دست را روی دیوار پشت سرتان قرار دهید. تنه را به سمت مخالف بچرخانید. (تکرار مخالف)</p>
<p><b>۶</b></p> <p>لبه صندلی بنشینید. در حالی که دست ها به صورت ضربدر روی سینه هستند، تنه را به پشتی تکه دهید. تنه را بلند کنید و صاف بنشینید.</p>	<p><b>۷</b></p> <p>سپس، بدون کمک دست ها با آرامی بایستید.</p>	<p><b>۸</b></p> <p>باها را کاملا از هم باز و تنه را به جلو خم کنید و دست ها را به زمین برسانید.</p>	<p><b>۹</b></p> <p>در حالی که دست ها در طرفین صندلی قرار دارند سر را به زانوهای نزدیک کنید.</p>	<p><b>۱۰</b></p> <p>سپس صاف بنشینید و دست ها را کاملا بالای سر بکشید.</p>
<p><b>۱۱</b></p> <p>با دست ها زیر زانو را بگیرید و بدون خم کردن کمر، زانو را به قفسه سینه نزدیک کنید. (تکرار مخالف)</p>	<p><b>۱۲</b></p> <p>با دو دست زانوی خود را بگیرید. به طرف شکم و بالای پای مخالف بکشید. (تکرار مخالف)</p>	<p><b>۱۳</b></p> <p>دست ها را روی هم قرار دهید و بایستید. به آرامی پایین بروید و قبل از تماس با صندلی مکث کنید.</p>	<p><b>۱۴</b></p> <p>لبه صندلی بنشینید و دست ها را روی یک یا قرار داده و به آرامی به آن فشار وارد کنید. (تکرار مخالف)</p>	<p><b>۱۵</b></p> <p>دست ها را روی لبه صندلی قرار دهید و بدن را به پایین حرکت دهید.</p>

### ویژه افراد بالای ۴۰ سال

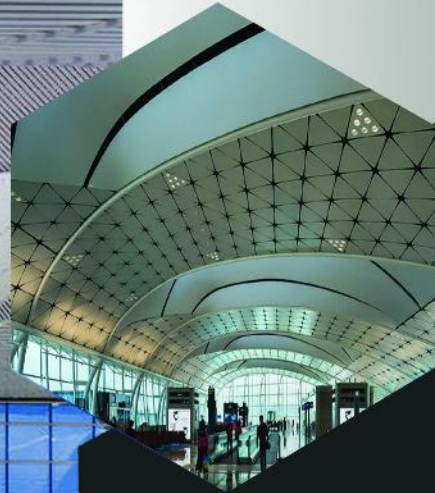
<p><b>۱</b></p> <p>سر را بالا، پایین، طرفین و به صورت مورب حرکت دهید.</p>	<p><b>۲</b></p> <p>شانه ها را تا حد امکان بالا ببرید و مکث کنید.</p>	<p><b>۳</b></p> <p>انگشتان را پشت سر قلاب کنید و آرنج ها را به عقب بکشید.</p>
<p><b>۴</b></p> <p>دست ها را به طرفین باز کنید. با چرخش شانه ها کف دست ها را به بالا برگردانید.</p>	<p><b>۵</b></p> <p>کف دست ها را جلوی سینه به هم فشار دهید. به آرامی مچ ها را به چپ و راست خم کنید.</p>	<p><b>۶</b></p> <p>یک دست را به جلو ببرید و انگشتان آن را با دست دیگر به پایین و عقب بکشید. (تکرار مخالف)</p>



The best airports in the world by passengers' choice



# The best airports in the world by passengers' choice



In-flight magazine - No.55  
[www.caspianairlines.com](http://www.caspianairlines.com)

### 8. Zurich Airport (ZRH)

Just 8 miles from the heart of Zurich, the airport serves as the home for Swiss International Air Lines and as a hub linking Switzerland's largest city with the rest of the country. For passengers with an extended layover, Zurich Airport offers bicycle and inline-skate rentals and excursions to the Swiss Museum of Transport Lucerne.

### 9. London Heathrow Airport (LHR)

Heathrow is the world's third-busiest airport and the largest of the five primary airports serving London. Heathrow is in the midst of a major renovation with the addition of a new Terminal 2 building. It's eight-year-old Terminal 5 building was named the best airport terminal in the world by Skytrax. Heathrow serves as the main hub for British Airways and Virgin Atlantic.

### 10. Frankfurt Airport (FRA)

Frankfurt Airport is the fourth-busiest airport in Europe and one of the most important transit hubs in the world. FRA is home base to Lufthansa's fleet of more than 270 jets. Skytrax reviewers praised the airport for the ease of transit between terminals and the abundant shopping and dining options. Some, however, have complained of lengthy lines at immigration.

#### 4. Munich Airport (MUC)

Located northeast of downtown Munich, MUC is one of the busiest airports in Europe and the second-busiest in Germany, after Frankfurt.

Munich serves as a major hub for Air Berlin, Lufthansa, and Condor, and it features airy, glass-heavy architecture. A nearby visitors park features mini golf and a display of historic aircraft.



#### 5. Hong Kong International Airport (HKG)

Built on an artificial island off the coast of Hong Kong, HKG has become one of the most popular facilities in the world since it opened in 1998.

One of the busiest airports in Asia, Hong Kong International serves as the home to Cathay Pacific, Hong Kong Airlines, and Dragonair.

Be sure to play around at the SkyCity Nine Eagles golf course near Terminal 2.

#### 6. Central Japan International Airport (NGO)

Built on an artificial island in the middle of Ise Bay near the city of Nagoya, Central Japan International — also known as Centrair — is a focus city for Japan Airlines and ANA.

Centrair holds the distinction as the best regional airport in the world. There's also a traditional Japanese bathhouse, where you can have a relaxing soak while watching the sunset over the bay.

#### 7. Hamad International Airport (DOH)

Hamad International opened for business in 2014 and is now home to Qatar Airways. The airport and its two terminals sit on 5,400 acres of land and cost \$16 billion to construct. Skytrax describes the facility as the "the most architecturally significant terminal complex in the world, as well as being the most luxurious."

The best airports  
in the world by  
passengers' choice





The best airports in the world by passengers' choice

The consumer-aviation website Skytrax has published its latest annual World Airport Awards, and for the fifth consecutive year, Singapore Changi International Airport took home the crown as the world's best airport. The facility is one of Southeast Asia's largest transit hubs and is a major cog in the city-state's bustling economy.



**1. Singapore Changi International Airport (SIN)**

For the fifth year in a row, Changi takes the crown as the world's best airport. Changi serves as home to Singapore Airlines, Silkair, and Tigerair, and it's the 16th-busiest airport in the world.

The Singaporean airport has received praise from flyers for its beautiful architecture, efficient operation, luxurious amenities, and dining and shopping options.

Flyers passing through are treated to movie theaters, a multimedia entertainment deck, spas, and a wild corkscrew slide.

**2. Tokyo Haneda International Airport (HND)**

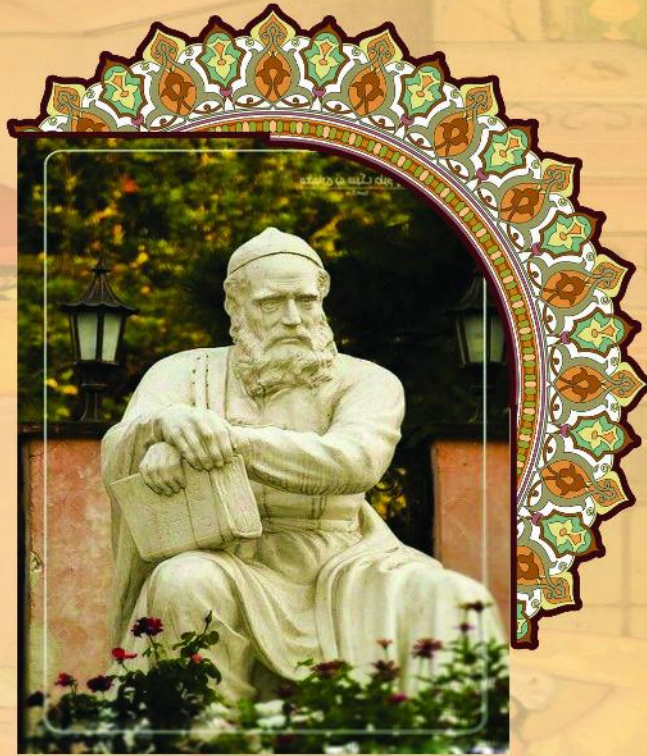
Haneda is one of two major international airports that serve the Tokyo area. Located a few miles from the heart of the Japanese capital, Haneda has proved to be a popular port of entry for business travelers and tourists.

The world's fifth-busiest airport, Haneda is known for its service efficiency, cleanliness, and shopping.

**3. Incheon International Airport (ICN)**

Incheon maintains its place as one of the world's elite airports with a third-place finish. Located on an island just outside of the South Korean capital, Incheon is home base to Korean Air and is the 24th-busiest airport in the world. It opened in 2001. Incheon's highly regarded facilities feature an array of shopping and dining options, in addition to a bevy of cultural performances. The airport even has a Korean culture museum.





#### Philosophy of God's knowledge and glory calendar

In those days, there were four groups of philosophy of God's knowledge: theologians, philosophers, Ismailis, and Sufism. Of course, Khayyam has preferred Sufism to others.

In mathematical sciences, he has a great position and the calendar of glory that has been set for seventy years is the most correct method of the solar calendar. Before that, Nowruz was in the middle of March, and Khayyam changed its history to the dawn and the new year changed to Farvardin.

#### Rubaiyat of Khayyam

185 quatrains were found in the oldest version of Khayyam's quatrains, and, of course, in the following years, new quatrains have been added. Adding the quatrains can be seen from several factors:

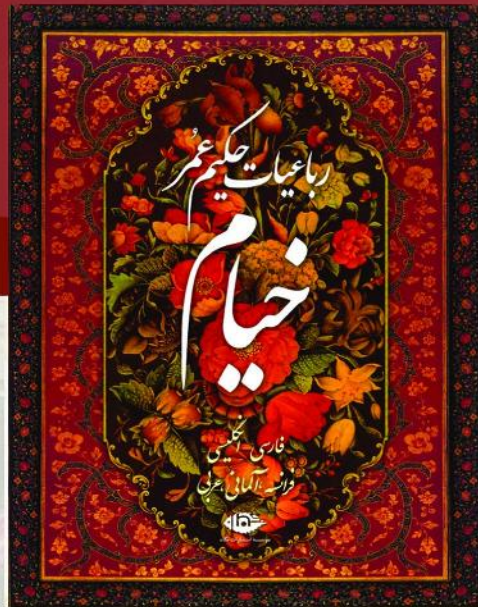
- Perhaps there are some Khayyam's some of the Rubaiyates, and later they have raised it, and some have been quoted from among the Khayyami rulers.
- Some other composers have written Khayyam to distort the philosophy and the way Khayyam thought the new robabies influenced by particular concepts.

#### At the end, it's interesting to know:

- Unveiling of the Statue of Khayyam Nesashaburi in Astrakhan, Russia;
- Omar Khayyam is the favorite poet of Vladimir Putin;
- One of the holes of the moon is named in honor of Khayyam "Omar Khayyam";
- In his speeches, Martin Luther King also spoke of Khayyat's verses;
- The asteroid was named "Omar Khayyam" in 1980;
- He is one of the topics of debate between two characters of Jack London's "Wolf of the Sea" novel.

Khayyam December 12, 510, died at the age of 83 in Neishabur. Tomb of Khayyam is one of the attractions of Neyshabour tourism and one of the prominent examples of Iranian architecture, in which all aspects of Khayyam have been seen in poetry, astronomy and mathematics.





**On the occasion of May 28, the day of the commemoration of Hakim Omar Khayyam**

From the philosophy of Gods knowledge to the glorious calendar

Khayyam Neishabouri was born on May 28th and on this occasion, today is named as the Day of the Immortal, named after the great Iranian mathematician, astronomer, philosopher, musician and mathematician.

#### **Impact on the Western world**

Hakim Omar Khayyam Nishaburi was also called Khayami and Khayyam Nesashboori and Khayyami al-Nisaburi, who was born in the year 427 and during the rule of Seljuq in Neyshabur. His renown is more due to the writing of his rubies, which has a worldwide reputation. Rubaiyat has translated Khayyam into twenty-five live languages, including French, English, Russian, Arabic, German, Dutch, and Danish. Khayyam's reputation as a poet is Edward Fitzgerald, an English philosopher known to the world by his poetic translation of the Rubaiyates in English.

This was due to his greater reputation in the West. The influences of Khayyam on Western literature from Mark Twain to T. S Elliott has made him a symbol of the philosophy of the East and a popular poet of the world intellectuals. He also handled medicine, as it was said that Khayyam had treated him when Sultan Sanjar suffered from smallpox in his childhood.

#### **Meaning of Life**

Khayyam understands the concept of life, death, judgment, and then human algebra in these fields and does not adequately understand the philosophy of religion to answer the questions posed to them. From the depths of the songs of Khayyam, the message and warning came to those who are obliterated and have forgotten their spirituality.

The message of the destabilization of the world, freedom, spiritual beauty, and greatness of art that has come about during the Ru'ba'iyat of Khayyam is unique in its kind.

The message of freedom and freedom of Khayyam came about when ignorance, exaltation and corruption were great.

He has torn up the lame trickery and pretense.

#### **Khayyam from the sight of others**

Contemporaries call him astronomer and mathematician, even Hajj al-Hāq, and it does not appear that he has been codified in a collection, and because of the predominance of prevailing bias in society, the immortality of the immortality has been promoted secretly among the enthusiasts. Khayyam is completely independent in his philosophy.

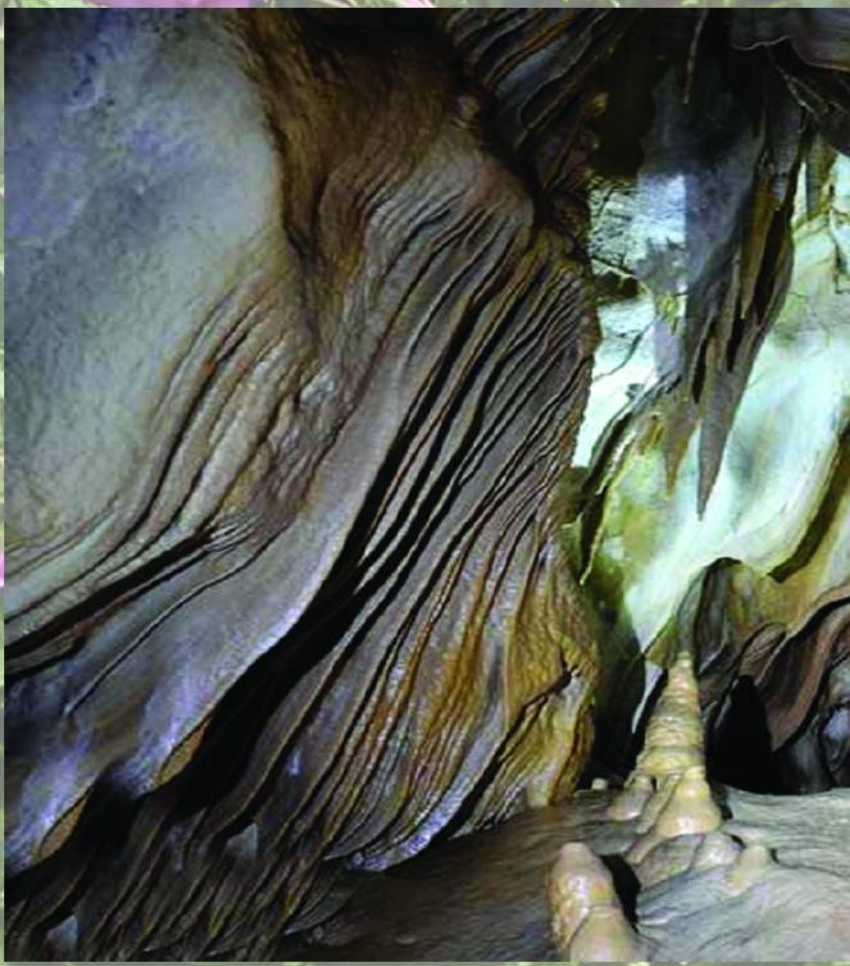
**Parian Cave, another wonder of Abyaneh**

Parian Cave is one of the beautiful caves of Isfahan province, located 8 km from Abyaneh. The dimensions of the cave are 160x160 cm and at an altitude of 2967 meters above sea level. The cave was discovered in the year 1379.

In the latest exploration of the Isfahan Dynastic and Caving Group, they reached a beautiful cave in the depth of 120 meters of the cave. So far, the number of halls found in this cave has reached 11. Due to the presence of dangerous wells in the cave, its full scan requires full familiarity with cave techniques and, without the necessary tools, guide and a full map of the cave, its exploring is almost impossible.

Kashan is the city of beauty, the cradle of poetry, mixed with the aroma of Damask rose hosts historic homes and land, full of tourist attractions and sights that introduced many interesting and exciting. It is not possible to introduce all these features in only one article. Among the Other attractions in Kashan we can name Tabātabāei House, the tomb of Sepehri that is one of the most popular poets in Iran, the tomb of Khwaja Taj ol Din, the National Museum of Kashan, Niasar Waterfall, Abbasids mansion, Ameri home, Sultan Amir Ahmad Bathhouse, Maranjab caravanserai, Miremud mosque, Gabrabad bridge, Kamal-ol-Molk village, Khoramdasht fire Temple, the village of Van, Snsn caravanserai, Soltanieh school, Zinedine minarets, Jalali castle, Heshmatollah Khan Home, Razaqyan house and ....





In-flight magazine - No. 56

[www.caspianairlines.com](http://www.caspianairlines.com)



### Abyaneh historical village

Abyaneh village of Kashan is one of the most beautiful and unique historic villages in Iran. This place enjoys considerable popularity and remarkable reputation among tourists from all over the world. This beautiful village which is one of the highest residential areas in the country has a temperate climate, beautiful architecture, impressive picturesque, natural beauty and historical tourism attractions is now considered as one of the most visited areas of the country, and hosts both domestic and international travelers.

One of the famous attractions of Abyaneh is visiting the Harpak fire Temple, which is located adjacent to one of the archways. Harpak fire temple was constructed during the Achaemenid, and completed in Sassanid era. The building has three floors and four arches, rubble and plaster are used as the main material in it. The building is visible from each side. There are four archways that are called Sabat and are extended from the main gate to the rear gate. The building was constructed in three floors with four arches, and the main material used in it are rubble stone and plaster.





In-flight magazine - No.55  
[www.caspianairlines.com](http://www.caspianairlines.com)



In-flight magazine - No. 55

[www.caspianairlines.com](http://www.caspianairlines.com)





## In Heart of Desert

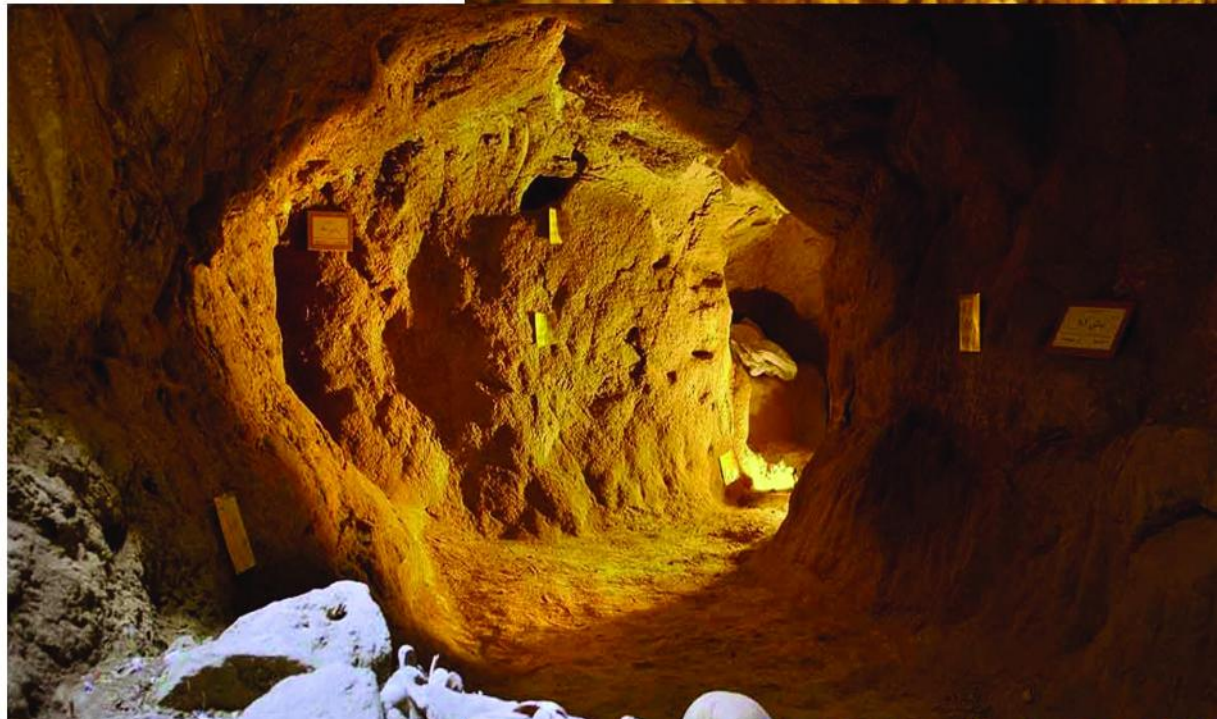
### The underground city of Ouyi (Noushabad)

Near Kashan in Noshabad, there is a city under the ground that was built entirely by human. It consists of three floors and underground spaces including rooms, multiple channels, hallway, wells and other parts. There are three floors in this underground city that are connected to each other by some vertical wells.

Ouyi underground city was made at different times for the military and defense purpose.

This historical site that is known by both Ouyi and Noshabad titles is more than several thousand meters, and archaeological excavation confirmed that this place belongs to the pre-Islamic era.

Architects and archaeologists believe that this man-made tunnel was constructed in different historical periods for defense and military usage.



**Neyasar Cave**

One of the amazing sights of Kashan is a very beautiful cave near a village of the same name that is known as Neyasar. This beautiful tourist destination that was constructed completely by human being is one of the wonders and popular attraction in the area that dates back to nearly 2000 years ago. The main features of Niasar Cave is that it is all being carved by human hands. And this building has been probably created to hold religious ceremonies.

Today its complex and labyrinthine tunnels that were made of stone has become one of the landmarks and tourist attractions in Kashan.

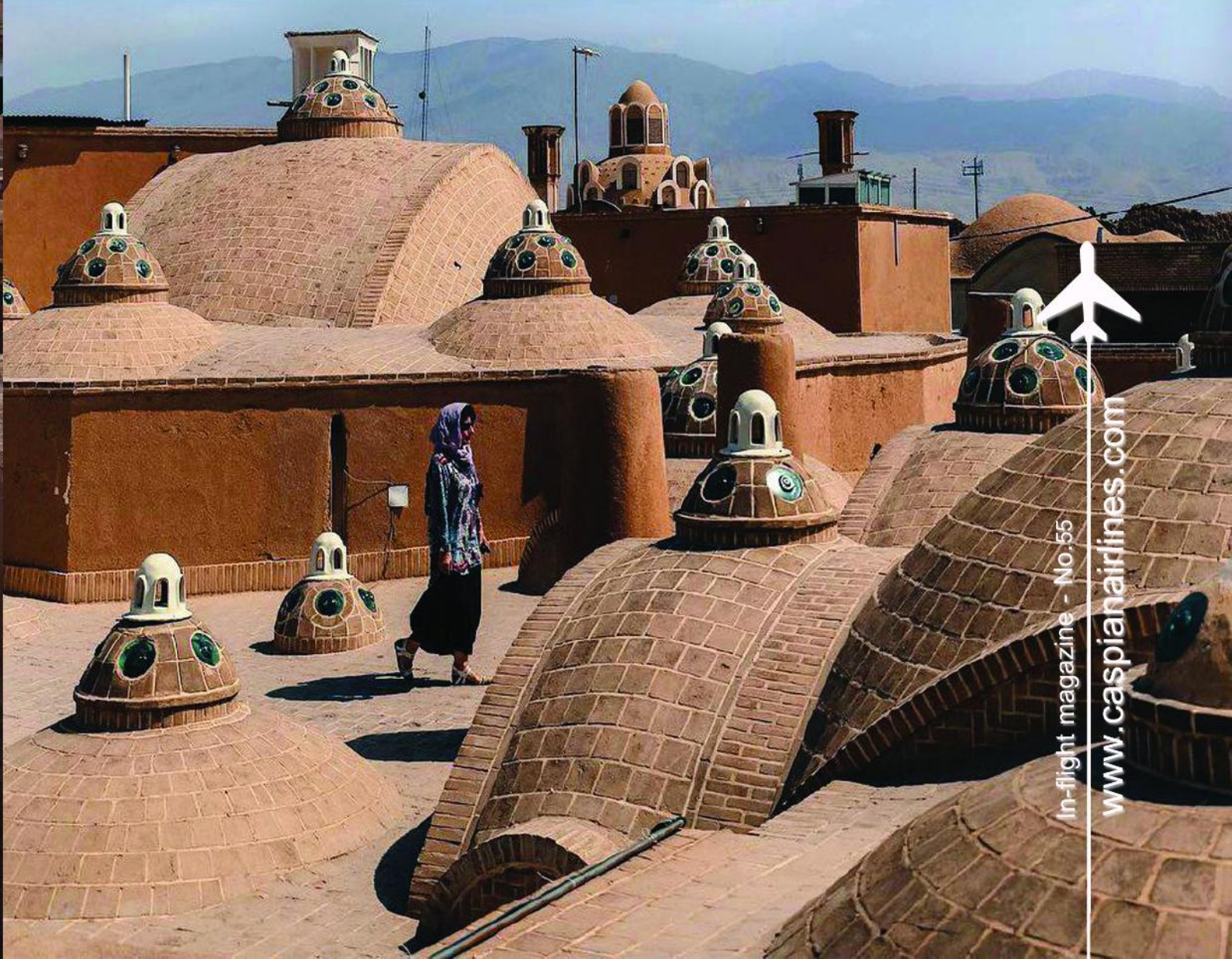
**Traditional market in Kashan**

The traditional market of Kashan is from the other historical heritage in the city, in addition to the beauty of its architecture, it is considered as one of the best and most famous markets in its own time.

This valuable work belongs to Safavid era. In addition to unique architecture and the vicinity of ancient trade routes, this traditional market has become one of the most beautiful and the most booming business places in the region.

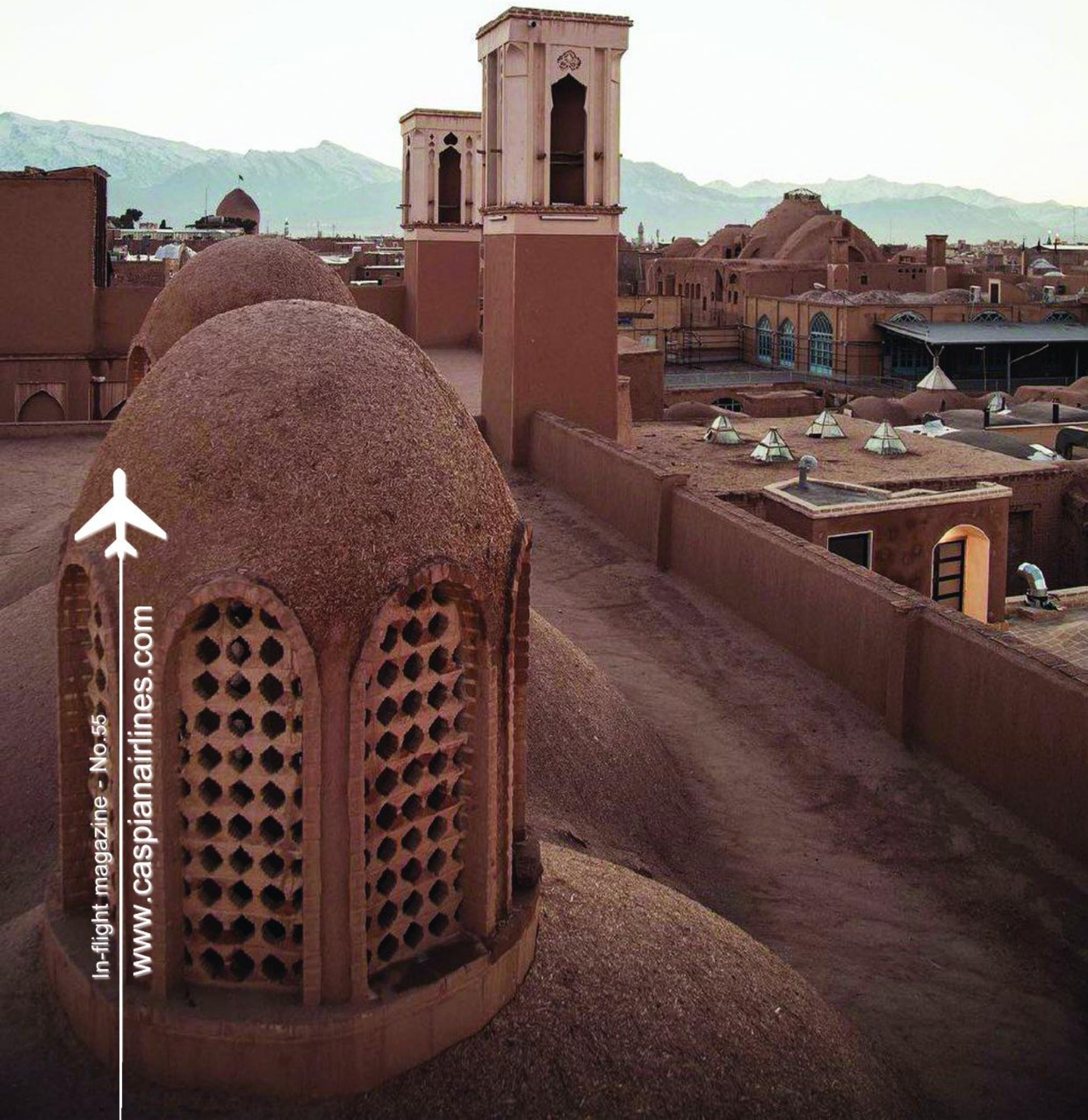
**Ghamsar Kashan**

One of the most beautiful and most interesting parts of Iran is Ghamsar in Kashan. Everyone knows this place for its famous rose-water. Ghamsar is a land full of Damask rose that this place turns to a unique paradise on earth in the mid-spring. In that time, Ghamsar hosts a large number of tourists from all over the world.



### Borujerdis House

There are many beautiful old buildings and old houses with wonderful architectures, which gained worldwide popularity. And today this beautiful and historical city become one of the beloved tourist attraction in the area. Borujerdis House is one of the valuable and historical monuments that was made during the reign of Qajar dynasty. From the main feature of Borujerdis House we can name the crescent-shaped wind towers and the roof hall that are located in its symmetrical structure.





In-flight magazine - No.55

[www.caspianairlines.com](http://www.caspianairlines.com)

### Kashan central mosque

The oldest monument in Kashan is the city's Grand Mosque dating back to the Seljuk era. This valuable and historical work of art has been constructed thanks to Malek Ashtar's girl, "Safiye Khatoon". This valuable historical and religious monument has been repaired and restored, at various times, such as "Karim Khan Zand 'and' the ruler of Kashan Abdul Razzaq Khan. The art of calligraphy that are on the walls there doubled the remarkable beauty of the mosque by some well-known masters such as "Karim" and "Ibn Mohammad Hussein Mohammad Kazem Isfahani".

### Agha Bozorg mosque and school in Kashan

Agha Bozorg mosque and school in Kashan is one of the most beautiful and magnificent mosques built during the Qajar dynasty with financial assistance of "Haj Seyyed Jalal", and the process of its construction has been completed during the reign of "Naser al-Din Shah Qajar". The building architecture is beautiful and eye-catching, and the type of construction is rare in its time.

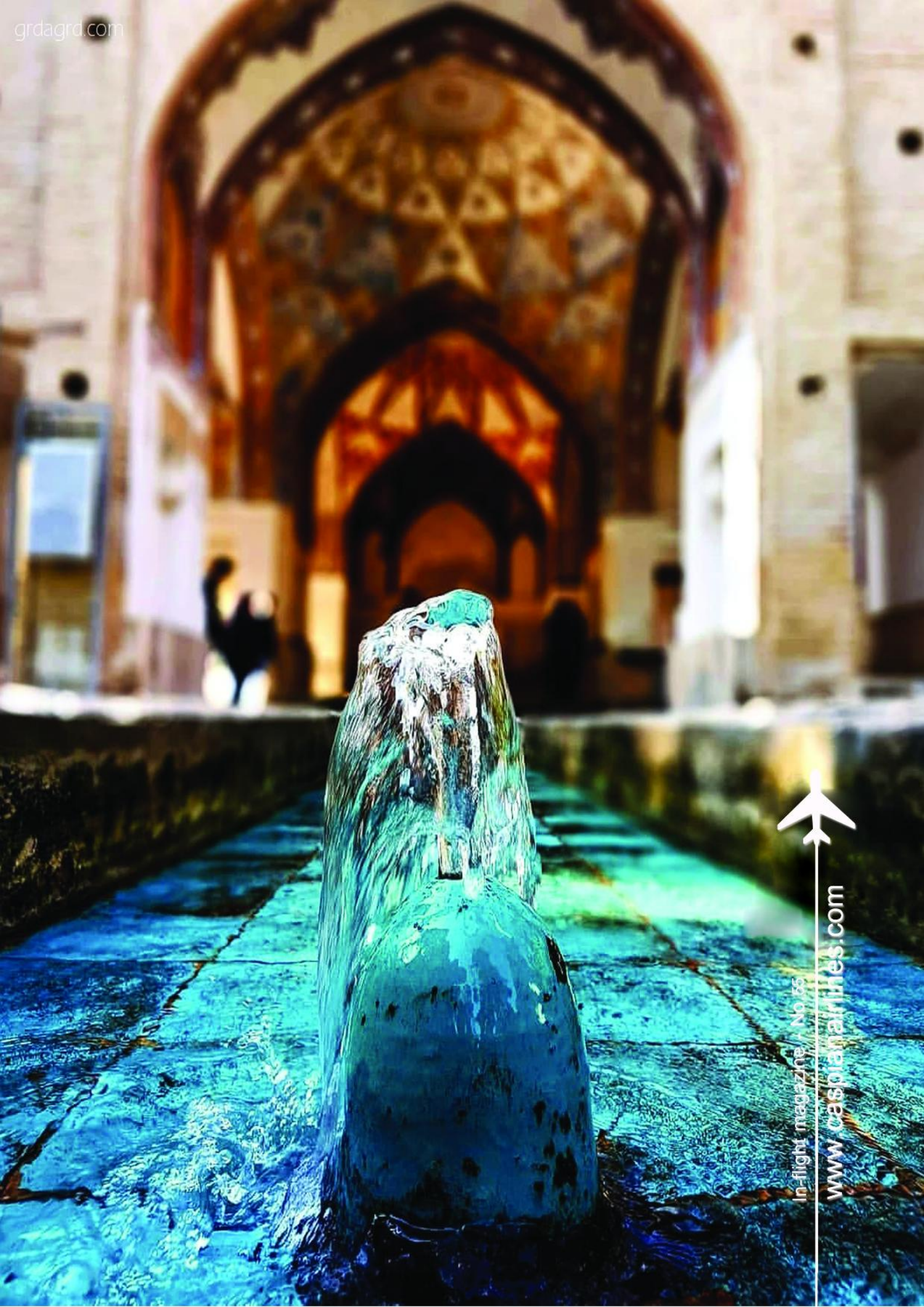
### Neyasar Fire Temple

Neyasar Fire Temple fire temple has remained from the Sassanid era and is located in the height of Neyasar in Kashan. There are many things to do in Kashan and you must know about The Niasar. A long time ago, this place was used to perform special rituals and customs of the followers of Zoroastrianism. This monument that is also known as "Char Qāpū" and "char Darvazeh" by archaeologists is considered as the oldest and largest examples of Four arched structures in Iran, which looks healthier and seen less losses and failures among other similar structures.

### Kashan, Sialk hills

Visiting the place where the oldest human civilization originated from it will be interesting and exciting. Hills of Sialk in Kashan are an important part of Iran's soil, based on the archaeological and historical records, it is the oldest civilization in which people lived there. This region of Kashan that is considered as the sanctuary for ancient people was made of clay and pottery.





In-flight magazine / No. 55  
[www.caspianairlines.com](http://www.caspianairlines.com)



### A Major Tourist Attraction in Heart of Desert

The Iranian city of Kashan is one of the major tourist attractions of the country, drawing large numbers of visitors each year.

Kashan is located in Isfahan province is one of the important cities in Iran. Because of the diverse tourism attractions, it absorbs many enthusiasts every year. Tourists travel to Kashan to visit the attractions and sights of ancient Persia. In below we have mentioned important things to do in Kashan.

Kashan that is located around Iran's central desert has four main parts including Niasar, Ghamsar, Barzag, and Markazi. According to the official classification, there are 84 villages in Kashan, but unfortunately many other villages can be seen that have been deserted and abandoned for various reasons including lack of water, etc. Generally there are 110 to 130 villages around the city. Kashan has always been admired because of its special architecture and it is considered as one of the best tourist attractions in Iran. One of the important reasons for the popularity of this city is that it is located in an important trade and communication route, and it has been of great importance in all historical periods.

Silk Road is considered as one of the important ways throughout this city. In the past, Kashan, was on the Silk Road, which is considered as an important factor in its prosperity and development. Things to do in Kashan and places that should be visited in this area are such as:

#### Fin Garden

Definitely one of the most beautiful attractions of Kashan is Fin Garden, which can be used as a perfect example of Persian Gardens. This place has a very important .  
"Buildings and canals of Finn have been constructed by Jamshid"

Fin Garden that has an eye-catching and pleasant area from ancient times, and spread under many rulers throughout the history, had also been renovated several times.

#### Fin Bath

There are two important and historical bathrooms in the southern part of Fin Garden in Kashan. They are known as large bathroom (Royal bathroom, was built by the orders of Fath Ali Shah-e Qajar), and a small bathroom (servants bathroom).

There are 7 tiles as old as 500 years in the treasure of small bathroom.

Nowadays, Fin bathroom is a popular museum that is situated in Fin garden, and it is the death place of Amir Kabir. Building of the small bathroom is associated to the Safavid era and it has been constructed with the original structure of the garden in mind.









## Psychology of colors

In this article, we have tried to teach you English adjectives using the psychology of colors. Before you read the story, choose your favorite color and then figure out your personality using the psychology of colors. Try to choose the first color that comes to your mind.

### RED COLOR

With a favorite color red, you like to be the center of attention; you are ambitious and competitive and like to be the winner. You usually gain the respect of others quite easily with your practical attitude.

### BLUE COLOR

With a personality color blue as your favorite color you are conservative and reliable. You appear to be confident and self-controlled, but may be hiding your vulnerable side.

### GREEN COLOR

Having a personality color green means you are kind, generous and compassionate. You are caring and nurturing to others – however you must be careful not to neglect your own needs while giving to others. You are intelligent and love to learn – you are quick to understand new concepts.

### YELLOW COLOR

You are creative, often being the one who comes up with new ideas. With a personality color yellow you have a happy disposition and are cheerful and fun to be with. Although you find it easy to make money, you tend to spend it rapidly and unwisely.

### BROWN COLOR

Having a personality color brown means you are honest, you are steady and reliable and quietly confident. You are friendly and approachable.

### PINK COLOR

Having a personality color pink as your favorite color means you are loving, kind, generous and sensitive to the needs of others, with your optimistic and positive outlook on life, you see the good in everyone. You have a youthful appearance, even into old age.



The story began from the city, Yasbyn, one hundred kilometers east of Budapest, the capital of Hungary.

About 800 years ago, an Iranian tribal elan, who lived in parts of the Caucasus, emigrated to eastern Hungary due to the Mongol invasion of that land.

In Shahnameh, you have also referred to the people of Alan

A group of Alanans in Asian language spoke in one of the Iranian languages from the Indian and Iranian languages.

It is said that this people until the 15th century preserved the language and culture of their ancestors and were influenced by the Hungarian language at the time of their birth.

The city of Yasrin, which was the host of this people for eight centuries, became a sister-in-law of Yazd city in Iran in 1996. the people of Yasrin, believe that you are Iranians. This is even the case in textbooks, and kids from the ages get to know it at school.

The symbol of the city is Shipor Pohl, the famous conqueror of the Hungarians held in the city museum. A statue of this horn was donated to the city of Yazd in the city of Azadi this year.



### **Párisi Udvar**

A magnificent shopping center with a magnificent glass stained glass with statues and sculptures is a gazebo for the Paris Gardens, which was built in the early 20th century.

### **Park City**

A historic amusement park, a zoo, a castle and one of the largest spa complexes in Europe all come together in the Városliget, the Budapest city park.

### **Széchenyi Baths**

The renowned medical baths in Budapest's Park City and the largest medical baths in Europe are of Sicini baths in Europe, and these bathrooms are in a magnificent Neo Baroque building.

### **New York Palace**

In New York City, the most beautiful coffeehouse in the world, which is actually a famous New York coffee house, is located on the ground floor of this building and was built for an American insurance company by the end of the nineteenth century.

### **Hungarian National Museum**

Different objects from the Árpád dynasty have been exhibited in the 10th century BC to the communist era of the twentieth century, with a long history of more than 1,000 years in Hungary at the Hungarian National Museum.

### **Castle Vayadhonayad (Vajdahunyad)**

The complex of castles and castles built in various architectural styles was originally built as a castle for the 1896s Millennium displays, but later rebuilt as a permanent building.

### **Yasbarin (an Iranian-Hungarian city)**

There is a city in Hungary where its peoples consider themselves to be Iranians.

Social networking between cities has a long history: Tehran and Havana, Isfahan and Barcelona, Rasht and Moscow, according to the BBC Persian.

Behind some of these sisterhood there are stories that may not be known by anyone. For example, the two cities of Yazd Iran and Yasrin in Hungary, who have been sisters since 1996. The Dushanbe itself has no historical relationship, but the story relates the people of that city to Iranians.



**Central Market Hall**

One of Budapest's most popular attractions is within a 19th-century beautiful building, the largest indoor market in central Budapest.

**Gellért Hill**

The Gellért Hill hill has become a spectacular attraction with the inspiration of the name of the Gellért Hill with its 19th-century high fortress built up by Habsburg and a long, monument built near its own, originally built in honor of the Soviet Army. The name of a Christian monk (Bishop Gellért) has been chosen.

**Margaret Island**

In the middle of the Danube River near the center of the city, a green island called Margitsziget Island embraces tourists on weekends.

**Church of St Stephen (St. Stephen's Basilica)**

The largest church in Budapest with the magnificent dome of the Church of St. Stephen, built between 1851 and 1906, and the most important holy antique of Hungary, St Stephen's hand is kept inside the church shrine.



### **The Most spectacular attractions in Budapest Hungary**

At the end of the nineteenth century, with the merger of the three Buddhas (Buda), Pest (Pest) and Ubud (Buddhist city), which dates back more than a thousand years ago, it is the capital of Hungary . The attractions of Budapest and the most spectacular places in Budapest are presented here.

#### **Buda Castle**

One of Budapest's most popular tourist destinations is the great Buddhist castle in which there are two museums in this castle and the origin of this magnificent collection dates back to the 13th century.

#### **Chain Bridge**

Above the Danube River at the junction of Buddha to the post in 1849, based on a plan of William Thirney Clark, a magnificent chain bridge was built and 375 meters long.

#### **Heroes' Square**

On the occasion of the thirtieth anniversary of the conquest of the Hungarians at the end of the 19th century, the Heroes Square was built around the square, the Museum of Fine Arts, the Art Palace and an exhibition hall.

#### **Fisherman's Bastion**

The Fisherman's Bastion, located in a beautiful castle area, is an imaginary version of a medieval bastion with beautiful rainforest.

#### **Parliament House**

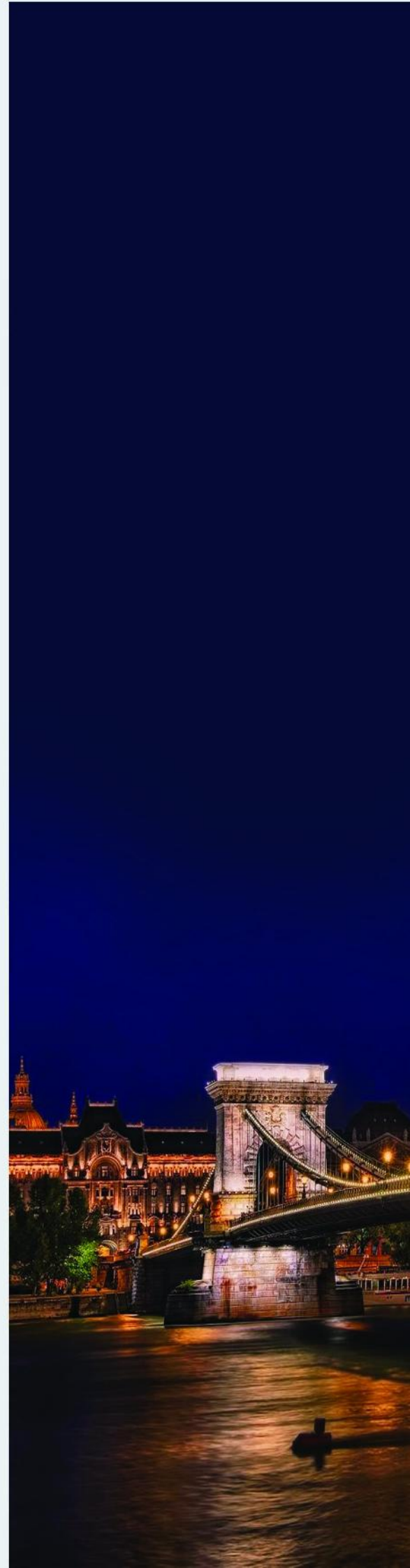
Inspired by houses in the House of London, a magnificent neo-gothic building was built on the banks of the Post River , where the Parliament was a nineteenth-century building.

#### **Vörösmarty Square**

In the center of the square there is a statue of the 19th century poet Mihály Vörösmarty, the name of this central square, derived from the name of the poet.

#### **Váci Utca**

The most popular shopping street in the city of Vati Utaz is located in the heart of the city center of Budapest, and this walkway pedestrian street is decorated with some beautiful fountains, and there are several impressive buildings around the street.



# CASPIAN

AIRLINES



At  
the height of the Sky  
to be seen  
with Caspian





# خزر پرواز کاسپین

**کیفیت برتر سفر را با ما تجربه کنید**

رزرو آنلاین پروازهای سیستمی و چارتری

[www.khpc24.ir](http://www.khpc24.ir)  
[www.khpc24.com](http://www.khpc24.com)

.....  
خیابان شهید بهشتی . بعد از میر عماد . پلاک ۲۹۴ . طبقه اول واحد ۱۰۲  
.....

پشتیبانی شبانه روزی:

۰۹۱۲-۳۷۹۵۹۸۲    ۰۲۱-۸۸۵۳۷۷۹۶  
۰۹۱۹-۴۱۸۱۶۷۵    ۰۲۱-۸۸۷۳۶۹۳۰





# کایت

تجربه

خرید آنلاین سفر



ویزا  طبیعت گردی  تور  هتل  پرواز 



 [www.kite.ir](http://www.kite.ir)  [Kite\\_ir](https://t.me/Kite_ir)  [Kite.ir](https://www.instagram.com/Kite.ir)  ۰۲۱-۷۵۰ ۹۷۷۰۰

