

فصلنامه خبری آموزشی

پیام کاسپین

سال چهارم پیاپی ۳۹۲ شماره ۳۳۴



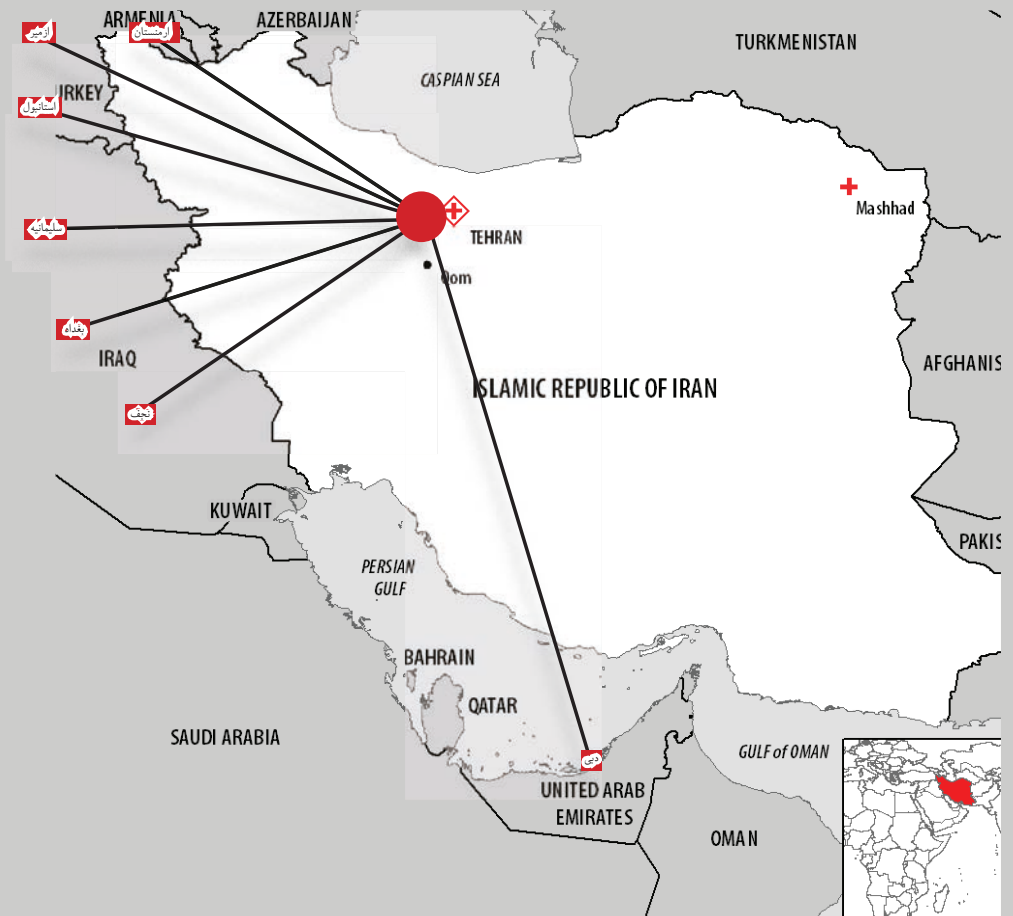
www.caspianairlines.com



مسیرهای داخلی شرکت هواپیمای کاسپین
Caspian Airlines Domestic Flights



مسیرهای خارجی شرکت هواپیمای کاسپین
Caspian Airlines International Flights



**“WE’RE RELENTLESS ABOUT FINDING WAYS
TO IMPROVE THE CUSTOMER EXPERIENCE
BOEING OBVIOUSLY HAS THE SAME
PHILOSOPHY ”**





هواپیمایی کاسپین

Caspian Airlines



PAYAM – E – CASPIAN

**NEWS, EDUCATIONAL SEASONAL, YEAR 9, FALL 1392.
(SEPTEMBER-DECEMBER, 2013), No.34, 52 PAGES LICENSEE
CASPIAN AIRLINES COMPANY**

سخن سر دبیر

پس از وقفه‌ای که در انتشار ماهنامه پیام کاسپین ایجاد شده بود، مفتخریم در بیستمین سال تاسیس شرکت هواپیمایی کاسپین مجدداً نشریه جدید خود را با مطالب آموزشی، علمی، فرهنگی، تاریخی همراه با توانمندیها، تجهیزات و خدمات شرکت به شما خوانندگان عزیز ارائه نماییم.

سپاس گزار خواهیم شد که پیشنهادات و انتقادات خود را از راههای ارتباطی ذیل با مادر میان بگذارید.

تلفن: ۴۴۵۳۵۰۵۲-۵

فاکس: ۴۴۵۳۵۰۵۰

info@caspianairlines.com

مدیریت روابط عمومی شرکت هواپیمایی کاسپین



شماره
۳۴

www.caspianairlines.com

فصل نامه شرکت هواپیمایی کاسپین

صاحب امتیاز:	شرکت هواپیمایی کاسپین
مدیر مسئول و سر دبیر:	فاطمه دستان
مدیر اجرایی:	روابط عمومی شرکت
امور فنی و چاپ:	چاپ فاطمیه
ناظر اجرایی:	امیر حسین توکلی
گرافیک و صفحه‌آرایی:	وحید قهرمانی
مترجم:	فاطمه دستان





بسج مظهر ثبات، افتخار و ابهت نظام اسلامی است

زور آزمایی است، باید در مقابل دشمن ایستاد و باید عزم و اراده مومنین بر اراده دشمن غلبه پیدا کند.

حضرت آیت الله خامنه ای در این بخش از سخنان خود به تعبیر «نرمش قهرمانانه» که چندی پیش بکار بردند، اشاره کردند و گفتند: عده ای، «نرمش قهرمانانه» را دست کشیدن از اصول و آرمان های نظام اسلامی تعبیر کردند و برخی دشمنان نیز بر همین اساس، مدعی عقب نشینی نظام اسلامی از اصول شدند در حالی که این برداشت ها، خلاف واقع و بدفهمی است.

رهبر انقلاب اسلامی تاکید کردند: نرمش قهرمانانه به معنای مانور هنرمندانه و استفاده از شیوه های متنوع برای دستیابی به اهداف آرمانهای گوناگون نظام اسلامی است.

حضرت آیت الله خامنه ای با اشاره به اهداف گوناگون نظام اسلامی برای پیشرفت و ایجاد تمدن عظیم اسلامی افزودند: این اهداف بصورت مرحله به مرحله و قطعه، قطعه است که راهنمایان و هادیان و متفکران و مسئولان، این مراحل را قطعه گذاری می کنند و سپس حرکت جمعی شروع می شود. ایشان خاطر نشان کردند: این، نظام صحیح حرکت منطقی برای پیشرفت نظام اسلامی است که همه فعالان عرصه سیاست و مدیران کلان کشور و همچنین فعالان عرصه بسج باید آن را مد نظر داشته باشند.

ها و حوادث تلخ ایستاد و به یک الگو و پیشوای جاودانه تبدیل شد.

حضرت آیت الله خامنه ای با اشاره به سخنان پولادین و قاطعانه و در عین حال روان حضرت زینب سلام الله علیها در برابر مردم کوفه و همچنین در دربار ابن زیاد و دربار یزید تاکید کردند: آن بانوی بزرگ مجسمه عزت بود، همچنانکه حضرت امام حسین علیه السلام در روز عاشورا بود.

ایشان، نتیجه ایستادگی حضرت زینب سلام الله علیها را، بوجود آمدن جریانی در طول تاریخ برای چگونگی حرکت و ایستادگی در مسیر حق دانستند و خاطر نشان کردند: باید الگوی حرکت ما و جهت گیری آن، همواره زینبی و هدف نیز عزت اسلام و جامعه اسلامی و عزت انسان باشد. رهبر انقلاب اسلامی عامل اصلی بوجود آمدن چنین روحیه ای در حضرت زینب سلام الله علیها و سایر اولیا و انبیاء و مومنین را بر خورد صادقانه با عهد و پیمان الهی بیان کردند و گفتند: قرآن کریم، این صدق را هم برای پیامبران عظام الهی و اولیاء و هم برای مومنین و مردم معمولی لازم می داند و همه ما باید در مقابل عهده ای که با خدا داریم پاسخگو باشیم. حضرت آیت الله خامنه ای تاکید کردند: بر اساس نص صریح قرآن، این عهد، ایستادگی در مواجهه با دشمن در نبرد نظامی، سیاسی و اقتصادی و پشت نکردن به دشمن، است. ایشان گفتند: بر اساس این عهد، هر جا که صحنه

حضرت آیت الله خامنه ای رهبر معظم انقلاب اسلامی در اجتماع پر شکوه دهها هزار نفر از فرماندهان بسج، بسج را مظهر ثبات، افتخار و ابهت نظام اسلامی بر شمرند و با تبیین ویژگیها و روشهای فریبکارانه و حق ناپذیر استکبار جهانی و در رأس آن آمریکا، ایستادگی و اقتدار ملت را تنها راه مایوس شدن دشمن بر شمرند و با تأکید بر حمایت قطعی از دولت و مسئولان افزودند: در بحث هسته ای خطوط قرمز باید رعایت شود و از حقوق ملت، حتی یک قدم عقب نشینی نشود. حضرت آیت الله خامنه ای در این اجتماع عظیم، بسج را مظهر عظمت ملت ایران و نیروی کارآمد درونی کشور دانستند و تاکید کردند: بسج، برای دوستان نظام و انقلاب و کشور، مایه خرسندی و امید و اعتماد، و برای بدخواهان و دشمنان و کینه ورزان نظام اسلامی، مایه بیم و هراس است. ایشان با اشاره به تقارن هفته بسج با ایام حماسه ی بزرگ زینب کبری سلام الله علیها افزودند: حماسه زینبی، مکمل حماسه عاشورا است و به یک معنا حماسه حضرت زینب سلام الله علیها، احیاء کننده و نگهدارنده حماسه عاشورا شد.

رهبر انقلاب اسلامی با تأکید بر اینکه عظمت کار حضرت زینب سلام الله علیها فقط قابل سنجش و مقایسه با حماسه عاشورا است، خاطر نشان کردند: این بانوی بزرگ اسلام و بشریت همچون قله ی سرفراز و استواری در برابر همه مصیبت



گذری بر تاریخچه ۲۰ ساله

شرکت هواپیمایی کاسپین

دارای امکاناتی نظیر رمپ، پارکینگ ناوگان و آشپخانه تعمیر و نگهداری هواپیماهای سنگین و کترینگ بوده و در تمام فصول سال با پروازهای متعدد و ایمن در مسیرهای داخلی و خارجی در خدمت مسافری عزیز می باشیم. طی این سالها با وجود تحریم و محدودیتهای اعمال شده جهانی در عرصه حمل و نقل هوایی، استقبال و اطمینان شما موجب شده تا مدیریت جدید شرکت در راستای ارائه خدمات شایسته تر در پی گسترش ناوگان و جایگزینی هواپیماهای جدیدتر از نوع غربی باشد تا انشا... در آینده نزدیک بتوانیم به نحو مطل تری پاسخگوی نیاز هموطنان عزیزمان باشیم.

نشانی ساختمان مرکزی: تهران، جاده مخصوص کرج، تهرانسر، بلوار گلها، جنب کلانتری ۵۰، کوچه هواپیمایی کاسپین

تلفن: ۵-۴۴۵۳۵۰۵۲

نمبر: ۴۴۵۶۱۱۱۲

معاونت بازرگانی: ۴۸۰۶۳۱۱۵

دفتر فروش: ۳۳۳-۱۳۴-۴۸۰۶۳۱۳۳

دفتر فروش فرودگاه مهرآباد: ۶۶۰۱۷۹۹۱

روابط عمومی: ۳۳۸-۴۸۰۶۳۱۳۸

شرکت هواپیمایی کاسپین به عنوان یکی از اولین شرکت های هواپیمایی خصوصی در صنعت حمل و نقل هوایی در سال ۱۳۷۲ تاسیس و فعالیت خود را با ۴ فروند هواپیمای از نوع یاک ۴۲ آغاز نموده است.

از سال ۷۹ به مرور ۵ فروند هواپیمای ملکی از نوع توپولوف ۱۵۴ به ناوگان شرکت اضافه گردید.

این شرکت از سال ۸۸ برنامه اجاره هواپیمای بوئینگ MD را در دستور کار خود قرار داد و در پی ممانعت از ادامه فعالیت هواپیماهای توپولوف در ایران به مرور نسبت به خریداری این نوع هواپیما اقدام نمود که در حال حاضر دارای ۴ فروند هواپیمای ملکی از نوع بوئینگ MD میباشد.

این شرکت همواره با تلاش و فعالیت چشمگیر مدیران و کارکنان مجرب و متخصص در امور پروازی، فنی و مهندسی، بازرسی و ایمنی حراست، پشتیبانی و کترینگ، بازرگانی، تدارکات، مالی و اداری، روابط عمومی و دیگر واحدهای خود سعی در برقراری پروازهای ایمن و راحت در مسیرهای مورد نیاز مسافران عزیز نموده و تمام همت خود را در راستای توسعه و نوسازی ناوگان و افزایش پروازها معطوف نموده است.

ما مفتخریم که از معدود شرکت های هواپیمایی هستیم که



سخنی با مدیر عامل

امیدوارم با رشد و پیشرفت صنعت هواپیمایی هموطنان عزیز با اطمینان کامل و خیال آسوده هواپیما را به عنوان بهترین وسیله حمل و نقل انتخاب نمایند



در ادامه روند فعالیت شرکت لازم است به این نکته نیز اشاره نمایم که در سال ۱۳۸۹ با دستور سازمان هواپیمایی کشوری، کلیه هواپیماهای توپولف از چرخه فعالیت پروازی کنار گذاشته شده و زمینگیر شدند و شرکت هواپیمایی کاسپین به منظور ادامه حیات خود مجبور به اجاره ۲ فروند هواپیمای بوئینگ از نوع MD شد و توانست به حول قوه الهی و تلاش مسئولین دلسوز شرکت هواپیمایی کاسپین و منابع انسانی که بزرگترین سرمایه این شرکت بودند، تعداد هواپیماهای ملکی خود را به ۴ فروند هواپیمای بوئینگ MD افزایش دهد، همچنین با حمایت هیأت مدیره و مجمع شرکت در جهت ارتقاء ناوگان هوایی شرکت، اقداماتی انجام گرفته و در صدد هستیم تا به امید خدا در اولین فرصت هواپیماهای مدرن تری به ناوگان اضافه نماییم.

تحریم اقتصادی چه تأثیری در وضعیت هوانوردی کشور به ویژه شرکت هواپیمایی کاسپین داشته است؟

طبیعی است که تحریم کنونی از گام برداشتن در جهت نوسازی ناوگان کل صنعت هوایی جلوگیری نموده و هیچ یک از شرکتهای هواپیمایی نتوانسته اند آنطور که شایسته است جهت ارتقاء ناوگان خود اقدام نمایند و شرکت هواپیمایی کاسپین نیز از این امر مستثنی نبوده و این در حالیست که سعی شده با تمام مشکلات موجود در خصوص هزینه های فراوان خرید و تهیه قطعات هواپیما، به گونه ای عمل شود که مشکلات تحمیلی جلوی فعالیتهای شرکت را نگیرد.

چه برنامه ای برای آینده شرکت هواپیمایی کاسپین در دست اقدام دارید؟ (خرید و یا اجاره هواپیما، افزایش خطوط پروازی شرکت در مسیرهای داخلی و خارجی)

آنچه مهم است هر مدیر و مسئولی برای پیشبرد و ارتقاء سطح شرکت، برنامه های زیادی را در دستور کار خود دارد، در این خصوص بنده نیز امیدوارم ضمن افزایش مسیرهای پروازی داخلی و خارجی بتوانیم در حد امکان به بهترین نحو و به صورت شبانه

آقای مهندس در ابتدا درخواست داریم به منظور آشنایی خوانندگان با بیوگرافی شما بطور مختصر به این موضوع اشاره نمایید؟

من در سال ۱۳۲۷ در شهر اصفهان متولد و پس از پایان تحصیلات در ایران، در سال ۱۳۴۶ جهت ادامه تحصیلات به کشور انگلستان و سپس به منظور تکمیل آن به کشور آمریکا عزیمت نمودم و پس از پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی به ایران مراجعت نموده و تا سال ۱۳۸۱ در ادارات دولتی نظام جمهوری اسلامی ایران انجام وظیفه نمودم.

چگونگی شروع فعالیت خود را در صنعت هوایی توضیح دهید؟

در سال ۱۳۸۱ به شرکت هواپیمایی کاسپین، یکی از اولین شرکت های خصوصی در صنعت هوایی ایران، به همراه عده دیگری از مدیران با تجربه که ایشان نیز به تازگی از شغل اداری خود بازنشسته شده بودند، دعوت به همکاری شدیم.

در آن زمان که مسئولیت در شرکت هواپیمایی کاسپین را پذیرفتم، کاسپین دارای سه فروند هواپیما از نوع توپولف ۱۵۴ بود که با تلاش و پشتکار مسئولین شرکت در سال ۱۳۸۶ به ۵ فروند افزایش یافت و همین امر سبب شد تا شرکت هواپیمایی کاسپین نسبت به سایر شرکتهای در زمینه افزایش پروازهای داخلی و خارجی خود سبقت بگیرد.

همگان به خاطر دارند که شرکت هواپیمایی کاسپین در نوروز سال ۱۳۸۶ بالاترین آمار پروازی را در مسیرهای خارجی در کارنامه پروازی خود داشته و این امر افتخاری برای شرکت محسوب می شد و این میسر نبود مگر به دلیل فعالیت شبانه روزی کارکنان، کروی پروازی و مدیران شرکت.



شرکت برداشته و به برکت وجود مقام معظم رهبری و اقدامات سازنده دولت تدبیر و امید صنعت هوایی کشور به جایگاه حقیقی خود برسانیم و با به کارگیری هواپیماهای مدرن به همراه ارائه خدمات در شأن و منزلت مردم عزیز، فهیم و ارزشمندمان بپردازیم.

بر خود واجب میدانم که از پشتیبانی، همکاری و مساعدت کلیه عزیزان و مسئولینی که هواپیمایی کاسپین را از بدو تأسیس در مشاغل نظارتی، مدیریتی و غیره، حمایت نمودند و یاری رسان شرکت در تمام سالهای خدمت بوده اند تقدیر و تشکر نموده و اطمینان دهم نه تنها قدرشناس زحمات آنها هستیم بلکه از آنها همیشه به نیکی یاد می شود و خواهد شد. انشاءالله اجر تان در پیشگاه خداوند محفوظ.

و کلام آخر ...؟

در خاتمه آرزو می کنم و امیدوارم صنعت هواپیمایی و هوانوردی و دانش کروه های پروازی به حدی رشد و پیشرفت نماید که هرگز در هیچ جای دنیا برای مسافران خطوط هوایی، مشکلی پیش نیاید و هموطنان عزیز نیز با خیال راحت و آسوده و اطمینان کامل، هواپیما را برای مسافرت خود به عنوان بهترین وسیله حمل و نقل انتخاب نمایند.

روزی در خدمت هم میهنان عزیز باشیم و در آینده ای نه چندان دور نیز تعداد هواپیماهای کاسپین را به بالاتر از ۱۵ فروند برسانیم.

بدیهی است که رسالت واقعی یک شرکت هواپیمایی حمل و نقل ایمن و ارائه خدمات شایسته به مسافرین محترم بوده و با تمام توان سعی بر آن است تا با فراهم نمودن پروازهای به موقع و دلچسب به رسالت خود عمل نماییم تا کوچکترین مشکلی در طول پرواز برای هیچ یک از مسافرین ایجاد نشود.

پیام شما برای کارکنان زحمتکش شرکت هواپیمایی کاسپین چیست؟

ما به خود می بالیم که بزرگترین و باارزش ترین سرمایه شرکت کارکنان دلسوز، زحمت کش و پرتلاشی هستند که از تخصص های بالایی در زمینه های فنی و مهندسی، پروازی، پشتیبانی و غیره برخوردارند.

از دیگر افتخارات این شرکت تربیت خلبانان متبحر ایرانی با توان بالای پروازی و جایگزین نمودن آنها با خلبانان خارجی می باشد، همچنین در زمینه فنی، ایجاد لاین فنی و قطع وابستگی به شرکت های خارجی که هزینه بالایی را به شرکت تحمیل می نماید و پرورش نیروهای متخصص داخلی را در دستور کار خود داشته و به امید خدا به خود کفایی کامل خواهیم رسید.

در اینجا جای دارد از کلیه همکاران محترم درخواست داشته باشم که تمام توان و تخصص خود را در جهت انجام مأموریت شغلی به نحو احسن و بایسته به کار گرفته تا بتوانیم آنچه شایسته خدمت رسانی به هم میهنان عزیزمان می باشد انجام داده و رضایت ایشان که رضایت خداوند متعال نیز در آن است بدست آوریم.

خاطره اولین سفر هوایی خود را بخاطر دارید؟

اولین سفر هوایی بنده در سال ۱۳۴۶ بود که به عنوان دانشجو جهت تحصیل به لندن سفر کردم و به دلیل کوچک بودن هواپیما مجبور بودیم در چند کشور به منظور سوختگیری هواپیما، توقف داشته باشیم و به همین دلیل زمان پرواز طولانی شده بود ولی با این وجود خیلی کوتاه به نظر آمد چون اولین بار بود که سوار هواپیما می شدم.

آیا بعد از کار روزانه وقتی به منزل می رسید، به پرسنل شرکت، هواپیماها، وضعیت جوی و مسافران هم فکر می کنید؟

بدیهی است کسی که به عنوان مسئول اجرایی در صنعت هوایی مشغول به کار می شود، کاری ۲۴ ساعته را انتخاب نموده و میبایست در تمام اوقات کلیه امور شرکت و وضعیت خطوط پروازی را در ذهن داشته و دنبال نماید و سلامت مسافرین و موفقیت کارکنان در امر خدمت رسانی و همچنین امنیت پروازها همیشه بزرگترین دغدغه فکری یک مسئول می باشد.

خارج از بحث عملیاتی شرکت امیدواریم بتوانیم با گسترش شرکت قدمهایی سازنده جهت رفع مشکلات معیشتی کارکنان



بازدید ریاست محترم هیأت مدیره از هواپیمایی کاسپین



را ارائه نمودند. ایشان در ادامه اظهار داشتند شرکت هواپیمایی کاسپین می بایست بنحوی برنامه ریزی و عمل نماید که در آینده نزدیک شاهد پیشرفت قابل توجه این شرکت در میان دیگر شرکتهای هواپیمایی باشیم.

در نیمه دوم سال جاری مهندس محتاج (ریاست محترم هیأت مدیره) از شرکت هواپیمایی کاسپین و ناوگان آن بازدید بعمل آوردند. مهندس محتاج در طول بازدید جهت ارتقای ناوگان و مدیریت در هزینه و درآمد رهنمودهای





ایمنی و آرامش سفر در پرواز با کاسپین





یک سفر خاطره انگیز با رعایت توصیه های ذیل:

- در شهری اقامت داشته باشید که نسبت به سایر شهرهای دیدنی اطراف در مرکز واقع شده باشد تا شما مجبور نباشید در هتلهای مختلف اقامت داشته باشید.
- مواظب اموال خود باشید. هرگز چمدان خود را دور از چشم قرار ندهید چرا که در یک چشم بهم زدن ناپدید خواهد شد.
- سعی کنید مانند یک شهروند محلی به نظر برسید نه یک توریست چرا که توریستها بسیار مورد توجه سارقان می باشند.
- سعی کنید از چکهای مسافرتی (کارتهای اعتباری) در طول سفر استفاده نمایید چرا که در صورت مفقود شدن و یا سرقت قابل جایگزینی می باشند ولی در صورت مفقود شدن و سرقت پول نقد امکان بازیابی آن غیر ممکن می باشد.
- تا جائیکه که ممکن است بار کمتر همراه داشته باشید. فقط لوازم ضروری با خود حمل کنید چرا که انتقال آن آسانتر خواهد بود.
- پیش از سفر برنامه ریزی کنید. سعی کنید از کتاب راهنما در خصوص هتلهای مکانهای دیدنی کمک بگیرید. در صورت رعایت زمانبندی مناسب در سفر شما می توانید مکانهای بیشتری را بازدید نمایید و از سفرتان بیشترین لذت را ببرید.





محله های تهران و هویتشان

جامعی نیز توسط جواد آقا بزرگ در این منطقه بنا نهاده است که به نام مسجد فردانش هم معروف است.

داودیه (بین میرداماد و ظفر)

میرزا آقاخان نوری صدر اعظم این اراضی را برای پسرش، میرزا داودخان، خرید و آن را توسعه داد. این منطقه در ابتدا ارغوانیه نام داشت و بعدها به دلیل ذکر شده داودیه نام گرفت.

درکه

اگر چه هنوز دلیل اصلی نامگذاری این محل مشخص نیست اما برخی آنرا مرتبط به نوعی کفش برای حرکت در برف که در این منطقه استفاده می شده و به زبان اصلی درگ نامیده می شده است دانسته اند.

دزاشب (نزدیکی تجریش)

روایت شده است که قلعه بزرگی در این منطقه به نام آشب وجود داشته است و در گذشته نیز به این منطقه دزاشوب و دزج سفلی و در لهجه محلی ددرشو می گفتند.

زرگنده

احتمالا" دلیل نامگذاری این محل کشف سکه ها و اشیاء قیمتی در این محل بوده است. در گذشته این منطقه ییلاق کارکنان روسیه بوده است.

قلهک

کلمه قلهک از دو کلمه قله و ک تشکیل شده است که قله معرب کلمه کله، مخفف کلات به معنای قلعه است. عقیده اهالی بر این است که به دلیل اهمیت آبادی قلهک که سه راه گذرگاههای لشگرک، ونک و

ناصرالدین شاه بوده، او ابتدا آجودان مخصوص شاه بوده است.

اقدسیه

نام قبلی اقدسیه (تا قبل از ۱۲۹۰ قمری) حصار ملا بوده است. ناصرالدین شاه زمین های آنجا را به باغ تبدیل و برای یکی از همسران خود به نام امینه اقدس (اقدس الدوله) کاخی ساخت و به همین دلیل این منطقه به اقدسیه معروف شد.

جماران

زمین های جماران متعلق به سید محمد باقر جمارانی از روحانیان معروف در زمان ناصر الدین شاه بوده است. برخی از اهالی معتقدند که در کوه های این محله از قدیم مار فراوان بوده و مارگیران برای گرفتن مار به این ده می آمدند و دلیل نامگذاری این منطقه نیز همین بوده است و عده ای هم معتقدند که جمر و کمر به معنی سنگ بزرگ است و چون از این مکان سنگ های بزرگ به دست می آمده است، آنجا را جمران، یعنی محل به دست آمدن جمر نامیده اند.

پل رومی

پل رومی در واقع پل کوچکی بوده که دو سفارت روسیه و ترکیه را هم متصل می کرده است. عده ای هم معتقدند که نام پل از مولانا جلال الدین رومی گرفته شده است.

جوادیه (در جنوب تهران)

بسیاری از زمین های جوادیه متعلق به آقای فرد دانش بوده است که اهالی محل به او جواد آقا بزرگ لقب داده بودند. مسجد

شاید هر روز نام چند محله از تهران را بشنویم بی آنکه بدانیم تاریخچه این نام ها چیست.

گر چه هویت تهران قدیم نهفته در تاریخ این نام هاست.

سید خندان

سیدخندان پیرمردی دانا و البته خنده رو بوده که پیشگویی های او زبانزد مردم بوده است. دلیل نامگذاری این منطقه نیز احترام به همین پیرمرد بوده است؛ البته بعدها نام سید خندان بر ایستگاه اتوبوسی در جاده قدیم شمیران هم اطلاق می شده است.

فرمانیه

در گذشته املاک زمین های این منطقه متعلق به کامران میرزا نایب السلطنه بوده است و بعد از مرگ وی به عبدالحسین میرزا فرمانفرما فروخته شده است.

فرحزاد

این منطقه به دلیل آب و هوای فرح انگیزش به همین نام معروف شده است.

شهرک غرب

دلیل اینکه این محله به نام شهرک غرب معروف شد ساخت مجتمع های مسکونی این منطقه با طراحی و معماری مهندسان آمریکایی و به مانند مجتمع های مسکونی آمریکایی بوده و در گذشته نیز محل اسکان بسیاری از خارجی ها بوده است.

آجودانیه

آجودانیه در شرق نیاوران قرار دارد و تا اقدسیه ادامه پیدا می کند. آجودانیه متعلق به رضاخان اقبال السلطنه وزیر قورخانه



عنوان شده ترکیب دو کلمه سمی یا شمی به معنای سرد و ران به معنای جایگاه است و در واقع شمیران به معنای جای سرد است.

به همین ترتیب نیز تهران به معنای جای گرم است. همچنین در نظریه دیگری به دلیل وجود قلعه نظامی در این منطقه به آن شمیران می گفتند و همچنین برخی نیز معتقدند که یکی از نه ولایت ری را شمع ایران می گفتند که بعدها به شمیران تبدیل شده است.

گیشا

نام گیشا که در ابتدا کیشا بوده است برگرفته از نام دو بنیانگذار این منطقه (کینژاد و شاپوری) می باشد.

منیریه (در جنوب ولیعصر)

منیریه در زمان قاجار یکی از محله های اعیان نشین تهران بوده و گفته شده نام آن از نام زن کامران میرزا، یکی از صاحب منصبان قاجار، به نام منیر گرفته شده است.



شمیران بوده است، به آن (قله- هک) گفته شده است.

کامرانیه

زمین های این منطقه ابتدا به میرزا سعیدخان، وزیر امور خارجه تعلق داشت، و سپس کامران میرزا پسر بزرگ ناصرالدین شاه، با خرید زمین های حصاربوعلی، جماران و نیاوران، اهالی منطقه را مجبور به ترک زمین ها کرد و سپس آن جا را کامرانیه نامید.

محمودیه

(بین پارک وی تا تجریش یا ولیعصر تا ولنجک)

در این منطقه باغی بوده است که متعلق به حاج میرزا آقاسی بوده است و چون نام او عباس بوده آنرا عباسیه می گفتند. سپس علاءالدوله این باغ بزرگ را از دولت خرید و به نام پسرش، محمودخان احتشام السلطنه، محمودیه نامید.

نیاوران



پل چوبی معروف است.

شمیران

نظریات مختلفی درباره این نام شمیران وجود دارد. یکی از مطرح ترین دلایل

نام قدیم این منطقه گردوی بوده است و برخی معتقدند در زمان ناصرالدین شاه نام این ده به نیاوران تغییر کرده است به این ترتیب که نیاوران مرکب از نیا (حد، عظمت و قدرت)؛ ور (صاحب) و ان علامت نسبت است و در مجموع یعنی کاخ دارای عظمت.

ونک

نام ونک تشکیل شده است از دو حرف (ون) به نام درخت و حرف (ک) که به صورت **صفت** ظاهر می شود.

یوسف آباد

منطقه یوسف آباد را میرزا یوسف آشتیانی مستوفی الممالک در شمال غربی دارالخلافه ناصری احداث کرد و به نام خود، یوسف آباد نامید.

پل چوبی

قبل از این که شهر تهران به شکل امروزی خود درآید، دور شهر دروازه هایی



کیش

خاطره‌ای به رنگ دریا

و عقاب طلایی نگهداری می شوند. وجود آهوایی که آزادانه در این بوستان رفت و آمد می کنند وجه تسمیه آن است.

قایق های کف شیشه ای

آب های اطراف کیش محل زندگی انواع موجودات دریایی نظیر: مرجان ها، ماهی های تزئینی و خوراکی، توتیاها، خرچنگ ها، ستاره های دریایی و ... است. با قایق های کف شیشه ای تماشای این زیباییها امکان پذیر است. این قایق ها در اسکله تفریحی مستقر هستند و با استفاده از نورافکن امکان گشت دریایی شبانه را نیز فراهم کرده اند.

شهربازی کیش

این مجموعه یکی از وسیع ترین و مجهزترین مجموعه های تفریحی در کشور است که برای سرگرمی افراد با سنین مختلف ساخته شده است. چرخ و فلک بزرگ سیمولاتور، سفینه، سورتمه، آبشار و سینما ۲۰۰۰ از جمله امکانات شهربازی کیش است.

پایاب

در شهرهای مناطق خشک ایران برای دسترسی منازل به تونل های مسیر قنات و همچنین استفاده از محیط خنک زیر زمینی پلکانی رو به پایین و عمود بر مسیر قنات ساخته می شد که پایاب نام داشت. یکی از پایاب های موجود در کیش به نحو زیبایی بازسازی شده است. در کنار این پایاب یک رستوران سنتی روباز فعالیت می کند.

قنات

قنات یکی از باشکوهترین ابداعات ایرانیان است. در گذشته جزیره کیش دارای ۳ رشته قنات بود. با استفاده از تونل های یکی از قنات های کیش مجموعه ای دیدنی تفریحی در زیرزمین احداث شده است. این مجموعه که شهر زیرزمینی کیش نیز نامیده شده دارای رستوران و فروشگاه صنایع دستی می باشد.

ساکنین جزیره از دو بخش تشکیل شده که یک بخش بومیانی هستند که در منطقه سفین زندگی می کنند و لباسهای سنتی می پوشند و به زبان های فارسی و عربی صحبت می کنند و بقیه کسانی هستند که در طول سالهای گذشته به کیش مهاجرت کرده اند. کیش یکی از سرسبزترین جزایر خلیج است. در دو دهه اخیر بیش از هزار هکتار از زمین های جزیره جنگل کاری شده است. گونه های عمده درختی کیش عبارتند از کهور ایرانی و پاکستانی، آکاسیا، کنار، لور، نخل و اکالیپتوس. محیط زیست خشکی جزیره به دلیل بسته بودن آن دارای جامعه زیستی محدود است و با این حال گونه هایی از پستانداران در جزیره زندگی می کنند که مهمترین آن ها آهوای ایرانی است. علاوه بر این پرندگان کیش و آبزیان پیرامون جزیره کیش نیز از تنوع خوبی برخوردارند. انواع ماهی های خوراکی و تزئینی زیبا و رنگارنگ، مرجان ها، صدف ها، حلزونها، نرم تنان، شقایق ها، اسفنجها، عروس های دریایی و ... در آب های پیرامون جزیره یافت می شوند.

جاذبه های کیش

شهر باستانی حریره

سابقه سکونت در جزیره کیش بسیار طولانی است. شهر حریره در شمال جزیره که حدود هشتصد سال پیش بر جای مانده، یادگاری از دوران شکوفایی کیش است. باستان شناسان محدوده شهر حریره را ۱۲۰ هکتار تعیین کرده اند و تاکنون مجموعه های خانه اعیانی، حمام، محدوده صنعتی و مسجد آن شناسایی شده است.

بوستان آهوان

یکی از بوستان های وسیع و قدیمی کیش است و در آن انواع مختلفی از پستانداران نظیر شیر، میمون، روباه، آهو و انواع پرندگان مانن طوطی، پلیکان، قو

جزیره کیش با وسعتی بیش از ۹۰ کیلومتر مربع در فاصله ۱۸ کیلومتری ساحل جنوبی ایران (۳۰۰ کیلومتری غرب بندر عباس)، حدود ۸ قرن پیش مرکز تجاری پرآوازه ای در خلیج فارس محسوب می شد و فعالیتهای تجاری بین ایران، چین، آفریقا و اروپا از بنادر این جزیره کوچک انجام می گرفت. بعد از رونق گرفتن جزیره هرمز، فعالیت های تجاری کیش رو به افول رفت و کیش یک دوران طولانی سکوت و انزوا را تجربه نمود. اما در تمام این دوران نیز نقش خود را به عنوان یک مرکز مهم صید مروارید حفظ کرد. در سال ۱۳۴۹ این جزیره مورد بازدید هیات های کارشناسی ایران و آمریکا قرار گرفت و با توجه به ویژگیهای طبیعی، سواحل زیبای مرجانی آب های زلال پیرامون جزیره به عنوان مرکز بین المللی توریستی انتخاب شد. در اواسط دهه هفتاد میلادی هواپیماهای کنکورد توریست ها را از اروپا به کیش می آورد. در سال های پس از انقلاب بعد از یک وقفه کوتاه جزیره کیش به عنوان نخستین منطقه آزاد کشور برگزیده شد و پس از مدت کوتاهی جاذبه های توریستی و تجاری کیش مورد توجه مجدد قرار گرفت. انتخاب کیش به عنوان منطقه آزاد و برخورداری سرمایه گذاران از معافیت های گمرکی و دیگر قوانین حاکم بر مناطق آزاد این جزیره را به منطقه ای جذاب برای فعالیت های اقتصادی بدل کرده است. جهانگردی و بازرگانی مهمترین فعالیتهای اقتصادی کیش را تشکیل می دهند. جزیره کیش با انبوهی از بازارهای کوچک و بزرگ هتلهای مجهز و انواع امکانات سیاحتی سالانه پذیرای مسافرین می باشد. فعالیت های صنعتی به شکل کنترل شده و محدود وجود دارد و بالاخره تعداد زیادی از بومیان جزیره در بخش صیادی فعالیت می کنند.



کشتی یونانی

صبح یکی از روزهای سال ۱۳۴۵ بومیان جزیره با یک کشتی عظیم الجثه مواجه شدند که در سواحل غربی به گل نشسته بود. تمامی تلاشها برای خارج کردن این کشتی یونانی که کولاف نام داشت بی نتیجه ماند. چشم انداز زیبای پیرامون کشتی بخصوص به هنگام غروب خورشید هر روز مسافران را به سوی خود می کشاند.

پارک دلفین

تاکنون هزاران درخت نخل در این پارک کاشته شده و پروژه هایی از قبیل: موزه پروانه، پرندگان نادر و دیدنی، دنیای اراکیده، کاکتوس و باغ ابریشم، اوشناریوم و آکواریوم دلفین ها، جنگل بارانهای مصنوعی و کوه آتشفشان در دست ساخت و طراحی است. دلفین ها و سایر پستانداران دریایی با نمایش های جالب خود بازدیدکنندگان را سرگرم خواهند کرد.

باشگاه سوارکاری

این باشگاه با وسعت حدود ۵۰ هکتار برای برگزاری مسابقات بین المللی تاسیس شده و دارای امکانات بسیار مدرن می باشد. تاکنون چند دوره مسابقات زمستانی اسب دوانی در کیش برگزار شده است. این مجموعه با داشتن اسب هایی از نژاد های اصیل مورد توجه و استقبال علاقه مندان به سوارکاری می باشد.

مسیر ویژه دوچرخه سواری

دوچرخه سواری در کیش علاقه مندان زیادی دارد. یکی از طولانی ترین، ایمن ترین و زیباترین مسیرهای ویژه دوچرخه سواری کیش دورتا دور جزیره امتداد دارد. ایستگاه های اجاره دوچرخه های معمولی و برقی در اسکله تفریحی واقع شده اند.

مسجد خاتم (ص)

در جزیره کیش مسلمانان اعم از شیعه و سنی در کمال صلح و آرامش با هم زندگی می کنند. آنان دارای مساجد باشکوهی هستند که برخی از آنها در سازمان میراث فرهنگی ایران ثبت شده است. یکی از این مساجد، مسجد خاتم الانبیاء (ص) است. این مسجد در منطقه سفین سمت شمال

غربی جزیره واقع شده و دارای کتابخانه می باشد.

سواحل نقره فام

جزیره کیش سواحل بسیار آرامبخش و منحصر به فرد از حیث تجمع مرجان ها دارد. این صخره های مرجانی آب بسیار پاک و تمیزی را تولید نموده که بستر دریا از ورای آن مشهود می باشد و پناهگاه خوبی را برای ماهی های زیبای رنگارنگ و دیگر جانوران دریایی بالارزش به وجود می آورد.

ورزش های دریایی کیش

بدون تردید برای داشتن تجربه ای لذت بخش از ورزش های دریایی، کیش مناسب ترین مکان در کشور است. در باشگاه ها و مرکز تفریحات دریایی کیش امکانات و خدماتی نظیر غواصی، جت اسکی، اسکی روی آب، گشت با قایق تند رو، چتر پاراسل، جت بوت، قایق پدالی، بانانا، ویندسرف ارائه می شود. بیشتر این مراکز در محدوده اسکله تفریحی مستقر می باشند.

اسکله تفریحی

این اسکله در نزدیکی هتل شایان قرار گرفته و در آن امکانات تفریحی برای گردشگران موجود است. این امکانات شامل دوچرخه، قایق های موتوری، پدالی، ماهیگیری و همچنین قایق های کف شیشه ای جهت تماشای مرجان ها، گونه های ماهی های رنگی و جانوران شگفت انگیز دریایی است.

پرواز با گلايدر

پرواز آرزوی دیرینه انسان هاست. در کیش این فرصت برای همگان فراهم است. که به طور انفرادی با گلايدر به آسمان همیشه آبی صعود کنند و زیبایی های جزیره و دریای پیرامون آن را از بالا تماشا کنند. آموزشگاه گلايدر کیش یکی از شعبات مرکز آموزش هواپیمای کشوری است. در این مرکز گواهینامه پرواز با گلايدر صادر می شود.

دنیای بازی

این مکان از ساختمان های توریستی دهه پنجاه کیش می باشد و از معماری

بسیار زیبایی برخوردار است.

در این ساختمان با بهره گیری از دستگاه های پیشرفته و رایانه ای، امکانات تفریحی و سرگرم کننده زیادی برای کودکان و بزرگسالان پیش بینی شده است.

غواصی

غواصی در کیش به علت صخره های مرجانی و گونه های کمیاب ماهی های رنگارنگ، بسیار مورد علاقه و توجه ساکنان و گردشگران است. مه می توانند شگفتی های زیر آب را با این روش تجربه کنند.

همچنین غواصان می توانند از مدرسه غواصی و مرکز غواصی ژرفا کیش گواهینامه بین المللی دریافت کنند.

پلاژ بانوان

به دلیل دسترسی مناسب (سواحل شمالی جزیره روبروی مخابرات کیش) و برخورداری از امکانات لازم شامل: رختکن، دوش آب شیرین، نجات غریق و همچنین امکانات تفریحی - ورزشی همواره از استقبال بانوان گرمی برخوردار است.

هتل بزرگ داریوش

هتل بزرگ ۵ ستاره داریوش با ۲۰۰ اتاق و سوئیت در ۴ طبقه در یکی از زیباترین مناطق جزیره کیش قرار دارد. آخرین امکانات و استانداردهای بین المللی در این هتل پیش بینی شده و ترکیبی از معماری مدرن و سنتی ایرانی در آن بکار رفته است. نمای این هتل یادآور تخت جمشید در شیراز است.

زمین های تنیس و امکانات ورزشی

از آغاز دهه هفتاد تاکنون جهت افزایش جاذبه های توریستی سرمایه گذاری عظیمی در زمینه ایجاد فضاها و امکانات ورزشی به عمل آمده است که یکی از مهمترین فضاهای ایجاد شده مجموعه ورزشی المپیک است که شامل: یک استادیوم بین المللی تنیس، شش زمین تنیس مستقل، سالن چند منظوره، زمین چمن فوتبال و استخر روباز است.



اعمال شب و روز عرفه



۴- دعاء اللّٰهُمَّ مَنْ تَعَبَّ وَ تَهَيَّأَ رَا كَه در روز عرفه و شب و روز جمعه نیز وارد است، خوانده شود.

۵- زیارت امام حسین علیه السلام، که از هزار حج و هزار عمره و هزار جهاد بالاتر است و احادیث، در کثرت فضیلت زیارت آن حضرت در این روز متواتر است و اگر کسی توفیق یابد که در این روز در تحت قُبَّه مقدَّسه آن حضرت باشد ثوابش کمتر از کسی که در عرفات است نیست.

۶- بعد از نماز عصر پیش از آن که مشغول به خواندن دعاهاى عرفه شود در زیر آسمان دو رکعت نماز بجا آورد و نزد حق تعالی به گناهان خود اعتراف و اقرار کند تا به ثواب عرفات رستگار شود و گناهانش آمرزیده گردد. پس چون وقت زوال شد زیر آسمان رَوَد و نماز ظهر و عصر را با رکوع و سجود نیکو به عمل آورد و چون فارغ شود دو رکعت نماز اقامه کند. در رکعت اوّل بعد از حمد، توحید و در دوم بعد از حمد، قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ خوانده شود. و بعد از آن چهار رکعت نماز گزارد که در هر رکعت بعد از حمد، توحید پنجاه مرتبه بخواند. که این نماز، همان نماز حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام است.

۷- شیخ کفعمی در مصباح فرموده مستحب است روزه روز عرفه برای کسی که ضعف پیدا نکند و مانع دعا خواندن او نشود.

۸- تسبیحات حضرت رسول صَلَّی اللّٰهُ عَلَیْهِ وَ آلِهِ در روز عرفه. منبع: مفاتیح الجنان

شب نهم از شبهای متبرک و شب مناجات با قاضی الحاجات است و توبه در آن شب مقبول و دعا در آن مستجاب است. عبادت در این شب، اجر صد و هفتاد سال عبادت را دارد. روز نهم روز عرفه و از اعیاد عظیمه است اگر چه به اسم عید نامیده نشده است. عرفه روزی است که حق تعالی بندگان خویش را به عبادت و طاعت خود فرا خوانده و سفره های جُود و احسان خود را برای ایشان گسترانیده و شیطان در این روز خوار و حقیرتر و رانده تر و خشمناک ترین اوقات خواهد داشت و روایت شده که حضرت امام زین العابدین علیه السلام در روز عرفه صدای سائلی را شنید که از مردم تقاضای کمک می نمود. امام به او فرمود: وای بر تو آیا در این روز از غیر خدا تقاضا می کنی؟ حال آن که در این روز امید می رود که بچه های در شکم هم از فضل خدا بی نصیب نمانند و سعید شوند.

برخی از اعمال روز عرفه

۱- دعایی که با این عبارت آغاز می خوانده شود اللّٰهُمَّ يَا شَهِيدَ كُلِّ نَجْوَى وَ مَوْضِعِ كُلِّ شَكْوَى وَ عَالِمِ كُلِّ خَفِيَّةٍ وَ مُنْتَهَى كُلِّ حَاجَةٍ يَا مُبْتَدِئًا که روایت شده هر کس آن را در شب عرفه یا در شبهای جمعه بخواند خداوند او را بیامرزد.

۲- به نقل [کفعمی] تسبیحات عشر را که در اعمال روز عرفه آمده است را هزار مرتبه خوانده شود.

۳- غسل که مستحب است قبل از زوال انجام شود.



آشنایی با واقعه عاشورا

فرصتی یافته اند سوگواری پر شور و دامنه داری در ایام عاشورا به راه انداخته‌اند.

از قرن‌ها پیش عاشورا به عنوان تجلی روز درگیری حق و باطل و روز فداکاری و جانبازی در راه دین و عقیده، شناخته شده است.

حسین بن علی (ع) در این روز، با یارانی اندک ولی با ایمان و صلابت و عزتی بزرگ و شکوهمند با سپاه سنگدل و بی‌دین حکومت ستم یزدی به مقابله برخاست و کربلا را به صحنه همیشه زنده عشق خدایی و آزادی و حریت مبدل ساخت.

عاشورا گرچه یک روز بود، اما دامنه تاثیر آن تا ابدیت کشیده شد و چنان در عمق وجدانها و دلها اثر گذاشته که همه ساله دهه محرم و بویژه عاشورا، اوج عشق و اخلاص نسبت به معلم حریت و اسوه جهاد و شهادت، حسین بن علی (ع) می‌گردد و همه، حتی غیر شیعه، در مقابل عظمت روح آن آزادمردان تعظیم می‌کنند.

امام حسین (ع) که به دعوت اهل کوفه از مکه عازم این شهر بود تا به شیعیان انقلابی ببیوندد و رهبری آنان را به عهده گیرد، پیش از رسیدن به کوفه، در کربلا به محاصره نیروهای ابن زیاد در آمد و چون حاضر نشد ذلت تسلیم و بیعت با حکومت غاصب و ظالم یزدی را بپذیرد، سپاه کوفه با او جنگیدند.

حسین و یارانش روز عاشورا لب تشنه با رشادتی شگفت تا آخرین نفر جنگیدند و به شهادت رسیدند و بازماندگان این قافله نور، به اسارت نیروهای ظلمت در آمده به کوفه برده شدند. هفتاد و دو تن یاران شهید او، بزرگترین حماسه بشری را آفریدند و یاد خویش را در دل تاریخ و وجدان بشرهای فضیلت خواه، ابدی ساختند.

عاشورا در مقایسه با بسیاری از رخدادهای دیگر، حجم کمی از وقایع را به خود اختصاص داده و آغاز و انجام آن، در برهه ای کوتاه اتفاق افتاده است. اما یکی از حوادثی است که در طول تاریخ خویش، بیشترین توجه را به خود جلب کرده و علاوه بر نقش گسترده و تاثیر عمیق اجتماعی تاریخی خود، به صورت فرهنگی ویژه با ساختاری منحصر به فرد در آمده است.

منبع: hamshahrionline.ir

عاشورا روز دهم ماه محرم است. شهرت این روز نزد شیعیان به دلیل وقایع عاشورای سال ۶۱ هجری قمری است که در این روز امام حسین (ع) و یارانش در واقعه کربلا در جنگ با لشکر یزید به شهادت رسیدند و مسلمانان در آن روز سوگواری می‌کنند.

سابقه سوگواری و برپایی عزاداری برای حسین بن علی (ع) به اولین روزهای بعد از عاشورا، در محرم سال ۶۱ هجری می‌رسد.

اولین مراسم سوگواری را حضرت زینب (س) در مسجد کوفه بر امام حسین (ع) برگزار کرد. قبل از آن در کنار اجساد شهدا در کربلا برگزار شد.

روز دهم محرم، روز شهادت سالار شهیدان و فرزندان و اصحاب او در کربلا است. عاشورا در تاریخ جاهلیت عرب، از روزهای عید رسمی و ملی بوده و در آن روزگار، در چنین روزی روزه می‌گرفتند، روز جشن ملی مفاخره و شادمانی بوده است و در چنین روزی لباس‌های فاخر می‌پوشیدند و چراغانی و خضاب می‌کردند.

در جاهلیت، این روز را روزه می‌گرفتند. در اسلام، با تشریع روزه رمضان، آن روزه نسخ شد.

در فرهنگ شیعی، به خاطر واقعه شهادت امام حسین (ع) در این روز، عظیم‌ترین روز سوگواری و ماتم به حساب می‌آید که بزرگترین فاجعه و ستم در مورد خاندان پیامبر (ص) انجام گرفته و دشمنان اسلام و اهل بیت (ع) این روز را خجسته شمرده به شادی می‌پرداختند، اما پیروان خاندان رسالت، به سوگ و عزا می‌نشینند و بر کشتگان این روز می‌گریند.

امامان شیعه، یاد این روز را زنده می‌داشتند، مجلس برپا می‌کردند، بر حسین بن علی (ع) می‌گریستند، آن حضرت را زیارت می‌کردند و به زیارت او تشویق و امر می‌کردند و روز اندوهشان بود.

از جمله آداب این روز، ترک لذتها، دنبال کار نرفتن، پرداختن به سوگواری و گریه، تا ظهر چیزی نخوردن و نیاشامیدن، چیزی برای خانه ذخیره نکردن، حالت صاحبان عزا و ماتم داشتن و ... است.

در دوران سلطه امویان و عباسیان، شرایط اجتماعی اجازه مراسم رسمی و گسترده در سوگ ابا عبدالله الحسین (ع) را نمی‌داد، اما هرجا که شیعیان قدرت و





نکاتی در مورد بار مسافر

- ۱- مسافران باید از زمان ورود به فرودگاه از باز نمودن جامه دان خود در دید عموم خودداری نمایند.
- ۲- از قراردادن وجه نقد و اشیاء قیمتی (جوهرات)، مدارک و تلفن همراه داخل جامه دان خودداری نمایند.
- ۳- جامه دان تحویلی حتماً دارای قفل باشد و نوشته ای که شامل نام و نشان و تلفن تماس و آدرس مسافر می باشد داخل جامه دان و یا به صورت برجسب بر روی جامه دان نصب گردد.
- ۴- از تحویل اشیاء شکستنی و فاسدشدنی که فاقد بسته بند استاندارد و ضربه گیر باشند و نیز وسایل کوچک بدون جعبه یا روکش مخصوص خودداری نمایند.
- ۵- هنگام دریافت بار در مقصد می بایست رسید باری که ثبت و از تحویل به دیگران خودداری نمایند.
- ۶- از حمل بار و جامه دان افراد ناشناس جداً پرهیز شود چون مسئولیت قانونی محتویات جامه دان به عهده شما خواهد بود.
- ۷- در مقصد هنگام تحویل گرفتن بار مسافران دقت کنند که جامه دان و محتویات آن را صحیح و سالم دریافت نموده و در صورت هرگونه خسارت اعم از آسیب و یا مفقودی سریعاً و قبل از ترک سالن ترانزیت به واحد امور جامه دان شرکت اطلاع و فرم گزارش مربوط را تنظیم و شماره پرونده تنظیمی را دریافت نمایند.
- ۸- پرداخت خسارت وارده اعم از آسیب و یا مفقودی بر



- در مبدأ پرواز تحویل گرفته اند ارائه نمایند زیرا رسید مربوطه نشانگر مالکیت مسافر نسبت به بار تحویلی است.
 - لازم بذکر است هنگام تحویل بار در مبدأ به ازای هر تکه باریک رسید به مسافر داده می شود و نیز تعداد بار و وزن کل بار می بایست در بلیط مسافر ثبت شود.
 - به این ترتیب مالک بار شخصی است که رسید مربوط را ارائه نماید. مسافران باید دقت داشته باشند بارشان را در بلیط خود
- اساس وزن بار آسیب دیده و یا مفقودی بر مبنای قوانین بین الملل و هواپیمایی کشوری می باشد.
 - ۹- مسافران می توانند جهت ارسال اشیاء قیمتی و یا شکستنی و مدارک، بار خود را بارنامه نمایند که در این صورت اگر به بار مربوطه آسیبی برسد خسارت کامل بار خود را دریافت می نمایند.



نکاتی در مورد روادید



رفت و برگشت خویش است. **روادید عبور:** این روادید برای افرادی صادر می شود که قصد عبور از یک کشور بدون توقف را دارند. مدت زمان این روادید بین یک تا ده روز است. بیشتر افرادی که با ماشین شخصی سفر می کنند اقدام به گرفتن روادید عبور می کنند.

روادید زیارتی: این نوع از روادید برای گردشگرانی صادر می شود که به قصد زیارت اماکن مقدسه و انجام فرایض مذهبی به کشوری خارجی سفر می کنند. افرادی که روادید زیارتی دریافت می کنند معمولاً تنها اجازه اقامت و حضور در یک یا چند شهر کشور مقصد را خواهند داشت. وارد شدن به سایر بخش های کشور مقصد از نظر قانونی ممنوع است و می تواند مجازات هایی را در پی داشته باشد.

خروج درج شده روی گذرنامه است که فرد را مکلف می کند تحت هر شرایطی در زمان مشخص شده نسبت به خروج از کشور مقصد اقدام کند. **انواع روادید:** به طور کلی روادید با توجه به قصد سفر افراد در انواع مختلفی صادر می شود.

بنابراین هر فرد پیش از اقدام برای سفر به کشوری خارجی باید نوع سفر خود را مشخص کرده و به تناسب آن نوع خاصی از روادید رادرخواست کند. روادید بازرگانی، کاری، دانشجویی، دیدار از بستگان، گردشگری، زیارتی و عبور از مهم ترین انواع روادید هستند. **روادید گردشگری:** این نوع روادید برای افرادی صادر می شود که به قصد تفریح و گذران اوقات فراغت به کشوری خارجی سفر می کنند. مدت زمان روادید گردشگری بین دو هفته تا شش ماه است که بسته به کشور مقصد متفاوت خواهد بود. معمولاً برای اخذ این روادید مسافر موظف به ارائه بلیت

ویزا و یا روادید مدرکی است که در مقابل درخواست اخذ اجازه از یک کشور برای ورود یا گذر از خاک آن صادر می شود و به فرد این امکان را می دهد که با هدفی مشخص برای مدت زمانی تعیین شده به یک کشور خارجی سفر کند.

روادید معمولاً به صورت مهر یا برچسب روی برگه های گذرنامه افراد زده می شود. هر کشور دارای قوانین مشخصی برای اخذ روادید است. افراد قبل از اقدام برای اخذ روادید بهتر است درباره کشور مقصد خود اطلاعات لازم را کسب کنند تا پروسه اخذ روادید در کوتاه ترین زمان ممکن و با بروز کمترین مشکلات صورت پذیرد. معمولاً برای دریافت روادید باید هزینه هایی پرداخت شود که این هزینه ها با توجه به نوع روادید، ملیت مسافر، تعداد دفعات ورود و خروج و مدت زمان اقامت متفاوت خواهد بود. مهم ترین نکته در خصوص روادید تاریخ



آیا میدانستید؟

آیا میدانستید که اگر همه یخهای قطب جنوب آب شود بر سطح آب اقیانوسها هفتاد متر اضافه می شود و در این صورت یک چهارم خشکی های کره زمین زیر آب می رود ؟



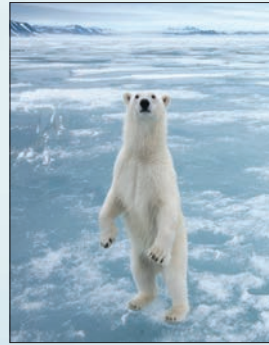
آیا میدانستید که زرافه می تواند با زبانش گوشه های را تمیز کند ؟

آیا میدانستید که عسل تنها غذایی است که فاسد نمی شود ؟



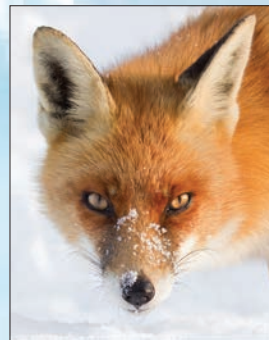
آیا میدانستید که موشهای صحرایی چنان سریع تکثیر پیدا می کنند، که در عرض هجده ماه دو موش صحرایی قادرند یک میلیون فرزند داشته باشند ؟





آیا میدانستید
که خرس قطبی
هنگامی که روی دو
پا می‌ایستد حدود
سه متر است؟

آیا میدانستید که دارچین بسیار کشنده است
اگر به صورت وریدی به انسان تزریق شود باعث
مرگ میشود؟



آیا میدانستید
که روباهها همه
چیز را خاکستری
می‌بینند؟

آیا میدانستید که اسبها در مقابل گاز اشک
آور مصون اند؟





با مشاوره و آزمایش اچ‌آی‌وی / ایدز :

بیشتر بدانیم بهتر زندگی کنیم



با گذشت بیش از سی سال از شروع همه‌گیری اچ‌آی‌وی/ایدز حدود ۴۰ میلیون نفر در سراسر جهان با این ویروس زندگی می‌کنند و ۳۰ میلیون نفر از این بیماری جان باخته‌اند. در ایران تاکنون ۲۶۱۲۵ نفر مبتلا به اچ‌آی‌وی / ایدز شناسایی شده‌اند، اما برآورد می‌شود تعداد مبتلایان بیش از ۹۳ هزار نفر باشد؛ بنابراین حدود ۶۷ هزار نفر از ابتلای خود آگاه نیستند. ظاهر فرد نشان دهنده ابتلا به اچ‌آی‌وی نیست و تنها راه تشخیص، انجام آزمایش خون از نظر اچ‌آی‌وی است. مشاوره و آزمایش اچ‌آی‌وی، هم در پیشگیری و هم در مراقبت و درمان اهمیت دارد.

آزمایش خون، ممکن است چند هفته تا چند ماه طول بکشد که به این مدت دوره پنجره گفته می‌شود. در این زمان علیرغم منفی بودن آزمایش، امکان انتقال ویروس وجود دارد.

◆ اچ‌آی‌وی چگونه وارد بدن می‌شود؟

تماس جنسی محافظت نشده با فرد مبتلا.
استفاده مشترک از وسایل تزریق و یا ابزار تیز و برنده مثل تیغ و سوزن خال‌کوبی.
انتقال خون و فرآورده‌های خونی آلوده.
انتقال از مادر مبتلا به نوزاد طی حاملگی، زایمان و شیردهی.

◆ اچ‌آی‌وی / ایدز چیست؟

ایدز بیماری است که توسط ویروسی به نام اچ‌آی‌وی (ویروس نقص ایمنی انسانی) ایجاد می‌شود. این ویروس به تدریج قدرت دفاعی بدن را ضعیف می‌کند به طوری که فرد به انواع عفونت‌ها و سرطان‌ها مبتلا شده و در نهایت منجر به مرگ می‌شود. از زمان ورود اچ‌آی‌وی به بدن، تا شروع بیماری ایدز ممکن است بیش از ۱۰ سال طول بکشد. در این مدت فرد ظاهراً سالم بوده، می‌تواند به کار و فعالیت خود ادامه دهد. ولی احتمال انتقال ویروس به دیگران وجود دارد.
از زمان ورود ویروس به بدن تا زمان تشخیص با



پرهیز از مصرف مواد مخدر و یا محرک.
عدم استفاده مشترک از وسایل تیز و برنده مثل وسایل تزریق، تیغ اصلاح و سوزن خالکوبی.
پیشگیری از انتقال ویروس به نوزاد با مصرف داروهای ضد ویروس در طی دوران بارداری، زایمان و پس از زایمان در مادران مبتلا.

مصرف مواد مخدر، الکل، مواد محرک و روان گردان شامل شیشه، کراک و اکستازی، قدرت تصمیم گیری فرد را برای پرهیز از رابطه جنسی محافظت نشده مختل می کند.

◆ چه خدماتی در رابطه با اچ آی وی / ایدز در کشور ارائه می شود؟

اگر مشکوک به ابتلای خود یا همسران هستید و یا نیاز دارید در خصوص ایدز اطلاعات بیشتری کسب نمایید، می توانید به نزدیک ترین مرکز مشاوره بیماری های رفتاری محل سکونت خود مراجعه کنید. در این مراکز کلیه خدمات شامل آموزش، مشاوره، آزمایش اچ آی وی و ارائه وسایل پیشگیری از انتقال بیماری (کاندوم و سرنگ و سوزن) به صورت رایگان و با حفظ رازداری ارائه می شود. مراکز مشاوره بیماری های رفتاری تحت نظارت دانشگاه های علوم پزشکی در سراسر کشور فعالیت نموده و دسترسی کلیه افراد به این مراکز به راحتی امکان پذیر می باشد. تاکنون در بیشتر شهرستان های کشور حداقل یک مرکز یا پایگاه مشاوره بیماری های رفتاری راه اندازی شده است. خدمات ارائه شده در مراکز مشاوره بیماری های رفتاری رایگان بوده و مشاوره محرمانه حضوری و تلفنی توسط مشاورین دوره دیده در محیطی امن و دوستانه انجام می پذیرد. لذا جهت انجام مشاوره و یا طرح سوالات درباره ایدز می توانید به هر یک از این مراکز مراجعه نمایید.

مراکز مشاوره بیماری های رفتاری در سامانه تلفنی ۱۱۸ تحت عنوان "مراکز مشاوره ایدز" ثبت شده است. پس در سراسر کشور می توانید از طریق تماس با تلفن ۱۱۸ آدرس و تلفن مراکز فوق را جویا شوید. در تهران تلفن های ۶۶۵۹۳۰۳۰- ۶۶۵۸۱۵۱۷ و ۶۶۰۳۸۹۲۰ پاسخگوی سوالات شما در زمینه ایدز هستند و می توانند در صورت لزوم جهت انجام آزمایش رایگان و محرمانه آدرس نزدیک ترین مرکز مشاوره را به شما معرفی نمایند.

تهیه و تدوین: وزارت بهداشت و درمان

ابتلا به بیماری آمیزشی درمان نشده، خطر انتقال اچ آی وی را در تماس جنسی بیشتر می کند. درد، زخم، سوزش و ترشحات تناسلی می تواند از علائم بیماری های آمیزشی باشد.

کاندوم مهم ترین وسیله پیشگیری از انتقال اچ آی وی از طریق جنسی است

◆ آیا لازم است افراد مبتلا به اچ آی وی جدا نگهداری شوند؟

اچ آی وی از طریق تماس های معمولی مثل دست دادن، در آغوش گرفتن، روبوسی کردن، عطسه و سرفه کردن، استفاده از ظروف و وسایل غذاخوری مشترک، استفاده از استخر و توالت و حمام مشترک و نیش حشرات منتقل نمی شود. افراد مبتلا نیاز به حمایت و همدلی جامعه دارند. با پرهیز از انگ و تبعیض همه را از آموزش، پیشگیری و درمان ایدز بهره مند سازیم.

آنچه ما را در معرض خطر قرار می دهد رفتار پرخطر ماست، نه زندگی در کنار افراد مبتلا.

◆ چگونه خود را از ابتلای به اچ آی وی محافظت کنیم؟

خویشترداری در زمان مجرد.
وفاداری به همسر.
استفاده از کاندوم در ارتباط جنسی با شریک جنسی مبتلا یا مشکوک به ابتلای به اچ آی وی.





خواص هر رنگ میوه را بشناسید

زرد: غذاهای زرد مملو از ویتامین سی هستند و در عین حال برخی از صدمات ناشی از رادیکال های آزاد روی پوست را کاهش می دهند.



سبز: میوه های سبز رنگ حاوی مواد شیمیایی ضد سرطان هستند مثل انواع ایزوتیوسیانیات ها. در عین حال آنها حاوی لوتئین و زیرانتین هستند که این دو آنتی اکسیدان خطر از بین رفتن شبکه را که یکی از علل اصلی نابینایی است، کاهش می دهند.





قرمز: مواد غذایی قرمز رنگ لیکوپن دارند. این ماده یک ضد سرطان شناخته شده است. اسید الایک موجود در این محصولات نیز خطر آسیب دیدن AND را کاهش می دهد. فلاوینوئیدها که عمدتاً در گیلان، آلبالو و خانواده توت (تمشک و شاتوت و بلوبری) یافت می شوند، قدرت تدافعی آنتی اکسیدان ها را افزایش می دهند، از سلول ها در برابر صدمات ناشی از رادیکال های آزاد محافظت می کنند. به حفظ عملکرد قوای استدلال و منطق در مغز کمک می کنند و جلوی پیری را می گیرند.



نارنجی: این میوه ها حاوی بتاکاروتن هستند که باعث تقویت سیستم ایمنی می شوند و از آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد که باعث پیری زودرس می شوند پیشگیری می کنند. مواد مغذی میوه های خانواده سیتروس (مرکبات) باعث بهبود سلامت دهان می شوند.

سفید: پیاز، سیر، پیازچه و موسیر حاوی آلیسین و کوئرستین هستند که هر دو آنها خطر حمله قلبی را کاهش می دهند و به عملکرد سیستم ایمنی بهبود می بخشد. گل کلم نیز حاوی سولفورافان است که یک ماده ضد سرطان به شمار می رود.



بنفش: انگور و کلم بنفش حاوی آنتوسیانین هستند که از سلول ها در برابر آسیب های اکسیداسیون محافظت می کنند و در نتیجه آن ظهور علائم پیری به تاخیر می افتد. این مواد مغذی که مسئول رنگ تیره میوه ها هستند به فرآیند درک و استدلال کمک می کنند و سایر آنتی اکسیدان های موجود در آنها نیز ضد سرطان هستند





جاذبه‌های گردشگری

استانبول

استانبول: بزرگ‌ترین شهر کشور ترکیه و مرکز فرهنگی و اقتصادی آن است. این شهر در کنار تنگه بسفر و دریای مرمره قرار دارد. تنگه بسفر دو قاره آسیا و اروپا را جدا می‌کند و استانبول تنها شهر بزرگ جهان است که در دو قاره قرار دارد. بندر طبیعی شاخ طلایی یا خلیج در این شهر واقع است. این کلان شهر به عنوان پایتخت فرهنگ اروپا در سال ۲۰۱۰ انتخاب شده است. همچنین از لحاظ تعداد گردشگران خارجی سومین شهر توریستی جهان به شمار می‌رود.

اسامی تاریخی استانبول عبارتند از: بیزانتیوم، رم جدید، استیمبول، آگوستا آنتونینا، کنستانتینوپل، اسلامبول. القاب استانبول در دوره عثمانی دارالسعادت، دار عالییه، باب عالی (عالی قاپو) و پایتخت بودند. جاذبه‌های گردشگری و توریستی استانبول فراوانند. از مساجد و کاخ‌ها گرفته تا موزه‌ها و بازارهای تاریخی، در طول سال پذیرای توریست‌هایی از کل دنیا هستند. اکثر این جاذبه‌ها حول و حوش منطقه سلطان احمد واقع شده‌اند و منطقه‌هایی مانند بی اوغلو و تاکسیم هم چیزی کم از منطقه سلطان احمد ندارند. مسجد آبی (مسجد سلطان احمد) و مسجد ایاصوفیه مکان‌هایی هستند که هر توریستی قطعاً از آنها بازدید می‌کند. غذا و خورد و خوراک یکی از اجزای اصلی فرهنگ ترک هاست، پس باید منوی غذاها را با دقت نقشه خوانی بخوانید. در بازارهای استانبول حتماً سوغاتی بخرید. اگر وقت داشتید به یک حمام ترک بروید و آب تنی و ماساژ ترک را امتحان کنید.



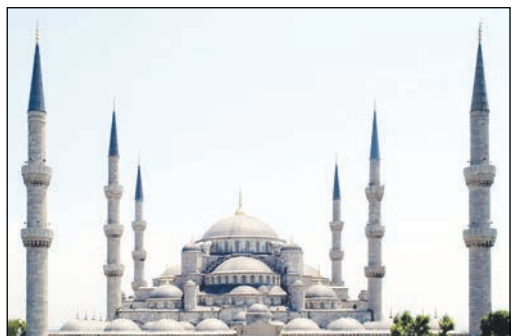
1. ایاصوفیه



این مسجد به خاطر معماری شگفت انگیز، نماهای باشکوه داخلی و اهمیت تاریخی اش گردشگران را به شهر استانبول جذب می کند. بین سال های ۵۳۲ و ۵۳۷ ساختمان آن به مدت هزار سال کلیسا بود. سپس از سال ۱۴۵۳ تا ۱۹۳۴ که تبدیل به موزه شود، مسجد بود. می توانید از این مسجد در محله سلطان احمد دیدن فرمایید.

2. مسجد سلطان احمد (مسجد آبی)

سلطان احمد همیشه می خواست مسجدی بسازد که با مسجد ایاصوفیه رقابت کند و همه تقریباً موافق هستند که او در این کار موفق شده است. این مسجد یکی دیگر از جاذبه های توریستی اصلی استانبول است. اگر می خواهید از این مکان مذهبی دیدن کنید، یادتان نرود که لباس پوشیده به تن کنید. خانم ها روسری سرشان می کنند که در این محل مرسوم است. اگر یادتان رفت می توانید از مسجد یک روسری قرض کنید. مسجد آبی در محله سلطان احمد واقع شده است.



3. کاخ توپکاپی (توپکاپی سارایی)



این کاخ منزلگاه سلاطین عثمانی از سال ۱۴۶۵ تا ۱۸۵۶ بوده است و یکی از محبوب ترین جاذبه های شهر استانبول است. معماری بی نظیر و حیاط های زیبایی دارد. این سرا در سال ۱۹۲۴ یعنی اندکی پس از دوره عثمانی تبدیل به موزه شد. کاخ توپکاپی محل حرم سلطنتی نیز بوده است.

4. کاخ دلمه باغچه

این کاخ که در راستای تنگه بسفر قرار دارد، زیبایی و اهمیت تاریخی زیادی دارد. کاخ دلمه باغچه در قرن نوزدهم ساخته شد، و آخرین سلاطین عثمانی از این کاخ به عنوان محل اقامت اولیه و کرسی حکومتی استفاده می کردند. معماری داخلی و خارجی این کاخ ترکیبی از طراحی های عربی و اروپایی است که فقط در این تقاطع دو قاره دیده می شود...





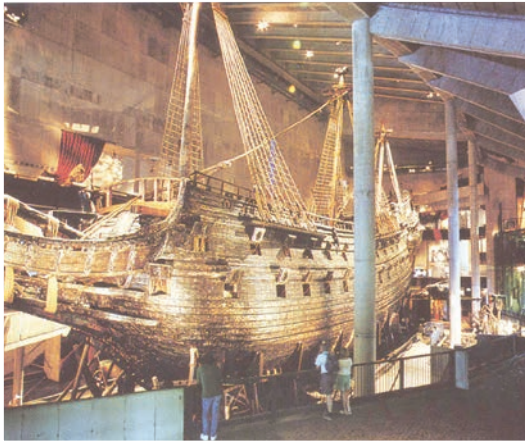
5. بازار بزرگ استانبول

(کاپالی چارشی)

بازار بزرگ استانبول که به ترکی کاپالی چارشی یعنی بازار سرپوشیده نامیده می شود در یک مایلی غرب سلطان احمد است و یکی از بزرگترین مراکز خرید سرپوشیده در دنیاست. محصولات آن فروخته می شوند عبارتند از فرش و قالی و پوشاک تا کارهای دستی و هنری و شطرنج. رستوران ها، کافه ها و مساجد زیادی هم در این بازار هست.



6. موزه باستان شناسی استانبول



در این موزه میلیون ها شیء عتیقه نگهداری می شود. خود موزه در سال ۱۸۹۱ باز شد و در واقع سه ساختمان جداگانه است که شامل موزه شرق باستان می شود. این موزه در نزدیکی کاخ توپکاپی قرار دارد.

7. میدان تاکسیم

تاکسیم یک محله مدرن و شلوغ در بخش اروپایی استانبول است. رستوران ها و کافه های باکلاس و هتل هایی همچون جیلان اینتر کانتیننتال و گراند هایت استانبول، در این محله واقع اند. فست فود خور ها هم می توانند در این محله سراغ برگر کینگ بروند.

ساختمان جمهوریت در بخش غربی این میدان واقع است که به یاد جمهوری ترکیه در سال ۱۹۲۳ ساخته شد.



8. کلیسای چورا

این کلیسا که در ابتدا به منظور کلیسای بیزانسی ساخته شده بود بعدها تبدیل به مسجد شد و حالا یک موزه است. موزائیک ها و کاشی های زیبای این کلیسا، نمونه باقیمانده از هنر بیزانسی در دنیاست. بخش هایی از آن در سال ۴۰۰ ساخته شده است، ولی ساختمانی

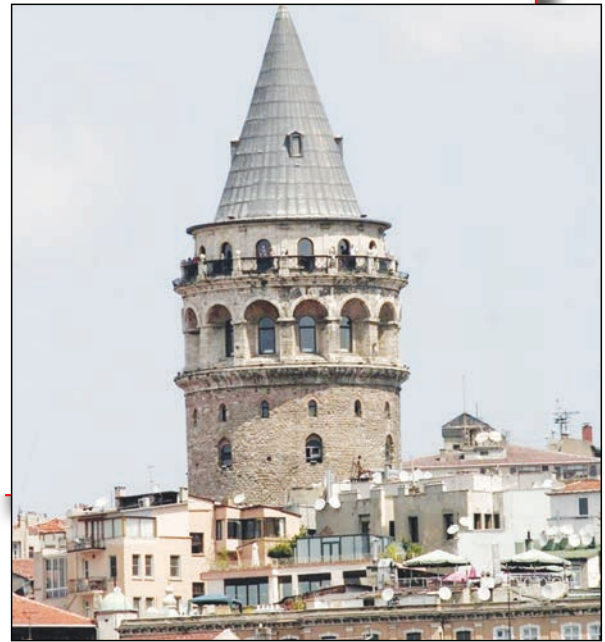
که امروزه می بینیم حدود سال ۱۵۰۰ ساخته شد. این کلیسا تقریباً در سه مایلی شمال غربی سلطان احمد قرار دارد.





9. برج گالاتا

بهترین نمای شهر استانبول از برج گالاتا از محله بی اوغلو مشخص است. این سازه بر روی تپه ای روبروی شاخ طلایی واقع شده است.



10. قلعه روملی حصار

این قلعه در تنگه بسفر در ساحل «روملی» در شهر استانبول در بندر طبیعی شاخ طلایی واقع شده است و یکی از قلعه های مشهور کشور ترکیه است، بنای بسیار بزرگ و زیبا به شکل مستطیل، این قلعه بسیار زیبا توسط سلطان محمد فاتح ساخته شده است.

از دیگر جاذبه های استانبول می توان به کلیسای سیسترن، مسجد سلیمانیه، موزه هنرهای اسلامی ترکیه، برج دختر، بازار ادویه (میسیر چارشیسی)، جزیره بیوک آدا (پرنسس)، مسجد رستم پاشا، تنگه بسفر، کاخ بیلر بی، کاخ چراغان، تپه های چاملیجا (بام استانبول)، موزه فرش ترکیه، مسجد اورتاکوی و غیره اشاره نمود.





هیچ کار خدایی حکمت نیست

اشاره:

گذاران پشتیبانی بیشتری بنمایند و قطعاً از سال سوم به بعد SPE متناسب با وضعیت اقتصادی کشور تقدیم عزیزان سهامدار خواهیم نمود.

آیا برنامه های خدماتی دیگری در کنار تاسیس بانک حکمت به مورد اجرا گذاشته اید؟

در سال ۱۹۳۱ علیرغم پرداختن به توسعه شبکه شعب بانک هم زمان تسهیلات مناسب جهت ایجاد کارخانه های تولید مواد غذایی، سیستم های درمانی و محیط های ورزشی و نهایتاً افزایش پتانسیل کار و کارگری پرداخت نموده ایم.

آیا بانک حکمت شعباتی نیز در خارج از ایران دارد؟

با چندین بانک در کشورهای مختلف مذاکره شده که به محض اعطاء مجوز عملیات بانکداری ارزی و بین المللی از سوی بانک مرکزی مقدمات آن اجرایی خواهد گردید.

فکر می کنید بانک حکمت تا چه حد توانسته است توقعات مشتریان خود را برآورده نماید؟

ما اعتقاد داریم همواره حق با مشتری است و مشتری باید حق انتخاب داشته باشد. اگر با نگرشی معکوس به موضوع نگاه کنیم باید بدانیم که بازاریابی یک معادله دوسویه است. به عبارت دیگر ما به دنبال بازار باشیم یا بازار به دنبال ما اگر خدمات و محصولاتی که ما ارائه می کنیم به شکلی باشد که کاملاً متمایز باشد، آن وقت است که بازار به دنبال ما خواهد بود! نکته اساسی شناسایی بازار است که کار خوبی در این زمینه انجام داده ایم یا به عبارتی شناخت فرهنگ بانکی مردم ایران و توقعات آنها از یک بانک خوب را شناسایی نموده ایم.

با تصویب قانون اجازه تأسیس بانکهای خصوصی (در برنامه سوم توسعه کشور) و به سبب مشکلات و نارساییهای فراوان سیستم بانکی در تأمین نیازهای متعدد آحاد جامعه، و مطالبه یک سیستم بانکی ارزشی نگر، با رویکرد توزیع عادلانه منابع به ضرورتها، اولویت های اصلی مردم و قطع ید استفاده از این منابع توسط رانت خواران و نااهلان بر آن شدیم که با ارتقاء موسسه مالی و اعتباری ایرانیان بنیاد تعاون ارتش جمهوری اسلامی به بانکی خصوصی و در قالب دقیق ضوابط و مقررات بانک مرکزی و با رویکردی محتوایی و اسلامی این مشکل را در سطح جامعه مدیریت نمائیم و انشاء... بتوانیم با طراحی و تولید محصولات نوین بانکی با ساز و کارهای کاملاً اسلامی این خواستگاه هم میهنان عزیز را تحقق بخشیم.

آقای دکتر در ابتدا خواهشمندیم چگونگی شروع فعالیت بانک حکمت را توضیح بفرمایید؟

با لطف و عنایت خاص خداوند منان و با بهره گیری از نیروهای متخصص و مخلص این مرز و بوم در مدت قریب به ۲ سال از اخذ مجوز تأسیس بانک حکمت ایرانیان توانسته ایم بانکی مدرن با قابلیت های متنوع و رافع نیازهای مختلف مشتریان تقدیم جامعه اسلامی نمائیم.

چه برنامه ای در آینده برای سرمایه گذاران بانک حکمت دارید؟

برای ایجاد بانک معمولاً هزینه سالهای اول و دوم برای راه اندازی و توسعه زیرساخت های لازم ایجاب می نماید که سرمایه



بانک حکمت ایرانیان
www.hibank24.com ساختمان مرکزی
www.hibank24.ir





فواید بی نظیر انواع

سبزی خوردن

تا چندی پیش سبزی خوردن پای ثابت اکثر سفره‌های ایرانی بود. وقتی سفره پهن می‌شد اولین چیزی که در مرکز سفره خودنمایی می‌کرد، یک سبد پر از انواع سبزی‌های تازه به همراه پیازچه و تربچه نقلی قرمز رنگی بود که همچون گل جلوه می‌کرد؛ سبزی‌هایی که اشتهای افراد را برمی‌انگیخت و میل به خوردن غذا را دوچندان می‌کرد، اما حالا دیگر حضور این سمبل شادابی و طراوت سفره کمرنگ شده است.

انواع سس‌های سفید، قرمز، خردل، ترشی‌های مختلف و انواع چیپس‌ها و اسنک‌های سبزیجات جایگزین این جلوه طبیعت شده است.

حال وضعیت به گونه‌ای شده است که عده‌ای از خانم‌های جوان خواص تغذیه‌ای و درمانی سبزی‌ها را نمی‌دانند و حتی برخی از اقلام آن را نمی‌شناسند بنابراین بد نیست با برخی از انواع سبزی خوردن آشنا شده و به خواص تغذیه‌ای آن پی ببریم و این اطلاعات را به نسل بعد خود نیز انتقال دهیم.

تره؛ کاهنده فشار و کلسترول خون

این سبزی ساقه ندارد و از نظر خواص تغذیه‌ای شبیه به سیر و پیاز است، اما طعم و بوی ملایم‌تری دارد. تره ۲ نوع دارد؛ برگ‌های یکی کوتاه و نازک بوده و اغلب در بهار و تابستان می‌روید، دیگری تره‌فرنگی است که برگ‌های پهن، قوی و بلند داشته و پیاز آن مشخص است. تره به دلیل پتاسیم بالایی که دارد ادرار آور خوبی بوده و سموم را دفع و از فشار و کلسترول بد خون می‌کاهد. منیزیم آن از بروز سرطان روده و پروستات جلوگیری کرده و اگر به همراه غذا میل شود سوءهاضمه را درمان کرده، از سوزش معده کاسته و یبوست دائمی و بواسیر را بهبود می‌بخشد. همچنین ناراحتی‌های طحال را برطرف کرده و برای نقرس و درد مفاصل مفید است، همچنین تمایلات جنسی را افزایش می‌دهد. تره به دلیل مواد خشبی نفاخ است. بر این اساس هر چقدر ظریف‌تر و جوان‌تر باشد قابلیت هضم بهتری داشته و مواد مغذی آن بهتر جذب می‌شود.





ترپچه با سلول‌های سرطانی می‌جنگد

این سبزی برگ‌های پهن و کرک‌دار داشته و دارای انواع ترب سفید، سیاه و قرمز است. ترب طبیعت گرم دارد و کمی نفاخ است. به دلیل دارا بودن مواد گوگرددار خاصیت ضد عفونی‌کنندگی فراوانی دارد، همچنین اشتهاآور خوبی است. ویتامین C فراوان آن در رفع بیماری‌های دهان و پیوره موثر است و از پوسیدگی دندان‌ها می‌کاهد. این ویتامین در برگ ترپچه چندین برابر بیشتر است و اگر به همراه غذا خورده شود، به جذب آهن کمک می‌کند. براساس تحقیقات انجام‌شده، ترپچه سلول‌های سرطانی بدن را از بین برده و در بهبود عوارض شیمی‌درمانی موثر است. همچنین به دلیل دارا بودن ید برای بیماران مبتلا به گواتر مفید است و با تنظیم سوخت و ساز بدن، گردش خون را بهبود می‌بخشد و برای دفع سنگ کلیه و کیسه صفرا مفید است.



ریحان؛ آرامبخش و خواب‌آور

این سبزی بسیار معطر و خوشبوست. ضد یبوست، ضد تشنج، رفع‌کننده سردردهای عصبی (میگرن) و سرگیجه است و به دلیل ترکیبات آرامبخش برای رفع بی‌خوابی‌های اضطرابی موثر بوده و مسکن خوبی به شمار می‌رود. ریحان، شیر مادران شیرده را زیاد می‌کند و برای رفع التهاب کلیه مفید است. این سبزی نفاخ نیست و اسپاسم‌های معده را برطرف می‌کند این سبزی بادشکن خوبی است و درد و پیچش شکم را رفع می‌کند. جعفری بیماری‌های کبدی، تنگی نفس و علائم یائسگی زودرس را رفع کرده و جویدن آن به رفع بوی بد دهان و گازهای تخمیری معده کمک می‌کند.



گشنیز؛ کاهنده قند خون

این سبزی طبیعت سردی دارد و بوی خوشایندی ندارد. چینی‌ها این سبزی را جعفری چینی می‌نامند. گشنیز فشار و قند خون را کاهش داده، عطش و تهوع را رفع می‌کند و مسکن خوبی است. تقویت‌کننده قلب، مغز و معده است. ضد اسپاسم، معرق و محرک اشتهاست و بهترین داروی کبد و طحال است. این سبزی جوش‌های پوستی و دهانی ناشی از گرمی غذاها را رفع کرده و تمایلات جنسی را ملایم می‌کند. مقدار زیاد آن خواب را پریشان، عادت ماهیانه را نامنظم و مصرف‌کننده را دچار گیجی، بی‌حسی و خوابی عمیق می‌کند.



ترخون؛ جانشین مناسب نمک

این سبزی عطر تندی دارد و کمی تلخ است. وجود چند برگ ترخون در سبزی سفره اشتها را تحریک و نفس را خوشبو می‌کند. بوی تند آن موجب مهار رشد میکروب‌های پوست و کاهش بوی بد بدن می‌شود. ترخون به جهت اسانس تندی که دارد جایگزین مناسب نمک بوده و مصرف آن به همراه غذا برای بیماران قلبی، افراد مبتلا به فشار خون یا اشخاصی که رژیم غذایی بی‌نمک دارند توصیه می‌شود. این سبزی اعصاب را تقویت کرده و به هضم غذاهای پرچرب کمک می‌کند و یک آرامبخش ملایم است. ترخون سم‌زدای خوبی است و موجب تسکین درد و رفع مشکلات قاعدگی از جمله تهوع و ضعف می‌شود. این سبزی قدرت دفاعی بدن را بالا برده و از شدت بیماری‌های ویروسی می‌کاهد.





پرودا

بوجود می آید که فشار داخل کابین هواپیما به فشار ۵ تا ۷ هزار پایی نزدیک شده و در پرواز مسافری پرخطر از جمله خانم های باردار حضور داشته باشند. گرچه بعید به نظر می رسد که پرواز خطری برای حاملگی سالم باطول حاملگی زیر ۲۵ هفته به وجود آورد. ولی باید گفت که هواپیما یک محل ایده آل برای زایمان نیست. بیشتر خطوط هوایی به حاملگی های بیش از ۳۴ هفته اجازه پرواز نمی دهند. شرکت هواپیمایی کاسپین با بررسیهای انجام داده طی سالهای خدمتی، صدور اجازه پرواز را برای مسافرین باردار حداکثر در هفته ۳۲ در پروازهای خارجی و در هفته ۳۴ در پروازهای داخلی صلاح دانسته است. البته انجام یک زایمان داخل پرواز بسیار مطلوب توسط کادر پروازی آموزش دیده این شرکت در یکی از پروازهای داخلی در سالهای گذشته نشانی از مهارت مهمانداران و نقش سالم مدیریت این شرکت بوده و می باشد. ولی باید متذکر شد که بروز عوارض بارداری در حین مسافرت با هواپیما در سه ماهه سوم بارداری از شروع هفته ۲۵ انکارناپذیر بوده و لذا توصیه می شود که:

جهت آشنایی با مسائل پزشکی پروازی در خصوص خانمهای باردار که قصد انجام مسافرت هوایی را دارند بهتر است به مقدمات فیزیولوژی پروازی پرداخته تا از ضایعات ایجاد شده در این نوع مسافرین خطوط هوایی آگاهی یابیم. بطور کلی بدن انسان از نظر فیزیولوژی به گونه ای ساخته شده است که در زمین و در فشار جو حدود ۷۶۰ میلیتر جیوه در سطح دریا بتواند بدون مشکل زندگی نماید، لیکن وقتی که پرواز می کنند و در ارتفاع قابل ملاحظه ای قرار می گیرد در اثر تغییرات جو و کاهش فشار اتمسفر دچار ضایعاتی می شود. پرواز به ارتفاعات با کاهش فشار هوا و کم شدن چگالی و درجه حرارت همراه است به نحوی که در ارتفاع ۱۸۰۰۰ پایی فشار هوا به نصف و در ارتفاع ۳۰۰۰۰ پایی به حدود ۱۳ تقلیل می یابد. ضمناً میزان درجه حرارت نیز در هر ۱۰۰۰ پا به اندازه دو درجه سانتی گراد نقصان یافته بطوریکه در ارتفاع ۳۰۰۰۰ پایی به حدود ۵۴ درجه سانتی گراد می رسد. معمولاً فشار داخل هواپیماها در زمان پرواز در سطح ۵ تا ۷ هزار پایی تنظیم می گردد تا مسافرین بدون استفاده از وسایل کمکی پرواز راحت و آرامی داشته باشند. مشکل زمانی

خانمهای بارداری که علیرغم طول حاملگی زیر ۳۲ تا ۳۴ هفته مبتلا به بیماریهای زمینه ای مانند آسم، کم خونی شدید، نارسایی قلبی، فشار خون کنترل نشده و سابقه سقطهای مکرر و تهدید به سقط هستند جداً از مسافرت هوایی پرهیز نمایند.

خانمهای بارداری که در سه ماهه اول یا دوم حاملگی بسر می برند برای انجام مسافرت هوایی تا حد ممکن از لباسهای راحت، کفش راحت و پاشنه کوتاه، غذاهای تازه تولید شده آب میوه، مایعات کافی استفاده و با همراهی یک فرد قابل اطمینان و آگاه مسافرت نمایند.

خانمهای بارداری که زایمان طبیعی داشته اند تا ۷ روز پس از زایمان طبیعی در صورت طبیعی بودن علائم حیاتی و اخذ مجوز پرواز مجاز به انجام مسافرت هوایی هستند و لذا قبل از ۷ روز از انجام پرواز خودداری نمایند.

خانمهای باردار که زیر ۳۴ هفته از طول حاملگی آنان می گذرد قبل از پرواز با پزشک متخصص زنان و زایمان خود مشورت لازم را داشته و در صورت وجود علائم خطر اعم از احتمال سقط، خونریزی، پارگی کیسه آب، افت فشار خون و غیره از پرواز با هواپیما پرهیز نمایند.

اخذ مجوز پرواز برای مسافرت هوایی برای خانمهای باردار از نظر این شرکت الزامی است لذا توصیه می شود: قبل از مبادرت به پرواز حتماً با پزشک متخصص زنان و زایمان خود مشورت و مجوز پزشکی پرواز را اخذ و ضمناً متصدیان صدور بلیط هواپیمایی کاسپین را از حدود حاملگی آگاه نموده و مجوز پزشکی پرواز را ارائه نمایند.

خانمهای باردار بیش از ۳۴ هفته از انجام مسافرت هوایی پرهیز نمایند.

خانمهای بارداری که برای زایمان از روش سزارین استفاده می نمایند حداقل ۱۰ روز پس از عمل جراحی سزارین در صورت کنترل علائم حیاتی و اخذ مجوز پرواز مجاز به انجام مسافرت هوایی هستند و لذا توصیه می شود که قبل از ۱۰ روز از انجام پرواز خودداری نمایند.

نویسنده: دکتر محسن آزاد
پزشک هوایی



رولت گوشت



طرز تهیه :

گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده شده و جعفری و نمک و زرد چوبه و فلفل مخلوط کرده و خوب ورز دهید. تخم مرغ ها را بپزید. گوشت را به چهار قسمت تقسیم کنید و به طور یکنواخت به دور تخم مرغ بزنید. و در روغن سرخ کنید. آب و رب و زنجبیل و دو قاشق روغن زیتون و تخم گشنیز را روی حرارت بگذارید و رولت را در آن ریخته و با حرارت خیلی کم بپزید وقتی پخته شد یکی یکی برش دهید و در دیس بچینید.

مواد لازم:	
گوشت چرخ کرده بدون چربی	۷۰۰ الی ۸۰۰ گرم
تخم مرغ	۴ عدد
جعفری خرد شده	۴ قاشق غذا خوری
پیاز درشت	۱ عدد
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق
روغن	به میزان لازم
نمک و زرد چوبه و فلفل	به میزان لازم
زنجبیل	یک تکه کوچک
تخم گشنیز	۱ قاشق چای خوری
آب	۱/۵ لیوان



اگر می خواهید

سالم بمانید





تصمیم‌گیری کنید

افراد دودل و مردد دچار دلهره و اضطراب هستند. دودلی و بی‌تصمیمی باعث می‌شود که مشکلات و نگرانی‌ها روی هم انباشته شوند. تاریخ انسان بر اساس تصمیم‌گیری‌ها ساخته شده است. تصمیم‌گیری دقیقاً به معنی چشم‌پوشی آگاهانه از بعضی مزایا و ارزش‌ها برای به دست آوردن بعضی دیگر است. افراد مردد در معرض بیماری‌های معده، دردهای عصبی و مشکلات پوستی قرار دارند و نهایتاً غم را از خود دور کنید

در زندگی تظاهر نکنید

کسی که واقعیت را پنهان نگاه می‌دارد، تظاهر می‌کند و همیشه می‌خواهد راحت و خوب و کامل به نظر برسد، در واقع سنگینی را بر دوش خود قرار می‌دهد. مثل یک مجسمه برنزی با پایه‌های گلی. هیچ چیزی برای سلامتی بدتر از نقاب به چهره داشتن و زندگی کردن با تظاهر نیست. این‌گونه افراد، زرق و برق زیاد و ریشه و مایه اندکی دارند و مقصد آن‌ها داروخانه، بیمارستان و درد است.

به دنبال راه حل‌ها باشید

افراد منفی مشکلات را بزرگ می‌کنند و راه حل‌ها را نمی‌یابند. آن‌ها غم و غصه، شایعه و بدبینی را ترجیح می‌دهند. روشن کردن یک کبریت بهتر از تاسف خوردن از تاریکی است. زنبور موجود کوچکی است اما یکی‌ت‌ز شیرین‌ترین چیزهای جهان را تولید می‌کند. ما همانی هستیم که می‌اندیشیم. افکار منفی باعث تولید انرژی منفی می‌شوند که آن‌ها نیز به نوبه خود تبدیل به بیماری می‌گردند.

اعتماد کنید

کسانی که به دیگران اعتماد ندارند نمی‌توانند ارتباط خوبی با دیگران برقرار کنند و نمی‌توانند رابطه پایدار و عمیقی با دیگران به وجود آورند. آن‌ها معنی دوستی واقعی را درک نمی‌کنند. بی‌اعتمادی باعث کاهش ایمان فرد می‌گردد.

احساسات‌تان را بیان کنید

هیجانات و احساساتی که سرکوب یا پنهان شده باشند به بیماری‌هایی نظیر ورم معده، زخم معده، کمر درد و درد ستون فقرات منجر می‌شوند. سرکوبی احساسات به مرور زمان حتی می‌تواند به سرطان هم بیانجامد. در آن زمان است که ما به سراغ یک محرم یا مشاور می‌رویم و رازها و خطاهای خود را با او در میان می‌گذاریم. گفتگو، صحبت کردن، کلمات... وسیله درمانی قدرتمندی هستند.

واقعیت‌پذیر باشید

سرباز زدن از پذیرش واقعیت‌ها و عدم اتکا به نفس ما را از خودمان بیگانه می‌سازد. هسته اصلی یک زندگی سالم، یکی بودن و رو راست بودن با خود است. کسانی که این روحیه را نمی‌پذیرند، حسود، مقلد، مخرب و رقابت‌طلب می‌شوند. پذیرفتن انتقادها کاری عاقلانه و ابزار درمانی خوبی است.



این ضد آفتاب طبیعی را بشناسید

بین بردن چین و چروک‌های پوست موثر است. کدو حلوائی به دلیل داشتن مقادیر بالای بتاکاروتن که اغلب در میوه‌ها و سبزی‌های نارنجی رنگ مثل هویج و کدو حلوائی به وفور یافت می‌شود از پوست صورت در برابر اشعه ماورای بنفش محافظت می‌کند و مصرف عصاره آن روزانه می‌تواند تاثیر محافظتی کرم ضد آفتاب را افزایش دهد.

این گیاه با وجود ویتامین C, B برای رشد و بهبود موهای آسیب دیده بسیار مفید و مثر ثمر است و حتی در درمان بیماری‌ها و بالابردن مهارت و توان مغز، تقویت تراکم استخوانی و به خصوص پیشگیری از سرطان‌ها بسیار مفید و خوردن آن بسیار توصیه می‌شود.

کلم بروکلی گیاهی خوشمزه حاوی آنتی‌اکسیدهای قدرتمند و آنتی‌هیدروکسی که مقادیر قابل توجهی از ویتامین A می‌باشد.

کلم بروکلی و کدو حلوائی سبزیجاتی به ظاهر کم طرفدار هستند اما بهترین دوست برای موهای آسیب دیده و رنگ شده می‌باشند به خصوص موهایی که بارها و بارها رنگ و دکلره شده است.

این گیاهان خوشمزه حاوی آنتی‌اکسیدهای قدرتمند، آنتی‌هیدروکسی و اسید طبیعی که سلول‌های مرده پوست را برطرف کرده، پوست را درخشان می‌کند و مقادیر قابل توجهی از ویتامین A می‌باشند.

اسیدهای چرب موجود در این محصولات جالیزی در از

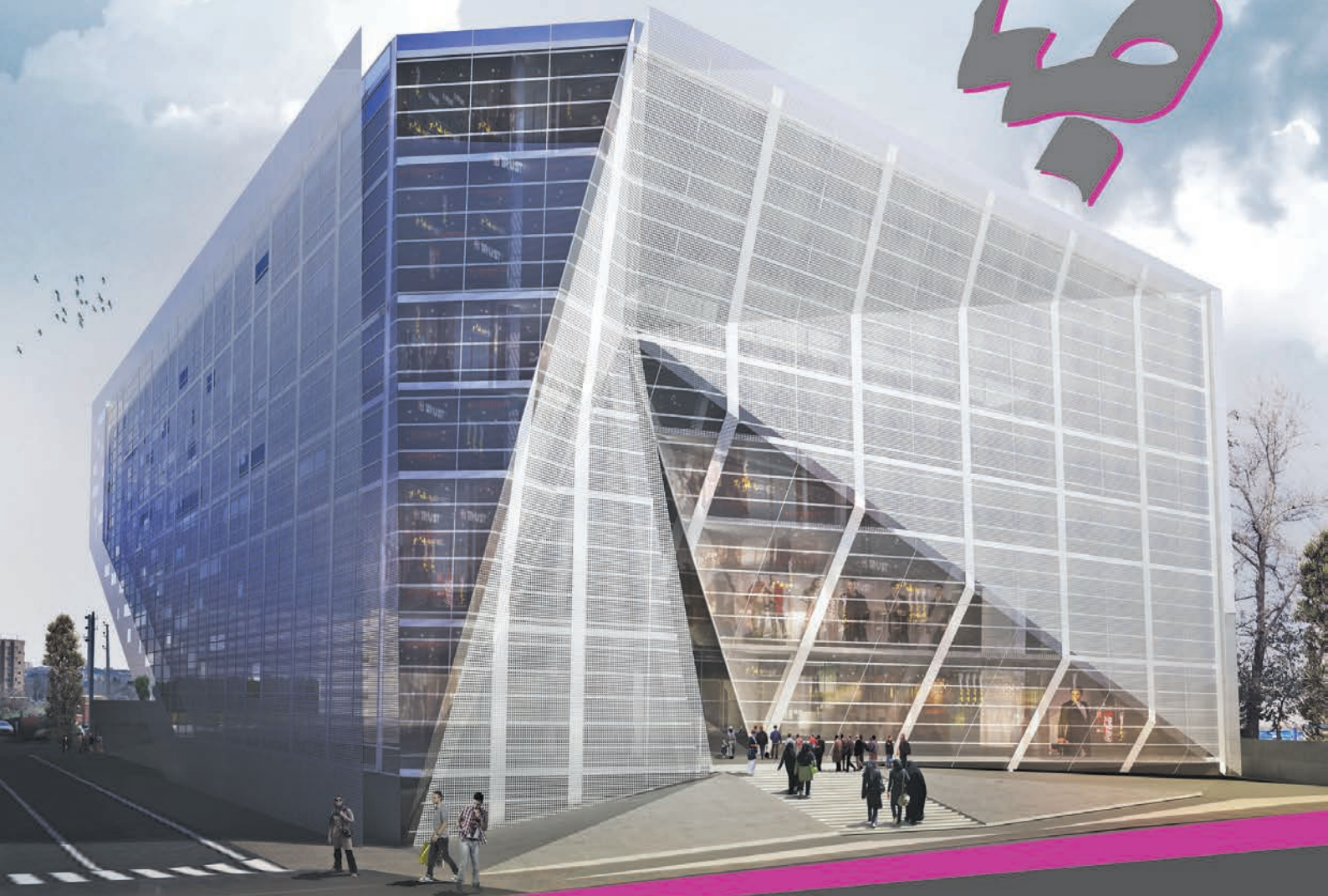
• هایپرمارکت
• شهر بازی
• تالار رستوران
• مرکز تجاری
• پارکینگ طبقاتی

SABA

پروژه ای به نظیر در قلب شهر تهران Trading Complex

مجتمع تجاری تفریحی صبا
www.bimehsaba.ir

صبا



- بیش از ۷۰ هزار مترمربع زیر بنا در جوار خیابان کارگر
- ۱۱ هزار متر مربع هایپر مارکت با استانداردهای روز دنیا
- ۵ هزار مترمربع شهر بازی سرپوشیده مدرن با تجهیزات و امکانات پیشرفته
- ۵ هزار متر مربع تالار، رستوران و سالن های همایش
- حدود ۱۰۰۰ واحد پارکینگ طبقاتی
- پیش بینی ۲۰۰۰ واحد پارکینگ مکانیزه در طرح توسعه
- ۱۰۰ واحد تجاری با مشاعات بی نظیر در ۲ طبقه ۵ هزار متری
- وجود ۲ ایستگاه مترو در غرب و شرق مجتمع
- نزدیکی به بازار اصلی شهر تهران
- نزدیکی به بزرگراه نواب



هایپر استار
Hyperstar 

بانک حکمت ایرانیان
Bank Hekmat Iranian 

دفتر مرکزی: تهران، خیابان شهید بهشتی، ابتدای خیابان صابونچی، کوچه مبینی، پلاک ۳۸ | محل پروژه: تهران، خیابان کارگر جنوبی
چهار راه لشگر، جنب ساختمان شرکت پست
تلفن: ۸۸۵۱۷۱۰۳-۴ فکس: ۸۸۵۱۶۴۶۱ همراه: ۰۹۱۲۲۸۵۶۸۰۸



مسافریں محترم شرکت هواپیمایی کاسپین

اطلاعات بلیط داخلی شامل :

- نام مسافر
- کد نگهداری جا
- اطلاعات پرواز:
- میزان بار مجاز
- مسیر پرواز
- کلاس پذیرایی
- شماره پرواز
- تاریخ پرواز
- ساعت پرواز
- وضعیت جای مسافر
- اطلاعات نرخ بلیط
- نرخ پایه
- مالیاتها
- جمع مبلغ قابل پرداخت
- تاریخ و محل صدور
- نام دفتر صادر کننده

بلیط دارای برگهائی بشرح ذیل می باشد:

- ۱- **برگ حسابداری:** که پس از صدور بلیط توسط صادر کننده به شرکت هواپیمایی گزارش می شود.
- ۲- **برگ صادر کننده :** مخصوص بایگانی در دفتر صادر کننده.
- ۳- **برگ نگهداری جا :** جهت امور نگهداری جا (رزرویشن).
- ۴- **برگ پرواز :** هنگام پذیرش مسافر در فرودگاه استفاده می گردد.
- ۵- **برگ مسافر :** مخصوص مسافر همچنین در بلیط های شرکت های هواپیمایی چند برگ حاوی شرایط قرارداد و نکات مهم قابل توجه مسافر الصاق می گردد که لازم است مسافران محترم آنرا مطالعه فرمایند.

ضمن تشکر و قدردانی از حسن انتخاب مسافرین محترم شرکت هواپیمایی کاسپین، به منظور آشنایی بیشتر شما عزیزان اطلاعاتی چند در خصوص بلیط های داخلی شرکت هواپیمایی تقدیم حضورتان می گردد. بلیط قراردادی است فیما بین مسافر و شرکت هواپیمایی جهت حمل مسافر و توشه همراه آن. بلیط توسط شرکت هواپیمایی حمل کننده مسافر و یا نماینده شرکت به مسافر فروخته می شود و شامل کلیه مقررات و قوانینی است که به عنوان قرارداد بین مسافر و شرکت حامل او در قبال پرداخت بهای بلیط عقد می گردد.





-تاریخ صدور بلیط
-نام صادر کننده
-قسمت ملاحظات
-شماره بلیط

صدور و استرداد بلیط های داخلی بر اساس قوانین هواپیمایی کشوری صورت گرفته که به نکات مهم آن در ذیل اشاره می گردد:

۱- صدور بلیط

صدور بلیط و رزرو جادر مسیرهای داخلی به طور همزمان انجام می گیرد. مسافران محترم با حضور در یکی از دفاتر فروش و با همراه داشتن کارت شناسایی می توانند نسبت به خریداری بلیط اقدام نمایند.

قیمت بلیط اطفال زیر دو سال ۱۰٪ نرخ بلیط بزرگسالان و کودکان دو تا یازده سال ۵۰٪ نرخ بلیط بزرگسالان می باشد، لذا همراه داشتن شناسنامه اطفال و کودکان هنگام خریداری الزامیست. نرخ بلیط متشکل از نرخ پایه + عوارض مخصوص بلیط می باشد.

نرخ مسیرهای داخلی اعم از نرخ پایه و عوارض مربوطه پس از تصویب سازمان هواپیمایی کشوری به شرکتهای هواپیمایی ابلاغ شده و شرکتهای هواپیمایی این مصوبه را به اجراء میگذارند. عوارض متعلقه بلیطهای مربوط به شرکتهای هواپیمایی نبوده و پس از دریافت آن به حسابهای مربوطه واریز می گردد.

۲- استرداد

استرداد بلیط براساس زمان باقی مانده به پرواز با کسر هزینه به شرح ذیل قابل انجام می باشد:

-در صورتیکه مسافر تا ساعت دوازده ظهر روز قبل از پرواز جای ذخیره شده را به هر علت لغو نماید مبلغ ۱۰٪ از بهای پایه بلیط یکسره مسیر پرواز لغو شده کسر و مابقی به مسافر قابل استرداد خواهد بود.

-در صورتیکه مسافر از ساعت دوازده سه روز قبل از پرواز تا سی دقیقه قبل از پرواز جای ذخیره شده را به هر علت لغو نماید مبلغ ۳۰٪ از بهای پایه بلیط یکسره مسیر پرواز لغو شده کسر و مابقی به مسافر قابل استرداد خواهد بود.

-هر مسافری که حداکثر تا سی دقیقه قبل از پرواز مقرر برای استفاده از جای ذخیره شده در فرودگاه مربوطه حاضر نگردد، غایب و منصرف از پرواز محسوب و بلیط آن با کسر ۵۰٪ از بهای مسیر یکسره پرواز قابل استرداد می باشد.

مقررات فوق در خصوص تغییرتاریخ پرواز نیز حاکم خواهد بود. هزینه های اعلام شده به نرخ پایه محاسبه گردیده و عوارض

استفاده نشده عیناً استرداد می گردد. مسافران هنگام ابطال جای ذخیره شده به نکات ذیل توجه داشته باشند:

مراجعه حضوری به یکی از دفاتر و یا نمایندگی های شرکت با همراه داشتن اصل بلیط.

اطمینان از ابطال شدن جای ذخیره شده و ممهور شدن بلیط به مهر ابطال و ساعت ابطال بلیط توسط دفتر یا نمایندگی شرکت.

مبلغ بلیط صرفاً در دفتر صادر کننده بلیط قابل استرداد می باشد.

در شرایط زیر مقررات فوق جاری نبوده و تمام بهای بلیط خریداری شده به مسافر مسترد می گردد:

۱-در صورت لغو یا تاخیر بیش از دو ساعت. در این صورت حتماً به کارکنان ترافیک مراجعه تا مهر ابطال و یا تاخیر بیش از دو ساعت روی بلیط الصاق گردد.

۲-در صورتیکه که غیبت مسافر برای استفاده از جای ذخیره شده به علت تاخیر ورود هواپیمای دیگری مربوط به کاسپین باشد. (پرواز واسطه)

۳-در صورت حذف فرود هواپیما در ایستگاهی که مسافر بایستی سوار شود. توجه: بعد از خرید بلیط آن را به دقت مطالعه و از منطبق بودن آن با درخواست خود اطمینان حاصل نمایید. بلیط قابل انتقال به غیر نبوده و هنگام پذیرش مسافر ارائه کارت شناسایی معتبر الزامی می باشد. حضور مسافر در فرودگاه مربوطه جهت انجام پرواز داخلی ۹۰ دقیقه قبل از پرواز ضروری می باشد.





حکایت و ضرب المثل

قمیز چیست؟؟؟

قمیز (در اصل قپوز) نام توبی است که عثمانی‌ها در سلسله جنگ‌هایی که با ایران داشته‌اند مورد استفاده قرار می‌دادند. این توپ اثر تخریبی نداشت چرا که در آن از گلوله استفاده نمی‌شد و فقط از باروت و پارچه‌های کهنه که با فشار درون لوله توپ جای می‌دادند تشکیل شده بود. هدف از استفاده آن ایجاد رعب و وحشت در بین سپاهیان و ستوران بوده است. در جنگ‌های اولیه بین ایران و عثمانی، این توپ نقش اساسی در تضعیف روحیه سربازان ایرانی داشت ولی بعدها که دست آنها رو شد، دیگر فاقد اثر اولیه بود و هر گاه صدای دلخراش این توپ به صدار می‌آمد، سپاهیان می‌گفتند: نترسید، قمیز در کردند.

داستان زیبای مرد فقیر

مرد فقیری بود که همسرش کره می‌ساخت و او آنرا به یکی از بقالی‌های شهر می‌فروخت، آن زن کره‌ها را به صورت دایره‌های یک کیلویی می‌ساخت. مرد آنرا به یکی از بقالی‌های شهر می‌فروخت و در مقابل مایحتاج خانه را می‌خرید. روزی مرد بقال به اندازه کره‌ها شک کرد و تصمیم گرفت آنها را وزن کند. هنگامی که آنها را وزن کرد، اندازه هر کره ۹۰۰ گرم بود. او از مرد فقیر عصبانی شد و روز بعد به مرد فقیر گفت دیگر از تو کره نمی‌خرم، تو کره را به عنوان یک کیلو به من می‌فروختی در حالی که وزن آن ۹۰۰ گرم است. مرد فقیر ناراحت شد و سرش را پایین انداخت و گفت ما ترازویی نداریم و یک کیلو شکر از شما خریدیم و آن یک کیلو شکر را به عنوان وزنه قرار می‌دادیم. یقین داشته باش که به اندازه خودت برای تو اندازه می‌گیریم



استقبال از شما معرفی از ما

تماس برای سفارش آگهی

تلفن: ۴۴۵۳۵۰۵۲-۵

فکس: ۴۴۵۶۱۱۱۲





۱۰ دانستنی جالب

در مورد دلفین ها

زندگی میکنند، که برخی از این گروه ها شامل ۱۰۰۰ تا ۸۰۰۰ هزار دلفین می باشد و در هر گروه دلفین های ماده در مرکز قرار میگیرند و توسط دلفین های نر محاصره میشوند.

❖ دلفین های آزاد تنها نیمی از مغز خودشان را مورد استفاده قرار میدهند و این در مورد دلفین هایی که در باغ وحش متولد میشوند هنوز ثابت نشده است.

❖ دلفین ها از دسته پستانداران میباشند و برای قدرت ماهیچه هایشان به اکسیژن جو نیاز دارند. جالب اینه که آنها فقط ۵۰ ثانیه از اکسیژن هوا تنفس می کنند و می توانند ۱۵ دقیقه نفس خود را حبس کنند. دلفین های باتل نوز (نوع خاصی از دلفین ها) ۲ تا ۳ دقیقه بینی خود را از آب بیرون می آورند تا بتوانند نفس خد را بیشتر حبس کنند.

❖ دلفین ها با ایجاد صداهایی به شکل تلگراف یا موسیقی با هم ارتباط برقرار می کنند.

دلفین ها حیوانات باهوش و شادی هستند. آنان بسیار بازی گوش اند و البته گاهی اوقات میشنویم که کمک های بسیار مهمی به انسانهایی که در دریا گرفتار شده اند میکنند. دانستنیهای بسیار جالبی در باره مغز، ویژگی جسمی و رفتار این موجود بامزه (از نظر رفتار) وجود دارد که در اینجا به ۱۰ تا از اینها اشاره شده.

❖ کوچکترین دلفین دریاها پرپیز در دریای کر تز زندگی میکند که طولش ۱/۵ متر و وزنش ۵۰ کیلو گرم میباشد. بزرگترین نوع دلفین در اُرکا وجود دارد که جنس نر آن تا ۸ متر رشد میکند و وزنش تا ۶ تن هم میرسد.

❖ دلفین ها گوشهای (سنسورهای شنوایی) بسیار قوی دارند بطوری که می توانند فرکانسهای خیلی ضعیفی را دریافت کنند که از انسان و یا هر موجود دیگری بعید است.

❖ دلفین ها بصورت گروهی (کوچک و بزرگ)



دلفین ماده ۱۰ تا ۱۲ ماه (بسته به نوع دلفین) به طول می انجامد و سپس بچه دلفین ۹ ماه از شیر مادر تغذیه میکند تا کاملاً رشد کند.

❖ دلفین ها شناگران، غواصان، شیرجه زنان خیلی ماهری هستند. برخی میتوانند ۴۰ کیلومتر را در نیم ساعت طی کنند و ۳۰۰ متر به عمق دریا بروند و ۶ متر به بیرون از سطح آب بپرند و البته نوع خاصی از آنان (باتل نوز) میتوانند ۳۰ دقیقه نفس خودشان را حبس کنند.

❖ دلفین ها کمکهای زیادی به انسانها می کنند. اونها به ماهی گیران کمک میکنند تا ماهی بیشتری را صید کنند، به غواصان کمک می کنند تا کشتی های غرق شده را پیدا کنند، از غرق شدن شناگران در دریا جلوگیری میکنند و حتی به پزشکان کمک میکنند تا خیلی از مشکلات رفتاری کودکان را درمان کنند.

سنسورهای شنوایی آنها میتوانند صدایی با بسامد ۲۵۰Hz تا ۲۰۰KHz را دریافت کنند با این توانایی آنان قادرند تصویر دقیقی از جزئیات زیر دریا را به دقت نقشه یا عکس به هم ابلاغ کنند هرچند فاصله آنها خیلی زیاد باشد.

❖ ماهی، هشت پا و صدف از غذاهای مورد علاقه دلفین ها هستند.

هرگاه هر کدام از آنان به منبع غذایی میرسد با ایجاد صداهایی دیگر دلفین ها را باخبر میکند تا شکاری دسته جمعی داشته باشند، این نوع شکار دلفین ها بسیار مفید برای ماهی گیران و دیگر شکارچیان دریا نیز می باشد.

❖ دلفین ها برای بقای نسل یا چیزی شبیه آن جفت گیری نمیکنند بلکه این کار سبب آرامش آنان میشود. زمان جفت گیری دلفین ها تنها ۱۵ تا ۲۰ ثانیه طول میکشد و مدت زمان بارداری





جهت صیانت فرد و جامعه از آسیب های فردی و اجتماعی می باشد تا آنجائیکه در قرآن کریم کلمه حجاب ۷ مرتبه آمده است. آیات ۵۹ سوره احزاب و ۳۱ سوره نور در مورد پوشش زنان می باشد.

از آنجا که انسان موجود اجتماعی است، جامعه بزرگی که در آن زندگی میکند از یک نظر همچون خانه اوست و حریم آن همچون حریم خانه او محسوب می شود. پاکی جامعه به پاکی او کمک می کند و آلودگی آن به آلودگی اش می افزاید!

روی همین اصل در اسلام با هر کاری که جو جامعه را مسموم کند به شدت مبارزه شده است

در پرده و در خانه محبوس باشد، اما اسلام به هیچ وجه با پرده نشینی و محبوس بودن زن در خانه موافق نیست. شهید مطهری (ره) در این زمینه می گوید: وظیفه پوشش که اسلام برای زنان مقرر کرده است بدین معنی نیست که از خانه بیرون نروند زندانی کردن و حبس زن در اسلام مطرح نیست.

در برخی از کشورهای قدیمی مانند هند چنین چیزهایی وجود داشته است ولی در اسلام وجود ندارد. پوشش زن در اسلام بدین معناست که: زن در معاشرت خود با مردان بدن خود را بپوشاند و به جلوه گری و خودنمایی نپردازد. حجاب به عنوان دژی استوار در

حجاب به مفهوم امروزی یک اصطلاح فارسی ولی کلمه ای عربی به معنای پرده است. منظور اسلام از حجاب پرده داری و پرده نشینی نیست و چنین نیست که زنان از کارهای اجتماعی محروم باشند، بلکه منظور از حجاب همان پوشش و پوشیدگی است که در برابر برهنگی به نمایش گذارده می شود. استعمال کلمه حجاب در مورد پوشش زن یک اصطلاح نسبتاً جدید است.

در قدیم و به خصوص در اصطلاح فقها، کلمه "ستر" که به معنای پوشش می باشد به کار رفته است بنابراین بهتر بود به جای کلمه حجاب که در لغت به معنای پرده است کلمه پوشش به کار گرفته می شد زیرا بسیاری گمان می کنند که اسلام خواسته است زن همیشه



انگلیسی در سفر

دردنیایی که پیشرفت وسایل ارتباط جمعی رفته رفته آن را به دهکده ای فرضی بدل می کند، نیاز به زبانی مشترک برای برقراری ارتباط و پیشبرد اهداف علمی-اجتماعی بشر، بیش از پیش احساس می شود که در همین راستا شرکت هواپیمایی کاسپین مبادرت به ارائه متون زبان انگلیسی در سفر در سطوح مقدماتی تا تخصصی در نشریات خود خواهد نمود. نشریه فعلی به آموزش ۲ مرحله از کاربردیترین جملات انگلیسی در سفر اشاره شده است. خوانندگان عزیز با سایر اصطلاحات کاربردی در شماره های بعدی بیشتر آشنا خواهند شد.

Useful English Phrases at the Airport

کاربردی ترین اصطلاحات انگلیسی در فرودگاه

۱) Buying a ticket.

- I'd like to reserve two seats to
- Will that be one way or round trip?
- How much is a round trip ticket?
- It's 819\$. Will you pay by check or by credit card?
- Here's my Visa Card. Can we get an aisle seat please?
- You can choose your seat when you check in.

۱) خرید بلیط

من قصد دارم ۲ صندلی در مسیر رزرو نمایم.

یکطرفه یا دو طرفه؟

هزینه بلیط دوطرفه چقدر است؟

قیمت آن تومان میباشد. به صورت نقد پرداخت میکنید و یا توسط کارت اعتباری؟

این کارت عبوری من است. امکان دارد صندلی سمت راهرو را رزرو نمایم.

شما میتوانید صندلی خود را هنگام پذیرش انتخاب نمایید.

۲) Checking In.

- Can I see your ticket and passport, please?
- Here they are. Can we get one seat near the aisle?
- Yes, that's no problem. You're in seats and
- Thanks. Where do we go next?
- Go to Gate 8A, straight ahead then turn left.

۲) پذیرش

ممکن است بلیط و پاسپورت شما را ببینم.

بفرمائید. ممکن است یک صندلی نزدیک راهرو به من بدهید.

بله. مشکلی نیست. صندلی های شما شماره ای ... و ... می باشد.

تشکر. سپس کجا بروم؟

به درب ... مراجعه نمایید سپس مستقیم به سمت جلو حرکت می کنید و بعد از آن به سمت چپ بپیچید.



Caspian Airlines enters to 20th year of its services.

Caspian Airlines was established in 1993 by the endeavor of a group of the personnel of the air transportation industry and started its activity by leasing four Yak-42 aircrafts .

Gradually, since year 1379, five TU-154M aircrafts were purchased and the Caspian Fleet was changed.

Since year 1388, two Boeing MD aircrafts were leased by Caspian Airlines, meantime, after forbidding the activity of TU-154M in Iran by Iran Civil Aviation Organization , new general manager of Caspian Airlines in order to increase the welfare and safety of passengers has changed and modernized the fleet, so 4 aircrafts of type Boeing MD are added and fly to all flight routes of Caspian Airlines. During the period of activity, their remarkable attempts and activities has performed safe and reliable flights in the blue sky of our Islamic country.

Caspian Airlines is proud that possess all facilities like Ramp, parking ,nest of engineering and maintenance and Catering to being one of the advanced airlines that using experienced staff and performing a large number flights in all the season of the year for being at the service of the honorable passengers.

Despite of all the global limitations of the air-transportation during all these years , your good interest and confidence in our company encouraged us that try to provide a suitable services at present and try our best to exploit advanced aircrafts at the future , starting a new season at the service of our dear country by the will of Almighty God.

head office: Caspian Airlines St., next to police station 150, Golha boulevard, Tehransar, Karaj special road, Tehran, Iran.

Tel.: +982144535052-5

Fax: +982144561112

Commercial Deputy: +982148063317

Public relations: +982148063138-338

Sale office: +982148063133-333-334

Mehrabad Airport sale office: +982166017991

info@caspianairlines.com

www.caspianairlines.com



Advice for Travelling Abroad

Follow this advice and have a great trip!

- Stay in a central city that is near many other interesting cities, then take «day trips» from there. In that way, you will not have to look for a different hotel in each city.
- Take care of your belongings. Never let your suitcase out of your sight - it can disappear in an instant!
- Try to appear like an average person, not a tourist. If you look like a tourist, you may attract the attention of thieves.
- Use travellers checks during your trip. If they are lost or stolen, they can be replaced. If your cash is lost or stolen, it's gone forever!
- Pack as light as possible. Don't bring anything unless you really need it. The less you bring, the easier it will be for you to move from place to place.
- Plan your trip in advance. Use a guidebook to help you find where to stay and what to see. If you use your time well, you will be able to see much more and have a lot more fun.



In the Name of God

Editorial

We are proud to present our publication to you, dear readers, with the last abilities, equipments, facilities, services, training, scientific, cultural and historical issues at 20th anniversary of Caspian Airlines establishment. It is hoped that your helpful guidelines can help us in providing better services.

You can leave your suggestions and comments through the following ways:

Caspian Airlines St., next to police station 150, Golha boulevard, Tehransa, karaj special road, Tehran , Iran.

Tel.: 44535052-5

Fax: 44535050

www.caspianairlines.com

info@caspianairlines.com

Concessionaire:

Caspian Airlines

Managing director & Editor:

Fatemeh Dastan

Translator:

Fatemeh Dastan

technical supervisor:

amirhossein tavakoli

Typesetting-Printing:

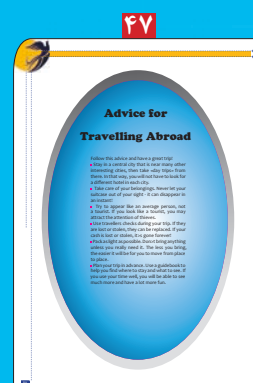
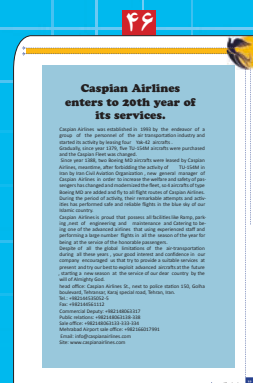
Fatemiye publish

Executive Director:

Caspian Airlines public relations

Graphic and Layout:

Vahid Ghahremani



سخن سردیر

پس از وقفه‌ای که در انتشار ماهنامه پیام کاسپین ایجاد شده بود، مفتخریم در بیستمین سال تاسیس شرکت هواپیمایی کاسپین مجدداً نشریه جدید خود را با مطالب آموزشی، علمی، فرهنگی، تاریخی همراه با توانمندیها، تجهیزات و خدمات شرکت به شما خوانندگان عزیز ارائه نماییم. سپاس گزار خواهیم شد که پیشنهادات و انتقادات خود را از راههای ارتباطی ذیل با ما در میان بگذارید.

تلفن: ۴۴۵۳۵۰۵۲-۵

فاکس: ۴۴۵۳۵۰۵۰

info@caspianairlines.com

مدیریت روابط عمومی شرکت هواپیمایی کاسپین



شماره
۳۴

www.caspianairlines.com

فصل نامه شرکت هواپیمایی کاسپین

صاحب امتیاز:	شرکت هواپیمایی کاسپین
مدیر مسئول و سردیر:	فاطمه دستان
مدیر اجرایی:	روابط عمومی شرکت
امور فنی و چاپ:	چاپ فاطمیه
ناظر اجرایی:	امیر حسین توکلی
گرافیک و صفحه‌آرایی:	وحید قهرمانی
مترجم:	فاطمه دستان





بسج مظهر ثبات، افتخار وابهت نظام اسلامی است

زور آزمایی است، باید در مقابل دشمن ایستاد و باید عزم و اراده مومنین بر اراده دشمن غلبه پیدا کند.

حضرت آیت الله خامنه ای در این بخش از سخنان خود به تعبیر «نرمش قهرمانانه» که چندی پیش بکار بردند، اشاره کردند و گفتند: عده ای، «نرمش قهرمانانه» را دست کشیدن از اصول و آرمان های نظام اسلامی تعبیر کردند و برخی دشمنان نیز بر همین اساس، مدعی عقب نشینی نظام اسلامی از اصول شدند در حالی که این برداشت ها، خلاف واقع و بدفهمی است.

رهبر انقلاب اسلامی تاکید کردند: نرمش قهرمانانه به معنای مانور هنرمندانه و استفاده از شیوه های متنوع برای دستیابی به اهداف آرمانهای گوناگون نظام اسلامی است.

حضرت آیت الله خامنه ای با اشاره به اهداف گوناگون نظام اسلامی برای پیشرفت و ایجاد تمدن عظیم اسلامی افزودند: این اهداف بصورت مرحله به مرحله و قطعه، قطعه است که راهنمایان و هادیان و متفکران و مسئولان، این مراحل را قطعه گذاری می کنند و سپس حرکت جمعی شروع می شود. ایشان خاطر نشان کردند: این، نظام صحیح حرکت منطقی برای پیشرفت نظام اسلامی است که همه فعالان عرصه سیاست و مدیران کلان کشور و همچنین فعالان عرصه بسج باید آن را مد نظر داشته باشند.

ها و حوادث تلخ ایستاد و به یک الگو و پیشوای جاودانه مبدل شد.

حضرت آیت الله خامنه ای با اشاره به سخنان پولادین و قاطعانه و در عین حال روان حضرت زینب سلام الله علیها در برابر مردم کوفه و همچنین در دربار ابن زیاد و دربار یزید تاکید کردند: آن بانوی بزرگ مجسمه عزت بود، همچنانکه حضرت امام حسین علیه السلام در روز عاشورا بود.

ایشان، نتیجه ایستادگی حضرت زینب سلام الله علیها را، بوجود آمدن جریانی در طول تاریخ برای چگونگی حرکت و ایستادگی در مسیر حق دانستند و خاطر نشان کردند: باید الگوی حرکت ما و جهت گیری آن، همواره زینبی و هدف نیز عزت اسلام و جامعه اسلامی و عزت انسان باشد. رهبر انقلاب اسلامی عامل اصلی بوجود آمدن چنین روحیه ای در حضرت زینب سلام الله علیها و سایر اولیا و انبیاء و مومنین را بر خورد صادقانه با عهد و پیمان الهی بیان کردند و گفتند: قرآن کریم، این صدق را هم برای پیامبران عظام الهی و اولیاء و هم برای مومنین و مردم معمولی لازم می داند و همه ما باید در مقابل عهده ای که با خدا داریم پاسخگو باشیم. حضرت آیت الله خامنه ای تاکید کردند: بر اساس نص صریح قرآن، این عهد، ایستادگی در مواجهه با دشمن در نبرد نظامی، سیاسی و اقتصادی و پشت نکردن به دشمن، است. ایشان گفتند: بر اساس این عهد، هر جا که صحنه

حضرت آیت الله خامنه ای رهبر معظم انقلاب اسلامی در اجتماع پر شکوه دهها هزار نفر از فرماندهان بسج، بسج را مظهر ثبات، افتخار و ابهت نظام اسلامی بر شمردند و با تبیین ویژگیهای و روشهای فریبکارانه و حق ناپذیر استکبار جهانی و در رأس آن آمریکا، ایستادگی و اقتدار ملت را تنها راه مایوس شدن دشمن بر شمردند و با تأکید بر حمایت قطعی از دولت و مسئولان افزودند: در بحث هسته ای خطوط قرمز باید رعایت شود و از حقوق ملت، حتی یک قدم عقب نشینی نشود. حضرت آیت الله خامنه ای در این اجتماع عظیم، بسج را مظهر عظمت ملت ایران و نیروی کارآمد درونی کشور دانستند و تاکید کردند: بسج، برای دوستان نظام و انقلاب و کشور، مایه خرسندی و امید و اعتماد، و برای بدخواهان و دشمنان و کینه ورزان نظام اسلامی، مایه بیم و هراس است. ایشان با اشاره به تقارن هفته بسج با ایام حماسه ی بزرگ زینب کبری سلام الله علیها افزودند: حماسه زینبی، مکمل حماسه عاشورا است و به یک معنا حماسه حضرت زینب سلام الله علیها، احیاء کننده و نگهدارنده حماسه عاشورا شد.

رهبر انقلاب اسلامی با تأکید بر اینکه عظمت کار حضرت زینب سلام الله علیها فقط قابل سنجش و مقایسه با حماسه عاشورا است، خاطر نشان کردند: این بانوی بزرگ اسلام و بشریت همچون قله ی سرفراز و استواری در برابر همه مصیبت



گذری بر تاریخچه ۲۰ ساله شرکت هواپیمایی کاسپین

واحد‌های خود سعی در برقراری پروازهای ایمن و راحت در مسیرهای مورد نیاز مسافران عزیز نموده و تمام همت خود را در راستای توسعه و نوسازی ناوگان و افزایش پروازها معطوف نموده است.

ما مفتخریم که از معدود شرکت‌های هواپیمایی هستیم که دارای امکاناتی نظیر رمپ، پارکینگ ناوگان و آشپانه تعمیر و نگهداری هواپیماهای سنگین و کترینگ بوده و در تمام فصول سال با پروازهای متعدد و ایمن در مسیرهای داخلی و خارجی در خدمت مسافرین عزیز می‌باشیم. طی این سالها با وجود تحریم و محدودیتهای اعمال شده جهانی در عرصه حمل و نقل هوایی، استقبال و اطمینان شما موجب شده تا مدیریت جدید شرکت در راستای ارائه خدمات شایسته تر در پی گسترش ناوگان و جایگزینی هواپیماهای جدیدتر از نوع غربی باشد تا انشا... در آینده نزدیک بتوانیم به نحو مطلوب تری پاسخگوی نیاز هموطنان عزیزمان باشیم.

شرکت هواپیمایی کاسپین به عنوان یکی از اولین شرکت های هواپیمایی خصوصی در صنعت حمل و نقل هوایی در سال ۱۳۷۲ تاسیس و فعالیت خود را با ۴ فروند هواپیمای از نوع یاک ۴۲ آغاز نموده است.

از سال ۷۹ به مرور ۵ فروند هواپیمای ملکی از نوع توپولوف ۱۵۴ به ناوگان شرکت اضافه گردید.

این شرکت از سال ۸۸ برنامه اجاره هواپیمای بوئینگ MD را در دستور کار خود قرار داد و در پی ممانعت از ادامه فعالیت هواپیماهای توپولوف در ایران به مرور نسبت به خریداری این نوع هواپیما اقدام نمود که در حال حاضر دارای ۴ فروند هواپیمای ملکی از نوع بوئینگ MD میباشد.

این شرکت همواره با تلاش و فعالیت چشمگیر مدیران و کارکنان مجرب و متخصص در امور پروازی، فنی و مهندسی، بازرسی و ایمنی حراست، پشتیبانی و کترینگ، بازرگانی، تدارکات، مالی و اداری، روابط عمومی و دیگر





سخنی با مدیر عامل جناب مهندس جمشید ترکان

امیدوارم با رشد و پیشرفت صنعت هواپیمایی هموطنان عزیز با اطمینان کامل و خیال آسوده هواپیما را به عنوان بهترین وسیله حمل و نقل انتخاب نمایند



در ادامه روند فعالیت شرکت لازم است به این نکته نیز اشاره نمایم که در سال ۱۳۸۹ با دستور سازمان هواپیمایی کشوری، کلیه هواپیماهای توپولف از چرخه فعالیت پروازی کنار گذاشته شده و زمینگیر شدند و شرکت هواپیمایی کاسپین به منظور ادامه حیات خود مجبور به اجاره ۲ فروند هواپیمای بوئینگ از نوع MD شد و توانست به حول قوه الهی و تلاش مسئولین دلسوز شرکت هواپیمایی کاسپین و منابع انسانی که بزرگترین سرمایه این شرکت بودند، تعداد هواپیماهای ملکی خود را به ۴ فروند هواپیمای بوئینگ MD افزایش دهد، همچنین با حمایت هیأت مدیره و مجمع شرکت در جهت ارتقاء ناوگان هوایی شرکت، اقداماتی انجام گرفته و در صدد هستیم تا به امید خدا در اولین فرصت هواپیماهای مدرن تری به ناوگان اضافه نماییم.

تحریم اقتصادی چه تأثیری در وضعیت هوانوردی کشور به ویژه شرکت هواپیمایی کاسپین داشته است؟

طبیعی است که تحریم کنونی از گام برداشتن در جهت نوسازی ناوگان کل صنعت هوایی جلوگیری نموده و هیچ یک از شرکتهای هواپیمایی نتوانسته اند آنطور که شایسته است جهت ارتقاء ناوگان خود اقدام نمایند و شرکت هواپیمایی کاسپین نیز از این امر مستثنی نبوده و این در حالیست که سعی شده با تمام مشکلات موجود در خصوص هزینه های فراوان خرید و تهیه قطعات هواپیما، به گونه ای عمل شود که مشکلات تحمیلی جلوی فعالیتهای شرکت را نگیرد.

چه برنامه ای برای آینده شرکت هواپیمایی کاسپین در دست اقدام دارید؟ (خرید و یا اجاره هواپیما، افزایش خطوط پروازی شرکت در مسیرهای داخلی و خارجی)

آنچه مهم است هر مدیر و مسئولی برای پیشبرد و ارتقاء سطح شرکت، برنامه های زیادی را در دستور کار خود دارد، در این خصوص بنده نیز امیدوارم ضمن افزایش مسیرهای پروازی داخلی و خارجی بتوانیم در حد امکان به بهترین نحو و به صورت شبانه

آقای مهندس در ابتدا درخواست داریم به منظور آشنایی خوانندگان با بیوگرافی شما بطور مختصر به این موضوع اشاره نمایید؟

من در سال ۱۳۲۷ در شهر اصفهان متولد و پس از پایان تحصیلات در ایران، در سال ۱۳۴۶ جهت ادامه تحصیلات به کشور انگلستان و سپس به ایران مراجعت نموده ام و مجدداً به منظور تکمیل تحصیلات خود به کشور آمریکا عزیمت نموده و پس از پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی به ایران مراجعت نموده و تا سال ۱۳۸۱ در ادارات دولتی نظام جمهوری اسلامی ایران انجام وظیفه نمودم.

چگونگی شروع فعالیت خود را در صنعت هوایی توضیح دهید؟

در سال ۱۳۸۱ به شرکت هواپیمایی کاسپین، یکی از اولین شرکت های خصوصی در صنعت هوایی ایران، به همراه عده دیگری از مدیران با تجربه که ایشان نیز به تازگی از شغل اداری خود بازنشسته شده بودند، دعوت به همکاری شدیم.

در آن زمان که مسئولیت در شرکت هواپیمایی کاسپین را پذیرفتم، کاسپین دارای سه فروند هواپیما از نوع توپولف ۱۵۴ بود که با تلاش و پشتکار مسئولین شرکت در سال ۱۳۸۶ به ۵ فروند افزایش یافت و همین امر سبب شد تا شرکت هواپیمایی کاسپین نسبت به سایر شرکتهای در زمینه افزایش پروازهای داخلی و خارجی خود سبقت بگیرد.

همگان به خاطر دارند که شرکت هواپیمایی کاسپین در نوروز سال ۱۳۸۶ بالاترین آمار پروازی را در مسیرهای خارجی در کارنامه پروازی خود داشته و این امر افتخاری برای شرکت محسوب می شد و این میسر نبود مگر به دلیل فعالیت شبانه روزی کارکنان، کروی پروازی و مدیران شرکت.



شرکت برداشته و به برکت وجود مقام معظم رهبری و اقدامات سازنده دولت تدبیر و امید صنعت هوایی کشور به جایگاه حقیقی خود برسانیم و با به کارگیری هواپیماهای مدرن به همراه ارائه خدمات در شأن و منزلت مردم عزیز، فهیم و ارزشمندمان بپردازیم.

بر خود واجب میدانم که از پشتیبانی، همکاری و مساعدت کلیه عزیزان و مسئولینی که هواپیمایی کاسپین را از بدو تأسیس در مشاغل نظارتی، مدیریتی و غیره، حمایت نمودند و یاری رسان شرکت در تمام سالهای خدمت بوده اند تقدیر و تشکر نموده و اطمینان دهم نه تنها قدرشناس زحمات آنها هستیم بلکه از آنها همیشه به نیکی یاد می شود و خواهد شد. انشاءالله اجر تان در پیشگاه خداوند محفوظ.

و کلام آخر...

در خاتمه آرزو می کنم و امیدوارم صنعت هواپیمایی و هوانوردی و دانش کروه های پروازی به حدی رشد و پیشرفت نماید که هرگز در هیچ جای دنیا برای مسافران خطوط هوایی، مشکلی پیش نیاید و هموطنان عزیز نیز با خیال راحت و آسوده و اطمینان کامل، هواپیما را برای مسافرت خود به عنوان بهترین وسیله حمل و نقل انتخاب نمایند.

روزی در خدمت هم میهنان عزیز باشیم و در آینده ای نه چندان دور نیز تعداد هواپیماهای کاسپین را به بالاتر از ۱۵ فروند برسانیم.

بدیهی است که رسالت واقعی یک شرکت هواپیمایی حمل و نقل ایمن و ارائه خدمات شایسته به مسافرین محترم بوده و با تمام توان سعی بر آن است تا با فراهم نمودن پروازهای به موقع و دلچسب به رسالت خود عمل نماییم تا کوچکترین مشکلی در طول پرواز برای هیچ یک از مسافرین ایجاد نشود.

پیام شما برای کارکنان زحمتکش شرکت هواپیمایی کاسپین چیست؟

ما به خود می بالیم که بزرگترین و باارزش ترین سرمایه شرکت کارکنان دلسوز، زحمت کش و پرتلاشی هستند که از تخصص های بالایی در زمینه های فنی و مهندسی، پروازی، پشتیبانی و غیره برخوردارند.

از دیگر افتخارات این شرکت تربیت خلبانان متبحر ایرانی با توان بالای پروازی و جایگزین نمودن آنها با خلبانان خارجی می باشد، همچنین در زمینه فنی، ایجاد لاین فنی و قطع وابستگی به شرکت های خارجی که هزینه بالایی را به شرکت تحمیل می نماید و پرورش نیروهای متخصص داخلی را در دستور کار خود داشته و به امید خدا به خود کفایی کامل خواهیم رسید.

در اینجا جای دارد از کلیه همکاران محترم درخواست داشته باشم که تمام توان و تخصص خود را در جهت انجام مأموریت شغلی به نحو احسن و بایسته به کار گرفته تا بتوانیم آنچه شایسته خدمت رسانی به هم میهنان عزیزمان می باشد انجام داده و رضایت ایشان که رضایت خداوند متعال نیز در آن است بدست آوریم.

خاطره اولین سفر هوایی خود را بخاطر دارید؟

اولین سفر هوایی بنده در سال ۱۳۴۶ بود که به عنوان دانشجو جهت تحصیل به لندن سفر کردم و به دلیل کوچک بودن هواپیما مجبور بودیم در چند کشور به منظور سوختگیری هواپیما، توقف داشته باشیم و به همین دلیل زمان پرواز طولانی شده بود ولی با این وجود خیلی کوتاه به نظر آمد چون اولین بار بود که سوار هواپیما می شدم.

آیا بعد از کار روزانه وقتی به منزل می رسید، به پرسنل شرکت، هواپیماها، وضعیت جوی و مسافران هم فکر می کنید؟

بدیهی است کسی که به عنوان مسئول اجرایی در صنعت هوایی مشغول به کار می شود، کاری ۲۴ ساعته را انتخاب نموده و میبایست در تمام اوقات کلیه امور شرکت و وضعیت خطوط پروازی را در ذهن داشته و دنبال نماید و سلامت مسافرین و موفقیت کارکنان در امر خدمت رسانی و همچنین امنیت پروازها همیشه بزرگترین دغدغه فکری یک مسئول می باشد.

خارج از بحث عملیاتی شرکت امیدواریم بتوانیم با گسترش شرکت قدمهایی سازنده جهت رفع مشکلات معیشتی کارکنان



بازدید ریاست محترم هیأت مدیره از هواپیمایی کاسپین



را ارائه نمودند. ایشان در ادامه اظهار داشتند شرکت هواپیمایی کاسپین می بایست بنحوی برنامه ریزی و عمل نماید که در آینده نزدیک شاهد پیشرفت قابل توجه این شرکت در میان دیگر شرکتهای هواپیمایی باشیم.

در نیمه دوم سال جاری مهندس محتاج (ریاست محترم هیأت مدیره) از شرکت هواپیمایی کاسپین و ناوگان آن بازدید بعمل آوردند. مهندس محتاج در طول بازدید جهت ارتقای ناوگان و مدیریت در هزینه و درآمد رهنمودهای





انجام چک A (۴۵۰ ساعته) هواپیمای MD-80 توسط مهندسين شرکت هواپیمایی کاه



ایمنی و آرامش سفر در پرواز با کاسپین





یک سفر خاطره انگیز با رعایت توصیه های ذیل:

- در شهری اقامت داشته باشید که نسبت به سایر شهرهای دیدنی اطراف در مرکز واقع شده باشد تا شما مجبور نباشید در هتل‌های مختلف اقامت داشته باشید.
- مواظب اموال خود باشید. هرگز چمدان خود را دور از چشم قرار ندهید چرا که در یک چشم بهم زدن ناپدید خواهد شد.
- سعی کنید مانند یک شهروند محلی به نظر برسید نه یک توریست چرا که توریست‌ها بسیار مورد توجه سارقان می باشند.
- سعی کنید از چک‌های مسافرتی (کارتهای اعتباری) در طول سفر استفاده نمایید چرا که در صورت مفقود شدن و یا سرقت قابل جایگزینی می باشند ولی در صورت مفقود شدن و سرقت پول نقد امکان بازیابی آن غیر ممکن می باشد.
- تا جائیکه که ممکن است بار کمتر همراه داشته باشید. فقط لوازم ضروری با خود حمل کنید چرا که انتقال آن آسانتر خواهد بود.
- پیش از سفر برنامه ریزی کنید. سعی کنید از کتاب راهنما در خصوص هتل‌ها، مکانهای دیدنی کمک بگیرید. در صورت رعایت زمان بندی مناسب در سفر شما می توانید مکانهای بیشتری را بازدید نمایید و از سفرتان بیشترین لذت را ببرید.





محله های تهران و هویتشان

جامعی نیز توسط جواد آقا بزرگ در این منطقه بنا نهاده است که به نام مسجد فردانش هم معروف است.

داودیه (بین میرداماد و ظفر)

میرزا آقاخان نوری صدر اعظم این اراضی را برای پسرش، میرزا داودخان، خرید و آن را توسعه داد. این منطقه در ابتدا ارغوانیه نام داشت و بعدها به دلیل ذکر شده داودیه نام گرفت.

درکه

اگر چه هنوز دلیل اصلی نامگذاری این محل مشخص نیست اما برخی آنرا مرتبط به نوعی کفش برای حرکت در برف که در این منطقه استفاده می شده و به زبان اصلی درگ نامیده می شده است دانسته اند.

دزاشیب (نزدیکی تجریش)

روایت شده است که قلعه بزرگی در این منطقه به نام آشِب وجود داشته است و در گذشته نیز به این منطقه دزآشوب و دزج سفلی و در لهجه محلی ددرشو می گفتند.

زرگنده

احتمالا" دلیل نامگذاری این محل کشف سکه ها و اشیاء قیمتی در این محل بوده است. در گذشته این منطقه ییلاق کارکنان روسیه بوده است.

قلهک

کلمه قلهک از دو کلمه قله و ک تشکیل شده است که قله معرب کلمه کله، مخفف کلات به معنای قلعه است. عقیده اهالی بر این است که به دلیل اهمیت آبادی قلهک

قورخانه ناصرالدین شاه بوده، او ابتدا آجودان مخصوص شاه بوده است

اقدسیه

نام قبلی اقدسیه (تا قبل از ۱۲۹۰ قمری) حصار ملا بوده است. ناصرالدین شاه زمین های آنجا را به باغ تبدیل و برای یکی از همسران خود به نام امینه اقدس (اقدس الدوله) کاخی ساخت و به همین دلیل این منطقه به اقدسیه معروف شد.

جماران

زمین های جماران متعلق به سید محمد باقر جمارانی از روحانیان معروف در زمان ناصر الدین شاه بوده است. برخی از اهالی معتقدند که در کوه های این محله از قدیم مار فراوان بوده و مارگیران برای گرفتن مار به این ده می آمدند و دلیل نامگذاری این منطقه نیز همین بوده است و عده ای هم معتقدند که جمر و کمر به معنی سنگ بزرگ است و چون از این مکان سنگ های بزرگ به دست می آمده است، آنجا را جمران، یعنی محل به دست آمدن جمر نامیده اند.

پل رومی

پل رومی در واقع پل کوچکی بوده که دو سفارت روسیه و ترکیه را هم متصل می کرده است. عده ای هم معتقدند که نام پل از مولانا جلال الدین رومی گرفته شده است.

جوادیه (در جنوب تهران)

بسیاری از زمین های جوادیه متعلق به آقای فرد دانش بوده است که اهالی محل به او جواد آقا بزرگ لقب داده بودند. مسجد

شاید هر روز نام چند محله از تهران را بشنویم بی آنکه بدانیم تاریخچه این نام ها چیست.

گر چه هویت تهران قدیم نهفته در تاریخ این نام هاست.

سید خندان

سیدخندان پیرمردی دانا و البته خنده رو بوده که پیشگویی های او زبانزد مردم بوده است. دلیل نامگذاری این منطقه نیز احترام به همین پیرمرد بوده است؛ البته بعدها نام سید خندان بر ایستگاه اتوبوسی در جاده قدیم شمیران هم اطلاق می شده است.

فرمانیه

در گذشته املاک زمین های این منطقه متعلق به کامران میرزا نایب السلطنه بوده است و بعد از مرگ وی به عبدالحسین میرزا فرمانفرما فروخته شده است.

فرزاد

این منطقه به دلیل آب و هوای فرح انگیزش به همین نام معروف شده است.

شهرک غرب

دلیل اینکه این محله به نام شهرک غرب معروف شد ساخت مجتمع های مسکونی این منطقه با طراحی و معماری مهندسان آمریکایی و به مانند مجتمع های مسکونی آمریکایی بوده و در گذشته نیز محل اسکان بسیاری از خارجی ها بوده است.

آجودانیه

آجودانیه در شرق نیاوران قرار دارد و تا اقدسیه ادامه پیدا می کند. آجودانیه متعلق به رضاخان اقبال السلطنه وزیر



وجود دارد. یکی از مطرح ترین دلایل عنوان شده ترکیب دو کلمه سمی یا شمی به معنای سرد و ران به معنای جایگاه است و در واقع شمیران به معنای جای سرد است. به همین ترتیب نیز تهران به معنای جای گرم است. همچنین در نظریه دیگری به دلیل وجود قلعه نظامی در این منطقه به آن شمیران می گفتند و همچنین برخی نیز معتقدند که یکی از نه ولایت ری را شمع ایران می گفتند که بعدها به شمیران تبدیل شده است.

گیشا

نام گیشا که در ابتدا کیشا بوده است برگرفته از نام دو بنیانگذار این منطقه (کینژاد و شاپوری) می باشد.

منیریه (در جنوب ولیعصر)

منیریه در زمان قاجار یکی از محله های اعیان نشین تهران بوده و گفته شده نام آن از نام زن کامران میرزا، یکی از صاحب منصبان قاجار، به نام منیر گرفته شده است.



که سه راه گذرگاه های لشگرک، ونک و شمیران بوده است، به آن (قله- هک) گفته شده است.

کامرانیه

زمین های این منطقه ابتدا به میرزا سعیدخان، وزیر امور خارجه تعلق داشت، و سپس کامران میرزا پسر بزرگ ناصرالدین شاه، با خرید زمین های حصاربوعلی، جماران و نیاوران، اهالی منطقه را مجبور به ترک زمین ها کرد و سپس آن جا را کامرانیه نامید.

محمودیه

(بین پارک وی تا تجریش یا ولیعصر تا ولنجک)

در این منطقه باغی بوده است که متعلق به حاج میرزا آقاسی بوده است و چون نام او عباس بوده آنرا عباسیه می گفتند. سپس علاءالدوله این باغ بزرگ را از دولت خرید و به نام پسرش، محمودخان احتشام السلطنه، محمودیه نامید.



نیاوران

نام قدیم این منطقه گردوی بوده است و برخی معتقدند در زمان ناصرالدین شاه نام این ده به نیاوران تغییر کرده است به این ترتیب که نیاوران مرکب از نیا (حد، عظمت و قدرت)؛ ور (صاحب) و ان علامت نسبت است و در مجموع یعنی کاخ دارای عظمت.

ونک

نام ونک تشکیل شده است از دو حرف (ون) به نام درخت و حرف (ک) که به صورت صفت ظاهر می شود.

یوسف آباد

منطقه یوسف آباد را میرزا یوسف آشتیانی مستوفی الممالک در شمال غربی دارالخلافه ناصری احداث کرد و به نام خود، یوسف آباد نامید.

پل چوبی

قبل از این که شهر تهران به شکل

امروزی خود درآید، دور شهر دروازه هایی بنا شده بود تا دفاع از شهر ممکن باشد. یکی از این دروازه ها، دروازه شمیران بود با خندق هایی پر از آب در اطرافش که برای عبور از آن، از پلی چوبی استفاده می شد. امروزه از این دروازه و آن خندق پر از آب



اثری نیست، اما این محل همچنان به نام پل چوبی معروف است.

شمیران

نظریات مختلفی درباره این نام شمیران



کیش

خاطره‌ای به رنگ دریا

و عقاب طلایی نگهداری می شوند. وجود آهوایی که آزادانه در این بوستان رفت و آمد می کنند وجه تسمیه آن است.

قایق های کف شیشه ای

آب های اطراف کیش محل زندگی انواع موجودات دریایی نظیر: مرجان ها، ماهیهای تزئینی و خوراکی، توتیاها، خرچنگ ها ستاره های دریایی و ... است. با قایق های کف شیشه ای تماشای این زیباییها امکان پذیر است. این قایق ها در اسکله تفریحی مستقر هستند و با استفاده از نورافکن امکان گشت دریایی شبانه را نیز فراهم کرده اند.

شهربازی کیش

این مجموعه یکی از وسیع ترین و مجهزترین مجموعه های تفریحی در کشور است که برای سرگرمی افراد با سنین مختلف ساخته شده است. چرخ و فلک بزرگ سیمولاتور، سفینه، سورتمه، آبشار و سینما ۲۰۰ از جمله امکانات شهر بازی کیش است.

پایاب

در شهرهای مناطق خشک ایران برای دسترسی منازل به تونل های مسیر قنات و همچنین استفاده از محیط خنک زیر زمینی پلکانی رو به پایین و عمود بر مسیر قنات ساخته می شد که پایاب نام داشت. یکی از پایاب های موجود در کیش به نحو زیبایی بازسازی شده است. در کنار این پایاب یک رستوران سنتی روباز فعالیت می کند.

قنات

قنات یکی از باشکوهترین ابداعات ایرانیان است. در گذشته جزیره کیش دارای ۳ رشته قنات بود. با استفاده از تونلهای یکی از قناتهای کیش مجموعه ای دیدنی تفریحی در زیرزمین احداث شده است. این مجموعه که شهر زیرزمینی کیش نیز نامیده شده دارای رستوران و فروشگاه صنایع دستی می

ساکنین جزیره از دو بخش تشکیل شده که یک بخش بومیانی هستند که در منطقه سفین زندگی می کنند و لباسهای سنتی می پوشند و به زبان های فارسی و عربی صحبت می کنند و بقیه کسانی هستند که در طول سالهای گذشته به کیش مهاجرت کرده اند. کیش یکی از سرسبزترین جزایر خلیج است. در دو دهه اخیر بیش از هزار هکتار از زمین های جزیره جنگل کاری شده است. گونه های عمده درختی کیش عبارتند از کهور ایرانی و پاکستانی، آکاسیا، کنار، لور، نخل و اکالیپتوس. محیط زیست خشکی جزیره به دلیل بسته بودن آن دارای جامعه زیستی محدود است و با این حال گونه هایی از پستانداران در جزیره زندگی می کنند که مهمترین آن ها آهوای ایرانی است. علاوه بر این پرندگان کیش و آبزیان پیرامون جزیره کیش نیز از تنوع خوبی برخوردارند. انواع ماهی های خوراکی و تزئینی زیبا و رنگارنگ، مرجانها، صدف ها، حلزونها، نرم تنان، شقایق ها، اسفنجها، عروسهای دریایی و ... در آبهای پیرامون جزیره یافت می شوند.

جاذبه های کیش

شهر باستانی حریره

سابقه سکونت در جزیره کیش بسیار طولانی است. شهر حریره در شمال جزیره که حدود هشتصد سال پیش بر جای مانده یادگاری از دوران شکوفایی کیش است. باستان شناسان محدوده شهر حریره را ۱۲۰ هکتار تعیین کرده اند و تاکنون مجموعه های خانه اعیانی، حمام محدوده صنعتی و مسجد آن شناسایی شده است.

بوستان آهوان

یکی از بوستان های وسیع و قدیمی کیش است و در آن انواع مختلفی از پستانداران نظیر شیر، میمون، روباه، آهو و انواع پرندگان مانند طوطی، پلیکان، قو

جزیره کیش با وسعتی بیش از ۹۰ کیلومتر مربع در فاصله ۱۸ کیلومتری ساحل جنوبی ایران (۳۰۰ کیلومتری غرب بندر عباس)، حدود ۸ قرن پیش مرکز تجاری پرآوازه ای در خلیج فارس محسوب می شد و فعالیتهای تجاری بین ایران، چین، آفریقا و اروپا از بنادر این جزیره کوچک انجام می گرفت. بعد از رونق گرفتن جزیره هرمز، فعالیت های تجاری کیش رو به افول رفت و کیش یک دوران طولانی سکوت و انزوا را تجربه نمود. اما در تمام این دوران نیز نقش خود را به عنوان یک مرکز مهم صید مروارید حفظ کرد. در سال ۱۳۴۹ این جزیره مورد بازدید هیات های کارشناسی ایران و آمریکا قرار گرفت و با توجه به ویژگیهای طبیعی، سواحل زیبای مرجانی آب های زلال پیرامون جزیره به عنوان مرکز بین المللی توریستی انتخاب شد. در اواسط دهه هفتاد میلادی هواپیماهای کنکورد توریست ها را از اروپا به کیش می آورد. در سال های پس از انقلاب بعد از یک وقفه کوتاه جزیره کیش به عنوان نخستین منطقه آزاد کشور برگزیده شد و پس از مدت کوتاهی جاذبه های توریستی و تجاری کیش مورد توجه مجدد قرار گرفت. انتخاب کیش به عنوان منطقه آزاد و برخورداری سرمایه گذاران از معافیت های گمرکی و دیگر قوانین حاکم بر مناطق آزاد این جزیره را به منطقه ای جذاب برای فعالیت های اقتصادی بدل کرده است. جهانگردی و بازرگانی مهمترین فعالیتهای اقتصادی کیش را تشکیل می دهند. جزیره کیش با انبوهی از بازارهای کوچک و بزرگ هتلهای مجهز و انواع امکانات سیاحتی سالانه پذیرای مسافرین می باشد. فعالیت های صنعتی به شکل کنترل شده و محدود وجود دارد و بالاخره تعداد زیادی از بومیان جزیره در بخش صیادی فعالیت می کنند.



باشد.

کشتی یونانی

صبح یکی از روزهای سال ۱۳۴۵ بومیان جزیره با یک کشتی عظیم الجثه مواجه شدند که در سواحل غربی به گل نشسته بود. تمامی تلاشها برای خارج کردن این کشتی یونانی که کولاف نام داشت بی نتیجه ماند. چشم انداز زیبای پیرامون کشتی بخصوص به هنگام غروب خورشید هر روز مسافران را به سوی خود می کشاند.

پارک دلفین

تاکنون هزاران درخت نخل در این پارک کاشته شده و پروژه هایی از قبیل: موزه پروانه، پرندگان نادر و دیدنی، دنیای ارکیده، کاکتوس و باغ ابریشم، اوشناریوم و آکواریوم دلفین ها، جنگل بارانهای مصنوعی و کوه آتشفشان در دست ساخت و طراحی است. دلفین ها و سایر پستانداران دریایی با نمایش های جالب خود بازدیدکنندگان را سرگرم خواهند کرد.

باشگاه سوارکاری

این باشگاه با وسعت حدود ۵۰ هکتار برای برگزاری مسابقات بین المللی تاسیس شده و دارای امکانات بسیار مدرن می باشد. تاکنون چند دوره مسابقات زمستانی اسب دوانی در کیش برگزار شده است. این مجموعه با داشتن اسب هایی از نژاد های اصیل مورد توجه و استقبال علاقه مندان به سوارکاری می باشد.

مسیر ویژه دوچرخه سواری

دوچرخه سواری در کیش علاقه مندان زیادی دارد. یکی از طولانی ترین، ایمن ترین و زیباترین مسیرهای ویژه دوچرخه سواری کیش دورتا دور جزیره امتداد دارد. ایستگاه های اجاره دوچرخه های معمولی و برقی در اسکله تفریحی واقع شده اند.

مسجد خاتم (ص)

در جزیره کیش مسلمانان اعم از شیعه و سنی در کمال صلح و آرامش با هم زندگی می کنند. آنان دارای مساجد باشکوهی هستند که برخی از آنها در سازمان میراث فرهنگی ایران ثبت شده است. یکی از این مساجد، مسجد خاتم الانبیاء (ص) است.

این مسجد در منطقه سفین سمت شمال غربی جزیره واقع شده و دارای کتابخانه می باشد.

سواحل نقره فام

جزیره کیش سواحل بسیار آرامبخش و منحصر به فرد از حیث تجمع مرجان ها دارد. این صخره های مرجانی آب بسیار پاک و تمیزی را تولید نموده که بستر دریا از ورای آن مشهود می باشد و پناهگاه خوبی را برای ماهی های زیبای رنگارنگ و دیگر جانوران دریایی بالارزش به وجود می آورد.

ورزش های دریایی کیش

بدون تردید برای داشتن تجربه ای لذت بخش از ورزش های دریایی، کیش مناسب ترین مکان در کشور است. در باشگاه ها و مرکز تفریحات دریایی کیش امکانات و خدماتی نظیر غواصی، جت اسکی، اسکی روی آب، گشت با قایق تند رو، چتر پاراسل، جت بوت، قایق پدالی، بانانا، ویندسرف ارائه می شود. بیشتر این مراکز در محدوده اسکله تفریحی مستقر می باشند.

اسکله تفریحی

این اسکله در نزدیکی هتل شایان قرار گرفته و در آن امکانات تفریحی برای گردشگران موجود است. این امکانات شامل دوچرخه، قایق های موتوری، پدالی، ماهیگیری و همچنین قایق های کف شیشه ای جهت تماشای مرجان ها، گونه های ماهی های رنگی و جانوران شگفت انگیز دریایی است.

پرواز با گلابدر

پرواز آرزوی دیرینه انسان هاست. در کیش این فرصت برای همگان فراهم است. که به طور انفرادی با گلابدر به آسمان همیشه آبی صعود کنند و زیبایی های جزیره و دریای پیرامون آن را از بالا تماشا کنند. آموزشگاه گلابدر کیش یکی از شعبات مرکز آموزش هواپیمای کشوری است. در این مرکز گواهینامه پرواز با گلابدر صادر می شود.

دنیای بازی

این مکان از ساختمان های توریستی

دهه پنجاه کیش می باشد و از معماری بسیار زیبایی برخوردار است.

در این ساختمان با بهره گیری از دستگاه های پیشرفته و رایانه ای، امکانات تفریحی و سرگرم کننده زیادی برای کودکان و بزرگسالان پیش بینی شده است.

غواصی

غواصی در کیش به علت صخره های مرجانی و گونه های کمیاب ماهی های رنگارنگ، بسیار مورد علاقه و توجه ساکنان و گردشگران است و می توانند شگفتی های زیر آب را با این روش تجربه کنند.

همچنین غواصان می توانند از مدرسه غواصی و مرکز غواصی ژرفا کیش گواهینامه بین المللی دریافت کنند.

پلاژ بانوان

به دلیل دسترسی مناسب (سواحل شمالی جزیره روبروی مخابرات کیش) و برخورداری از امکانات لازم شامل: رختکن، دوش آب شیرین، نجات غریق و همچنین امکانات تفریحی - ورزشی همواره از استقبال بانوان گرمی برخوردار است.

هتل بزرگ داریوش

هتل بزرگ ۵ ستاره داریوش با ۲۰۰ اتاق و سوئیت در ۴ طبقه در یکی از زیباترین مناطق جزیره کیش قرار دارد. آخرین امکانات و استانداردهای بین المللی در این هتل پیش بینی شده و ترکیبی از معماری مدرن و سنتی ایرانی در آن بکار رفته است. نمای این هتل یادآور تخت جمشید در شیراز است.

زمین های تنیس و امکانات ورزشی

از آغاز دهه هفتاد تاکنون جهت افزایش جاذبه های توریستی سرمایه گذاری عظیمی در زمینه ایجاد فضاها و امکانات ورزشی به عمل آمده است که یکی از مهمترین فضاهای ایجاد شده مجموعه ورزشی المپیک است که شامل: یک استادیوم بین المللی تنیس، شش زمین تنیس مستقل، سالن چند منظوره، زمین چمن فوتبال و استخر روباز است.



۴- دعاء اللّهُمَّ مَنْ تَعَبَا وَ تَهَيَّأَا رَا كَه در روز عرفه و شب و روز جمعه نيز وارد است، خوانده شود.

۵- زيارت امام حسين عليه السلام ، كه از هزار حج و هزار عمره و هزار جهاد بالاتر است و احاديث، در كثر فضيلت زيارت آن حضرت در اين روز متواتر است و اگر كسي توفيق يابد كه در اين روز در تحت قَبّه مقدّسه آن حضرت باشد ثوابش كمتر از كسي كه در عرفات است نيست.

۶- بعد از نماز عصر پيش از آن كه مشغول به خواندن دعاهاي عرفه شود در زير آسمان دو ركعت نماز بجا آورد و نزد حق تعالى به گناهان خود اعتراف و اقرار كند تا به ثواب عرفات رستگار شود و گناهانش آمرزيده گردد. پس چون وقت زوال شد زير آسمان رَوَد و نماز ظهر و عصر را با ركوع و سجود نيكو به عمل آورد و چون فارغ شود دو ركعت نماز اقامه كند. در ركعت اول بعد از حمد، توحيد و در دوم بعد از حمد، قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ خوانده شود. و بعد از آن چهار ركعت نماز گزارد كه در هر ركعت بعد از حمد، توحيد پنجاه مرتبه بخواند. كه اين نماز، همان نماز حضرت اميرالمؤمنين عليه السلام است .

۷- شيخ كفعمي در مصباح فرموده مستحب است روزه روز عرفه براي كسي كه ضعف پيدا نكند و مانع دعا خواندن او نشود.

۸- تسبيحات حضرت رسول صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ در روز عرفه. منبع: مفاتيح الجنان

شب نهم از شب‌های متبرک و شب مناجات با قاضی الحاجات است و توبه در آن شب مقبول و دعا در آن مستجاب است. عبادت در این شب، اجر صد و هفتاد سال عبادت را دارد. روز نهم روز عرفه و از اعیاد عظیمه است اگر چه به اسم عید نامیده نشده است . عرفه روزی است که حق تعالی بندگان خویش را به عبادت و طاعت خود فرا خوانده و سفره های جُود و احسان خود را برای ایشان گسترانیده و شیطان در این روز خوار و حقیرتر و رانده‌تر و خشمناک‌ترین اوقات خواهد داشت و روایت شده که حضرت امام زین العابدین علیه السلام در روز عرفه صدای سائلی را شنید که از مردم تقاضای کمک می‌نمود. امام به او فرمود: وای بر تو آیا در این روز از غیر خدا تقاضا می‌کنی؟ حال آن که در این روز امید می‌رود که بچه‌های در شکم هم از فضل خدا بی نصیب نمانند و سعید شوند.

برخی از اعمال روز عرفه

۱- دعایی که با این عبارت آغاز می‌شود اَللّهُمَّ يَا شَاهِدَ كُلِّ نَجْوَى وَ مَوْضِعِ كُلِّ شَكْوَى وَ عَالِمِ كُلِّ خَفِيَةٍ وَ مَنْتَهَى كُلِّ حَاجَةٍ يَا مُبْتَدِئًا كه روایت شده هر كس آن را در شب عرفه یا در شب‌های جمعه بخواند خداوند او را بیامرزد.

۲- به نقل [كفعمي] تسبیحات عشر را كه در اعمال روز عرفه آمده است را هزار مرتبه خوانده شود .

۳- غسل كه مستحب است قبل از زوال انجام شود .



آشنایی با واقعه عاشورا

فرصتی یافته اند سوگواری پر شور و دامنه داری در ایام عاشورا به راه انداخته‌اند.

از قرن‌ها پیش عاشورا به عنوان تجلی روز درگیری حق و باطل و روز فداکاری و جانبازی در راه دین و عقیده، شناخته شده است.

حسین بن علی (ع) در این روز، با یارانی اندک ولی با ایمان و صلابت و عزتی بزرگ و شکوهمند با سپاه سنگدل و بی‌دین حکومت ستمگر یزد به مقابله برخاست و کربلا را به صحنه همیشه زنده عشق خدایی و آزادی و حریت مبدل ساخت.

عاشورا گرچه یک روز بود، اما دامنه تاثیر آن تا ابدیت کشیده شد و چنان در عمق وجدانها و دلها اثر گذاشته که همه ساله دهه محرم و بویژه عاشورا، اوج عشق و اخلاص نسبت به معلم حریت و اسوه جهاد و شهادت، حسین بن علی (ع) می‌گردد و همه، حتی غیر شیعه، در مقابل عظمت روح آن آزادمردان تعظیم می‌کنند.

امام حسین (ع) که به دعوت اهل کوفه از مکه عازم این شهر بود تا به شیعیان انقلابی ببیوندد و رهبری آنان را به عهده گیرد، پیش از رسیدن به کوفه، در کربلا به محاصره نیروهای ابن زیاد در آمد و چون حاضر نشد ذلت تسلیم و بیعت با حکومت غاصب و ظالم یزیدی را بپذیرد، سپاه کوفه با او جنگیدند.

حسین و یارانش روز عاشورا لب تشنه با رشادتی شگفت تا آخرین نفر جنگیدند و به شهادت رسیدند و بازماندگان این قافله نور، به اسارت نیروهای ظلمت در آمده به کوفه برده شدند. هفتاد و دو تن یاران شهید او، بزرگترین حماسه بشری را آفریدند و یاد خویش را در دل تاریخ و وجدان بشرهای فضیلت خواه، ابدی ساختند.

عاشورا در مقایسه با بسیاری از رخدادهای دیگر، حجم کمی از وقایع را به خود اختصاص داده و آغاز و انجام آن، در برهه ای کوتاه اتفاق افتاده است. اما یکی از حوادثی است که در طول تاریخ خویش، بیشترین توجه را به خود جلب کرده و علاوه بر نقش گسترده و تاثیر عمیق اجتماعی تاریخی خود، به صورت فرهنگی ویژه با ساختاری منحصر به فرد در آمده است.

منبع: hamshahrionline.ir

عاشورا روز دهم ماه محرم است. شهرت این روز نزد شیعیان به دلیل وقایع عاشورای سال ۶۱ هجری قمری است که در این روز امام حسین (ع) و یارانش در واقعه کربلا در جنگ با لشکر یزید به شهادت رسیدند و مسلمانان در آن روز سوگواری می‌کنند.

سابقه سوگواری و برپایی عزاداری برای حسین بن علی (ع) به اولین روزهای بعد از عاشورا، در محرم سال ۶۱ هجری می‌رسد.

اولین مراسم سوگواری را حضرت زینب (س) در مسجد کوفه بر امام حسین (ع) برگزار کرد. قبل از آن در کنار اجساد شهدا در کربلا برگزار شد.

روز دهم محرم، روز شهادت سالار شهیدان و فرزندان و اصحاب او در کربلا است. عاشورا در تاریخ جاهلیت عرب، از روزهای عید رسمی و ملی بوده و در آن روزگار، در چنین روزی روزه می‌گرفتند، روز جشن ملی مفاخره و شادمانی بوده است و در چنین روزی لباس‌های فاخر می‌پوشیدند و چراغانی و خضاب می‌کردند.

در جاهلیت، این روز را روزه می‌گرفتند. در اسلام، با تشریع روزه رمضان، آن روزه نسخ شد.

در فرهنگ شیعی، به خاطر واقعه شهادت امام حسین (ع) در این روز، عظیم‌ترین روز سوگواری و ماتم به حساب می‌آید که بزرگترین فاجعه و ستم در مورد خاندان پیامبر (ص) انجام گرفته و دشمنان اسلام و اهل بیت (ع) این روز را خجسته شمرده به شادی می‌پرداختند، اما پیروان خاندان رسالت، به سوگ و عزا می‌نشینند و بر کشتگان این روز می‌گریند.

امامان شیعه، یاد این روز را زنده می‌داشتند، مجلس برپا می‌کردند، بر حسین بن علی (ع) می‌گریستند، آن حضرت را زیارت می‌کردند و به زیارت او تشویق و امر می‌کردند و روز اندوهشان بود.

از جمله آداب این روز، ترک لذتها، دنبال کار نرفتن، پرداختن به سوگواری و گریه، تا ظهر چیزی نخوردن و نیاشامیدن، چیزی برای خانه ذخیره نکردن، حالت صاحبان عزا و ماتم داشتن و ... است.

در دوران سلطه امویان و عباسیان، شرایط اجتماعی اجازه مراسم رسمی و گسترده در سوگ ابا عبدالله الحسین (ع) را نمی‌داد، اما هرجا که شیعیان قدرت و





نکاتی در مورد بار مسافر

- ۱- مسافران باید از زمان ورود به فرودگاه از باز نمودن جامه دان خود در دید عموم خودداری نمایند.
- ۲- از قراردادن وجه نقد و اشیاء قیمتی (جوهرات)، مدارک و تلفن همراه داخل جامه دان خودداری نمایند.
- ۳- جامه دان تحویلی حتماً دارای قفل باشد و نوشته ای که شامل نام و نشان و تلفن تماس و آدرس مسافر می باشد داخل جامه دان و یا به صورت برجسب بر روی جامه دان نصب گردد.
- ۴- از تحویل اشیاء شکستنی و فاسدشدنی که فاقد بسته بند استاندارد و ضربه گیر باشند و نیز وسایل کوچک بدون جعبه یا روکش مخصوص خودداری نمایند.
- ۵- هنگام دریافت بار در مقصد می بایست رسید باری که ثبت و از تحویل به دیگران خودداری نمایند.
- ۶- از حمل بار و جامه دان افراد ناشناس جداً پرهیز شود چون مسئولیت قانونی محتویات جامه دان به عهده شما خواهد بود.
- ۷- در مقصد هنگام تحویل گرفتن بار مسافران دقت کنند که جامه دان و محتویات آن را صحیح و سالم دریافت نموده و در صورت هرگونه خسارت اعم از آسیب و یا مفقودی سریعاً و قبل از ترک سالن ترانزیت به واحد امور جامه دان شرکت اطلاع و فرم گزارش مربوط را تنظیم و شماره پرونده تنظیمی را دریافت نمایند.
- ۸- پرداخت خسارت وارده اعم از آسیب و یا مفقودی بر



- در مبدأ پرواز تحویل گرفته اند ارائه نمایند زیرا رسید مربوطه نشانگر مالکیت مسافر نسبت به بار تحویلی است.
- لازم بذکر است هنگام تحویل بار در مبدأ به ازای هر تک (TAG) بار، یک رسید به مسافر داده می شود و نیز تعداد بار و وزن کل بار می بایست در بلیط مسافر ثبت شود.
- به این ترتیب مالک بار شخصی است که رسید مربوط را ارائه نماید. مسافران باید دقت داشته باشند بارشان را در بلیط خود
- اساس وزن بار آسیب دیده و یا مفقودی بر مبنای قوانین بین الملل و هواپیمایی کشوری می باشد.
- ۹- مسافران می توانند جهت ارسال اشیاء قیمتی و یا شکستنی و مدارک، بار خود را بارنامه نمایند که در این صورت اگر به بار مربوطه آسیبی برسد خسارت کامل بار خود را دریافت می نمایند.



نکاتی در مورد روادید



این روادید مسافر موظف به ارائه بلیت رفت و برگشت خویش است.

روادید عبور: این روادید برای افرادی صادر می شود که قصد عبور از یک کشور بدون توقف را دارند. مدت زمان این روادید بین یک تا ده روز است. بیشتر افرادی که با ماشین شخصی سفر می کنند اقدام به گرفتن روادید عبور می کنند.

روادید زیارتی: این نوع از روادید برای گردشگرانی صادر می شود که به قصد زیارت اماکن مقدسه و انجام فرایض مذهبی به کشوری خارجی سفر می کنند. افرادی که روادید زیارتی دریافت می کنند معمولاً تنها اجازه اقامت و حضور در یک یا چند شهر کشور مقصد را خواهند داشت. وارد شدن به سایر بخش های کشور مقصد از نظر قانونی ممنوع است و می تواند مجازات هایی را در پی داشته باشد.

خروج درج شده روی گذرنامه است که فرد را مکلف می کند تحت هر شرایطی در زمان مشخص شده نسبت به خروج از کشور مقصد اقدام کند.

انواع روادید: به طور کلی روادید با توجه به قصد سفر افراد در انواع مختلفی صادر می شود.

بنابراین هر فرد پیش از اقدام برای سفر به کشوری خارجی باید نوع سفر خود را مشخص کرده و به تناسب آن نوع خاصی از روادید را درخواست کند. روادید بازرگانی، کاری، دانشجویی، دیدار از بستگان، گردشگری، زیارتی و عبور از مهم ترین انواع روادید هستند.

روادید گردشگری: این نوع روادید برای افرادی صادر می شود که به قصد تفریح و گذران اوقات فراغت به کشوری خارجی سفر می کنند. مدت زمان روادید گردشگری بین دو هفته تا شش ماه است که بسته به کشور مقصد متفاوت خواهد بود. معمولاً برای اخذ

ویزا و یا روادید مدرکی است که در مقابل درخواست اخذ اجازه از یک کشور برای ورود یا گذر از خاک آن صادر می شود و به فرد این امکان را می دهد که با هدفی مشخص برای مدت زمانی تعیین شده به یک کشور خارجی سفر کند. روادید معمولاً به صورت مهر یا برچسب روی برگه های گذرنامه افراد زده می شود. هر کشور دارای قوانین مشخصی برای اخذ روادید است. افراد قبل از اقدام برای اخذ روادید بهتر است درباره کشور مقصد خود اطلاعات لازم را کسب کنند تا پروسه اخذ روادید در کوتاه ترین زمان ممکن و با بروز کمترین مشکلات صورت پذیرد. معمولاً برای دریافت روادید باید هزینه هایی پرداخت شود که این هزینه ها با توجه به نوع روادید، ملیت مسافر، تعداد دفعات ورود و خروج و مدت زمان اقامت متفاوت خواهد بود. مهم ترین نکته در خصوص روادید تاریخ



آیا میدانید که؟

آیا میدانید که اگر همه یخهای قطب جنوب آب شود بر سطح آب اقیانوسها هفتاد متر اضافه می شود و در این صورت یک چهارم خشکی های کره زمین زیر آب می رود ؟



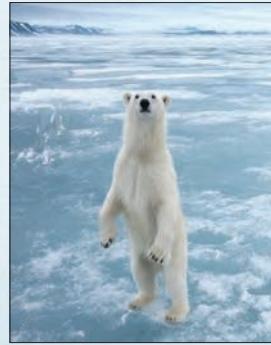
آیا میدانید که زرافه می تواند با زبانش گوشه های را تمیز کند ؟

آیا میدانید که عسل تنها غذایی است که فاسد نمی شود ؟



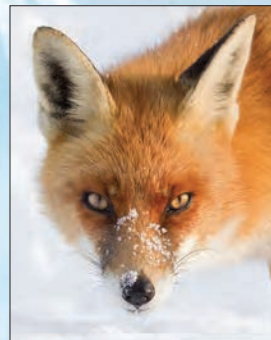
آیا میدانید که موشهای صحرایی چنان سریع تکثیر پیدا می کنند، که در عرض هجده ماه دو موش صحرایی قادرند یک میلیون فرزند داشته باشند ؟





آیا میدانید که
خرس قطبی
هنگامی که روی دو
پا می‌ایستد حدود
سه متر است؟

آیا میدانید که دارچین اگر به صورت وریدی
به انسان تزریق شود باعث مرگ می‌شود؟



آیا میدانید که
روباه‌ها همه چیز
را خاکستری می
بینند؟

آیا میدانید که اسبها در مقابل گاز اشک آور
مصون اند؟





با مشاوره و آزمایش اچ‌آی‌وی / ایدز :

بیشتر بدانیم بهتر زندگی کنیم



با گذشت بیش از سی سال از شروع همه‌گیری اچ‌آی‌وی/ایدز حدود ۴۰ میلیون نفر در سراسر جهان با این ویروس زندگی می‌کنند و ۳۰ میلیون نفر از این بیماری جان باخته‌اند. در ایران تاکنون ۲۶۱۲۵ نفر مبتلا به اچ‌آی‌وی / ایدز شناسایی شده‌اند، اما برآورد می‌شود تعداد مبتلایان بیش از ۹۳ هزار نفر باشد؛ بنابراین حدود ۶۷ هزار نفر از ابتلای خود آگاه نیستند. ظاهر فرد نشان دهنده ابتلا به اچ‌آی‌وی نیست و تنها راه تشخیص، انجام آزمایش خون از نظر اچ‌آی‌وی است. مشاوره و آزمایش اچ‌آی‌وی، هم در پیشگیری و هم در مراقبت و درمان اهمیت دارد.

آزمایش خون، ممکن است چند هفته تا چند ماه طول بکشد که به این مدت دوره پنجره گفته می‌شود. در این زمان علیرغم منفی بودن آزمایش، امکان انتقال ویروس وجود دارد.

◆ اچ‌آی‌وی چگونه وارد بدن می‌شود؟

تماس جنسی محافظت نشده با فرد مبتلا.
استفاده مشترک از وسایل تزریق و یا ابزار تیز و برنده مثل تیغ و سوزن خال‌کوبی.
انتقال خون و فرآورده‌های خونی آلوده.
انتقال از مادر مبتلا به نوزاد طی حاملگی، زایمان و شیردهی.

◆ اچ‌آی‌وی / ایدز چیست؟

ایدز بیماری است که توسط ویروسی به نام اچ‌آی‌وی (ویروس نقص ایمنی انسانی) ایجاد می‌شود. این ویروس به تدریج قدرت دفاعی بدن را ضعیف می‌کند به طوری که فرد به انواع عفونت‌ها و سرطان‌ها مبتلا شده و در نهایت منجر به مرگ می‌شود. از زمان ورود اچ‌آی‌وی به بدن، تا شروع بیماری ایدز ممکن است بیش از ۱۰ سال طول بکشد. در این مدت فرد ظاهراً سالم بوده، می‌تواند به کار و فعالیت خود ادامه دهد. ولی احتمال انتقال ویروس به دیگران وجود دارد.
از زمان ورود ویروس به بدن تا زمان تشخیص با



پرهیز از مصرف مواد مخدر و یا محرک.
عدم استفاده مشترک از وسایل تیز و برنده مثل وسایل تزریق، تیغ اصلاح و سوزن خالکوبی.
پیشگیری از انتقال ویروس به نوزاد با مصرف داروهای ضد ویروس در طی دوران بارداری، زایمان و پس از زایمان در مادران مبتلا.

مصرف مواد مخدر، الکل، مواد محرک و روان گردان شامل شیشه، کراک و اکستازی، قدرت تصمیم گیری فرد را برای پرهیز از رابطه جنسی محافظت نشده مختل می کند.

◆ چه خدماتی در رابطه با اچ آی وی / ایدز در کشور ارائه می شود؟

اگر مشکوک به ابتلای خود یا همسران هستید و یا نیاز دارید در خصوص ایدز اطلاعات بیشتری کسب نمایید، می توانید به نزدیک ترین مرکز مشاوره بیماری های رفتاری محل سکونت خود مراجعه کنید. در این مراکز کلیه خدمات شامل آموزش، مشاوره، آزمایش اچ آی وی و ارائه وسایل پیشگیری از انتقال بیماری (کاندوم و سرنگ و سوزن) به صورت رایگان و با حفظ رازداری ارائه می شود. مراکز مشاوره بیماری های رفتاری تحت نظارت دانشگاه های علوم پزشکی در سراسر کشور فعالیت نموده و دسترسی کلیه افراد به این مراکز به راحتی امکان پذیر می باشد. تاکنون در بیشتر شهرستان های کشور حداقل یک مرکز یا پایگاه مشاوره بیماری های رفتاری راه اندازی شده است. خدمات ارائه شده در مراکز مشاوره بیماری های رفتاری رایگان بوده و مشاوره محرمانه حضوری و تلفنی توسط مشاورین دوره دیده در محیطی امن و دوستانه انجام می پذیرد. لذا جهت انجام مشاوره و یا طرح سوالات درباره ایدز می توانید به هر یک از این مراکز مراجعه نمایید.

مراکز مشاوره بیماری های رفتاری در سامانه تلفنی ۱۱۸ تحت عنوان "مراکز مشاوره ایدز" ثبت شده است. پس در سراسر کشور می توانید از طریق تماس با تلفن ۱۱۸ آدرس و تلفن مراکز فوق را جویا شوید. در تهران تلفن های ۶۶۵۹۳۰۳۰- ۶۶۵۸۱۵۱۷ و ۶۶۰۳۸۹۲۰ پاسخگوی سوالات شما در زمینه ایدز هستند و می توانند در صورت لزوم جهت انجام آزمایش رایگان و محرمانه آدرس نزدیک ترین مرکز مشاوره را به شما معرفی نمایند.

تهیه و تدوین: وزارت بهداشت و درمان

ابتلا به بیماری آمیزشی درمان نشده، خطر انتقال اچ آی وی را در تماس جنسی بیشتر می کند. درد، زخم، سوزش و ترشحات تناسلی می تواند از علائم بیماری های آمیزشی باشد.

کاندوم مهم ترین وسیله پیشگیری از انتقال اچ آی وی از طریق جنسی است

◆ آیا لازم است افراد مبتلا به اچ آی وی جدا نگهداری شوند؟

اچ آی وی از طریق تماس های معمولی مثل دست دادن، در آغوش گرفتن، روبوسی کردن، عطسه و سرفه کردن، استفاده از ظروف و وسایل غذاخوری مشترک، استفاده از استخر و توالی و حمام مشترک و نیش حشرات منتقل نمی شود. افراد مبتلا نیاز به حمایت و همدلی جامعه دارند. با پرهیز از انگ و تبعیض همه را از آموزش، پیشگیری و درمان ایدز بهره مند سازیم.

آنچه ما را در معرض خطر قرار می دهد رفتار پرخطر ماست، نه زندگی در کنار افراد مبتلا.

◆ چگونه خود را از ابتلای به اچ آی وی محافظت کنیم؟

خویشترداری در زمان مجرد.
وفاداری به همسر.
استفاده از کاندوم در ارتباط جنسی با شریک جنسی مبتلا یا مشکوک به ابتلای به اچ آی وی.





خواص هر رنگ میوه را بشناسید

زرد: غذاهای زرد مملو از ویتامین سی هستند و در عین حال برخی از صدمات ناشی از رادیکال های آزاد روی پوست را کاهش می دهند.



سبز: میوه های سبز رنگ حاوی مواد شیمیایی ضد سرطان هستند مثل انواع ایزوتیوسیانیات ها. در عین حال آنها حاوی لوتئین و زیرانتین هستند که این دو آنتی اکسیدان خطر از بین رفتن شبکه را که یکی از علل اصلی نابینایی است، کاهش می دهند.





قرمز: مواد غذایی قرمز رنگ لیکوپن دارند. این ماده یک ضد سرطان شناخته شده است. اسید الایک موجود در این محصولات نیز خطر آسیب دیدن AND را کاهش می دهد. فلاوینوئیدها که عمدتاً در گیلان، آلبالو و خانواده توت (تمشک و شاتوت و بلوبری) یافت می شوند، قدرت تدافعی آنتی اکسیدان ها را افزایش می دهند، از سلول ها در برابر صدمات ناشی از رادیکال های آزاد محافظت می کنند. به حفظ عملکرد قوای استدلال و منطق در مغز کمک می کنند و جلوی پیری را می گیرند.



نارنجی: این میوه ها حاوی بتاکاروتن هستند که باعث تقویت سیستم ایمنی می شوند و از آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد که باعث پیری زودرس می شوند پیشگیری می کنند. مواد مغذی میوه های خانواده سیتروس (مرکبات) باعث بهبود سلامت دهان می شوند.

سفید: پیاز، سیر، پیازچه و موسیر حاوی آلیسین و کوئرستین هستند که هر دو آنها خطر حمله قلبی را کاهش می دهند و به عملکرد سیستم ایمنی بهبود می بخشد. گل کلم نیز حاوی سولفورافان است که یک ماده ضد سرطان به شمار می رود.



بنفش: انگور و کلم بنفش حاوی آنتوسیانین هستند که از سلول ها در برابر آسیب های اکسیداسیون محافظت می کنند و در نتیجه آن ظهور علائم پیری به تاخیر می افتند. این مواد مغذی که مسئول رنگ تیره میوه ها هستند به فرآیند درک و استدلال کمک می کنند و سایر آنتی اکسیدان های موجود در آنها نیز ضد سرطان هستند





جاذبه‌های گردشگری

استانبول

استانبول: بزرگ‌ترین شهر کشور ترکیه و مرکز فرهنگی و اقتصادی آن است. این شهر در کنار تنگه بسفر و دریای مرمره قرار دارد. تنگه بسفر دو قاره آسیا و اروپا را جدا می‌کند و استانبول تنها شهر بزرگ جهان است که در دو قاره قرار دارد. بندر طبیعی شاخ طلایی یا خلیج در این شهر واقع است. این کلان شهر به عنوان پایتخت فرهنگ اروپا در سال ۲۰۱۰ انتخاب شده است. همچنین از لحاظ تعداد گردشگران خارجی سومین شهر توریستی جهان به شمار می‌رود.

اسامی تاریخی استانبول عبارتند از: بیزانتیوم، رم جدید، استیمبول، آگوستا آنتونینا، کنستانتینوپل، اسلامبول. القاب استانبول در دوره عثمانی دارالسعادت، دار عالییه، باب عالی (عالی قاپو) و پایتخت بودند. جاذبه‌های گردشگری و توریستی استانبول فراوانند. از مساجد و کاخ‌ها گرفته تا موزه‌ها و بازارهای تاریخی، در طول سال پذیرای توریست‌هایی از کل دنیا هستند. اکثر این جاذبه‌ها حول و حوش منطقه سلطان احمد واقع شده‌اند و منطقه‌هایی مانند بی اوغلو و تاکسیم هم چیزی کم از منطقه سلطان احمد ندارند. مسجد آبی (مسجد سلطان احمد) و مسجد ایاصوفیه مکان‌هایی هستند که هر توریستی قطعاً از آنها بازدید می‌کند. غذا و خورد و خوراک یکی از اجزای اصلی فرهنگ ترک هاست، پس باید منوی غذاها را با دقت نقشه خوانی بخوانید. در بازارهای استانبول حتماً سوغاتی بخرید. اگر وقت داشتید به یک حمام ترک بروید و آب تنی و ماساژ ترک را امتحان کنید.



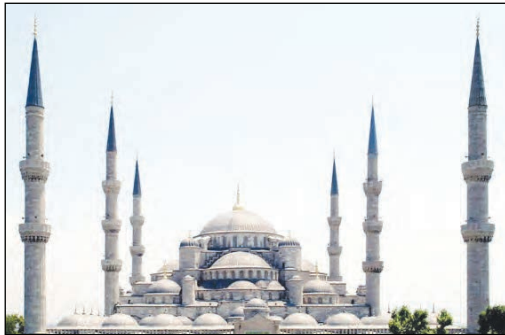
۱. ایاصوفیه



این مسجد به خاطر معماری شگفت انگیز، نماهای باشکوه داخلی و اهمیت تاریخی اش گردشگران را به شهر استانبول جذب می کند. بین سال های ۵۳۲ و ۵۳۷ ساختمان آن به مدت هزار سال کلیسا بود. سپس از سال ۱۴۵۳ تا ۱۹۳۴ که تبدیل به موزه شود، مسجد بود. می توانید از این مسجد در محله سلطان احمد دیدن فرمایید.

۲. مسجد سلطان احمد (مسجد آبی)

سلطان احمد همیشه می خواست مسجدی بسازد که با مسجد ایاصوفیه رقابت کند و همه تقریباً موافق هستند که او در این کار موفق شده است. این مسجد یکی دیگر از جاذبه های توریستی اصلی استانبول است. اگر می خواهید از این مکان مذهبی دیدن کنید، یادتان نرود که لباس پوشیده به تن کنید. خانم ها روسری سرشان می کنند که در این محل مرسوم است. اگر یادتان رفت می توانید از مسجد یک روسری قرض کنید. مسجد آبی در محله سلطان احمد واقع شده است.



۳. کاخ توپکاپی (توپکاپی سارایی)



این کاخ منزلگاه سلاطین عثمانی از سال ۱۴۶۵ تا ۱۸۵۶ بوده است و یکی از محبوب ترین جاذبه های شهر استانبول است. معماری بی نظیر و حیاط های زیبایی دارد. این سرا در سال ۱۹۲۴ یعنی اندکی پس از دوره عثمانی تبدیل به موزه شد. کاخ توپکاپی محل حرم سلطنتی نیز بوده است.

۴. کاخ دلمه باغچه

این کاخ که در راستای تنگه بسفر قرار دارد، زیبایی و اهمیت تاریخی زیادی دارد. کاخ دلمه باغچه در قرن نوزدهم ساخته شد، و آخرین سلاطین عثمانی از این کاخ به عنوان محل اقامت اولیه و کرسی حکومتی استفاده می کردند. معماری داخلی و خارجی این کاخ ترکیبی از طراحی های عربی و اروپایی است که فقط در این تقاطع دو قاره دیده می شود..





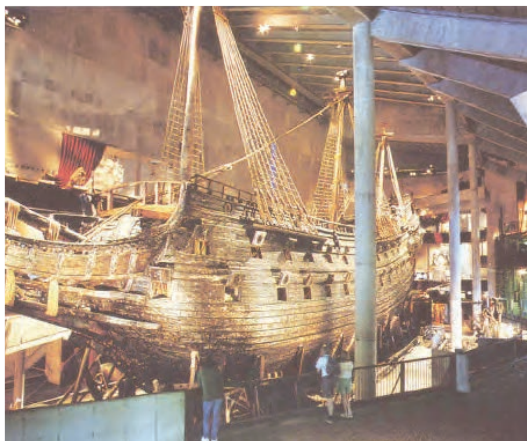
5. بازار بزرگ استانبول

(کاپالی چارشی)

بازار بزرگ استانبول که به ترکی کاپالی چارشی یعنی بازار سرپوشیده نامیده می شود در یک مایلی غرب سلطان احمد است و یکی از بزرگترین مراکز خرید سرپوشیده در دنیاست. محصولاتی که در آن فروخته می شوند عبارتند از فرش و قالی و پوشاک تا کارهای دستی و هنری و شطرنج. رستوران ها، کافه ها و مساجد زیادی هم در این بازار هست.



6. موزه باستان شناسی استانبول



در این موزه میلیون ها شیء عتیقه نگهداری می شود. خود موزه در سال ۱۸۹۱ باز شد و در واقع سه ساختمان جداگانه است که شامل موزه شرق باستان می شود. این موزه در نزدیکی کاخ توپکاپی قرار دارد.

7. میدان تاکسیم

تاکسیم یک محله مدرن و شلوغ در بخش اروپایی استانبول است. رستوران ها و کافه های باکلاس و هتل هایی همچون جیلان اینتر کانتیننتال و گراند هایت استانبول، در این محله واقع اند. فست فود خور ها هم می توانند در این محله سراغ برگر کینگ بروند.

ساختمان جمهوریت در بخش غربی این میدان واقع است که به یاد جمهوری ترکیه در سال ۱۹۲۳ ساخته شد.



8. کلیسای چورا

این کلیسا که در ابتدا به منظور کلیسای بیزانسی ساخته شده بود بعدها تبدیل به مسجد شد و حالا یک موزه است. موزائیک ها و کاشی های زیبای این کلیسا، نمونه باقیمانده از هنر بیزانسی در دنیاست. بخش هایی از آن در سال ۴۰۰ ساخته شده است، ولی ساختمانی

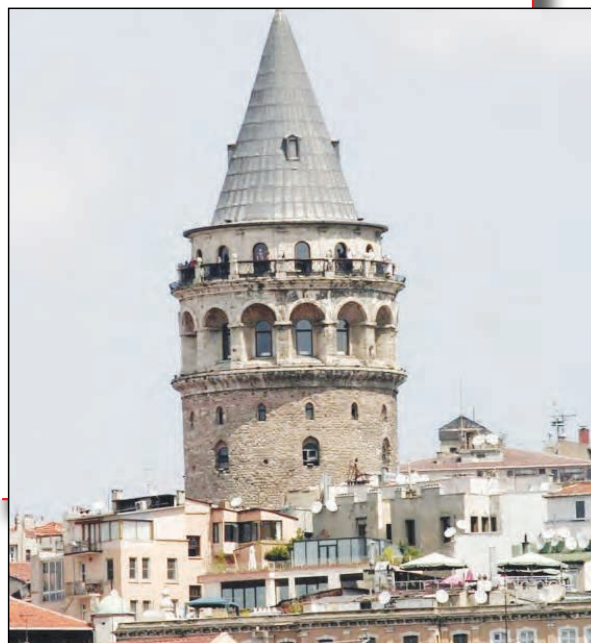
که امروزه می بینیم حدود سال ۱۵۰۰ ساخته شد. این کلیسا تقریباً در سه مایلی شمال غربی سلطان احمد قرار دارد.





۹. برج گالاتا

بهترین نمای شهر استانبول از برج گالاتا از محله بی اوغلو مشخص است. این سازه بر روی تپه ای روبروی شاخ طلایی واقع شده است.



۱۰. قلعه روملی حصار

این قلعه در تنگه بسفر در ساحل «روملی» در شهر استانبول در بندر طبیعی شاخ طلایی واقع شده است و یکی از قلعه های مشهور کشور ترکیه است، بنای بسیار بزرگ و زیبا به شکل مستطیل، این قلعه بسیار زیبا توسط سلطان محمد فاتح ساخته شده است.

از دیگر جاذبه های استانبول می توان به کلیسای سیسترن، مسجد سلیمانیه، موزه هنرهای اسلامی ترکیه، برج دختر، بازار ادویه (میسیر چارشیسی)، جزیره بیوک آدا (پرنسس)، مسجد رستم پاشا، تنگه بسفر، کاخ بیلر بی، کاخ چراغان، تپه های چاملیجا (بام استانبول)، موزه فرش ترکیه، مسجد اورتاکوی و غیره اشاره نمود.





هیچ کار خدایی حکمت نیست

اشاره: مصاحبه با دکتر عسگرزاده مدیرعامل محترم بانک حکمت ایرانیان

گذاران پشتیبانی بیشتری بنمایند و قطعاً از سال سوم به بعد SPE متناسب با وضعیت اقتصادی کشور تقدیم عزیزان سهامدار خواهیم نمود.

آیا برنامه های خدماتی دیگری در کنار تاسیس بانک حکمت به مورد اجرا گذاشته اید؟

در سال ۱۹۳۱ علیرغم پرداختن به توسعه شبکه شعب بانک هم زمان تسهیلات مناسب جهت ایجاد کارخانه های تولید مواد غذایی، سیستم های درمانی و محیط های ورزشی و نهایتاً افزایش پتانسیل کار و کارگری پرداخت نموده ایم.

آیا بانک حکمت شعباتی نیز در خارج از ایران دارد؟

با چندین بانک در کشورهای مختلف مذاکره شده که به محض اعطاء مجوز عملیات بانکداری ارزی و بین المللی از سوی بانک مرکزی مقدمات آن اجرایی خواهد گردید.

فکر می کنید بانک حکمت تا چه حد توانسته است توقعات مشتریان خود را برآورده نماید؟

ما اعتقاد داریم همواره حق با مشتری است و مشتری باید حق انتخاب داشته باشد. اگر با نگرشی معکوس به موضوع نگاه کنیم باید بدانیم که بازاریابی یک معادله دوسویه است. به عبارت دیگر ما به دنبال بازار باشیم یا بازار به دنبال ما اگر خدمات و محصولاتی که ما ارائه می کنیم به شکلی باشد که کاملاً متمایز باشد، آن وقت است که بازار به دنبال ما خواهد بود! نکته اساسی شناسایی بازار است که کار خوبی در این زمینه انجام داده ایم یا به عبارتی شناخت فرهنگ بانکی مردم ایران و توقعات آنها از یک بانک خوب را شناسایی نموده ایم.

با تصویب قانون اجازه تأسیس بانکهای خصوصی (در برنامه سوم توسعه کشور) و به سبب مشکلات و نارساییهای فراوان سیستم بانکی در تأمین نیازهای متعدد آحاد جامعه، و مطالبه یک سیستم بانکی ارزشی نگر، با رویکرد توزیع عادلانه منابع به ضرورتها، اولویت های اصلی مردم و قطع ید استفاده از این منابع توسط رانت خواران و نااهلان بر آن شدیم که با ارتقاء موسسه مالی و اعتباری ایرانیان بنیاد تعاون ارتش جمهوری اسلامی به بانکی خصوصی و در قالب دقیق ضوابط و مقررات بانک مرکزی و با رویکردی محتوایی و اسلامی این مشکل را در سطح جامعه مدیریت نمائیم و انشاء... بتوانیم با طراحی و تولید محصولات نوین بانکی با ساز و کارهای کاملاً اسلامی این خواستگاه هم میهنان عزیز را تحقق بخشیم.

آقای دکتر در ابتدا خواهیم دید چگونه شروع فعالیت بانک حکمت را توضیح بفرمایید؟

با لطف و عنایت خاص خداوند منان و با بهره گیری از نیروهای متخصص و مخلص این مرز و بوم در مدت قریب به ۲ سال از اخذ مجوز تأسیس بانک حکمت ایرانیان توانسته ایم بانکی مدرن با قابلیت های متنوع و رافع نیازهای مختلف مشتریان تقدیم جامعه اسلامی نمائیم.

چه برنامه ای در آینده برای سرمایه گذاران بانک حکمت دارید؟

برای ایجاد بانک معمولاً هزینه سالهای اول و دوم برای راه اندازی و توسعه زیرساخت های لازم ایجاب می نماید که سرمایه



بانک حکمت ایرانیان

ساختمان مرکزی www.hibank24.com

www.hibank24.ir





فواید بی نظیر انواع

سبزی خوردن

تا چندی پیش سبزی خوردن پای ثابت اکثر سفره‌های ایرانی بود. وقتی سفره پهن می‌شد اولین چیزی که در مرکز سفره خودنمایی می‌کرد، یک سبد پر از انواع سبزی‌های تازه به همراه پیازچه و تربچه نقلی قرمز رنگی بود که همچون گل جلوه می‌کرد؛ سبزی‌هایی که اشتهای افراد را برمی‌انگیخت و میل به خوردن غذا را دوچندان می‌کرد، اما حالا دیگر حضور این سمبل شادابی و طراوت سفره کمرنگ شده است.

انواع سس‌های سفید، قرمز، خردل، ترشی‌های مختلف و انواع چیپس‌ها و اسنک‌های سبزیجات جایگزین این جلوه طبیعت شده است.

حال وضعیت به گونه‌ای شده است که عده‌ای از خانم‌های جوان خواص تغذیه‌ای و درمانی سبزی‌ها را نمی‌دانند و حتی برخی از اقلام آن را نمی‌شناسند بنابراین بد نیست با برخی از انواع سبزی خوردن آشنا شده و به خواص تغذیه‌ای آن پی ببریم و این اطلاعات را به نسل بعد خود نیز انتقال دهیم.

تره؛ کاهنده فشار و کلسترول خون

این سبزی ساقه ندارد و از نظر خواص تغذیه‌ای شبیه به سیر و پیاز است، اما طعم و بوی ملایم‌تری دارد. تره ۲ نوع دارد؛ برگ‌های یکی کوتاه و نازک بوده و اغلب در بهار و تابستان می‌روید، دیگری تره‌فرنگی است که برگ‌های پهن، قوی و بلند داشته و پیاز آن مشخص است. تره به دلیل پتاسیم بالایی که دارد ادرار آور خوبی بوده و سموم را دفع و از فشار و کلسترول بد خون می‌کاهد. منیزیم آن از بروز سرطان روده و پروستات جلوگیری کرده و اگر به همراه غذا میل شود سوءهاضمه را درمان کرده، از سوزش معده کاسته و یبوست دائمی و بواسیر را بهبود می‌بخشد. همچنین ناراحتی‌های طحال را برطرف کرده و برای نقرس و درد مفاصل مفید است، همچنین تمایلات جنسی را افزایش می‌دهد. تره به دلیل مواد خشبی نفاخ است. بر این اساس هر چقدر ظریف‌تر و جوان‌تر باشد قابلیت هضم بهتری داشته و مواد مغذی آن بهتر جذب می‌شود.





ترپچه با سلول‌های سرطانی می‌جنگد

این سبزی برگ‌های پهن و کرک‌دار داشته و دارای انواع ترب سفید، سیاه و قرمز است. ترب طبیعت گرم دارد و کمی نفاخ است. به دلیل دارا بودن مواد گوگرددار خاصیت ضد عفونی‌کنندگی فراوانی دارد، همچنین اشتهاآور خوبی است. ویتامین C فراوان آن در رفع بیماری‌های دهان و پیوره موثر است و از پوسیدگی دندان‌ها می‌کاهد. این ویتامین در برگ ترپچه چندین برابر بیشتر است و اگر به همراه غذا خورده شود، به جذب آهن کمک می‌کند. براساس تحقیقات انجام‌شده، ترپچه سلول‌های سرطانی بدن را از بین برده و در بهبود عوارض شیمی‌درمانی موثر است. همچنین به دلیل دارا بودن ید برای بیماران مبتلا به گواتر مفید است و با تنظیم سوخت و ساز بدن، گردش خون را بهبود می‌بخشد و برای دفع سنگ کلیه و کیسه صفرا مفید است.



ریحان؛ آرامبخش و خواب‌آور

این سبزی بسیار معطر و خوشبوست. ضد یبوست، ضد تشنج، رفع‌کننده سردردهای عصبی (میگرن) و سرگیجه است و به دلیل ترکیبات آرامبخش برای رفع بی‌خوابی‌های اضطرابی موثر بوده و مسکن خوبی به شمار می‌رود. ریحان، شیر مادران شیرده را زیاد می‌کند و برای رفع التهاب کلیه مفید است. این سبزی نفاخ نیست و اسپاسم‌های معده را برطرف می‌کند این سبزی بادشکن خوبی است و درد و پیچش شکم را رفع می‌کند. جعفری بیماری‌های کبدی، تنگی نفس و علائم یائسگی زودرس را رفع کرده و جویدن آن به رفع بوی بد دهان و گازهای تخمیری معده کمک می‌کند.



گشنیز؛ کاهنده قند خون

این سبزی طبیعت سردی دارد و بوی خوشایندی ندارد. چینی‌ها این سبزی را جعفری چینی می‌نامند. گشنیز فشار و قند خون را کاهش داده، عطش و تهوع را رفع می‌کند و مسکن خوبی است. تقویت‌کننده قلب، مغز و معده است. ضد اسپاسم، معرق و محرک اشتهاست و بهترین داروی کبد و طحال است. این سبزی جوش‌های پوستی و دهانی ناشی از گرمی غذاها را رفع کرده و تمایلات جنسی را ملایم می‌کند. مقدار زیاد آن خواب را پریشان، عادت ماهیانه را نامنظم و مصرف‌کننده را دچار گیجی، بی‌حسی و خوابی عمیق می‌کند.



ترخون؛ جانشین مناسب نمک

این سبزی عطر تندی دارد و کمی تلخ است. وجود چند برگ ترخون در سبزی سفره اشتها را تحریک و نفس را خوشبو می‌کند. بوی تند آن موجب مهار رشد میکروب‌های پوست و کاهش بوی بد بدن می‌شود. ترخون به جهت اسانس تندی که دارد جایگزین مناسب نمک بوده و مصرف آن به همراه غذا برای بیماران قلبی، افراد مبتلا به فشار خون یا اشخاصی که رژیم غذایی بی‌نمک دارند توصیه می‌شود. این سبزی اعصاب را تقویت کرده و به هضم غذاهای پرچرب کمک می‌کند و یک آرامبخش ملایم است. ترخون سم‌زدای خوبی است و موجب تسکین درد و رفع مشکلات قاعدگی از جمله تهوع و ضعف می‌شود. این سبزی قدرت دفاعی بدن را بالا برده و از شدت بیماری‌های ویروسی می‌کاهد.



دوم بارداری

بوجود می آید که فشار داخل کابین هواپیما به فشار ۵ تا ۷ هزار پایی نزدیک شده و در پرواز مسافرین پرخطر از جمله خانم های باردار حضور داشته باشند. گرچه بعید به نظر می رسد که پرواز خطری برای حاملگی سالم باطول حاملگی زیر ۲۵ هفته به وجود آورد. ولی باید گفت که هواپیما یک محل ایده آل برای زایمان نیست. بیشتر خطوط هوایی به حاملگی های بیش از ۳۴ هفته اجازه پرواز نمی دهند. شرکت هواپیمایی کاسپین با بررسی های انجام داده طی سالهای خدمتی، صدور اجازه پرواز را برای مسافرین باردار حداکثر در هفته ۳۲ در پروازهای خارجی و در هفته ۳۴ در پروازهای داخلی صلاح دانسته است. البته انجام یک زایمان داخل پرواز بسیار مطلوب توسط کادر پروازی آموزش دیده این شرکت در یکی از پروازهای داخلی در سالهای گذشته نشانی از مهارت مهمانداران و نقش سالم مدیریت این شرکت بوده و می باشد. ولی باید متذکر شد که بروز عوارض بارداری در حین مسافرت با هواپیما در سه ماهه سوم بارداری از شروع هفته ۲۵ انکارناپذیر بوده و لذا توصیه می شود که:

جهت آشنایی با مسائل پزشکی پروازی در خصوص خانم های باردار که قصد انجام مسافرت هوایی را دارند بهتر است به مقدمات فیزیولوژی پروازی پرداخته تا از ضایعات ایجاد شده در این نوع مسافرین خطوط هوایی آگاهی یابیم. بطور کلی بدن انسان از نظر فیزیولوژی به گونه ای ساخته شده است که در زمین و در فشار جو حدود ۷۶۰ میلیتر جیوه در سطح دریا بتواند بدون مشکل زندگی نماید، لیکن وقتی که پرواز می کنند و در ارتفاع قابل ملاحظه ای قرار می گیرد در اثر تغییرات جو و کاهش فشار اتمسفر دچار ضایعاتی می شود. پرواز به ارتفاعات با کاهش فشار هوا و کم شدن چگالی و درجه حرارت همراه است به نحوی که در ارتفاع ۱۸۰۰۰ پایی فشار هوا به نصف و در ارتفاع ۳۰۰۰۰ پایی به حدود ۱۳ تقلیل می یابد. ضمناً میزان درجه حرارت نیز در هر ۱۰۰۰ پا به اندازه دو درجه سانتی گراد نقصان یافته بطوریکه در ارتفاع ۳۰۰۰۰ پایی به حدود ۵۴ درجه سانتی گراد می رسد. معمولاً فشار داخل هواپیماها در زمان پرواز در سطح ۵ تا ۷ هزار پایی تنظیم می گردد تا مسافرین بدون استفاده از وسایل کمکی پرواز راحت و آرامی داشته باشند. مشکل زمانی

خانم های بارداری که علیرغم طول حاملگی زیر ۳۲ تا ۳۴ هفته مبتلا به بیماریهای زمینه ای مانند آسم، کم خونی شدید، نارسایی قلبی، فشار خون کنترل نشده و سابقه سقطهای مکرر و تهدید به سقط هستند جداً از مسافرت هوایی پرهیز نمایند.

خانم های بارداری که در سه ماهه اول یا دوم حاملگی بسر می برند برای انجام مسافرت هوایی تا حد ممکن از لباسهای راحت، کفش راحت و پاشنه کوتاه، غذاهای تازه تولید شده آب میوه، مایعات کافی استفاده و با همراهی یک فرد قابل اطمینان و آگاه مسافرت نمایند.

خانم های بارداری که زایمان طبیعی داشته اند تا ۷ روز پس از زایمان طبیعی در صورت طبیعی بودن علائم حیاتی و اخذ مجوز پرواز مجاز به انجام مسافرت هوایی هستند و لذا قبل از ۷ روز از انجام پرواز خودداری نمایند.

خانم های باردار که زیر ۳۴ هفته از طول حاملگی آنان می گذرد قبل از پرواز با پزشک متخصص زنان و زایمان خود مشورت لازم را داشته و در صورت وجود علائم خطر اعم از احتمال سقط، خونریزی، پارگی کیسه آب، افت فشار خون و غیره از پرواز با هواپیما پرهیز نمایند.

اخذ مجوز پرواز برای مسافرت هوایی برای خانم های باردار از نظر این شرکت الزامی است لذا توصیه می شود: قبل از مبادرت به پرواز حتماً با پزشک متخصص زنان و زایمان خود مشورت و مجوز پزشکی پرواز را اخذ و ضمناً متصدیان صدور بلیط هواپیمایی کاسپین را از حدود حاملگی آگاه نموده و مجوز پزشکی پرواز را ارائه نمایند.

خانم های باردار بیش از ۳۴ هفته از انجام مسافرت هوایی پرهیز نمایند.

خانم های بارداری که برای زایمان از روش سزارین استفاده می نمایند حداقل ۱۰ روز پس از عمل جراحی سزارین در صورت کنترل علائم حیاتی و اخذ مجوز پرواز مجاز به انجام مسافرت هوایی هستند و لذا توصیه می شود که قبل از ۱۰ روز از انجام پرواز خودداری نمایند.

نویسنده: دکتر محسن آزاد
پزشک هوایی





رولت گوشت



طرز تهیه :

گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده شده و جعفری و نمک و زرد چوبه و فلفل مخلوط کرده و خوب ورز دهید. تخم مرغ ها را بپزید. گوشت را به چهار قسمت تقسیم کنید و به طور یکنواخت به دور تخم مرغ بزنید. و در روغن سرخ کنید. آب و رب و زنجبیل و دو قاشق روغن زیتون و تخم گشنیز را روی حرارت بگذارید و رولت را در آن ریخته و با حرارت خیلی کم بپزید وقتی پخته شد یکی یکی برش دهید و در دیس بچینید .

مواد لازم:	
گوشت چرخ کرده بدون چربی	۷۰۰ الی ۸۰۰ گرم
تخم مرغ	۴ عدد
جعفری خرد شده	۴ قاشق غذا خوری
پیاز درشت	۱ عدد
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق
روغن	به میزان لازم
نمک و زرد چوبه و فلفل	به میزان لازم
زنجبیل	یک تکه کوچک
تخم گشنیز	۱ قاشق چای خوری
آب	۱/۵ لیوان



اگر می خواهید

سالم بمانید





تصمیم گیری کنید

افراد دودل و مردد دچار دلهره و اضطراب هستند. دودلی و بی تصمیمی باعث می شود که مشکلات و نگرانی ها روی هم انباشته شوند. تاریخ انسان بر اساس تصمیم گیریها ساخته شده است. تصمیم گیری دقیقاً به معنی چشم پوشی آگاهانه از بعضی مزایا و ارزش ها برای به دست آوردن بعضی دیگر است. افراد مردد در معرض بیماری های معده، دردهای عصبی و مشکلات پوستی قرار دارند. نهایتاً غم را از خود دور کنید

در زندگی تظاهر نکنید

کسی که واقعیت را پنهان نگاه می دارد، تظاهر می کند و همیشه می خواهد راحت و خوب و کامل به نظر برسد، در واقع سنگینی را بر دوش خود قرار می دهد. مثل یک مجسمه برنزی با پایه های گلی. هیچ چیزی برای سلامتی بدتر از نقاب به چهره داشتن و زندگی کردن با تظاهر نیست. این گونه افراد، زرق و برق زیاد و ریشه و مایه اندکی دارند و مقصد آن ها داروخانه، بیمارستان و درد است.

به دنبال راه حل ها باشید

افراد منفی مشکلات را بزرگ می کنند و راه حل ها را نمی یابند. آن ها غم و غصه، شایعه و بدبینی را ترجیح می دهند. روشن کردن یک کبریت بهتر از تاسف خوردن از تاریکی است. زنبور موجود کوچکی است اما یکی از شیرین ترین چیزهای جهان را تولید می کند. ما همانی هستیم که می اندیشیم. افکار منفی باعث تولید انرژی منفی می شوند که آن ها نیز به نوبه خود تبدیل به بیماری می گردند.

اعتماد کنید

کسانی که به دیگران اعتماد ندارند نمی توانند ارتباط خوبی با دیگران برقرار کنند و نمی توانند رابطه پایدار و عمیقی با دیگران به وجود آورند. آن ها معنی دوستی واقعی را درک نمی کنند. بی اعتمادی باعث کاهش ایمان فرد می گردد.

واقعیت پذیر باشید

سرباز زدن از پذیرش واقعیت ها و عدم اتکا به نفس ما را از خودمان بیگانه می سازد. هسته اصلی یک زندگی سالم، یکی بودن و رو راست بودن با خود است. کسانی که این روحیه را نمی پذیرند، حسود، مقلد، مخرب و رقابت طلب می شوند. پذیرفتن انتقادها کاری عاقلانه و ابزار درمانی خوبی است.

احساسات را بیان کنید

هیجانات و احساساتی که سرکوب یا پنهان شده باشند به بیماری هایی نظیر ورم معده، زخم معده کمر درد و درد ستون فقرات منجر می شوند. سرکوبی احساسات به مرور زمان حتی می تواند به سرطان هم بیانجامد. در آن زمان است که ما به سراغ بک محرم یا مشاور می رویم و رازها و خطاهای خود را با او در میان می گذاریم. گفتگو، صحبت کردن، کلمات... وسیله درمانی قدرتمندی هستند.



این ضد آفتاب طبیعی را بشناسید

بین بردن چین و چروک‌های پوست موثر است. کدو حلوایی به دلیل داشتن مقادیر بالای بتاکاروتن که اغلب در میوه‌ها و سبزی‌های نارنجی رنگ مثل هویج و کدو حلوایی به وفور یافت می‌شود از پوست صورت در برابر اشعه ماورای بنفش محافظت می‌کند و مصرف عصاره آن روزانه می‌تواند تاثیر محافظتی کرم ضد آفتاب را افزایش دهد.

این گیاه با وجود ویتامین C, B برای رشد و بهبود موهای آسیب دیده بسیار مفید و مثر ثمر است و حتی در درمان بیماری‌ها و بالابردن مهارت و توان مغز، تقویت تراکم استخوانی و به خصوص پیشگیری از سرطان‌ها بسیار مفید و خوردن آن بسیار توصیه می‌شود.

کلم بروکلی گیاهی خوشمزه حاوی آنتی‌اکسیدهای قدرتمند و آنتی‌هیدروکسی که مقادیر قابل توجهی از ویتامین A می‌باشد.

کلم بروکلی و کدو حلوایی سبزیجاتی به ظاهر کم طرفدار هستند اما بهترین دوست برای موهای آسیب دیده و رنگ شده می‌باشند به خصوص موهایی که بارها و بارها رنگ و دکلره شده است.

این گیاهان خوشمزه حاوی آنتی‌اکسیدهای قدرتمند، آنتی‌هیدروکسی و اسید طبیعی که سلول‌های مرده پوست را برطرف کرده، پوست را درخشان می‌کند و مقادیر قابل توجهی از ویتامین A می‌باشند.

اسیدهای چرب موجود در این محصولات جالیزی در از

- هایپرمارکت
- شهر بازی
- تالار و رستوران
- مرکز تجاری
- پارکینگ طبقاتی

SABA

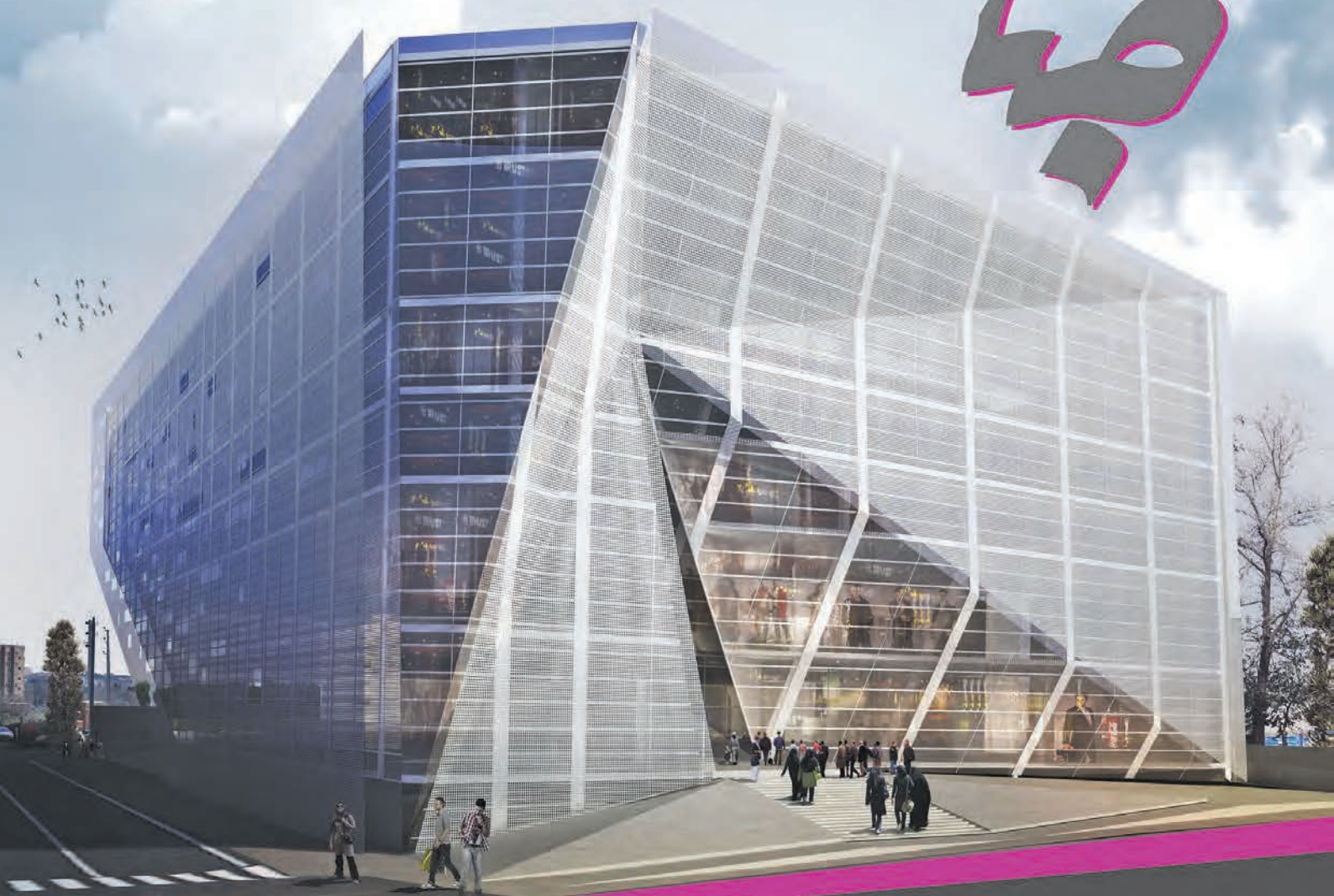
پروژه ای به نظیر در قلب شهر تهران Trading Complex

بوس ملا و جواهر، لوازم آرایش و بهداشتی، پوشاک، لوازم خانگی، صوتی-تصویری

مجتمع تجاری تفریحی صبا

www.bimehsaba.ir

صبا



- بیش از ۷۰ هزار مترمربع زیر بنا در جوار خیابان کارگر
- ۱۱ هزار متر مربع هایپر مارکت با استانداردهای روز دنیا
- ۵ هزار مترمربع شهر بازی سرپوشیده مدرن با تجهیزات و امکانات پیشرفته
- ۵ هزار متر مربع تالار، رستوران و سالن های همایش
- حدود ۱۰۰۰ واحد پارکینگ طبقاتی
- بیش بینی ۲۰۰۰ واحد پارکینگ مکانیزه در طرح توسعه
- ۱۰۰ واحد تجاری با مشاعات بی نظیر در ۲ طبقه ۵ هزار متری
- وجود ۲ ایستگاه مترو در غرب و شرق مجتمع
- نزدیکی به بازار اصلی شهر تهران
- نزدیکی به بزرگراه نواب



هایپر استار
Hyperstar



بانک حکمت ایرانیان
Bank Hekmat Iranian

دفتر مرکزی: تهران، خیابان شهید بهشتی، ابتدای خیابان صابونچی، کوچه مبینی، پلاک ۳۸ | محل پروژه: تهران، خیابان کارگر جنوبی
چهار راه لشگر، جنب ساختمان شرکت پست | تلفن: ۸۸۵۱۷۱۰۳-۴ فکس: ۸۸۵۱۶۴۶۱ همراه: ۰۹۱۲۲۸۵۶۸۰۸



مسافرین محترم شرکت هواپیمایی کاسپین

اطلاعات بلیط داخلی شامل :

- نام مسافر
- کد نگهداری جا
- اطلاعات پرواز:
- میزان بار مجاز
- مسیر پرواز
- کلاس پذیرایی
- شماره پرواز
- تاریخ پرواز
- ساعت پرواز
- وضعیت جای مسافر
- اطلاعات نرخ بلیط
- نرخ پایه
- مالیاتها
- جمع مبلغ قابل پرداخت
- تاریخ و محل صدور
- نام دفتر صادر کننده

بلیط دارای برگهایی بشرح ذیل می باشد:

- ۱- **برگ حسابداری:** که پس از صدور بلیط توسط صادر کننده به شرکت هواپیمایی گزارش می شود.
- ۲- **برگ صادر کننده :** مخصوص بایگانی در دفتر صادر کننده.
- ۳- **برگ نگهداری جا :** جهت امور نگهداری جا (رزرویشن).
- ۴- **برگ پرواز :** هنگام پذیرش مسافر در فرودگاه استفاده می گردد.
- ۵- **برگ مسافر :** مخصوص مسافر همچنین در بلیط های شرکت های هواپیمایی چند برگ حاوی شرایط قرارداد و نکات مهم قابل توجه مسافر الصاق می گردد که لازم است مسافران محترم آنرا مطالعه فرمایند.

ضمن تشکر و قدردانی از حسن انتخاب مسافرین محترم شرکت هواپیمایی کاسپین، به منظور آشنایی بیشتر شما عزیزان اطلاعاتی چند در خصوص بلیط های داخلی شرکت هواپیمایی تقدیم حضورتان می گردد. بلیط قراردادی است فیما بین مسافر و شرکت هواپیمایی جهت حمل مسافر و توشه همراه آن. بلیط توسط شرکت هواپیمایی حمل کننده مسافر و یا نماینده شرکت به مسافر فروخته می شود و شامل کلیه مقررات و قوانینی است که به عنوان قرارداد بین مسافر و شرکت حامل او در قبال پرداخت بهای بلیط عقد می گردد.





-تاریخ صدور بلیط

-نام صادر کننده

-قسمت ملاحظات

-شماره بلیط

صدور و استرداد بلیط های داخلی بر اساس قوانین هواپیمایی کشوری صورت گرفته که به نکات مهم آن در ذیل اشاره می گردد:

۱- صدور بلیط

صدور بلیط و رزرو جادر مسیرهای داخلی به طور همزمان انجام می گیرد. مسافران محترم با حضور در یکی از دفاتر فروش و با همراه داشتن کارت شناسایی می توانند نسبت به خریداری بلیط اقدام نمایند.

قیمت بلیط اطفال زیر دو سال ۱۰٪ نرخ بلیط بزرگسالان و کودکان دو تا یازده سال ۵۰٪ نرخ بلیط بزرگسالان می باشد، لذا همراه داشتن شناسنامه اطفال و کودکان هنگام خریداری الزامیست. نرخ بلیط متشکل از نرخ پایه + عوارض مخصوص بلیط می باشد.

نرخ مسیرهای داخلی اعم از نرخ پایه و عوارض مربوطه پس از تصویب سازمان هواپیمایی کشوری به شرکتهای هواپیمایی ابلاغ شده و شرکتهای هواپیمایی این مصوبه را به اجراء می گذارند. عوارض متعلقه بلیطهای مربوط به شرکتهای هواپیمایی نبوده و پس از دریافت آن به حسابهای مربوطه واریز می گردد.

۲- استرداد

استرداد بلیط براساس زمان باقی مانده به پرواز با کسر هزینه به شرح ذیل قابل انجام می باشد:

- در صورتیکه مسافر تا ساعت دوازده ظهر روز قبل از پرواز جای ذخیره شده را به هر علت لغو نماید مبلغ ۱۰٪ از بهای پایه بلیط یکسره مسیر پرواز لغو شده کسر و مابقی به مسافر قابل استرداد خواهد بود.

- در صورتیکه مسافر از ساعت دوازده روز قبل از پرواز تا سی دقیقه قبل از پرواز جای ذخیره شده را به هر علت لغو نماید مبلغ ۳۰٪ از بهای پایه بلیط یکسره مسیر پرواز لغو شده کسر و مابقی به مسافر قابل استرداد خواهد بود.

- هر مسافری که حداکثر تا سی دقیقه قبل از پرواز مقرر برای استفاده از جای ذخیره شده در فرودگاه مربوطه حاضر نگردد، غایب و منصرف از پرواز محسوب و بلیط آن با کسر ۵۰٪ از بهای مسیر یکسره پرواز قابل استرداد می باشد.

مقررات فوق در خصوص تغییر تاریخ پرواز نیز حاکم خواهد بود. هزینه های اعلام شده به نرخ پایه محاسبه گردیده و عوارض

استفاده نشده عیناً استرداد می گردد. مسافران هنگام ابطال جای ذخیره شده به نکات ذیل توجه داشته باشند:

مراجعه حضوری به یکی از دفاتر و یا نمایندگی های شرکت با همراه داشتن اصل بلیط.

اطمینان از ابطال شدن جای ذخیره شده و ممهور شدن بلیط به مهر ابطال و ساعت ابطال بلیط توسط دفتر یا نمایندگی شرکت.

مبلغ بلیط صرفاً در دفتر صادر کننده بلیط قابل استرداد می باشد.

در شرایط زیر مقررات فوق جاری نبوده و تمام بهای بلیط خریداری شده به مسافر مسترد می گردد:

۱- در صورت لغو یا تاخیر بیش از دو ساعت. در این صورت حتماً به کارکنان ترافیک مراجعه تا مهر ابطال و یا تاخیر بیش از دو ساعت روی بلیط الصاق گردد.

۲- در صورتیکه که غیبت مسافر برای استفاده از جای ذخیره شده به علت تاخیر ورود هواپیمای دیگری مربوط به کاسپین باشد. (پرواز واسطه)

۳- در صورت حذف فرود هواپیما در ایستگاهی که مسافر بایستی سوار شود. توجه: بعد از خرید بلیط آن را به دقت مطالعه و از منطبق بودن آن با درخواست خود اطمینان حاصل نمایید. بلیط قابل انتقال به غیر نبوده و هنگام پذیرش مسافر ارائه کارت شناسایی معتبر الزامی می باشد. حضور مسافر در فرودگاه مربوطه جهت انجام پرواز داخلی ۹۰ دقیقه قبل از پرواز ضروری می باشد.





حکایت و ضرب المثل

قمپز چیست؟؟؟

قمپز (در اصل قپوز) نام توپی است که عثمانی‌ها در سلسله جنگ‌هایی که با ایران داشته‌اند مورد استفاده قرار می‌دادند. این توپ اثر تخریبی نداشت چرا که در آن از گلوله استفاده نمی‌شد و فقط از باروت و پارچه‌های کهنه که با فشار درون لوله توپ جای می‌دادند تشکیل شده بود. هدف از استفاده آن ایجاد رعب و وحشت در بین سپاهیان و ستوران بوده است. در جنگ‌های اولیه بین ایران و عثمانی، این توپ نقش اساسی در تضعیف روحیه سربازان ایرانی داشت ولی بعدها که دست آنها رو شد، دیگر فاقد اثر اولیه بود و هر گاه صدای دلخراش این توپ به صدار می‌آمد، سپاهیان می‌گفتند: نترسید، قمپز در کردند.

داستان زیبای مرد فقیر

مرد فقیری بود که همسرش کره می‌ساخت و او آنرا به یکی از بقالی‌های شهر می‌فروخت، آن زن کره‌ها را به صورت دایره‌های یک کیلویی می‌ساخت. مرد آنرا به یکی از بقالی‌های شهر می‌فروخت و در مقابل مایحتاج خانه را می‌خرید. روزی مرد بقال به اندازه کره‌ها شک کرد و تصمیم گرفت آنها را وزن کند. هنگامی که آنها را وزن کرد، اندازه هر کره ۹۰۰ گرم بود. او از مرد فقیر عصبانی شد و روز بعد به مرد فقیر گفت دیگر از تو کره نمی‌خرم، تو کره را به عنوان یک کیلو به من می‌فروختی در حالی که وزن آن ۹۰۰ گرم است. مرد فقیر ناراحت شد و سرش را پایین انداخت و گفت ما ترازویی نداریم و یک کیلو شکر از شما خریدیم و آن یک کیلو شکر را به عنوان وزنه قرار می‌دادیم. یقین داشته باش که به اندازه خودت برای تو اندازه می‌گیریم



استقبال از شما معرفی از ما

تماس برای سفارش آگهی

تلفن: ۴۴۵۳۵۰۵۲-۵

فکس: ۴۴۵۶۱۱۱۲





۱۰ دانستنی جالب

در مورد دلفین ها

زندگی میکنند، که برخی از این گروه ها شامل ۱۰۰۰ تا ۸۰۰۰ هزار دلفین می باشد و در هر گروه دلفین های ماده در مرکز قرار میگیرند و توسط دلفین های نر محاصره میشوند.

❖ دلفین های آزاد تنها نیمی از مغز خودشان را مورد استفاده قرار میدهند و این در مورد دلفین هایی که در باغ وحش متولد میشوند هنوز ثابت نشده است.

❖ دلفین ها از دسته پستانداران میباشند و برای قدرت ماهیچه هایشان به اکسیژن جو نیاز دارند. جالب اینه که آنها فقط ۵۰ ثانیه از اکسیژن هوا تنفس می کنند و می توانند ۱۵ دقیقه نفس خود را حبس کنند. دلفین های باتل نوز (نوع خاصی از دلفین ها) ۲ تا ۳ دقیقه بینی خود را از آب بیرون می آورند تا بتوانند نفس خد را بیشتر حبس کنند.

❖ دلفین ها با ایجاد صداهایی به شکل تلگراف یا موسیقی با هم ارتباط برقرار می کنند.

دلفین ها حیوانات باهوش و شادی هستند. آنان بسیار بازی گوش اند و البته گاهی اوقات میشنویم که کمک های بسیار مهمی به انسانهایی که در دریا گرفتار شده اند میکنند. دانستنیهای بسیار جالبی در باره مغز، ویژگی جسمی و رفتار این موجود بامزه (از نظر رفتار) وجود دارد که در اینجا به ۱۰ تا از اینها اشاره شده.

❖ کوچکترین دلفین دریاها پرپیز در دریای کر تز زندگی میکند که طولش ۱/۵ متر و وزنش ۵۰ کیلو گرم میباشد. بزرگترین نوع دلفین در اُرکا وجود دارد که جنس نر آن تا ۸ متر رشد میکند و وزنش تا ۶ تن هم میرسد.

❖ دلفین ها گوشهای (سنسورهای شنوایی) بسیار قوی دارند بطوری که می توانند فرکانسهای خیلی ضعیفی را دریافت کنند که از انسان و یا هر موجود دیگری بعید است.

❖ دلفین ها بصورت گروهی (کوچک و بزرگ)



دلفین ماده ۱۰ تا ۱۲ ماه (بسته به نوع دلفین) به طول می انجامد و سپس بچه دلفین ۹ ماه از شیر مادر تغذیه میکند تا کاملاً رشد کند.

❖ دلفین ها شناگران، غواصان، شیرجه زنان خیلی ماهری هستند. برخی میتوانند ۴۰ کیلومتر را در نیم ساعت طی کنند و ۳۰۰ متر به عمق دریا بروند و ۶ متر به بیرون از سطح آب بپرند و البته نوع خاصی از آنان (باتل نوز) میتوانند ۳۰ دقیقه نفس خودشان را حبس کنند.

❖ دلفین ها کمکهای زیادی به انسانها می کنند. اونها به ماهی گیران کمک میکنند تا ماهی بیشتری را صید کنند، به غواصان کمک می کنند تا کشتی های غرق شده را پیدا کنند، از غرق شدن شناگران در دریا جلوگیری میکنند و حتی به پزشکان کمک میکنند تا خیلی از مشکلات رفتاری کودکان را درمان کنند.

سنسورهای شنوایی آنها میتوانند صدایی با بسامد ۲۵۰Hz تا ۲۰۰KHz را دریافت کنند با این توانایی آنان قادرند تصویر دقیقی از جزئیات زیر دریا را به دقت نقشه یا عکس به هم ابلاغ کنند هرچند فاصله آنها خیلی زیاد باشد.

❖ ماهی، هشت پا و صدف از غذاهای مورد علاقه دلفین ها هستند.

هرگاه هر کدام از آنان به منبع غذایی میرسد با ایجاد صداهایی دیگر دلفین ها را باخبر میکند تا شکاری دسته جمعی داشته باشند، این نوع شکار دلفین ها بسیار مفید برای ماهی گیران و دیگر شکارچیان دریا نیز می باشد.

❖ دلفین ها برای بقای نسل یا چیزی شبیه آن جفت گیری نمیکنند بلکه این کار سبب آرامش آنان میشود. زمان جفت گیری دلفین ها تنها ۱۵ تا ۲۰ ثانیه طول میکشد و مدت زمان بارداری





حجاب مصونیت است نه محدودیت

جهت صیانت فرد و جامعه از آسیب های فردی و اجتماعی می باشد تا آنجائیکه در قرآن کریم کلمه حجاب ۷ مرتبه آمده است. آیات ۵۹ سوره احزاب و ۳۱ سوره نور در مورد پوشش زنان می باشد.

از آنجا که انسان موجود اجتماعی است، جامعه بزرگی که در آن زندگی میکند از یک نظر همچون خانه اوست و حریم آن همچون حریم خانه او محسوب می شود. پاکی جامعه به پاکی او کمک می کند و آلودگی آن به آلودگی اش می افزاید!

روی همین اصل در اسلام با هر کاری که جو جامعه را مسموم کند به شدت مبارزه شده است.

در پرده و در خانه محبوس باشد، اما اسلام به هیچ وجه با پرده نشینی و محبوس بودن زن در خانه موافق نیست. شهید مطهری (ره) در این زمینه می گوید: وظیفه پوشش که اسلام برای زنان مقرر کرده است بدین معنی نیست که از خانه بیرون نروند زندانی کردن و حبس زن در اسلام مطرح نیست.

در برخی از کشورهای قدیمی مانند هند چنین چیزهایی وجود داشته است ولی در اسلام وجود ندارد. پوشش زن در اسلام بدین معناست که: زن در معاشرت خود با مردان بدن خود را بپوشاند و به جلوه گری و خودنمایی نپردازد. حجاب به عنوان دژی استوار در

حجاب به مفهوم امروزی یک اصطلاح فارسی ولی کلمه ای عربی به معنای پرده است. منظور اسلام از حجاب پرده داری و پرده نشینی نیست و چنین نیست که زنان از کارهای اجتماعی محروم باشند، بلکه منظور از حجاب همان پوشش و پوشیدگی است که در برابر برهنگی به نمایش گذارده می شود. استعمال کلمه حجاب در مورد پوشش زن یک اصطلاح نسبتاً جدید است.

در قدیم و به خصوص در اصطلاح فقها، کلمه "ستر" که به معنای پوشش می باشد به کار رفته است بنابراین بهتر بود به جای کلمه حجاب که در لغت به معنای پرده است کلمه پوشش به کار گرفته می شد زیرا بسیاری گمان می کنند که اسلام خواسته است زن همیشه



انگلیسی در سفر

دردنیایی که پیشرفت وسایل ارتباط جمعی رفته رفته آن را به دهکده ای فرضی بدل می کند، نیاز به زبانی مشترک برای برقراری ارتباط و پیشبرد اهداف علمی-اجتماعی بشر، بیش از پیش احساس می شود که در همین راستا شرکت هواپیمایی کاسپین مبادرت به ارائه متون زبان انگلیسی در سفر در سطوح مقدماتی تا تخصصی در نشریات خود خواهد نمود. نشریه فعلی به آموزش ۲ مرحله از کاربردیترین جملات انگلیسی در سفر اشاره شده است. خوانندگان عزیز با سایر اصطلاحات کاربردی در شماره های بعدی بیشتر آشنا خواهند شد.

Useful English Phrases at the Airport

کاربردی ترین اصطلاحات انگلیسی در فرودگاه

1) Buying a ticket.

- I'd like to reserve two seats to
- Will that be one way or round trip?
- How much is a round trip ticket?
- It's 819\$. Will you pay by check or by credit card?
- Here's my Visa Card. Can we get an aisle seat please?
- You can choose your seat when you check in.

(۱) خرید بلیط

من قصد دارم ۲ صندلی در مسیر رزرو نمایم.

یکطرفه یا دو طرفه؟

هزینه بلیط دوطرفه چقدر است؟

قیمت آن تومان میباشد. به صورت نقد پرداخت میکنید و یا توسط کارت اعتباری؟

این کارت عبوری من است. امکان دارد صندلی سمت راهرو را رزرو نمایم.

شما میتوانید صندلی خود را هنگام پذیرش انتخاب نمایید.

2) Checking In.

- Can I see your ticket and passport, please?
- Here they are. Can we get one seat near the aisle?
- Yes, that's no problem. You're in seats and
- Thanks. Where do we go next?
- Go to Gate 8A, straight ahead then turn left.

(۲) پذیرش

ممکن است بلیط و پاسپورت شما را ببینم.

بفرمائید. ممکن است یک صندلی نزدیک راهرو به من بدهید.

بله. مشکلی نیست. صندلی های شما شماره ای ... و ... می باشد.

تشکر. سپس کجا بروم؟

به درب ... مراجعه نمایید سپس مستقیم به سمت جلو حرکت می کنید و بعد از آن به سمت چپ بپیچید.



Advice for Travelling Abroad

Follow this advice and have a great trip!

- Stay in a central city that is near many other interesting cities, then take «day trips» from there. In that way, you will not have to look for a different hotel in each city.
- Take care of your belongings. Never let your suitcase out of your sight - it can disappear in an instant!
- Try to appear like an average person, not a tourist. If you look like a tourist, you may attract the attention of thieves.
- Use travellers checks during your trip. If they are lost or stolen, they can be replaced. If your cash is lost or stolen, it's gone forever!
- Pack as light as possible. Don't bring anything unless you really need it. The less you bring, the easier it will be for you to move from place to place.
- Plan your trip in advance. Use a guidebook to help you find where to stay and what to see. If you use your time well, you will be able to see much more and have a lot more fun.



Caspian Airlines enters to 20th year of its services.

Caspian Airlines was established in 1993 by the endeavor of a group of the personnel of the air transportation industry and started its activity by leasing four Yak-42 aircrafts .

Gradually, since year 1379, five TU-154M aircrafts were purchased and the Caspian Fleet was changed.

Since year 1388, two Boeing MD aircrafts were leased by Caspian Airlines, meantime, after forbidding the activity of TU-154M in Iran by Iran Civil Aviation Organization , new general manager of Caspian Airlines in order to increase the welfare and safety of passengers has changed and modernized the fleet, so 4 aircrafts of type Boeing MD are added and fly to all flight routes of Caspian Airlines. During the period of activity, their remarkable attempts and activities has performed safe and reliable flights in the blue sky of our Islamic country.

Caspian Airlines is proud that possess all facilities like Ramp, parking ,nest of engineering and maintenance and Catering to being one of the advanced airlines that using experienced staff and performing a large number flights in all the season of the year for being at the service of the honorable passengers.

Despite of all the global limitations of the air-transportation during all these years , your good interest and confidence in our company encouraged us that try to provide a suitable services at present and try our best to exploit advanced aircrafts at the future , starting a new season at the service of our dear country by the will of Almighty God.

head office: Caspian Airlines St., next to police station 150, Golha boulevard, Tehransar, Karaj special road, Tehran, Iran.

Tel.: +982144535052-5

Fax: +982144561112

Commercial Deputy: +982148063317

Public relations: +982148063138-338

Sale office: +982148063133-333-334

Mehrabad Airport sale office: +982166017991

info@caspianairlines.com

www.caspianairlines.com

In the Name of God

Editorial

We are proud to present our publication to you, dear readers, with the last abilities, equipments, facilities, services, training, scientific, cultural and historical issues at 20th anniversary of Caspian Airlines establishment. It is hoped that your helpful guidelines can help us in providing better services.

You can leave your suggestions and comments through the following ways:

Caspian Airlines St., next to police station 150, Golha boulevard, Tehransa, karaj special road, Tehran, Iran.

Tel.: 44535052-5

Fax: 44535050

www.caspianairlines.com

info@caspianairlines.com

Concessionaire:

Caspian Airlines

Managing director & Editor:

Fatemeh Dastan

Translator:

Fatemeh Dastan

technical supervisor:

amirhossein tavakoli

Typesetting-Printing:

Fatemiye publish

Executive Director:

Caspian Airlines public relations

Graphic and Layout:

Vahid Ghahremani

