

قشم ایر

Inflight Magazine-Mar-Apr 2020

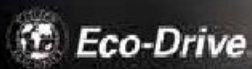
ماهنامه درون پروازی - ویژه نوروز ۹۹

۲۸

لله هبة من ربك
يا مقلب السموات
لألوان والارض
للخضرة والاحمر
والسحاب للبرق
والنجوم للحرارة
والليل للظلمة
والنهار للضياء



Make your move



CITIZEN

BETTER STARTS NOW

نمایشگاه مرکزی سیتی زن : تهران - خیابان جمهوری - ساختمان آلومینیوم

Tel: 021-6670 7841 021-6670 1579





MASIH ZAD

First wardrobe designer brand in iran

Made to measure
and Bespoke suit

over 15000 suit fabrics
are now available

+98 21 22 7171 94



مسیح زاد

نخستین برند شخصی دوز در ایران

۰۲۱ ۲۲ ۷۱۷۱ ۹۴

فرشته: کوین سنتر
شوروم مرکزی ، با تعیین وقت قبلی

www.masihzad.ir
www.masihzad.com
[instagram.com/masihzad_official](https://www.instagram.com/masihzad_official)



با ارائه تسهیلات قرض الحسنه بدون بهره

خلبانی دیگر رویا نیست

با هر بودجه‌ای می‌توانید خلبان شوید

تقسیم هزینه آموزش از ابتدای دوره با طرح‌های متنوع پرداخت

+9821 40446515

+9821 40449353

+9821 40448553

آموزش خلبانی ATPL,IR,CPL INTGRATED

در مرکز آموزش هوانوردی هما

INSTAGRAM.COM/HOMAAVIATION



110 AVIATION INSTITUTE

موسسه دانش پژوهان هوانوردی ۱۱۰

برگزاری کلاس های

B1,B2

دیسپچ

مهمانداری

خلبانی

زبان تخصصی (level 4)

مهندسی تعمیر و نگهداری هواپیما

info@ati-110.com



02145101

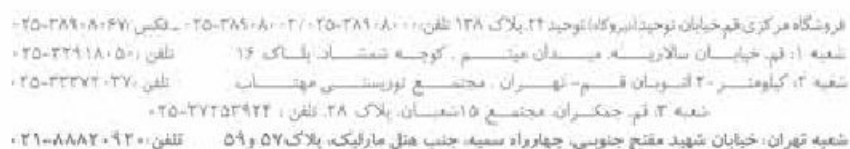


تهران، شهرک اکباتان بلوار نفیسی تقاطع خیابان نفیسی و حنانی ،
روبروی مرکز مخابراتی شهید صالح طبری، پلاک 57 طبقه اول





حس شیرین لحظه ها



w w w . m o h a m m a d s i m a . i r



پرداخت ۳۰ درصد = تحویل آپارتمان

آماده تحویل و انتقال سند مالکیت

برای کسب اطلاعات بیشتر عده ۱۱ را به سامانه پیامکی ۵۰۰۰۱۲۳۲۳ ارسال فرمایید.



www. nargoon .ir
www. kishparsis .ir
info@nargoon.ir



+98 - 934 - 768 2347
+98 - 934 - 768 2349
+98 - 76 - 44426084-7



Telegram : @persiskish
Telegram Bot : @parsis_kish_bot
Instagram : @parsis.kish

شرکت آتیه پارسیس کیش - شرکت نارگون کیش



BAMLAND

NOWRUZ 1399

بزرگراه شهید همت، بزرگراه شهید خرازی، بلوار کاشان، بلوار موج، بلوار صدف

☎ 021 - 40443034 | 🌐 bamlandmall.ir | 📱 [bamlandmall.ir](https://www.instagram.com/bamlandmall.ir)

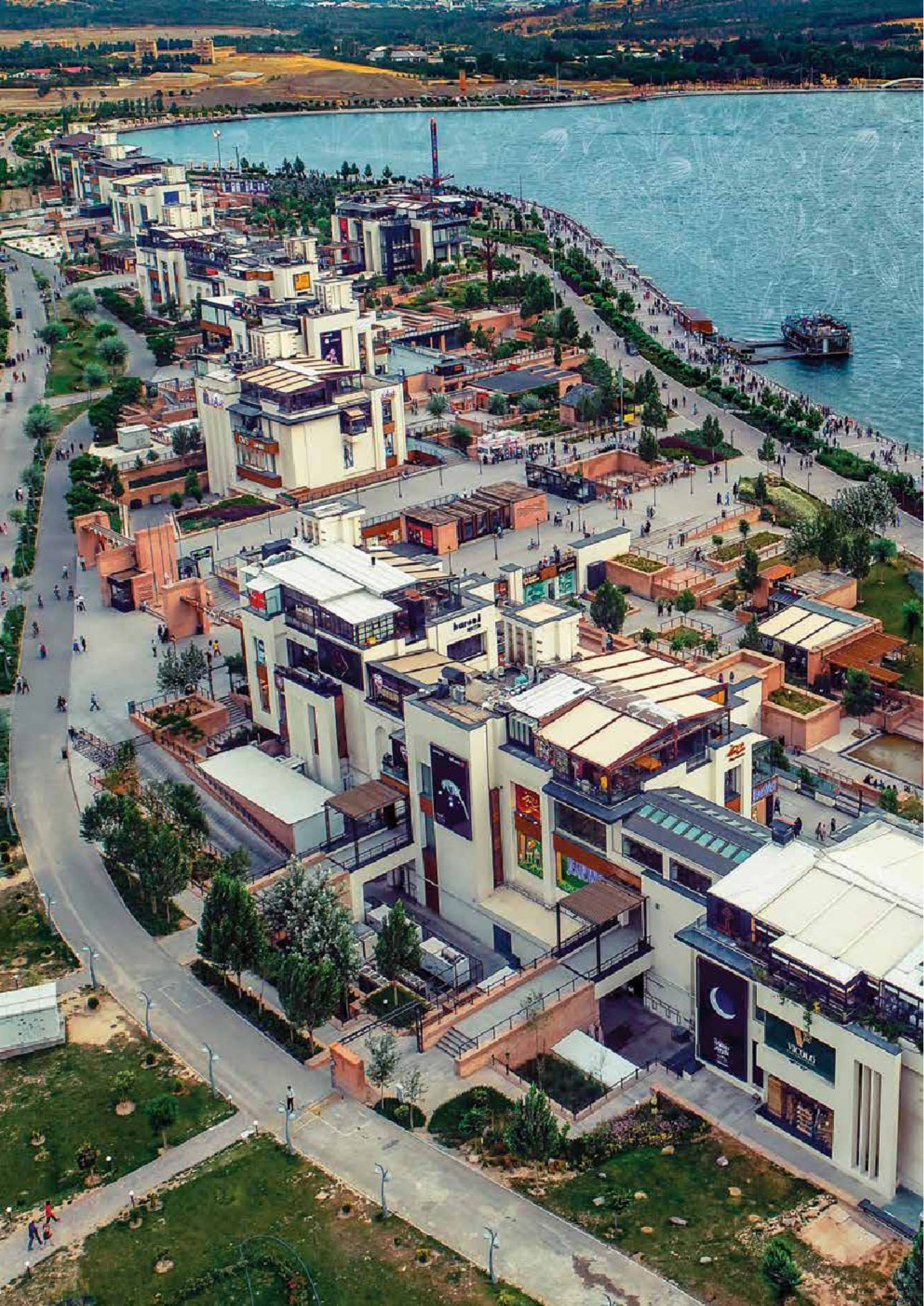


بام‌لند

BAMLAND

RECREATIONAL TOURISM COMPLEX

بام‌لند، رویای یک شهر




SAAD

WE
CARE
ABOUT
YOUR
STYLE.



LEATHER COLLECTION

saadlifestyle.com

@saad_lifestyle

سال نو مبارک | ۱۳۹۹

فروشگاه تیدا (به زودی)

میدخل هروی، خیابان موسوی
مرکز خرید تیدا سینتر

فروشگاه روشا

بساواران، تقاطع خیابان عمار و
فره‌آیه دیار تهران استور روشا
021-25714000

فروشگاه بام‌لند

ضلع شرقی دریاچه چیتگر
مجموعه تجاری بام‌لند
021-40447944 021-40447945

فروشگاه آپادانا

خیابان سه‌رودی شمالی،
خیابان حرمشهر، پ ۱۴۴
021-88746395 021-88762368

فروشگاه الماس

بلوار ارتش، بلوار نیروی زمینی
مجموعه تجاری الماس ایران
021-22960597 021-22960598

مطعم زاهد العراقي

ZAHED AL IRAQI RESTAURANT



انتهای بزرگراه همت، ضلع شرقی دریاچه چیتگر مجتمع بام لند بلوک B۱

📷 zahed_al_iraqi

تلفن رزرو: ۰۲۱-۴۰۴۴۷۱۳۸

سفره خانه سنتی باغ صبا



برترین جاذبه گردشگری

صبحانه - ناهار - عصرانه (کافی شاپ) - شام
همراه با اجرای موسیقی زنده
مکانی با فرهنگ معماری و پذیرایی سنتی

برای سلامت بدن و قلبان نداریم !!
بایا نداریم !!

شعبه حق تر تر نداریم !!
بایا نداریم !!



مادر اندیشه ایتم که این بزم را بدون شما صفایی نیست

اولین سفره خانه سنتی دارای ایزو ۲۰۰۸ - ۹۰۰۱ ، ۲۰۰۴ - ۱۰۰۰۲

سفره خانه مجهز به سیستم اینترنت پر سرعت (wireless) جهت استفاده رایگان میهمانان محترم می باشد

خیابان شریعتی، مقابل ملک

تلفن: ۷۷ ۵۳ ۹۶ ۸۴ - ۷۷ ۵۱ ۳۳ ۹۷ - ۷۷ ۶۰۰ ۵۸۱

فکس: ۷۷ ۵۱ ۳۳ ۹۸

موسس و مدیریت: حمید پیروی ۰۹۱۲ ۱۱۱ ۵۶ ۲۹

Bagh-e-Saba Traditional Restaurant



Selected Point For Tourism
Cultural Heritage & Tourism Organization of IRAN



Entertainment from
foreign guests
with traditional foods
and local musics



founder & management
Hamid Peyravi
0912 111 56 29



Add: Shariati St., Next to
, Malek St. Tehran. IRAN
Tel: +98 21 77539684 - 77513397
Fax: +98 21 77513398

www.baghesaba.ir

info@baghesaba.ir



موزه بانک سپه - میریان علاقمندان به تاریخ و هنر ایران

Bank Sepah Museum Welcomes People Interested in Iran's History and Art



زمان بازدید:

شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۹ الی ۱۵

پنج شنبه از ساعت ۹ الی ۱۳ (به استثنای ایام تعطیل)

نشانی: تهران، میدان امام خمینی (ره)، ابتدای خیابان امام خمینی (ره)

Visiting Hours:

Saturday - Wednesday, 9:00 - 15:00

Thursday, 9:00 - 13:00 (Except Holidays)

Address: Emam Khomeini Ave, Emam Khomeini Sq, Tehran.

#من_و_آرش



شرکت رنتکار کیش توربو

اجاره به روزترین خودروهای خارجی با و بدون راننده در جزیره کیش

شماره ثبت
۲۳۵۱



با ارائه این آگهی می‌توانید از ۱۵ درصد تخفیف بهره‌مند شوید

۰۹۳۴۷۶۸۳۱۱۰

۰۹۳۳۲۲۷۴۹۳۳

insta: kishturbo_rentcar

فروشان بزرگ



کیا دیزل اسپادان

طراحی، تجهیز و راه اندازی نیروگاههای گازسوز CHP و دیزلی



اصفهان، شهرک صنعتی جی، خیابان پنجم، رو به روی فرعی پنجم

تلفن: ۰۳۱-۳۳۴۴۷۱۰۱-۴ فکس: ۰۳۱-۳۳۴۴۷۱۰۰



@kiadiesel

kiadieselspadan

www.KiaDieselSpadan.com
info@KiaDieselSpadan.com



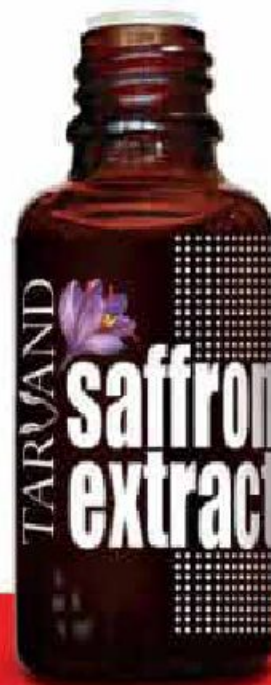
تروند زعفران قاین Saffron Extract



اکسترکت زعفران چه برتری
نسبت به زعفران معمولی دارد؟

- رنگ، طعم و عطر فوق العاده
- صرفه اقتصادی
- استفاده آسان و سریع
- بدون نگهدارنده و افزودنی شیمیایی

صادر کننده نمونه ملی ۱۳۹۸



دریافت تندیس و لوح سپاس
از سوی ریاست جمهور در
سیمین جشنواره تجلیل از
کشاورزان و فعالان اقتصادی
کشاورزی برگزیده ملی

۱۳۹۸

خراسان جنوبی، قاین، شهرک صنعتی، شرکت دانش بنیان تروند زعفران قاین، ۵۶۳۲۵۳۸۴۸۸ -
تهران، خیابان مطهری، اورامان، پلاک ۱۸، دفتر عرضه محصولات شرکت تروند زعفران قاین
شماره تماس: ۲۱۸۸۳۴۶۴۷۷ / www.tarvandsaffron.ir / tarvandsaffron@gmail.com

هتل بین المللی قصر طلایی Ghasr Talaaee Int'l Hotel



با اقامت در هتل بین المللی قصر طلایی مشهد ۲۰٪ مبلغ تمامی هزینه های
انجام شده طول سفرتان را در سفرهای بعدی خود هدیه بگیرید.

تلفن ۰۵۱-۳۸۰۳۸ فکس ۰۵۱-۳۸۰۳۷
تلفن ۰۵۱-۳۸۰۳۸ فکس ۰۵۱-۳۸۰۳۷

دفتر رزرو مشهد: خیابان امام رضا (ع)، میدان بسیج

دفتر رزرو تهران: خیابان شریعتی، نبش دولت، برج نگین فلک، واحد ۶۴

Facebook.com/ghasrtalaaehotel
Instagram.com/ghasrtalaaehotel



Aparat.com/ghasrtalaaehotel
Telegram.me/ghasrtalaaechannel

۵۴ - ۳۴ ۷۶ ۱۶ ۷۷



نماینده پذیرش
تبلیغات هواپیمایی قشم

FIDAR

ADVERTISING
AGENCY

+982188916824-25





مصاحبه با مدیر عامل

۲۴



قشم ایر پیش‌تاز در مقابله با ویروس کرونا

۲۶



چگونه فرآیند یخ‌زدایی (Deicing) از هواپیما انجام می‌گیرد؟

۲۸



همه چیز درباره پرواز

۳۰



دانستنی‌هایی در مورد چله‌های هوایی و لبرها

۳۲



نقش پزشکی هوایی در ایمنی پرواز

۳۴



رعایت بهداشت فردی در هواپیما برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های ویروسی

۳۶



ره‌نمای سفر برای افراد تنها و خجالتی

۳۸



مکان‌های دیدنی قشم

۴۰



خوشمزه‌ترین صبحانه‌های ترکی را امتحان کنید

۴۴



آیین نوروز و جغرافیای وسیع آن

۴۶



افزایش قدرت حافظه و یادگیری کودکان با ورزش‌های هوازی

۴۸



خواص انواع دمنوش‌های گیاهی برای سلامتی

۵۰



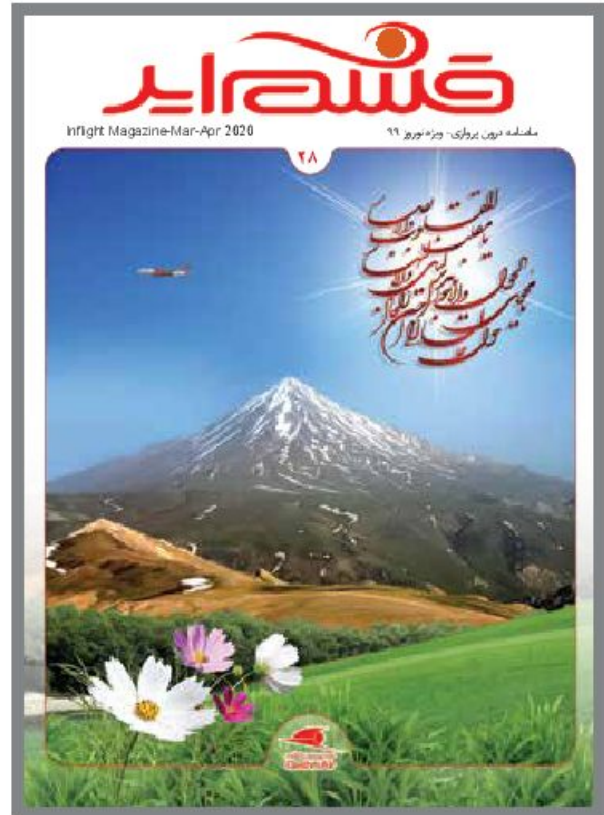
بهترین جاذبه‌هایی که می‌توانید در مسقط ببینید

۵۲



9 Epic Places in Iran Even Iranians Don't Know About

۵۴



هواپیمایی قشم
متصور حکیم منش
صابر نوروزی
مونا ناصری، پرستو راجی
پیمان پرنیان،
عبدالرحیم تقیان
۰۲۱-۴۷۹۹۹

صاحب امتیاز:
مدیر مسئول:
سر دبیر:
هیأت تحریریه:
سایر همکاران:
طرح روی جلد:
تلفن گویا:

بازرگانی و امور آگهی‌ها



چاپ: یزدا
تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

@fidaradv

fidar_agency

تلفن امور آگهی‌ها: ۰۲۱۸۸۹۱۶۸۲۴-۲۵
Advertising Department: +982188916824-25



مصاحبه با کاپیتان قاسمی مدیرعامل جدید هواپیمایی قشم

نیست. ایمنی حق مسلم مسافر است، گرچه در برخی مواقع به مصادیق آن تسلط ندارد، لذا

می‌بینیم که تعارض اطلاعات خاص کادر پرواز و دایره اطلاعات مشتریان، در برخی مواقع مستوجب ناراضایی مسافر می‌شود. به عنوان مثال عدم تناسب هوای مسیر پرواز با شرایط پرواز ایمن وظیفه کادر پرواز است، حال آنکه هر گونه تأثیر

تصمیمات ناشی از بدی هوا، موجب دلخوری و گلایه مسافر می‌شود. علی‌الحال با لحاظ این مهم، به جدمعتقدم که یک شرکت هواپیمایی بازگانی، بدون رضایت مشتری ره به جایی نخواهد برد.

با توجه به سابقه طولانی و تجربیات ارزشمندی که در صنعت هوانوردی دارید، استراتژی قشم ایر برای پیشرفت در صنعت هوانوردی را چگونه می‌بینید؟

پتانسیلی که در قشم ایر وجود دارد، پتانسیل بسیار خوبی است، قشم ایر برای رسیدن به مدارج بالاتر راهی طولانی پیش رو دارد. البته به اعتقاد بنده قشم ایر با زیرساخت‌های منسب آغاز به کار کرده و از بدو تأسیس، همکاری جذب شده که تفکر

ایرباس ۳۲۰ انجام وظیفه می‌کنم. مسئولیت اجرایی را از سال ۱۳۸۴ با سمت مدیر کل آموزش

عملیات هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران «هما» شروع کردم و اواخر سال ۸۴ عضو هیأت مدیره

هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران «هما» شدم. سال ۱۳۸۵ به

سمت معاون عملیات پرواز هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران «هما» منصوب شدم و در حال حاضر در سمت مدیرعامل و

رئیس هیأت مدیره هواپیمایی قشم، انجام وظیفه می‌کنم.

رضایت‌مندی مشتری، چه قدر می‌تواند در موفقیت یک سازمان موثر باشد و موفقیت خودتان را تا چه حد مرهون به رضایت مشتری می‌دانید؟

رضایت مشتری مهم‌ترین فاکتور بعد از ایمنی است. باین پیش‌فرض که عنصر ایمنی به عنوان جز لاینفک صنعت هواپیمایی در هیچ شرایطی قابل چشم‌پوشی نیست، سه‌هست که حیات و تداوم فعالیت کلیه سازمان‌های خدمت‌محور و تولیدی، در گرو فاکتور اساسی و مهم رضایت مشتری است. نکته بسیار ظریفی در این میان وجود دارد که شناخت الزامات ایمنی و عنصر آن در شمار وظایف مشتری

در اجرای تصمیمات اخذ شده در مجمع عمومی هواپیمایی قشم، جناب آقای کاپیتان حسن قاسمی به سمت مدیرعامل و رئیس هیأت مدیره منصوب و از خدمات ارزنده جناب آقای مهندس رضاحیدری نائب رئیس هیأت مدیره و مدیرعامل سابق، تشکر و قدردانی گردید. در این میان مصاحبه کوتاهی با جناب آقای کاپیتان قاسمی ترتیب داده شد که ماحصل آن به شرح ذیل می‌باشد:

با سلام، کاپیتان قاسمی ضمن تبریک فرارسیدن سال نو، بفرمایید سابقه فعالیت کاری شما در صنعت هوانوردی ایران به چه زمانی بر می‌گردد؟

حدوداً ۲۴ سال است که در صنعت هوانوردی فعالیت دارم. در سال ۱۳۶۴ دوره خلبانی را در قلعه مرغی شروع کردم. حدوداً ۱۲۰۰۰ ساعت پرواز روی تایپ‌های مختلف از جمله، بوئینگ ۷۲۷، فوکر ۱۰۰، بوئینگ ۷۴۷ و ایرباس ۳۲۰ دارم. پرواز را با کمک خلبانی هواپیمای بوئینگ ۷۲۷ هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران «هما» شروع کردم. دو سال کمک خلبان هواپیمای فوکر ۱۰۰ و ۵ سال کمک خلبان هواپیمای بوئینگ ۷۴۷ در مسیرهای بین‌المللی بودم. در سال ۸۴ خلبان هواپیمای فوکر ۱۰۰ و سپس معلم خلبان فوکر ۱۰۰ شدم و ۲ سال بعد خلبان هواپیمای ایرباس ۳۲۰ شدم و در حال حاضر به عنوان معلم TRI و TRE هواپیمای

هوانوردی و ایرلاینی داشتند. به عقیده بنده اگر مدیریت بتواند بلا تکلیفی ناشی از میحث واگذاری شرکت را کنار بگذارد، این مجموعه خواهد توانست در یک دوره پنج ساله به افاق بسیار روشنی دست پیدا کند.

از تجربیات خوب خودتان در صنعت هوانوردی بر ایمان بگویند؟ چه توصیه‌هایی برای جوانان علی‌الخصوص جوانان فعال در حوزه صنعت هوانوردی دارید؟

در شرایط تحریم توانستیم دوران درخشانی را پشت سر بگذرانیم، سال‌های ۸۶ الی ۹۲ به لحاظ تحریم و عدم دسترسی آسان به ارز، سال‌های بسیار سختی برای صنعت هواپیمایی کشور بود که به اعتقاد بنده ما توانستیم با استفاده از تجربیات مدیران کارآمد و لایق، این صنعت را سرپا نگه داریم. هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران «هما» و «نشان» هما، حتی در شرایط بسیار سخت تحریم هم در اقصی نقاط دنیا می‌درخشید. و این مهم در حالی به دست آمد

که صنعت هوایی کشور در تحریم به سر می‌برد، و ما از لحاظ تامین قطعات هواپیما و سوخت دچار

مشکلات بسیار زیادی بودیم، همچنین اجازه بستن قرارداد با دل‌نشین‌نگ کنند در مقصد داده نمی

شد و حساب‌های بانکی در تمام دنیا بسته شده بود. به طور مثال قبل از تحریم می‌توانستید از

تهران یک بلیت تهیه کنید و تا کانادا یکسره پرواز

کنید و یا حتی با دو شرکت هواپیمایی به آمستردام، وین و پاریس سفر کنید و از آنجا به تهران پرواز کنید و هزینه بلیت رابه حساب یاتا واریز نمایید، اما متأسفانه تحریم‌ها باعث بسته شدن این حساب نیز گردید ولی بحمدالله توانستیم در آن دوران، با همکاری مدیران دلسوز و کارآمد، این دوران را نیز پشت سر بگذاریم. دوران برجرام نیز، دوران بسیار سختی بود و اغلب تصور می‌کردند ابوه‌ناوگان نوابرس و بوئینگ وارد کشور می‌شود، که اینگونه نشد. در صورتیکه به صلاح بود تا در آن دوران، که دوران برجرام بود، و فضا کمی باز شده بود، اجازه بدهند جهت خرید هواپیماهای دست دوم اقدام کنیم و از این فرصت به‌توا احسن استفاده نماییم. در یکی، دوسالی که فضای برجرام باز شده بود هواپیماهای خوبی به ما پیشنهاد شد، حتی مجوز خرید ناوگان دست دوم را هم داشتیم اما مدیران وزارت محترم راه اعتقاد داشتند که می‌شود هواپیمایی نو وارد کرد و به همین جهت نتوانستیم از موقعیت بدست آمده خوب استفاده کنیم و هواپیماهای خوب دست دوم را از دست دادیم، که اگر می‌توانستیم آن هواپیماها را خریداری کنیم، بدون شک صنعت هواپیمایی امروز در شرایط بهتری قرار می‌گرفت. به هر حال سال‌های بسیار سختی بود ولی الحمدالله این دوران رابه خوبی گذراندیم و تجربه بسیار مفقی

کسب کردیم.

جوان‌ها در مدیریت بحران هانقش بسیار پررنگی را دارند. در خصوص توصیه جوانان فعال می‌توان گفت، از پر افتخار ترین نیروهای کشور، جوانان هستند که باید امید داشته باشند و بدانند که فردای میهن عزیزمان به دست آنهاست، و آن‌ها هستند که باید تاریخ و آینده ایران اسلامی را بسازند و بنده بر این باورم که جوانان ما الحمدالله جوان‌های قلبی هستند. در دوران انقلاب و جنگ تحمیلی دیده‌ایم که جوانان ما چگونه ایفای نقش کردند و جنگ را اداره نمودند. در تملی بحران‌ها وقتی نگاه می‌کنید، نقش پر رنگ جوانان را خواهید دید. در صنعت هوانوردی هم به اعتقاد بنده جوانان با سواد و با انگیزه ای وجود دارند و من امید این را دارم که انشالله با استفاده از این جوانان بتوانیم آینده خوبی را در صنعت هوانوردی برای کشورمان رقم بزنیم. در یک کلام و به اعتقاد بنده، جوانان امروز مملکت به لحاظ توانمندی‌های

علمی عملیاتی، به مراتب از نسل پیشین برترند. لیکن دو تهدید ملمع تبلور این قابلیت شگرف ایشان است. نخست قلت خود باوری ایشان و سپس ضعف شدید نسل سابق در ازوم اعتماد صد درصد به این ظرفیت بی پایان. صادقانه بگویم، در نسل ما و در سنین جویی و در بسیاری از امور خود را اواجده شرایط وزارت و کالت و ریلست و فرماندهی می‌دیدیم، لیکن از بذل بخشی از اعتمادی که جامعه آن روز به ما داشت، به جوانان امروز دریغ می‌کنیم. هم جوانان باید بیشتر خود را باور کنند و هم ازوما ما باید به ایشان صد درصد اعتماد کنیم.

با توجه به اینکه اخیراً مسئولیت مدیر عاملی قشـم ابر را بر عهده گرفته اید، لطفاً بفرمایید کدام یک از برنامه‌هایتان در اولویت کارتان قرار دارد؟

باید بتولیم در مسیرهای دور برد، بدون نیاز به سوخت‌گیری در کشور مقصد، پرواز دوطرفه از میدا ایران انجام دهیم در یک جمله افزایش بهره‌وری افزایش بهره‌وری ناوگان و افزایش بهره‌وری منابع انسانی و سایر منابع. به جدمعتقدم که در شرایط نسبتاً مطلوب می‌توان بهره‌وری سرمایه‌های انسانی و مادی قشـم ابر را مضاعف نمود. برای قشـم ابر برنامه‌هایی را در نظر داریم، باید بیشتر تلاش کنیم و در مدت زمان کوتاهی نقدینگی شرکت را افزایش دهیم تا بتوانیم هواپیماهایی که در تعمیرات هستند را سریعتر تعمیر، موتورهایشان را ترمیم و هواپیماها را عملیاتی کنیم. قشـم ابر ۱۲ فروند هواپیما دارد، اکنون ۹ فروند هواپیما عملیاتی و مابقی در تعمیرات و یا در انتظار موتور هستند. برای برنامه بلند مدت قشـم ابر،

مانیاز داریم تغییراتی را در ناوگان قشـم ابر ایجاد کنیم به شرط آنکه پشتیبانی و حمایت شوریم، باید در پروازهای کوتاه‌برد، هواپیماهایی به ناوگان اضافه کنیم که از لحاظ عملیاتی، هزینه کمتری داشته باشند. هزینه‌های ناوگان فعلی، بسیار زیاد است و ما باید بتوانیم با حفظ شرایط موجود، به سمت برنامه ریزی برای جایگزینی ناوگان جدید قدم برداریم تا خدماتی ایمن، شایسته و در شان ملت شریف ایران ارائه نماییم. در رابطه با پروازهای اروپایی، پروازهای آسیای شرقی و ... باید هواپیماهایی تهیه کنیم که بتوانیم با توجه به تحریم‌ها و وضعیت کنونی، در مسیرهای دور برد و نیاز به سوخت در کشور مقصد پرواز انجام دهیم. ملند مسیرهای اروپا، هندوستان و ... و این مستلزم آن است که بر روی قشـم ابر سرمایه گذاری و از قشـم ابر حمایت شود تا حداقل ۴ فروند هواپیمایی دور برد برای پوشش مسیرهای مذکور خریداری کنیم. این ظرفیت در شرکت وجود دارد. در مدتی که بنده در این مجموعه حضور دارم، متوجه شده‌ام که میتوانیم ۴-۵ فروند هواپیماهای کوتاه‌برد و همچنین ۴ فروند هواپیمایی دور برد با هزینه‌هایی به مراتب پائین تر نسبت به ناوگان موجود برای شرکت خریداری کنیم. البته این امر سهلی نیست و مستلزم تامین نقدینگی و فعالیت جهادی همکارانم در قشـم ابر است.

به عنوان آخرین سوال، از ایده‌های بسیار جدید و چشم انداز آتی که برای پیشرفت قشـم ابر در نظر دارید، برای ما بفرمایید؟

باید به سمت توسعه و بازسازی ناوگان و از آن مهم‌تر «شبکه» موجود حرکت کنیم شاید بهتر باشد به جای واژه ایده‌های جدید از کلمه سیاست‌های نوین استفاده کنیم. اجازه بدهید صادقانه صحبت کنم. عرصه صنعت حمل و نقل بازرگانی عرصه آزمون و خطا نیست، مسیرهای توفیق الگوهای موفق جهانی روشن است. شاخص‌های مؤثر در توفیق یک شرکت هواپیمایی در طراز قشـم ابر نیز مشخص است. راندمان حداکثری و بازدهی بالای منابع، شرط بلا منازع توفیق یک شرکت هواپیمایی است. منبع اصلی سرمایه این شرکت نیروی انسانی قابل است که شرایط بهره‌وری حداکثری آن مهیا نشده است. پس در مرحله نخست باید بدون هر گونه افزایش نیروی انسانی، جاوه وسط‌ج بهره‌وری سرمایه انسانی موجود به حداکثر ممکن برسد. افزایش بهره‌وری سایر منابع شرکت نیز بدوا در گرو افزایش نقدینگی و از آن مهم‌تر در گرو برنامه ریزی دقیق بازرگانی شرکت است. در خاتمه شاه بیت توفیق یک شرکت هواپیمایی را در جهان امروز تقدیم می‌کنم:

«هرگاه توانستیم «آنجا و آنگونه و آن زمان» که مسافر می‌خواهد پرواز کنیم موفق خواهیم بود. در غیر این صورت بازار امروز بازاری نیست که مسافر تابع محض شرکت هواپیمایی باشد.»

قشم ایر پیشتاز در مقابله با ویروس کرونا

هوایمایی قشم جزء نخستین خطوط پروازی است که از ابتدای شیوع ویروس کرونا، به منظور پیشگیری از آن و حفظ سلامت مسافران، خدمه پروازی و کارکنان گام های بلندی برداشته است. در اینجا به چند نمونه از این اقدامات موثر اشاره می نمایم:



ضد عفونی ناوگان قشم ایر

از اولین اقدامات موثر و کارآمد هوایمایی قشم، ضد عفونی مستمر کلیه ناوگان پروازی در مسیرهای داخلی و بین المللی می باشد. این مهم همه روزه توسط بازرسین ایمنی و پزشکی انجام می گردد.

انجام تب سنجی و غربالگری از مسافران

کارکنان ایستگاه های هوایمایی قشم در شهرهای مختلف، طبق بخشنامه های صادره از واحد پزشکی هوایمایی قشم، ابتدا تستهای تب سنجی و غربالگری از مسافران محترم را انجام می دهند و پس از اطمینان از سلامتی آنان اقدام به صدور کارت پروازی می نمایند.



تشکیل کمیته بحران مبارزه با ویروس کرونا

کمیته بحران مبارزه با ویروس کرونا، جهت پیگیری و اجرای بخشنامه های بهداشتی و ایمنی با محوریت پیشگیری از انتشار ویروس آغاز گردید و تا پایان بحران ادامه خواهد داشت.



غربالگری کارکنان

در هواپیمایی قشم، برای حفظ سلامت پرسنل ستادی، عملیاتی و جلوگیری از شیوع ویروس کرونا، روزانه تمامی کارکنان قبل از ورود به ساختمان تب سنجی و غربالگری انجام می دهند و بعد از اطمینان از سلامتی و همچنین ضد عفونی نمودن دست و لباس پرسنل، مجوز ورود به ساختمان داده می شود.

ضد عفونی در واحد ترانسپورت

تمامی خودروهای ترانسپورت، روزانه جهت پیشگیری از شیوع ویروس کرونا، ضد عفونی می شوند و کارکنان این واحد پس از انجام تب سنجی، ضد عفونی لباس و اطمینان از سلامتی، مجوز فعالیت می گیرند.



نظارت بر رعایت بهداشت در کیت رینگ

با نظارت بازرسین هواپیمایی قشم، کیت رینگ موظف به رعایت کلیه اصول بهداشتی در خصوص تهیه و بسته بندی مواد غذایی، در راستای حفظ سلامت مسافران محترم می باشد.





چگونه فرایند یخ زدایی (Deicing) از هواپیما انجام می گیرد؟

نحوه یخ زدایی هواپیما

از بین بردن یخ از روی هواپیما است. گام دومی که ضد یخ کردن نام دارد، ممکن است گاهی مورد نیاز باشد تا بر اساس آن از تشکیل مجدد یخ پس از پاک کردن آن جلوگیری نمود. عوامل یخ زدایی ترکیبات ساخته شده از مواد شیمیایی گلیکول و آب هستند. گلیکول نقطه انجماد مایع را کاهش می دهد.

این عوامل طبق فرمولاسیون های مختلفی و برای انواع شرایط آب و هوایی تهیه می شوند، اما هر کدام از این فرمول ها به صورت مشابه استفاده می گردند. با گرم نمودن و اسپری کردن آن به وسیله شلنگ مخصوص برف، یخ یا مه روی هواپیما را پاک می کنند. خلبانان در مواقع ضروری و نظارت بر روند کاری اقدام به برقراری تماس برای یخ زدایی می نمایند و این فرآیند مطابق با ضوابط اداره هوانوردی فدرال (FAA) انجام می گیرد. در واقع، قوانین FAA شامل فصل هایی در زمینه یخ زدایی است و تمامی موارد مربوط به ساخت و اعمال اجزای یخ زدایی را طبق برنامه خاص خود ذکر نموده است.

با توجه به اینکه در صد قابل توجهی از پروم (پارکینگ) هواپیما در فرودگاه ها مسقف نیست، در زمان بارندگی شدید روی هواپیماهای مسافرتی برف می نشیند و این موضوع فرآیند پرواز را طولانی تر می کند. در چنین شرایطی مسئولان فرودگاه نسبت به آغاز فرآیند شست و شوی هواپیما اقدام می کنند.

پس از آن برای جلوگیری از احتمال یخ زدگی و بالا بردن ایمنی پرواز تمام هواپیماها وارد فرآیند یخ زدایی می شوند. با توجه به اینکه در دمای پایین امکان آن وجود دارد که پس از تنها چند دقیقه بار دیگر بخش هایی از هواپیما یخ ببندد، مسئولان فرودگاه عملیات یخ زدایی را در زمان سوار شدن مسافران به هواپیما انجام می دهند تا پس از اتمام فرآیند یخ زدایی هواپیما بلافاصله از باند خارج شود.

طبق شرایطی که در فضای هوایی وجود دارد، مسئولیت نگهداری دستگاه های یخ زدا از هواپیما به عهده ایرلاین نیست و به طور معمول این دستگاه ها در تمام فرودگاه ها وجود دارد. یخ زدایی (Deicing) فرآیند

تجهیزات ضد یخ یا یخ زدایی بدنه هواپیما معمولاً شامل انواع زیر می باشد

■ حرارتی THERMAL

هوای گرم موتور به سویی سطحی که باید در مقابل یخ محافظت شود هدایت می گردد. سطح به صورت الکتریکی نیز می تواند گرم شود.

■ شیمیایی CHEMICAL

الکل یا سایر مایعات ضد یخ روی سطح پاشیده می شود. گاهی از روغن یا گریس ضد یخ نیز استفاده می گردد.

■ مکانیکی

یک روکش لاستیکی قابل ارتجاع روی لبه های جلویی و سطوح دیگر نصب می شود. از انقباض و انبساط متناوب برای شکستن یخ در صورت لزوم استفاده می گردد. در حالت گرمایش مصنوعی هدف کاهش دمای





◀ بال، سطوح دم افقی و عمودی، بدنه، ورودی موتور و پره های فن، سطوح کنترل و شکاف ها، ادوات فرود و درب آن آنتن ها و سنسورها، پروانه ها

خدمه زمینی و خدمه پرواز باید با یکدیگر همکاری کنند تا بتوانند درباره ضرورت یخ زدایی سطوح تصمیم گیری کنند و بهترین ایده را بر اساس شرایط دمایی و آب و هوا ارائه دهند. در اکثر اوقات، روش های یخ زدایی و اعمال ضد یخ در بخش گیت انجام می شود، هر چند که می توان این کار را در مکان های دور دست دوباره تکرار نمود.

پیشنهاد FAA این است که از دو تا چهار وسیله نقلیه یخ زدایی برای جت های تجاری استفاده بشود. این روش از بدنه هواپیما شروع می شود، سپس برای بال ها، عقب بدنه و تثبیت کننده عمودی ادامه می یابد و در نهایت روی تثبیت کننده افقی تکمیل می گردد. در هنگام پرواز، خود هواپیما با سیستم هایی طراحی شده که از پوشش یخ روی سطح آن جلوگیری می کنند، این سیستم ها به طور یکسان برای فصل زمستان و تابستان ضروری اند، چرا که در طول سال درجه حرارت در ارتفاعات بالاتر، پایین تر از نقطه انجماد است. در بیشتر جت های تجاری، لوله هایی وجود دارند که هوای گرم تولید شده توسط موتور را به بال و دم انتقال می دهند تا مانع یخ زدن آن ها شوند. علاوه بر این هواپیما ها شامل تجهیزات اضافه ای در هر کدام از این سیستم ها هستند تا در صورت بروز مشکل برای یکی از آن ها، سیستم های دیگر روی کار بیایند.

آستانه یخ زدن در ابر های مخلوط و فوق سرد است، این تکنیک عموماً موفق است. به هر حال در مورد ابر های یخی باید توجه بیشتری مبذول شود. گرم کردن بلورهای یخ موجب ذوب آنها می گردد. بنابراین توصیه می شود که در ابر های یخی از گرمایش اجتناب شود، مگر آنکه یخ زدایی قبلاً شروع شده باشد.

زمان تمدید

سرعت و دقت در استفاده از مایع ضد یخ شرط واجب است. به همین ترتیب، مواد تهیه شده باید به موقع و به نحو احسن مصرف یگردند. به این نظم اعمال شده زمان تمدید گفته می شود که به میزان وقت تعیین شده برای یخ زدایی و گرم کردن یک هواپیما گفته می شود.

زمان تمدید بر اساس نحوه ساخت اجزا متفاوت بوده و توسط کارخانه سازنده مایع مشخص می شود. زمان تمدید ممکن است تنها چند دقیقه زمان ببرد، بنابراین پس از بکارگیری ضد یخ ها هواپیما باید برای حرکت روی باند آماده شود و به سرعت به آسمان پرود.

عوامل ضد یخ عموماً برای جلوگیری از تشکیل مجدد مه یا یخ طراحی نمی شوند. از این رو، اگر هنگام یخ زدایی بر ف، تگرگ یا باران بیارد، هواپیما ممکن است نیاز به یخ زدایی مجدد پیدا کند تا از تشکیل دوباره یخ پیش از به پرواز درآمدن آن ممانعت کرد. لایه نازکی از عوامل ضد یخ به صورت یکنواخت روی هواپیما پاشیده می شود.

توصیه FAA این است که عوامل ضد یخ در ۳ دقیقه مصرف بشوند و این کار در صورت یخ زدن مایع ضد یخ یا تشکیل دوباره مه روی هواپیما انجام نگیرد. در صورتی که سطح هواپیما تنها با لایه ای از مه غلیظ پوشیده شود، این امکان وجود دارد که از ضد یخ و مواد یخ زدایی اشاره شده همزمان استفاده نمود. در این مثال، مایع ضد یخ هم به عنوان یخ زدایی از بین بردن مه و هم به عنوان یک ضد یخ به کار می رود.

با توجه به اطلاعات ذکر شده توسط FAA، بخش هایی از هواپیما که ممکن است نیازمند فرآیند یخ زدایی و ضد یخ باشند به شرح زیر هستند:



همه چیز درباره پرواز

هواپیماها روز به روز شگفت‌انگیزتر می‌شوند، ما به راحتی بلیت هواپیمایمان را می‌گیریم و به راحتی بر روی صندلی می‌نشینیم، اما برای همین احساس راحتی تلاش‌ها و پیشرفت‌های تکنولوژیکی شده، که شاید از بسیاری از آنها بی‌خبر باشیم. مهندسان و متخصصان صنعت امکانات بسیاری را برای این وسیله فراهم می‌کنند تا پرواز هم امن تر شود و هم راحت تر؛ این پرنده‌گان آهنی موجودات شگفت‌انگیزی هستند، تنها کودکان نیستند که عاشق هواپیماها هستند، بلکه بزرگسالان نیز دلشان می‌خواهد از راز و رمزهای این پرنده بیشتر سر در بیاورند، شاید شما دلتان بخواهد بیشتر درمورد آنها بدانید، اگر پاسخ شما مثبت است، این مقاله برای شما جالب توجه خواهد بود.

طراحی ویژه برای تحمل رعد و برق

در هوای ابری و به ویژه در ارتفاعی که هواپیماها پرواز می‌کنند، رعد و برق حادثه‌ای است که زیاد اتفاق می‌افتد، اما جای نگرانی نیست هواپیماها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که می‌توانند رعد و برق را تحمل کنند. به عبارت دیگر طراحی ویژه به آنها این اجازه را می‌دهد تا به راحتی از میان ابرها عبور کرده و در صورت برخورد رعد و برق آسیبی نبینند و سال هاست که هیچ هواپیمایی در اثر برخورد صاعقه سقوط نکرده است.



در هواپیما صندلی‌ها به یک اندازه امن هستند

وقتی بلیت هواپیمای خود را می‌گیرید شاید برای انتخاب صندلی مردد شوید، FAA می‌گوید هیچ‌یک از صندلی‌های درون هواپیما امن‌تر از دیگری نیست، گرچه برای راحتی بیشتر توصیه‌هایی وجود دارد اما در مورد امنیت می‌گویند همه‌ی صندلی‌ها یک شرایط دارند. جالب است بدانید یک تحقیق نشان می‌دهد صندلی‌هایی که در بخش انتهایی هواپیما قرار گرفته‌اند ۳۲ درصد کمتر دچار آسیب می‌شوند، البته بسیاری معتقدند هیچ کس درباره‌ی چنین موضوعاتی نمی‌تواند به طور دقیق یک بررسی انجام داده و نتیجه‌گیری کند.



لاستیک‌های استثنایی

دیدن لاستیک‌های هواپیما، هر کسی را شگفت‌زده می‌کند. یک پرنده‌ی آهنین عظیم‌الجثه با تحمل آن همه وزن بر روی چرخ‌ها فرود می‌آید، این چرخ‌ها به نسبت هواپیما به نسبت کوچک به نظر می‌رسد. اما این لاستیک‌ها ثقل‌های زیادی با لاستیک خودرو دارد، طراحی ویژه‌ی آنها به گونه‌ای است که می‌تواند حداقل وزن ۲۸ تن را تحمل کند و پیش از آنکه نیاز به تعویض یابد ۵۰۰ بار به زمین برخورد کند. جالب است بدانید تعویض لاستیک هواپیماها مانند تعویض لاستیک خودرو است. یعنی با جک هواپیما را بالا برده و آن را عوض می‌کنند.



چرا هنگام فرود نورها کم می‌شود

۴



هنگام فرود هواپیما اگر دقت کرده باشید، مهمانداران نورهای درون کابین را کم می‌کنند، شاید دلیل این امر برای شما جای سوال داشته باشد، آیا برای شما هم این سوال به وجود آمده که علت این کار چیست؟ علت این امر آن است که در صورت بروز حادثه هنگام فرود، چشم مسافران زودتر توانسته باشد با تاریکی خود را هماهنگ کند. همچنین به طور معمول از مسافران می‌خواهند تا سایه بان‌های پنجره را نیز بالا زده تا مسافران و خدمه‌ی پرواز بتوانند به طور کامل بیرون را ببینند.

چرا غذاهای هواپیما خوش طعم نیستند

بسیاری از بی طعمی غذاهای هواپیما ناراضی هستید، اما این امر تنها به خاطر کیفیت غذا و مواد به کار رفته نیست. بررسی و تحقیقات نشان می‌دهد که ارتفاع و خشکی هوای درون کابین بر روی سیستم چشایی ما اثرگذار است و سبب می‌شود تا قدرت این حس کمتر شده و ما مزه‌ها را کمتر احساس کنیم. تحقیقات نشان می‌دهد در این میان دریافت طعم‌های شیرینی و شور به نسبت سایر طعم‌ها کمتر می‌شود، دانشمندان یک توصیه دیگر هم دارند این بار در طول پرواز یک لیوان آب گوجه قرنگی بنوشید.

۵



آن خط سفید

۶



شما هم در آسمان رد سفید را دیده‌اید که در دنبال هواپیما باقی می‌ماند؟ این امر به خاطر یک فرآیند مکانیکی اتفاق می‌افتد. موتور هواپیما بخار آب را طی بخشی از فرآیند احتراق به بیرون پمپاژ می‌کند، این بخار در اثر برخورد با هوای سرد بالای اتمسفر به شکل یک ابر سفید رنگ دیده می‌شود، به عبارت ساده‌تر این اتفاق مثل وقتی است که شما در هوای سرد نفسی که از دهنتان خارج می‌شود را به شکل یک بخار سفید رنگ می‌بینید.

این بار که بلیت هواپیمای خود را خریده و درون کابین می‌نشینید، کمی به اطراف خود توجه کنید و از شگفتی‌های این وسیله لذت ببرید.

دانستنی‌هایی در مورد چاله‌های هوایی و ابرها

در مورد ابرهای رعد و برقی و تاثیر آن بر روی هواپیماها بدانیم

آنها باعث به وجود آمدن الکتریسیته ساکن در داخل ابر میشود. قله ابر در مرحله دوم دارای بار مثبت، کف ابر دارای بار منفی و سطح زمین دارای بار مثبت می‌باشد. این امر باعث ایجاد رعد و برق می‌گردد. به طور کلی هواپیماها مجهز به تخلیه کننده جریان ساکن (Static discharger) می‌باشند که روی لبه‌های پشتی سطوح کنترل هواپیما نصب شده است تا در صورت برخورد و برق، امکان رد کردن آنها را داشته باشد.

در نهایت، در مرحله از هم پاشیدگی، از شدت جریانات بالارونده کاسته شده و این جریانات بالارونده فقط در قسمت بالای ابر در نزدیکی قله ابر وجود دارند. قسمت اعظم ابر دارای جریانات شدید پایین رونده می‌باشد. بارندگی در این مرحله همچنان شدید می‌باشد اما شدت آن از مرحله بلوغ کمتر است. این مرحله در حدود یک ساعت و نیم الی دو ساعت و نیم به طول می‌انجامد.

در داخل و اطراف این ابرها، اغتشاشات (Turbulence) شدیدی وجود دارد. در این شرایط خطر آسیب دیدگی بدنه هواپیما وجود دارد. همچنین در صورتی که دمای هوای داخل ابر زیر صفر درجه تانگهی ۴۵ درجه سانتیگراد باشد، خطر یخ زدگی سطوح کنترل هواپیما و بدنه نیز وجود دارد. در زیر این باران نیز بارش شدید تگرگ ممکن است وجود داشته باشد که هواپیما را با خطر آسیب دیدگی بدنه و شیشه‌های کابین خلبان تهدید می‌کند. در نهایت، خود رعد و برق نیز می‌تواند خطراتی برای هواپیما از جمله کوری موقتی برای خلبان به دلیل برق زدگی چشم، اختلال در سیستم‌های ناوبری، آسیب دیدگی بدنه هواپیما در صورت شدید بودن رعد و برق و اشتعال بخار سوخت موجود در مخازن سوخت هواپیما در صورتی که مخازن تقریباً خالی از سوخت باشند را داشته باشد. تکان‌های هواپیما معمولاً راجع و بی خطر هستند. البته این از نااحتی و ترس می‌کند که در وسط آسمان ایجاد می‌کنند کم نمی‌کند. درجه‌ها و انواع مختلفی از تکان‌ها وجود دارد که بر اساس فاکتورهای مختلف پیش می‌آید. مثلاً حرکت ابرهای صاعقه دار به بالا و پایین، جریان‌های حرارتی، که حتی در هوای کمال صاف به علت تغییر در جهت و یا سرعت باد ایجاد می‌شوند، در نتیجه بهترین راه برای جلوگیری از آسیب بستن کمربند ایمنی پرواز است.

طبق آمار تخمین زده شده، در هر لحظه در حدود ۱۸۰۰ طوفان رعد و برقی در سراسر کره زمین وجود دارد. حال این طوفان‌ها چگونه به وجود می‌آیند و تاثیر آنها بر روی هواپیماها چیست؟ ابرهای رعد و برقی (Thunderstorm) نتیجه به بالا رفتن جریانات هوایی به ارتفاعات بالا هستند. این بالا رفتن جریانات هوایی به دلایل مختلفی رخ می‌دهند. رایج ترین دلیل آن، گرم شدن غیر یکنواخت سطح زمین، به خصوص در فصل تابستان می‌باشد که باعث ایجاد ناپایداری حرارتی در اتمسفر می‌گردد. در طول روز، سطح زمین توسط تشعشعات خورشید گرم می‌شود، اما بسیار پیش می‌آید که قسمتی از سطح زمین نسبت به سطوح اطراف گرم‌تر شود.

هوای قرار گرفته روی این سطوح نیز خصوصیات دمایی این سطوح را گرفته و به دلیل اینکه هوای گرم سبک‌تر از هوای سردتر می‌باشد، هوایی که روی سطح گرم قرار گرفته به سمت بالا حرکت می‌کند. اساس به وجود آمدن ابرها نیز به همین گونه که در پستهای قبل ذکر شد، بالا رفتن جریان هوایی باشد تا جایی که به دمای نقطه شبنم برسد و فرآیند میعان رخ دهد.

تشکیل ابرهای رعد و برقی شامل ۳ مرحله می‌باشد. مرحله ابتدایی یا همان مرحله کومولوس (Cumulus stage)، مرحله بلوغ (Mature stage)، و مرحله از هم پاشیدگی (Dissipating stage). در مرحله کومولوس، جریانات بسیار شدید بالارونده وجود دارد، یعنی به دلیل ایجاد ناپایداری شدید حرارتی، جریان هوا به شدت به سمت ارتفاعات بالا برده می‌شود. در ارتفاعات بالا، این جریانات تبدیل به ابرهای کومولوس بسیار بزرگی می‌شوند که عرض آنها در حدود ۵ مایل می‌باشد و ارتفاع قله آن تا ۲۵۰۰۰ پا میرسد. در طول این مرحله و در درون ابر فقط جریانات شدید بالارونده وجود دارد. این مرحله در حدود ۲۰ دقیقه به طول می‌انجامد. در مرحله بلوغ، بخشی از جریانات شدید بالارونده شروع به سقوط به سمت پایین می‌کنند تا جایی که به نرخ ۲۰۰۰ پا در دقیقه می‌رسند. در این مرحله نیز همچنان جریانات شدید بالارونده تا نرخ ۱۰۰۰۰ پا در دقیقه وجود دارد. در این مرحله، جریانات شدید پایین رونده همراه با بارندگی شدید و حتی تگرگ می‌باشند. بالا رفتن ذرات باران و تگرگ و سپس سقوط



این تکان ها در صورت نیستن کمر بند باعث جراحت می شوند

اداره هوانوردی فدرال (FAA) می گوید به طور متوسط ۵۸ مسافر در طول سال در اثر این تکان ها مجروح می شوند. دو سوم این رقم مهمانداران یا مسافرائی هستند که در لحظه حادثه کمر بند خود را نبسته اند.



خلبان هایمان دانند تکان ها چه موقع اتفاق می افتد

در اکثر مواقع خلبان ها از تکان هایی که در راه است اطلاع دارند و چراغ بستن کمر بند ایمنی را روشن می کنند. همچنین خلبان ها از وضعیت هوا قبل از پرواز توسط هواشناسی و دیگر هواپیماهایی که در همان منطقه هستند خبر دارند.

■ تکان ها باعث سقوط هواپیما نمی شود

گرچه اینطور به نظر می رسد که هواپیما در حال سقوط است، اما هر چند هم که این تکان ها شدید باشد امنیت هواپیما به ندرت به خطر می افتد. هواپیما برای تحمل سختی های زیادی مهندسی شده اند.

■ خلبان ها برای رویارویی با این تکان ها آموزش دیده اند

برای دوری از این تکان ها خلبان ها به دقت جریان های هوایی را مطالعه و مسیر خود را برنامه ریزی می کنند و وقتی این تکان ها قابل دور زدن نباشد خلبان های خوب می دانند چطور به مسافران آرامش دهند.



صندلی های هواپیما هم باید مثل صندلی های ماشین باشد

بچه های کوچک در مواجهه با تکان ها بسیار آسیب پذیرند. یک تکان شدید می تواند بچه را از آغوش شمایه هوا پرتاب کند، در نتیجه برای جلوگیری از آسیب به فرزندان از کمر بندهای مخصوص کودک که مهمانداران در اختیارشان قرار می دهند استفاده نمایید.



نقش پزشکی هوایی در ایمنی پرواز

محیط پرواز اساساً برای انسان یک محیط غیرطبیعی بوده و مسائل خاصی را به وی تحمیل می‌نماید. طب هوایی از رشته‌های تخصصی پزشکی است که از نیاز تطابق انسان با محیط جوشنات گرفته و گسترش یافته و موضوع آن، شناخت عوارض ناشی از پرواز در ارتفاعات از قبیل کاهش فشار جو و اکسیژن، تغییرات سرعت، شتاب، دمای هوا و دیگر عوارض سوء آن بر روی انسان، پیشگیری و در صورت نیاز، درمان این عوارض می‌باشد.

در این خصوص گفتگویی داشتیم با جناب آقای دکتر حاجتی رئیس مرکز پزشکی هوایی هواپیمایی قشم، که به تعدادی از سوالات متداول در این زمینه پاسخ داده‌اند.

چه مسافرائی نیاز به اخذ مجوز پزشکی برای پرواز دارند؟

- بیماران بعد از عمل جراحی
- کسانی که شکستگی عضو یا اعضاء دارند
- بیماران روانی که برای دیگران ایجاد مزاحمت می‌نمایند

بیمارانی که نیاز به همراه دارند

بیماران قلبی-عروقی مانند سکته قلبی و فشار خون بالا و...

کسانی که به واسطه بیماری اخیر و یا مشکلات ناشی از جراحی اخیر از صندلی چرخدار استفاده می‌کنند، (صرف ناتوانی حرکتی ناشی از کهولت سن نیازی به اخذ مجوز پزشکی پرواز ندارند).

بیماران ربوی خصوصاً بیمارانی که دچار تنگی نفس یا آسم می‌باشند

بیماران با ضربه‌های مغزی و شکستگی جمجمه

بیماران دارای بیماری مسافرت (حالت تهوع سرگیجه و...) که در اثر تکان خوردن وسیله نقلیه در فرودگاه می‌گردند،

بیماران بیهوش یا در حال اغما

بیمارانی که به صورت خوابیده سفر می‌کنند

خلیم‌های باردار

بیماری‌های گوش و حلق و بینی مانند سینوزیت‌های شدید و گوش دردها و...

نوزادان بزرگتر از ۴۸ ساعت و کوچکتر از یک هفته (پس از پایان هفته اول مجاز به پرواز می‌باشند)

بیماران دارای بیماریهای واگیر عفونی

بیماری‌های خونی مانند کم خونی و سرطان‌های خون

عفونت‌های پوستی به خصوص عفونت‌های پوستی قابل تحمل

بیماری‌های گوارشی مانند زخم‌های معده و اثنی عشر که خون ریزی دهنده هستند

فتق‌های بزرگ شکمی و انسداد روده

بیماران ناتوان با کهولت سن وضع مزاج در صورت وجود بیماری فعال

الزامات پزشکی برای خانم‌های باردار در پرواز چیست؟

خانم‌های باردار را عموماً به دو دسته بارداری اول و بارداری دوم یا بیشتر تقسیم می‌کنیم. برای بارداری اول تا پایان هفته ۳۶ بارداری و در بارداری دوم یا بیشتر تا پایان هفته ۳۲ بارداری به شرط ارائه مدرک معتبر پزشکی مأمور به مهر پزشک متخصص زنان و زایمان حاکی از سن بارداری و تخمین تاریخ زایمان و همچنین فقدان عارضه پزشکی منعی برای پرواز وجود ندارد.

مسافرینی که تحت عمل جراحی باز قرار گرفته‌اند تا چه مدت بعد از انجام عمل جراحی مجوز پروازی ندارند؟

پرواز معمولاً پس از گذشت دو هفته از هر گونه عمل جراحی در صورت عدم نیاز به خدمات پزشکی و عدم وجود ظاهر و بوی نامناسب بلا مانع می‌باشد، ولیکن لازم است در صورت قصد پرواز قبل از این زمان حتماً فرم اطلاعات پزشکی که از طریق سایت شرکت هواپیمایی قشم و یا تماس با شماره مرکز پزشکی هوایی قشم ایر (۰۲۱-۴۷۹۹۲۴۴۱) قابل دسترس و دانوده می‌باشد، توسط پزشک متخصص مربوطه تکمیل و نیازمندیها و محدودیت‌های احتمالی بیمار مشخص گردد، سپس در زمینه دریافت اجازه پرواز با مرکز پزشکی قشم ایر هماهنگ نموده و در صورت دریافت اجازه پرواز مسافر بیمار می‌بایست فرم مذکور را در زمان دریافت کارت پرواز به رویت همکاران محترم در کانتینر قشم ایر رسانده و سپس اصل فرم را تحویل سرمهماندار پرواز دهند.

مدت زمان اعتبار تایید به پزشک معتمد شرکت در پروازهای داخلی و خارجی از زمان صدور چقدر است؟
مدت زمان اعتبار فرم‌های اطلاعات پزشکی



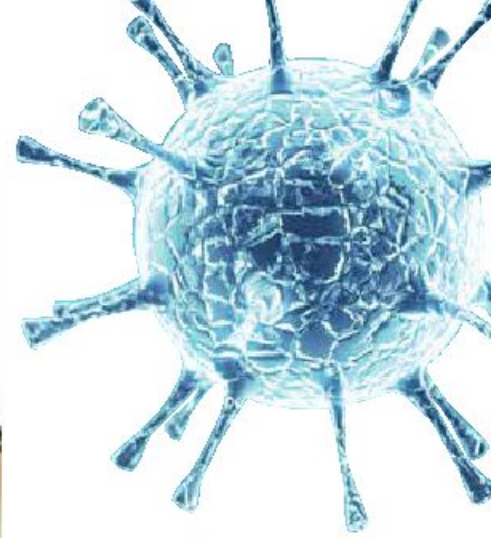
پس از تایید مرکز پزشکی هوایی به مدت ۴۸ ساعت است، بنابراین مسافران عزیز باید در نظر داشته باشند که فرم‌های تکمیل شده بیش از ۴۸ ساعت قبل از پرواز فاقد اعتبار می‌باشند.

در رابطه با مسافران دارای بیماری صرع در حین پرواز که دچار حمله می‌شوند چه اقداماتی باید انجام شود؟

در خصوص بیماری صرع از آنجا که امکان تشخیص آن از ظاهر فرد وجود ندارد، بنابراین خود مسافر بیمار برای برخورداری از سفری ایمن باید کادر پروازی را از شرایط بیماری خود مطلع کند. با این وجود چند پیشنهاد ساده برای مسافران محترمی که مبتلا به صرع هستند می‌تواند مفید باشد. با توجه به مدت سفر، دارو به مقدار کافی بردارید، حین پرواز نیز مقداری از داروهای مهم را همراه خود در کابین پرواز داشته باشید، از کادر پرواز بخواهید به شما اجازه نشستن بر روی صندلی کنار راهرو را بدهند، همچنین به مسافران کنار خود در خصوص شرایط بیماری ونحوه کمک‌رسانی آن‌ها اطلاع‌رسانی کنید. می‌توانید از گردن آویز یا هر گونه علامتی که نشان‌دهنده نوع بیماری شما و ارائه اطلاعات به اطرافیان در خصوص نحوه برخورد با آن باشد استفاده کنید، تلاش کنید آرامش و خونسردی خود را در طول سفر حفظ کرده و از سفرتان لذت ببرید.

با توجه به شیوع ویروس کرونا چه پیشنهاداتی برای پیشگیری از گسترش این بیماری در پروازها دارید؟

با توجه به اینکه انتقال این ویروس به صورت فرد به فرد می‌باشد باید مواردی را رعایت کرد. دست‌های خود را به طور منظم با آب و صابون مایع و یا ضد عفونی کننده‌های الکلی بشوید، از ارتباط نزدیک با افرادی که علائم سرماخوردگی، تب، سرفه، تنگی نفس و آنفولانز دارند اجتناب کنید، هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی یا آرنج خم شده خود پوشانده و دستمال کاغذی آلوده شده را در سطل یا پلاستیک در بسته بیندازید و دست‌هایتان را بشوید. از لمس بینی، دهان و چشم‌هایتان اجتناب کنید. اگر تب دارید، سرفه می‌کنید، سرماخوردگی دارید، تنگی نفس دارید و یا علائمی شبیه آنفولانز دارید از پرواز اجتناب کنید. اگر حین پرواز احساس بیماری کردید، به کادر پرواز اطلاع داده تا اقدامات پیشگیرانه توسط آن‌ها صورت گیرد.



رعایت بهداشت فردی در هواپیما برای جلوگیری از ابتلا به بیماری های ویروسی



◆ دست هایتان را در طول پرواز به چشم، بینی و دهان خود نزنید

از زدن دست ها به چشم، بینی و دهان قبل از ضد عفونی کردن آنها خودداری فرمایید. چون ممکن است دست ها با سطوح آلوده تماس داشته و حامل میکروب ها باشند.

◆ دست هایتان را قبل از مصرف مواد غذایی در پرواز

ضد عفونی نمایید

در تمام بسته بندی های غذایی که در طول پرواز در اختیارتان قرار می گیرد دستمال مرطوب الکلی وجود دارد. حتما قبل از شروع و میل غذا دستانتان را کملا با دستمال مذکور به روش صحیح ضد عفونی کنید.

بهداشت در پرواز و هواپیما مانند هر مکان عمومی دیگری ضروری است. به خصوص در این روزها که با شیوع ویروس هایی نظیر آنفولانزا و کرونا مواجه هستیم، باید به تمیزی و رعایت بهداشت در داخل کابین هواپیما بیشتر توجه کنید. در این مقاله چند روش برای انجام سفری تمیز و دور از هر گونه آلودگی به شما پیشنهاد می شود. امیدواریم که با رعایت این نکات بهداشتی پروازی سالم و راحت داشته باشید.

◆ از تماس های غیر ضروری با سطوح پرهیزید

علیرغم نظافت کابین هواپیما و سطوح آن قبل و بعد از هر پرواز یادآور می شود به منظور کاهش انتقال آلودگی ها از تماس غیر ضروری با سطوح کابین نظیر دسته های صندلی، سطح پشت صندلی، شیشه ها و ... اجتناب کنید.





● پای خود را از گشخ خارج ننمایید و یا با پای برهنه

درون هواپیما راه نروید

ممکن است به دلیل گرم کردن پله‌ها در یک پرواز طولانی قصد کنید که کفهای خود را در آورید و یا چون کف هواپیما به نظرتان تمیز می‌آید، برای قدم زدن در طول کابین گشخ نباشید. اما بدانید کف هواپیما به هیچ عنوان تمیز نیست. امکان وجود هر نوع آلودگی از خون گرفته تا مواد غذایی ریخته شده و آلودگی‌هایی که با گشخ های مسافران از سرویس بهداشتی هواپیما به داخل کابین راه پیدایی کند در کف هواپیما وجود دارد. همچنین ویروس های بیماری های تنفسی اکثرابوسیله قطرات ناشی از سرفه یا عطسه منتقل میشوند که این قطرات بدلیل سنگین بودن اکثرآپس از خارج شدن از بدن بیمار بر روی سطوح پایینی نظیر کف هواپیما می‌نشینند و در نتیجه اگر یا برهنه در هواپیما بنشینید و یا تردد کنید احتمال انتقال آلودگی بسیار بالا خواهد بود.

● در صورت داشتن بیماری و یا سرفه و عطسه مراتب را به اطلاع

مهمانداران برسانید

حتماً در صورت داشتن بیماری و یا تب و سرفه و عطسه مکرر، علاوه بر رعایت بهداشت فردی و استفاده از ماسک یا دستمال پارچه ای در زمان سرفه و عطسه، مراتب را به اطلاع مهمانداران برسانید تا در خصوص انجام پروتکل بهداشتی در این خصوص اقدام نمایند.

● غذا را مستقیم روی میز نگذارید

میز جلوی شما که روی پستی صندوقی جلویی تان است، با وجود اینکه قبل از حضور مسافران در پرواز توسط کارمندان نظافت تمیز می‌شوند اما بهتر است اگر به همراه خود ژل یا اسپری ضد عفونی کننده دارید قبل از مصرف غذا مقداری از آن را روی میز مقابل خود اسپری کنید و یا با دستمال مرطوب کننده داخل بسته بندی خود ابتدا میز مقابل خود را تمیز کنید ضمناً بعضی از پدر و مادرها نوزادان خود را بر روی میز مقابل خود می‌گذارند که علاوه بر شکستن و آسیب دیدن میز، باعث احتمال آلودگی نوزاد و یا میزهایی شوند. بنابراین برای رعایت بهداشت در پرواز از قرار دادن مستقیم مواد غذایی بدون پوشش بر روی میز خودداری کنید.

● درجه تهویه هوا را نبندید

پزشکان توصیه می‌کنند که برای حفظ سلامت و رعایت بهداشت در پرواز درجه هوا حتماً باز باشد. این کار با توجه به گردش هواد داخل کابین و فیلترهای تعبیه شده در این مسیر ملع انتشار میکروب هائی شود.

● سر خود را به شیشه و بدنه هواپیما برای استراحت نجسبائید

شما تنها کسی نیستید که سر خود را روی این شیشه ها قرار داده اید و از شرایط سلامت مسافر قبلی اطلاع ندارید، پس برای رعایت بهداشت در پرواز سر خود را به شیشه و بدنه ی هواپیما نجسبائید.



راهنمای سفر برای افراد تنها و خجالتی

افراد تنها و خجالتی در اطمینان کم نیستند. خیلی از ما در برهه‌ای از زندگی تنهایی را به معنای واقعی کلمه تجربه کرده ایم. برخی از تنهایی و آزادی لذت می‌برند و نهایت استفاده را از اوقات تنهایی شان می‌برند و بعضی دیگر از افراد، سرخورده و گوشه‌گیر می‌شوند. به طوریکه پس از مدتی به شخصی افسرده، خجالتی و بدون اعتماد به نفس تبدیل می‌گردند. از این رو، در خیلی از شرایط و موقعیت‌های زندگی با مشکلات جدی مواجه می‌شوند. بسیاری از افراد در سنین جوانی و با پای گذاشتن در محیط‌های اجتماعی با مشکل عدم اعتماد به نفس روبه‌رو می‌شوند. اگر شما هم شخصی خجالتی و تنها هستید، باید مطلع باشید که سفر بهترین درمان است.

■ راهکارهایی برای مسافران تنها و خجالتی

نباید برای ارتباط برقرار کردن با مردم به خودتان فشار بیاورید. راحت باشید و از تجربیات منحصر به فردی که فقط نصیب مسافران تنها می‌شود لذت ببرید. بیشتر مردمی که از تنها سفر کردن هراس دارند، در واقع می‌ترسند که بیش از حد تنها بمانند. بنابر این، باید راهی را پیدا کنید که بتوانید اجتماعی‌تر، فعال‌تر باشید و اعتماد به نفس‌تان را بالا ببرید.

در بعضی از رستوران‌های میزهایی به شکل سلف‌سرویس وجود دارند. دیگر نیازی نیست تنها غذا بخورید. در این نوع رستوران‌ها میزها را در فاصله نزدیکی از هم گذاشته شده‌اند و امکان برقراری ارتباط با دیگران آسان است.



در رستوران‌هایی که میزهای عمومی دارند غذا میل کنید

مهم نیست این یک تور یک روزه باشد یا چند هفته طول بکشد. سعی کنید خودتان را در جمع مردم قرار دهید. با آنها غذا بخورید و کل روز با مردم ارتباط برقرار کنید. البته این را هم فراموش نکنید که زمانی را تنهایی در اتاق به خودتان اختصاص دهید. اما سفر با تور به شما این فرصت را می‌دهد که در اجتماع باشید و مجبور شوید با افراد جدید صحبت کنید. دوستان جدید پیدا کنید و کم‌کم ترستان را فراموش کنید.



افراد تنها و خجالتی با تور سفر کنند

فرقی ندارد در سفر بمانید یا نه، به هر حال می‌توانید در مکانی که حس خوبی به شما می‌دهد، یا توتق خودتان را درست کنید. سعی کنید هر روز در آنجا رفت و آمد کنید تا برای مردم بومی به چهره‌ای آشنا تبدیل شوید. زمانی که نظر مردم را به خود جلب کنید و دوستان جدید پیدا کنید، آن وقت تازه خواهید فهمید چه فرد دوست داشتنی هستید و از اینکه چرا تا کنون از ظاهر شدن در محافل عمومی خجالت می‌کشیدید، تلافی می‌خورید.



یک روزال همیشگی ایجاد کنید

دلیل اینکه یادگیری زبان را از دیگر کلاس‌های آموزشی جدا کردیم این است که زبان یک دنیای کاملاً متفاوت می‌باشد. زمانی که برای یادگیری یک زبان جدید قدم برمی دارید، احساس می‌کنید از فضای کوچکی که اطرافتان را احاطه کرده است جدا شده اید. از طرفی برای یادگیری یک زبان جدید مجبور هستید با همکلاسی‌هایتان حرف بزنید و به صحبت‌هایشان گوش دهید. صحبت کردن به یک زبان دیگر در جمع، اعتماد به نفس زیادی می‌خواهد؛ شما به مرور زمان این احساس را در خود پرورش خواهید داد.



به افراد تنها و خجالتی پیشنهاد می‌شود که یک زبان جدید یاد بگیرند

خوابگاه‌ها برای مسافران خجالتی مناسب‌تر هستند، ممکن است ساعت‌های اول کمی سخت به نظر برسد، اما به خود تلقین کنید که شما فقط برای چند روز قرار است در این اتاق و با غریبه‌ها زندگی کنید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که گشاده رو باشید و لبخند بزنید. آن وقت خواهید دید دیگران خودشان به سمت شما جذب می‌شوند و دست دوستی دراز می‌کنند. نقاط مشترک بین خود و دوستان جدیدتان پیدا کنید تا با آن‌ها احساس راحتی بیشتری کنید.



افراد تنها و خجالتی بهتر است یک اقامتگاه اجتماعی پیدا کنند

می‌توانید به کلاس‌های آشپزی یک روزه بروید، یا در کلاس‌های ورزشی شرکت کنید. ورزش روحیه‌تان را بالا می‌برد. هر نوع کلاس آموزشی برایتان سودمند خواهد بود و شما را در روند برقراری ارتباط قرار می‌دهد.



افراد تنها و خجالتی باید در کلاس‌های آموزشی مختلف ثبت‌نام کنند



مکان های دیدنی قشم

جزیره قشم بزرگترین جزیره استان هرمزگان و بزرگترین جزیره ایران است. این جزیره در تنگه هرمز واقع شده و طبیعت خاص، بی نظیر و متنوع آن باعث شده که به آن لقب «جزیره عجایب هفتگانه» را بدهند. مکان های دیدنی قشم آنقدر زیاد است که احتمالا قادر نخواهید بود در طول مدت اقامت خود از همه ی آن ها دیدن کنید.

جزایر ناز قشم



جزایر ناز یکی از دیدنی ترین جزایر مجاور جزیره قشم به شمار می رود. فاصله این جزیره از قشم حدود ۲۲ کیلومتر است. این جزیره فاقد ساحل شنی است و اطراف آن با دیوارهای صخره ای احاطه شده است. هنگام جزر برای مدت زمانی کوتاه، باریکه ای از خشکی بین این جزیره و ساحل قشم ایجاد می شود. با وجود اینکه زمان جزر کوتاه است، اما در این فاصله می توانید از بالای جزیره ناز، جزیره ی لارک و تنگه ی هرمز را ببینید. این جزیره مسکونی نیست و تنها تعدادی سایه بان توسط صیادان بومی و محلی، برای استراحت در اینجا ایجاد شده است. بهترین زمان برای رفتن به این جزیره اندکی قبل از غروب خورشید است تا به تماشای یک غروب رویایی و زیر آب رفتن تیمی از جزیره و مسیر شنی بین ساحل و جزایر ناز قشم بنشینید. اگر به قشم سفر کردید، لذت تماشای فلامینگوها و مرغان دریایی و نیز صدف های رنگارنگ، مرجان ها و عروس های دریایی در ساحل ناز را از دست ندهید. این ساحل بخش های بکری جهت غواصی دارد که چنانچه علاقمند به غواصی هستید می توانید از آن لذت ببرید.

جنگل‌های حرا قشم

جنگل‌های حرا که در ۶۰ کیلومتری غرب جزیره قشم و در تنگه خوران واقع شده‌اند، عمری ۳۰ تا ۴۰ میلیون ساله دارند و یکی از شگفتی‌های طبیعی این منطقه محسوب می‌شوند. حرا یک گیاه استثنایی است که دانه‌ی آن روی درخت مادر رشد می‌کند و سپس نهال آن از درخت مادر جدا شده و در آب می‌افتد. این درخت در آب شور رشد می‌کند، نحوه عملکرد ریشه و تنه‌ی آن به گونه‌ای است که آب شور در بار جذب کرده و آن را تصفیه می‌کند، سپس مواد مورد نیاز آن را جذب کرده و بقیه را دفع می‌کند. جنگل‌های حرا همچنین زیستگاه مناسبی برای پرندگان مهاجر در فصول سرد، پرندگان آبی، فلامینگو، پلیکان و انواع دیگر پرندگان، خزندگان و ماهی‌ها، لاک پشت‌ها و مارهای دریایی سمی هستند. در زمان مد دریا، این درختان تا گلوگاه در آب فرو می‌روند و منظره‌ای تماشایی به وجود می‌آورد؛ گویی که تمامی درختان که در آب شنور هستند.



تنگه‌ی چاهکوه قشم

این تنگه یادره که در ۷۰ کیلومتری شهر قشم و در جوار روستای چله‌وی شرقی واقع شده است از مهم‌ترین جاهای دیدنی قشم است. دلیل نامگذاری این دره، چاههایی است که اهالی روستای چله‌و در زمان‌های بسیار قدیم برای ذخیره‌ی آب باران حفر کرده بودند. چاهکوه دره‌ای است به عمق ۱۰۰ متر که از فرسایش سنگ‌های رسوبی در دل کوه ایجاد شده است و با حفره‌ها و دالان‌های عجیب خود، شما را به شگفتی وامی‌دارد. هنگامی که قدم در آنجایی گذارید باد بوارهای بلند و مسیری بزرگ و عریض روبرو خواهید شد؛ اما چنانچه به سمت جنوب دره حرکت کنید مسیر دره پارک‌تر خواهد شد، تاجایی که دیدن آسمان از بالای دیواره‌ها و حتی حرکت کردن در آن نیز دشوار خواهد بود. چنانچه به ماجر اجویی در طبیعت بکر علاقه‌مند هستید، حتماً از این مکان زیاده‌یاد کنید.



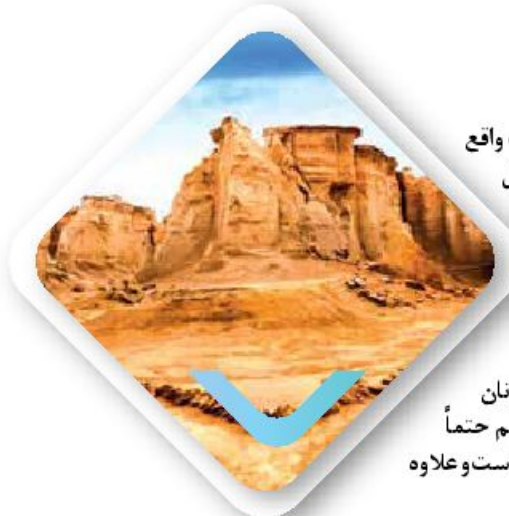
دره تندیس‌ها

یکی دیگر از دیدنی‌های قشم، دره تندیس‌ها است که در اثر فرسایش و تغییرات زمینی، محیطی جذاب و دیدنی را در جزیره پدید آورده است. دره تندیس‌ها در جنوب جنگل‌های حرا قرار گرفته و هر ساله محل بازدید دیگر دشران داخلی و خارجی است. دره شگفت‌انگیز تندیس‌ها، در ابتدا به بام قشم متصل بوده و پس از گذشت سال‌ها، بالا آمدن جزیره موجب عقب رفتن ساحل و بیشتر شدن سطح خشکی شده است. مجموعه این عوامل باعث شده تا پدیده‌ای جذاب و دیدنی به نام دره تندیس‌ها در این منطقه به وجود آید.



دره‌ی ستارگان قشم

این دره در فاصله ۵ کیلومتری از ساحل جنوبی جزیره قشم و در غرب روستای بر که خلف واقع شده است. دلیل نامگذاری این دره آن است که بومیان جزیره عقیده داشتند که ۲ میلیون سال پیش ستاره‌ای از آسمان به درون جزیره فرود آمده و این اشکال عجیب را ایجاد کرده است. دره‌ی ستارگان یکی از شگفت‌انگیزترین جاهای دیدنی قشم است که حدود ۲ میلیون سال قدمت دارد. این دره بر اثر پدیده‌های زمین‌شناسی نظیر فرسایش به وسیله آب‌های سطحی، تند باده‌ها و رگبارهای فصلی در این ناحیه به وجود آمده و به خلق چنین شاهکار طبیعی منجر شده است. با رسیدن به این منطقه و دیدن کوه‌ها، حفره‌های تو در تو و رسوبی، ستون‌ها و دالان‌ها شگفت‌زده خواهید شد. پس از عبور از دالان‌ها، آسمان آبی بالای سرتان خودنمایی می‌کند و منظره‌ی تبدیلی را ایجاد می‌نماید. در مسیر بازدید از دره ستارگان قشم حتماً در روستای بر که خلف توقف کنید؛ چرا که این روستا یکی از پاکیزه‌ترین روستاهای ایران است و علاوه بر آن با دیدن صنایع دستی آن نیز هیجان زده خواهید شد.





ساعت تحویل سال ۹۹: ساعت ۷ و ۱۹ دقیقه و ۳۷ ثانیه
روز جمعه ۱ فروردین ۱۳۹۹ هجری شمسی
مطابق ۲۵ رجب ۱۴۴۱ هجری قمری
و ۲۰ مارس ۲۰۲۰ میلادی



سال نو مبارک

Nowruz . Happy new year.

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ
وَإِلَهَ الْعَالَمِينَ

همه آرزویم این است که بینم از تو رویی
چه زیان تو را که من هم برسم به آرزویی

خوشمزه ترین صبحانه های ترکی را امتحان کنید

صبحانه های ترکی بی نظیرند. ترک ها عاشق غذا خوردن هستند و به ویژه به وعده صبحگاهی خیلی اهمیت می دهند. از آنجایی که صبحانه مهم ترین وعده غذایی روزانه محسوب می شود، آنها خوب می دانند که چطور سقیره های صبحانه شان را مملو از خوراکی های خوشمزه و هفت رنگ کنند. خوشبختانه، در این سرزمین کوچک طیف گسترده و متنوعی از انواع غذاهای بومی وجود دارد. برای مثال: پنیرهای مختلف، انواع و اقسام زیتون و حتی نان در سقیره های کشور ترکیه به چشم می خورد. صبحانه های ترکی با صبحانه های لذیذ ایرانی وجوه مشترک زیادی دارند.



اصلی ترین مواد غذایی در صبحانه های ترکی

صبحانه های ترکی اغلب با یک چای خوش طعم آغاز می شوند. البته که قهوه ترک زبانزد است و جای خود را در دل جهانیان باز کرده است. اما وقتی زمان صبحانه می رسد، جای جای قهوه را می گیرد. ترک ها به معنای واقعی مردمان جای خوری محسوب می شوند. محبوب ترین نان ترکی، نان سقید است. اما برای صرف یک صبحانه سالم تر، ترک ها انواع مختلفی از نان، از جمله نان چاودار (گندم سیاه) را امتحان می کنند. از دیگر مواد خوراکی که بر سر سقیره های صبحانه در کشور ترکیه اغلب به چشم می خورد، می توان به پنیر سقید، پنیر قدیمی یا همان پنیر چدار، زیتون سیاه و سبز، کره، عسل، مربا، املت، تخم مرغ آب پز، پنیر، گوجه فرنگی و خیار خرد شده، اشاره کرد.

گزلمه (gozleme)

گزلمه یکی از پرطرفدارترین صبحانه های ترکی محسوب می شود. برای تهیه این غذای خوش طعم پنیر، گوشت و سبزیجاتی نظیر اسفناج را لای ورقه های نازک نان می پیچند و می پزند. برای لذیذتر کردن این غذا روی نان را با کره چرب می کنند. گزلمه یک صبحانه ترد و لذیذ با پوشش کره ای است همچنین سوپ و بیکن نیز در سقیره های صبحانه کشور ترکیه جایگاه ویژه ای دارند. به ویژه در ماه های سرد زمستانی مردم ترکیه از خوردن سوپ داغ لذت می برند. صبحانه های ترکی در مقایسه با صبحانه های سنگین و شیرین اروپایی برای برخی از مردم جهان سبک به نظر می رسند. اما اگر بخواهید سلامتی، احساس سبکی و طعم عالی را در کنار هم تجربه کنید، صبحانه های ترکی یکی از بهترین گزینه ها به شمار می روند.





کاهوالتی (Kahvaltı)

همانطور که گفتیم صبحانه به زبان ترکی کاهوالتی خوانده می شود. اگر این کلمه را از هم جدا کنیم (kahva-altı) این طور معنی می شود: "پیش از قهوه". این یعنی در فرهنگ مردم ترکیه صبحانه وعده ای است که باید قبل از نوشیدن قهوه صرف کنند. پس زمانی که صبحانه تان را نوش جان کردید، به شما پیشنهاد می کنیم که با یک قهوه دلچسب از خودتان پذیرایی کنید



سوسیس تخم مرغ اسپایسی (Sucuklu Yumurta)

برای افرادی که عاشق غذاهای تند هستند، سوچو کلو یومورتا یا همان سوسیس و تخم مرغ اسپایسی بهترین انتخاب است. سوچو ک نوعی سوسیس تند از گوشت گاو است که آن را با تخم مرغ، سیر و ادویه های دیگر نظیر فلفل قرمز، زیره سبز و سماق در ماهیتابه طبخ می کنند. این غذا بسیار تند و چرب اما شدیداً لذیذ است.



سینی مخصوص صبحانه ترکی را فراموش نکنید (kahvaltı tabağı)

اگر به ترکیه سفر کردید، به خاطر داشته باشید که سینی مخصوص صبحانه ترکی را در همه جای استانبول می توانید سفارش دهید. از کافه ها و شیرینی پزی ها گرفته تا رستوران هایی که صبحانه سرو می کنند. این سینی خوشمزه که به کاهوالتی تابا معروف است، شامل انواع خوراکی های خوشمزه نامبرده و دیگر غذاهای متنوع می باشد.

سرشیر یا قیماق (Kaymak)

سرشیر یا قیماق ترک بسیار خوشمزه و اعتیاد آور است. سرشیر از غلظت و چربی بالاتری نسبت به خامه های معمولی برخوردار می باشد. این نوع خامه از سطح شیر گرفته می شود. سرشیر معمولاً با عسل در دو عدد نان تازه و نرم سرو می گردد و طعم آن بسیار لذیذ است.



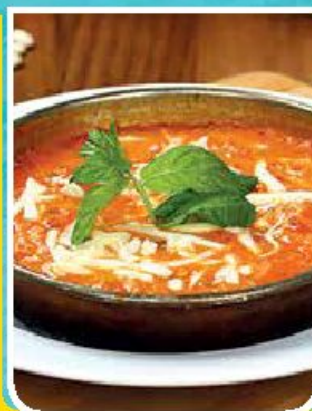
بورگیکی از پرطرفدارترین صبحانه های ترکی

برای تهیه بورگیکی، گوشت چرخ کرده و سبزیجات را در لایه های نازک خمیر می پیچند و آن را در فر می پزند.



منمن (Menemen) یا همان املت ترکی

منمن یک املت ترکی معروف است که مواد اصلی تشکیل دهنده آن اسلستا تخم مرغ مخلوط شده با گوجه فرنگی می باشد. به این ترکیب ادویه های اشتها آور مثل فلفل قرمز هم اضافه می کنند و روی حرارت زیاد می پزند.



آیین نوروز و جغرافیای وسیع آن

نوروز جشنی باستانی است که با آغاز سال نو خورشیدی در کشورهای گوناگونی برگزار می‌شود. هر یک از کشورها طبق تقویم رسمی و ملی خود سال نو را آغاز می‌کنند. به همین دلیل، زمان سال نو در کشورهای گوناگون متفاوت است. در تقویم شمسی شروع سال نو در فصل بهار است. کشورهای متعددی هستند که با شروع سال جدید شمسی، جشنی موسوم به زوروز برپا می‌کنند.

آشنایی با مراسم نوروز در کشورهای مختلف جهان
مردم دیگر کشورها نیز نوروز را به صورت غیررسمی جشن می‌گیرند که هم‌اکنون با بعضی از آداب و رسوم کشورهای مختلف آشنا می‌شویم

نوروز در قزاقستان

مردم قزاقستان در شب سال تحویل هر صاحبخانه دو شمع در بالای خانه‌اش روشن می‌کند و خانه‌اش را خانه تکانی می‌کند؛ چون مردم قزاق باور بر این دارند که تمیز بودن خانه در آغاز سال نوباعث می‌شود افراد آن خلع دچار بیماری و بدبختی نشوند. در عید نوروز جوانان یک اسب سرکش را زین کرده و عروسکی که ساخته دست خودشان است با آویز زنگوله‌ای به گردنش در ساعات سه صبح که ساعتی معین از شب قزیر است رهانموده تا به این شکل مردم را بیدار کنند. عروسک در حقیقت نمادی از سال نو است که آمدن خود را سوار بر اسب به همه اعلام می‌کند. همچنین پختن غذایی به نام نوروز گوزه (آش نوروز) که تهیه آن به معنی خداحافظی با زمستان و غذاهای زمستانی است.



نوروز در قرقیزستان

برای قرقیزها نیز عید نوروز از مقدس‌ترین اعیاد است و آیین‌های نوروزی را با شکوه تمام برگزار می‌کنند، طوری که هیچ یک از مراسم ملی و مذهبی آنان جلوه و جلال نوروز را ندارد. نوروز در این سرزمین تنها یک روز است که در اول فروردین برگزار می‌شود.

خانواده‌های قرقیزی از نخستین ساعات صبح روز عید از خانه‌هایشان بیرون می‌آیند و در میدان‌های بزرگ شهر جمع می‌شوند که در آن انواع اجناس، خردنی، پوشیدنی‌ها و اسباب بازی‌ها عرضه می‌شوند. این مراسم در شهرهای بزرگ ساعت‌ها به طول می‌انجامد و مراسمی از قبیل نمایش‌های سوارکاران با لباس‌های عشایری و جنگی در حلی که سلاح‌هایی نظیر شمشیر، خنجر، نیزه، سپر، تیر و کمان با خود حمل می‌کنند موجب می‌شود تا مردم زمان را فراموش کنند.



نوروز در زنگبار (تانزانیا)

شاید تعجب کنید اما حتی در زنگبار هم مردم نوروز را جشن می‌گیرند؛ چرا که در قرن‌های گذشته گروه بزرگی از مردم شیراز به زنگبار در کرانه‌های شرقی قاره آفریقا کوچ کردند و آیین‌های ایرانی خود مانند نوروز رانیز با خود بردند، جشن نوروز در زنگبار «نوروزی» نامیده می‌شود و هنوز یکی از جشن‌هایی است که با تغییر فصل در این کشور گرمی داشته می‌شود و بین مردم رواج دارد.



نوروز در جمهوری آذربایجان

این جشن همه‌ساله از اول تاسوم فروردین در این کشور برگزار می‌شود و رسم‌هایی نظیر فرستادن سفره سمونو، انداختن کلاه پوستین به درها، آویزان کردن کیسه و توبره از سوراخ بام در شب عید و درخواست هدیه نوروز از صاحبخانه بسیار قابل توجه است که در مجموع برای از یاد محبت و مودت در میان مردمند.



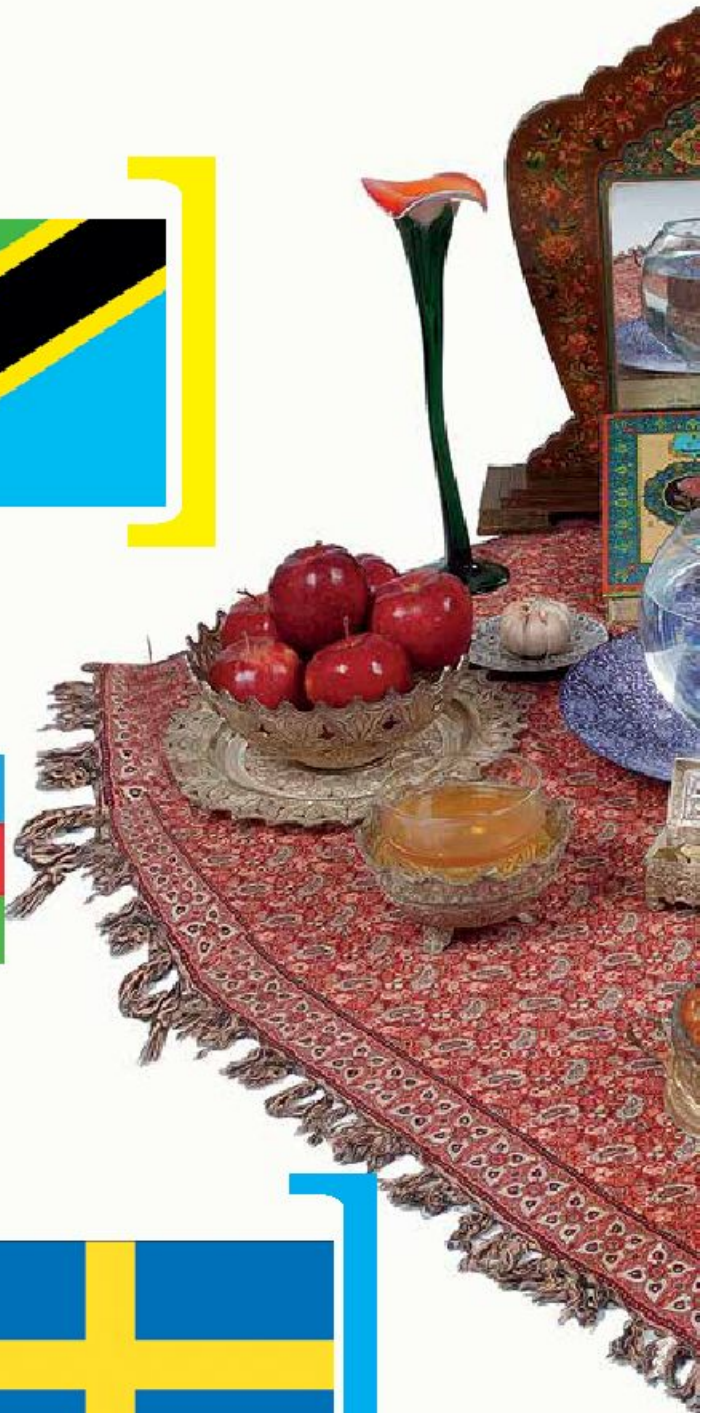
جشن بهار سوئد

در فصل بهار دختر بچه‌ها پنج‌شنبه قبل از عید پاک، با رنگ آمیزی صورت خود و پوشیدن روسری و دامن‌های بلند و در هیئت جادوگران عید پاک به منازل مردم مراجعه می‌نمایند و با دادن کارت عید، شیرینی می‌گیرند. سمبل عید پاک در سوئد شاخه کوچکی از درخت توس رنگ آمیزی شده همراه با تخم مرغ‌های پر از شکلات و شیرینی عید پاک است. در شب سی ام ماه آوریل، انبوه مردم به این مناسبت با پوشیدن لباس‌های سنتی بر روی تپه‌ها بالا رفته و با روشن نمودن آتش، سرود می‌خوانند و رسیدن بهار را جشن می‌گیرند.



عید پاک در آلمان

گرچه عید پاک مهم‌ترین جشن مسیحیان به شمار می‌رود، اما به اعتقاد آلمانی‌ها نمادها و آداب این عید تنها تا اندازه‌ای ریشه در مذهب دارند. رسم آتش عید پاک از آدلی است که ژرمن‌ها نیز با آن آشنایی داشتند. زیانه‌های آتش وسیله‌ای بوده است برای پایان بخشیدن به سرما و سختی‌های زمستان و همچنین راندن شیاطین و ارواح خبیثه. افزون بر این، گفته می‌شود که نور آتش خوشبختی می‌آورد. امروزه رسم بر آن است که در روستاهای کوچک یا در جمع خانوادگی کوچک، آتشی به مناسبت عید پاک برافروخته شود. برخی از رسم‌ها از جمله آوردن «آب عید پاک» کم و بیش از میان رفته‌اند. طبق این رسم، دختران جوان در شب پیش از یکشنبه عید پاک از رودخانه‌ای آب می‌آورند. این آب نماد زندگی است و اگر این دختران در حین رفت و برگشت به رودخانه سکوت کنند، زیبایی و زایایی آنان بیشتر می‌شود.



افزایش قدرت حافظه و یادگیری کودکان با ورزش های هوازی



شدن آب کمتر باشد، بفت مذکور دارای فیبر بیشتری بوده و فشرده تر است که البته مطلوب تر شمرده می شود. پژوهشگران به بررسی رابطه عوامل مختلفی نظیر وضعیت اقتصادی و اجتماعی خانواده، زمان بلوغ و نیز بررسی وجود ناتوانایی های یادگیری و یا بیش فعالی با وضعیت قشر سفید مغز آنها پرداختند. این تیم پژوهشی در حال حاضر در دومین سال از یک پژوهش پنج ساله است تا مشخص شود که شروع یک ورزش هوازی جدید توسط

طبق پژوهش جدید مغز آن دسته از کودکانی که به ورزش های هوازی می پرداختند، دارای بخش سفید رنگ فشرده تر و تنیده تری نسبت به کودکانی که آمادگی جسمانی کمتری داشتند و ورزش هوازی انجام نمی دادند بود.

بخش خاکستری مغز، مسئول فعالیت های شناختی نظیر حافظه و یادگیری است. اما این نخستین بار است که رابطه آمادگی جسمانی هوازی با بخش سفید مغز کودکان مورد ارزیابی قرار گرفته است.

این تیم پژوهشی از شیوه تصویربرداری DTI برای بررسی بخش سفید رنگ مغز این کودکان استفاده کردند. در این شیوه میزان بخش شدن آب در بافت های مختلف مورد بررسی قرار می گیرد. هر قدر میزان بخش



آمادگی هوازی گرفته شد. نیمی از این کودکان ۷۰ درصد یا بیشتر



کودکان تا چه حدی می تواند موجب تاثیر مثبت بر روی فشار سفید مغز آنها شود. مطالعات پیش از این نشان داده بود که فعالیت های کوتاه مدت و بلند مدت، بر سلامت مغز و توانایی های شناختی کودکان تاثیر می گذارد. این یافته جدید در واقع بر شواهد قبلی مبنی بر تاثیر مثبت ورزش و تحرک جسمی بر سلامت مغز می افزاید.

■ ورزش توانایی کودکان را در حل مسائل ریاضی افزایش می دهد

همچنین مطالعات نشان داده است که کودکان ۹ تا ۱۰ ساله ای که آمادگی هوازی بیشتری دارند قسمت خاکستری مغزشان باریک تر است. باریک تر بودن قسمت خاکستری مغز باعث افزایش توانایی ریاضی در افراد می شود. در کودکان پروسه باریک شدن قسمت خاکستری مغز به صورت طبیعی انجام می شود. ورزش این پروسه را بهبود می بخشد.

مدیر این تحقیقات می گوید: باریک شدن قسمت خاکستری مغز یک روند طبیعی رشد است و به دلیل شکل گیری مغز اتفاق می افتد. تئوری که این پدیده را توجیه می کند می گوید که قسمت خاکستری مغز باریک می شود تا ارتباطات غیر ضروری از بین برود و ارتباطات مفید مغزی قوی تر شود.

مطالعات گذشته نشان داده است که باریک شدن قسمت خاکستری مغز با افزایش قدرت استدلال و مهارت های فکری همراه است. ما برای اولین بار نشان دادیم که آمادگی هوازی می تواند در باریک شدن قسمت خاکستری مغز نقش داشته باشد. در واقع ما دریافتیم که کودکان ۹ تا ۱۰ ساله ای که آمادگی هوازی بیشتری دارند، ضخامت قسمت خاکستری مغزشان کمتر است. در این مطالعات ۴۸ کودک مورد بررسی قرار گرفتند. از همه این افراد تستی برای اندازه گیری

آمادگی هوازی داشتند و نیمی از این کودکان ۳۰ درصد یا کمتر آمادگی هوازی داشتند. محققان با کمک MRI از مغز این کودکان عکس برداری کردند و توانایی ریاضی آنها را سنجیدند.

محققان به اختلاف بین توانایی ریاضی و ساختار مغزی این کودکان پی بردند. به طور کلی باریک تر بودن قسمت خاکستری مغز با کارایی بهتر ریاضی همراه است.

مدیر این تحقیقات افزود: در بعضی مدارس از میزان ساعت های ورزش گرفته می شود و این زمان صرف درس های دیگری می شود. به همین ترتیب میزان بی تحرکی کودکان افزایش می یابد. ما نیاز داریم تا میزان فعالیت فیزیکی کودکان را افزایش دهیم. مدارس بهترین مکان برای افزایش انگیزه ورزشی کودکان هستند.





دمنوش گل گاوزبان و سنبل الطیب

گل گاوزبان را با سنبل الطیب و لیمو عمانی دم کنید. این نوشیدنی آرام بخش، خواب آور و برای رفع سردردهای عصبی و دردهای کلیوی مفید است. گل گاوزبان و سنبل الطیب هر دو طبیعت گرم دارند. سنبل الطیب ضد قولنج، ضد تشنج و ضد صرع نیز است.

دمنوش بادرنجبویه و زیرفون
بادرنجبویه را همراه زیرفون در یک قوری دم کنید. این دمنوش طبیعت خیلی گرم دارد، در بعضی مزاج ها بالا برنده فشار خون، مقوی قلب و اعصاب، خون ساز، تقویت کننده سلول های مغزی و آرام بخش است. مقوی مغز ضد صدای گوش، خواب آور، نشاط آور، ضد بیماری های کلیه است و برای رفع کلهوس های شبانه مفید است.



دمنوش زنجبیل

یک قاشق مرباخوری کوبیده زنجبیل را در یک قوری آب دم کنید. زنجبیل طبیعت گرم دارد، افزایش دهنده قوری فشار خون، ضد ضعف اعصاب، تقویت کننده حافظه، ضد رطوبت مزاج، ضد باغم و صفرا، خون سبیل، ضد دردها، تقویت، ضد سسم غذایی، مقوی معده، مسکن و مقوی قوای رئیس بدن است.



دمنوش گزنه

یک قاشق غذاخوری گزنه را در یک قوری آب جوش دم کنید. گزنه طبیعت گرم دارد و ضد قند، ضد غلظت خون، ضد چربی، ضد صفرا و سنگ کیسه صفرا، ضد سرطان، ضد خونریزی، زیاد کننده شیر مادر، رفع خستگی و ضد ریزش مو است.



دمنوش اکلیل کوهی (رز ماری)

یک قاشق غذاخوری از این گیاه را در یک قوری آب دم کنید. اکلیل کوهی طبیعت گرم دارد. مقوی اعصاب، شست و شو دهنده کلیه، ضد صفرا، ضد دلهره و اضطراب، تقویت کننده بدن، زکام، آسم، سینه سرفه، مقوی معده، ضد درد روماتیسمی و استخوانی و کمر و ضد سنگ کیسه صفرا است.





بهترین جاذبه‌هایی که می‌توانید در مسقط ببینید

در کشور عمان با کوهستان، سواحل زیبا، دره‌ها و غارها و پرو خواهید شد. شگفتی طبیعی در این سفر به یادماندنی بسیار هوش ربا بوده و در کنار یادمان‌های تاریخی خاطراتی تکرار نشدنی را برای شما رقم می‌زند. شهر مسقط، پایتخت کشور پادشاهی عمان، شاید به نظر کوچک و خالی از جاذبه باشد اما طبیعت بکر و شگفت انگیز آن را از دست ندهید. در طی گردش در طبیعت ناب نزدیک این شهر کوچک، گاه حتی باید از آب‌های کم عمق عبور کرده و یا برای رسیدن به مقصد شنا کنید. این شهر برای کسانی که عشق ریگ‌های روان کویر هستند نیز حرف‌های زیادی برای گفتن دارد. در ادامه جاذبه‌های مهم مسقط و اطراف آن را به شما معرفی می‌کنیم.

بازار مطرح

بازار مطرح (Matrah Souq) یکی از قدیمی‌ترین بازارهای جهان عرب است. در گذشته اینجا تنها یک بازار کوچک در نزدیکی بندر بود و منبلیع مورد نیاز مردم عمان را تأمین می‌کرد. اکثر این کالاها وارداتی بودند و نیازهای ساده مردم دهه ۱۹۶۰ را برآورده می‌نمودند. امروزه می‌توان در این بازار مخلوطی از غذاهای عمانی، نقاشی‌ها، خنجر، آثار چرمی و حتی کالای خانگی، کفش و لباس تهیه کرد. بازار ماهی و کاخ العلم نیز در همین نزدیکی قرار دارند.

آبگرم‌های نخل

آبگرم نخل در فاصله اندکی از دژی به همین نام قرار دارد. در اینجا آبشارهای آب گرم به پایین ریخته و سپس به سمت استخری امتداد می‌یابند که شما می‌توانید در آن به استراحت و ریلکس شدن بپردازید. گفته می‌شود این آب‌ها خاصیت درمانی دارند و مشکلات استخوان و مفاصل را برطرف می‌کند. اگر پای خود را در آب فرو کنید، خیلی زود ملخی‌هایی دورش جمع شده و به خوردن پوست مرده اطراف آن می‌پردازند. بعد از اندکی زمان، می‌توانید از یک پدیکور رایگان توسط این ماهی‌ها لذت ببرید.

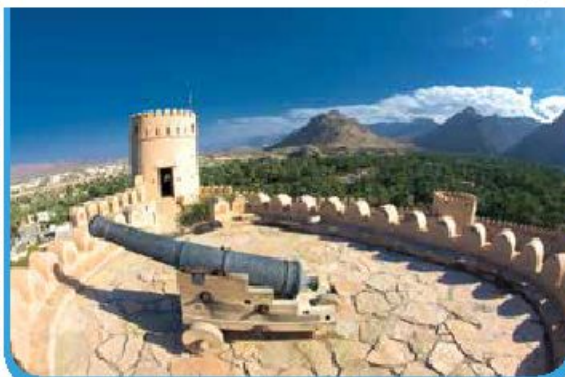
مسجد جامع



مسجد جامع «سلطان قابوس» یکی از زیباترین و بزرگ‌ترین مساجد مدرن جهان است که در سال ۲۰۰۱ افتتاح شد. یکی از شاخصه‌های اصلی طراحی داخلی این مکان، فرش نمازگران آن به شمار می‌رود که تالار اقله نماز را می‌پوشاند. این فرش ۲۱ تن وزن داشته و ۴ سال طول کشید تا بافت آن به اتمام برسد. در طراحی این اثر هنری بی‌نظیر، سنت‌های فرش تبریز، کاشان و اصفهان به کار گرفته شده است. لوستر سالن نیز با ۱۴ متر ارتفاع، یکی از بزرگ‌ترین نمونه‌های جهان به حساب می‌آید.

دژ نخل

این دژ بیش از ۱۰۰۰ سال قبل در سلطنت عمان ساخته شد. دور تا دور دژ نخل رانخلستان‌ها احاطه کرده‌اند. این سازه دفاعی قدیمی و مشهور در دوران حیات خود شاهد جنگ‌های بی‌شماری بوده است. اگر از برج‌های مراقبت بالا بروید، با مناظری دیدنی و شگفت انگیز از درختان و فضای اطراف روبرو می‌شوید. اخیراً این سازه مورد بازسازی‌هایی قرار گرفته است.





کوه اخضر

جبل اخضر تقریباً در ارتفاع ۲۰۰۰ متری بالای سطح دریا قرار دارد و یکی از محبوب‌ترین جاذبه‌های گردشگری عمان به حساب می‌آید. سفر به این کوه چشمان شما را نوازش خواهد داد. این کوهستان بیشتر به خاطر درختان انار و بوته‌های گل رزش شهرت دارد. گفته می‌شود این انارها از نظر کیفیت و موارد تغذیه‌ای بهترین انارهای جهان بوده و نوشیدنی‌های غیر الکلی که از آن تهیه می‌شود بسیار سالم و خوش طعم هستند. از گل‌های رز اینچنانیز اسانس و عطری ساخته می‌شود که به برخی کشورهای دیگر صادر می‌کند.

وادی شاب

یکی دیگر از جاذبه‌های مهم و دیدنی تور عمان «وادی شاب» با استخرها، صخره‌ها و غارهای شگفت‌انگیز است. برای لذت بردن از این جاذبه طبیعی باید کمی از نظر فیزیکی توان عبور از مسیرهای ناهموار و صخره‌ای را داشته باشید؛ حتی گاهی نیاز به عبور از آب‌های کم عمق و شنا خواهید بود. رسیدن به آخرین و جذاب‌ترین بخش این گردش باورنکردنی، تنها از طریق شنا کردن امکان‌پذیر است.

■ استخر طبیعی بیمه

این استخر طبیعی بر اثر اصابت شهاب سنگ ایجاد شده است و در شهر کوچک بیمه قرار دارد. علاوه بر تفریح، دیدن آن از نظر زمین‌شناسی نیز ارزشمند خواهد بود. با توجه به خنکی آب می‌توانید برای نجات از گرما و تجدید قوا در آن آب تنی کنید. در اینجایابی‌های ریزی وجود دارد که اگر به قدر کافی در آب باشید، پوست مرده پا و انگشتان شما آرام‌آرام می‌خورند. اگر به وسط این استخر بروید آب به قدر کافی عمیق شده و می‌توانید به راحتی در آن شنا کنید.



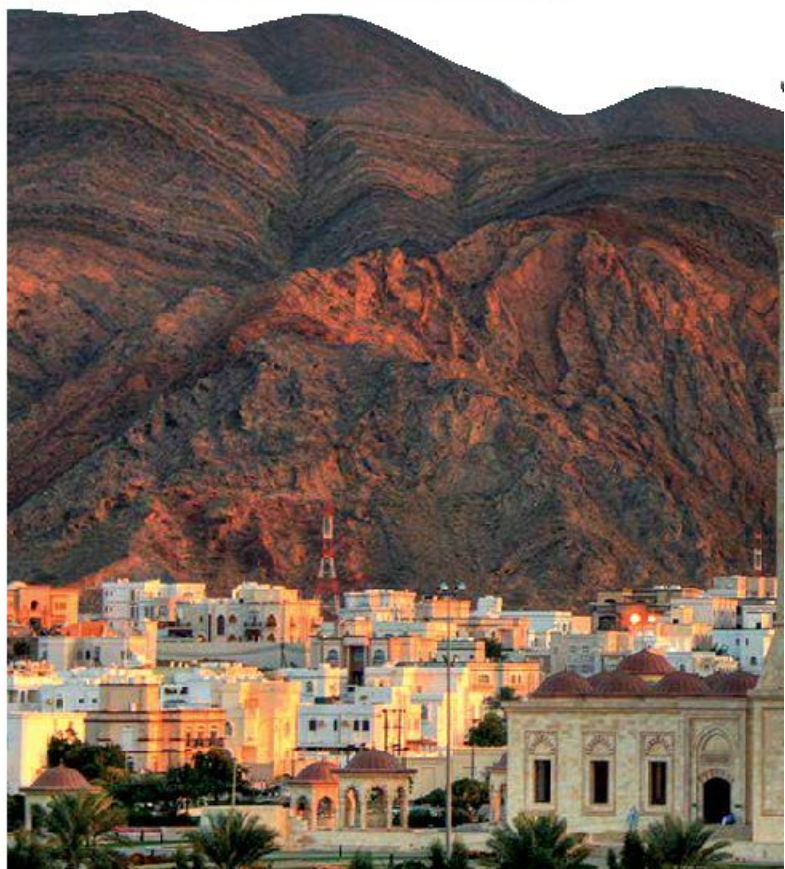
کویر وحیا



کویر وحیا یک محوطه بزرگ است که می‌توانید با شترسواری در آن تجربه‌ای منحصر به فرد را رقم بزنید. رنگ‌شن‌های این کویر بسته به میزان نوری که به آن‌ها تابیده می‌شود متفاوت است. می‌توانید در میان راه در چادر بومیان توقف کرده و از قهوه سیاه و خرمای عملی بخورید یا سوغاتی تهیه کنید. این بومیان دست‌سازهای از بشم و نقره درست می‌کنند. اگر جزو علاقه‌مندان محیط‌های کویری هستید، بازی روی ریگ‌های روان، شترسواری، درست کردن کباب و یاد از کشیدن زیر نور ستاره‌ها برایتان لذت‌فرآوانی را مهیا می‌کند. شاید فکر کنید این مقصد سفری یک روزه به حساب می‌آید اما شکوه آسمان شب کویر چیزی نیست که بتوان به سادگی از آن گذشت.

جزایر دیمانیات

دیمانیات یکی از بهترین مناطق غواصی در عمان است. در یک روز خوب وضوح منظره زیر آب ۱۵ تا ۲۰ متر خواهد بود. هیچ کس در این جزایر زندگی نمی‌کند و تنها در آن پرندگان و جانوران دریایی با آب‌هایی زلال را می‌بینید. سواحل این جزیره‌ها با شن‌های سفید و با صدای آرام دریا، یک بهشت واقعی را می‌سازند.





هواپیمایی قشم

Qeshm Air

مسیرهای پروازی

هواپیمایی قشم







سامانه فروش آنلاین بلیت
هواییمایی قشم

QeshmAir
Ebooking

Ebooking.qeshm-air.com

Ebooking.qeshmair.aero

تلفن گویا: +98 (21) 47 999

به آسانی نوشیدن یگ فنجان چای ...



Fly There by Qeshm Air

با ما خیال ابرها را تجربه کنید

با خرید بلیت از سامانه فروش آنلاین هواییمایی قشم، با مناسب ترین

شرایط و با احتساب 2% تخفیف در نرخ پایه

پروازی رویایی را با ما تجربه کنید.



سرویس کارگو هواپیمایی قشم

دفتر فرودگاه

امام خمینی (ره)

ساعت کاری: ۸ صبح تا ۱۶ عصر

تلفن: ۵ ۵ ۶ ۷ ۸ ۳ ۵ ۵
ایمیل: lkaffqb@qeshm-air.com

دریافت قبضه اظهار جهت بارهای وارداتی در کمتر از ۲۴ ساعت

سامانه نظرسنجی آنلاین مسافریین قشم ایر
www.qeshm-air.com/services.asp



هواپیمایی قشم
Qeshm Air

با ما خیال ابرها را تجربه کنید

+98 21 47999

@QeshmAir

@qeshmair

دفتر فرودگاه

مهر آباد

ساعت کاری: شبانه روزی

تلفن: ۶ ۶ ۰ ۷ ۳ ۶ ۷ ۲
ایمیل: Thrffqb@qeshm-air.com

آماده پذیرش بار در کلیه مسیرهای پروازهای داخلی قشم ایر، تا دو ساعت قبل از هر پرواز می باشد.

سامانه فروش آنلاین بلیت قشم ایر
Ebooking.qeshm-air.com
Ebooking.qeshmair.aero

تلفن گویا: +98 (21) 47 999

WWW.QESHM-AIR.COM



www.mehrabseir.ir



مجری مستقیم پرواز و تورهای داخلی و خارجی

 خرید آسان و مطمئن
 پشتیبانی ۲۴ ساعته
 استرداد سریع

مجری مستقیم پروازهای

استانبول، تفلیس، مسقط، نجف و کلیه مسیرهای داخلی

خط ویژه ۰۲۱-۴۱۵۷۸



MEHRAB SEIR KISH



پارک یه حال با حال...

هیجان انگیز ترین پارک آبی ایران

 opark.ir

  @opark_tehran

آدرس : اتوبان تهران کرج،
بعد از بزرگراه آزادگان

اولین خروجی شهرک گلستان، خیابان شمیم، پارک

تلفن : ۰۲۱-۴۹۲۶۴

ENERGY DRINK



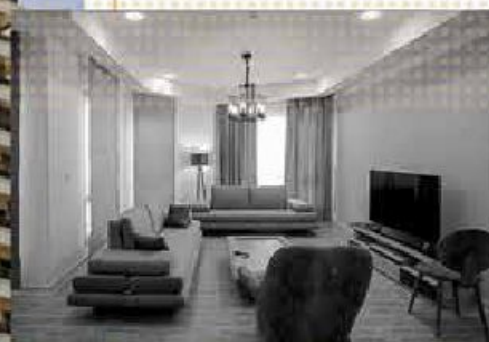
tntblastenergy.com





بهکیش
BEHKISH

بهکیش بی همتا درکیش



پیش پرداخت

آماده تحویل با
۵۰٪

ماهی بدون کارمزد

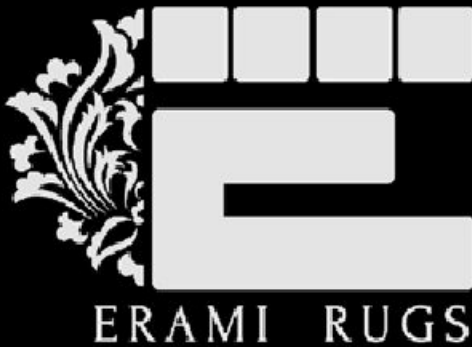
۳۰

اقساط

پراج مسکونی بهکیش

۰۹۳۴۷۶۹۶۹۹۶

www.behkish.ir



ERAMI Rugs Art Group with 87 years of manufacturing and more than half a century of expertise in international trade is proud to present this most traditional Persian handicraft.

Our aim is to keep alive the old and classic methods of carpet production. This is achieved by using the best quality material, the most natural dyes, the ancient traditional and modern designs and devotion of master craftsmen.

We have started our activity in the direction of rug's knit and have tried to expand and diversify this national art. And also have tried to draw rug's lovers attention with keeping up the innovation, dynamism, populism and observation on various tastes and attitudes.

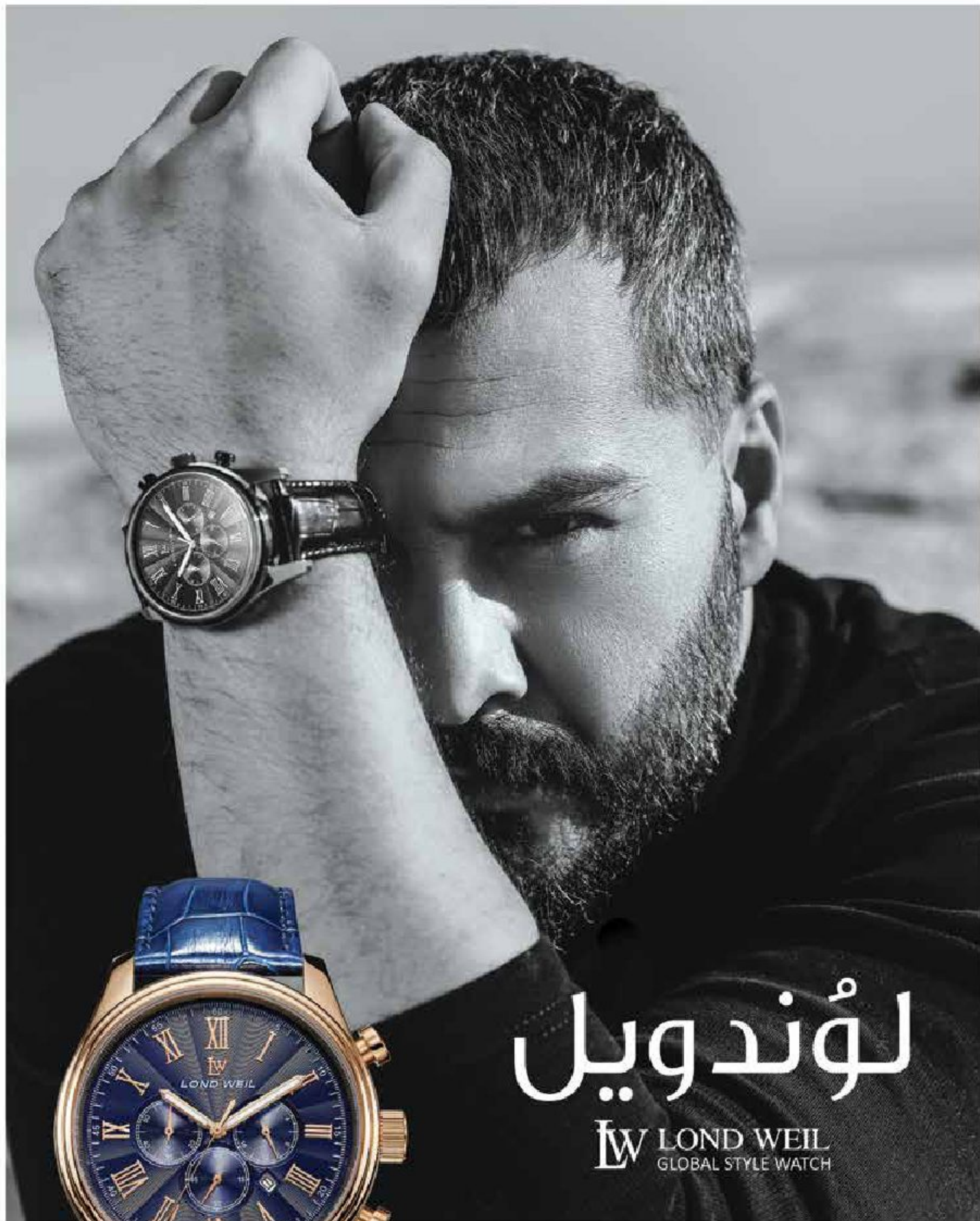
Now, ERAMI Rugs Art Group is intent to understand the opinions of our dear visitors and starts a new way , for our more active future, with your suggestion and taste evaluation.

By doing so, we ensure production of classic Persian Rugs which have stood the test of time over its 2000 years history.

Treat yourself to our and enjoy a lifetime of tradition, quality and beauty.

www.eramirugs.com
Email : info@eramirugs.com
Follow Us On :
[instagram .com/eramirugs](https://www.instagram.com/eramirugs)

No 806, Palladium Shopping
Center, Tehran, Iran
TEL : +98 21 22668443
+98 21 22668445



لوندویل

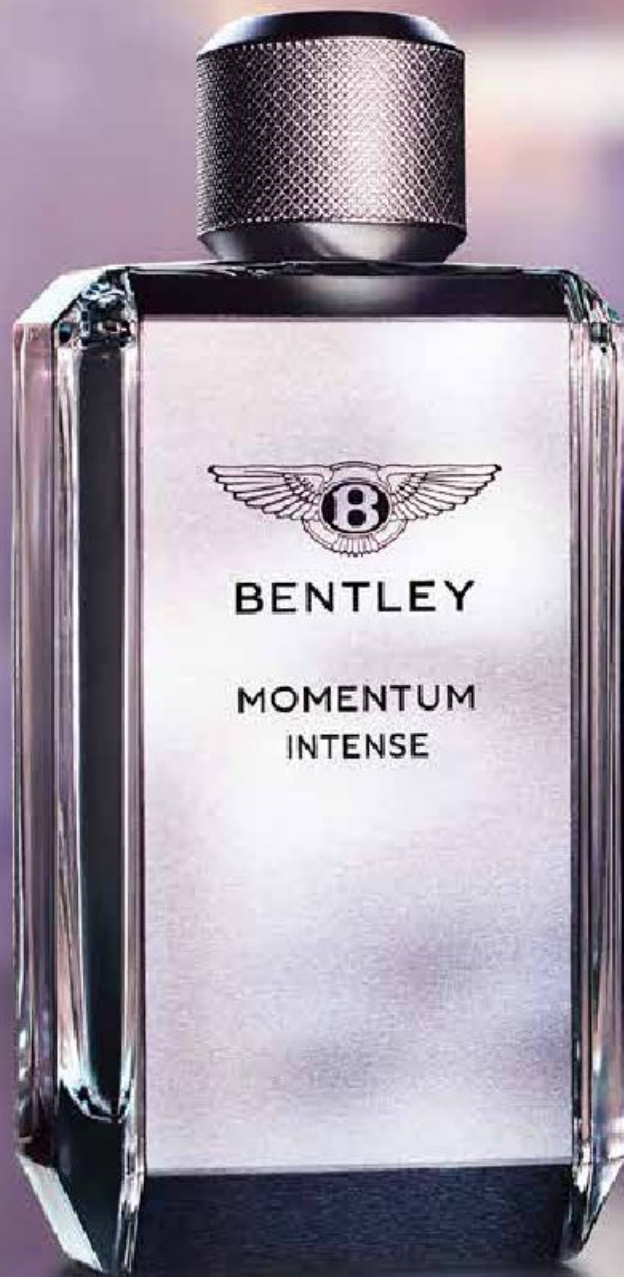
LW LOND WEIL
GLOBAL STYLE WATCH

 www.londweiliran.com

 [instagram/londweiliran](https://www.instagram.com/londweiliran)



BENTLEY



Bentley Momentum... Step into extraordinary

The New Fragrance for Men

bentley-fragrances.com

LOEWE



ESENCIAL

SOLO LOEWE ESENCIAL
The New SOLO LOEWE Fragrance

perfumesloewe.com

خانه غدیر اصفهان



۰۳۱ - ۳۶۳۰۲۴۸۳
۰۳۱ - ۳۶۳۰۲۴۸۲
۰۳۱ - ۳۶۳۰۲۴۸۶

آماده عقد قرارداد
با سازمان ها و ارگان ها و ادارات
دارای سوئیت مجهز ۲ خوابه و ۳ خوابه



ANVARSALAR
Fashion Design

برند پوشاک انوسالار

تهران - فرمانیه - نارنجستان
هفتم - مجتمع پارک سبز

4 0 2 2 8 9 3 3

4 0 2 2 8 9 2 4

 [anvarsalar.men](https://www.instagram.com/anvarsalar.men)

you can create your Dream

www.ANVARSLAR.COM



داروسازی

تحصیلات پزشکی
دکتری تخصصی
کارشناسی ارشد

Russia

روسیه

در



پزشکی

دندانپزشکی

بدون نیاز به
آزمون ورودی
و
مدرک زبان انگلیسی

مورد تایید وزارت بهداشت و وزارت علوم

۰۹۱۲ ۰ ۵۴۵ ۵۲۵



همراه شما از زمان پذیرش تا اتمام تحصیل
اخذ پذیرش، اخذ ویزای تحصیلی، خوابگاه و کلیه خدمات آموزشی



دوره های مهارتی در

روسیه

برگزار کننده ی دوره های بین المللی مهارتی
در کشور روسیه ✓

صدور گواهینامه های بین المللی دوره های
تخصصی و مهارتی از کشور روسیه ✓

مشاوره ی تخصصی در زمینه سرمایه گذاری و
اخذ نمایندگی از برند های بین المللی کشور
روسیه ✓

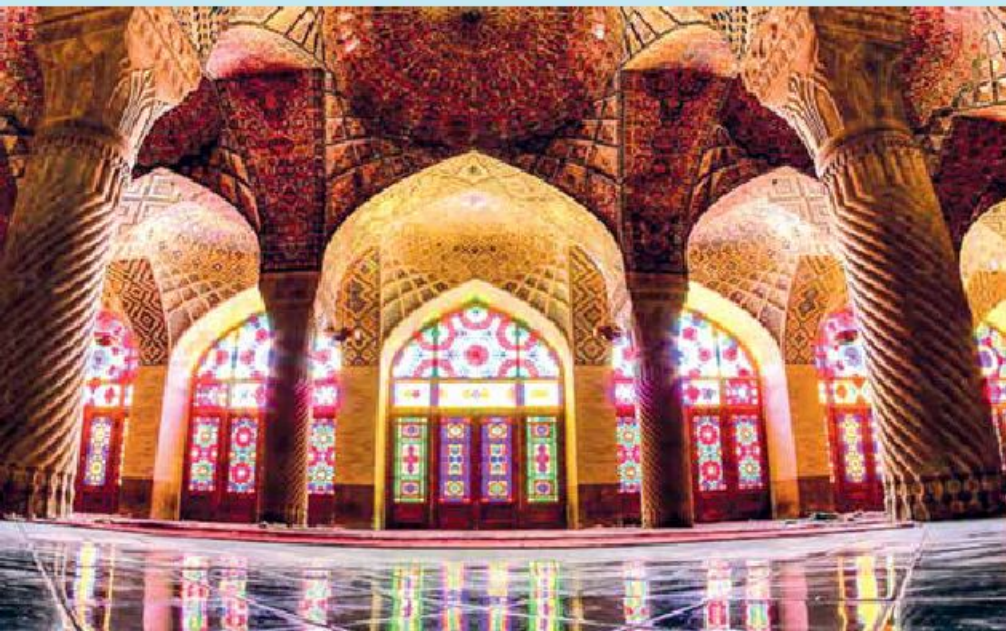
ضريح حافظ في شیراز

ضريح حافظ في شیراز هو واحد من شاعر شیرازی العظيم ، شيخ شمس الدين محمد ، أو حافظ (بمعنى الشخص الذي يستطيع قراءة القرآن من الذاكرة) كما أصبح معروفاً ، ولد حافظ في شیراز في حوالي عام ١٣٢٤ توفي بينما كان لا يزال شاباً ، لذلك تعلم حافظ من قبل بعض كبار العلماء في المدينة.



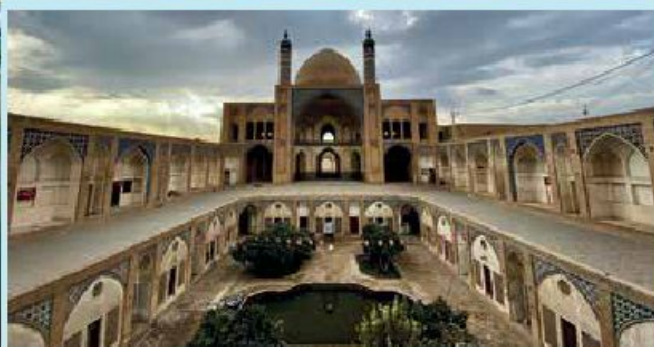
مسجد نصير الملك في شیراز

إن مسجد نصير الملك هو مسجد جميل في شیراز ، وهو قريب جداً من ضريح شاه چراغ الشهير. تم بناء مسجد خلال عهد القاجار ، ولا يزال قيد الاستخدام تحت حماية مؤسسة ناصر الملك. تم بناؤه بأمر من ميرزا حسن علي ناصر المولود ، أحد أمراء سلالة القاجار ، في عام ١٨٧٦ وتم الانتهاء منه في عام ١٨٨٨. وكان المصمم محمد حسن المعمار ومحمد رضا كاشي باز شیرازی.



ساحة الإمام الرائعة في أصفهان

ساحة نقش جهان (ساحة الإمام) التي بناها الشاه عباس الأول الكبير في بداية القرن السادس عشر، وتحددها من جميع الجوانب المباني الضخمة المرتبطة بسلسلة من الأروقة المكونة من طابقين، أحد الأماكن السياحية الأكثر شهرة في أصفهان، يبلغ طول ساحة الإمام ١٦٠ مترًا بطول ٥٠٨ مترًا (تبلغ مساحتها ٨٩٦٠٠ متر مربع). يحاط ميدان Nasghsh-e Jahan بمباني من العصر الصفوي. يقع مسجد الشاه على الجانب الجنوبي من هذه الساحة. على الجانب الغربي يوجد قصر علي قابو. يقع مسجد الشيخ لطف الله على الجانب الشرقي من هذه الساحة وعلى الجانب الشمالي تفتح بوابة القيصريّة في سوق أصفهان الكبير.



جامع أصفهان التاريخي

مسجد الجامع القديم في أصفهان هو متحف حقيقي للفن الإسلامي ولا يزال مسجدًا عاملاً. في غضون بضع ساعات، يمكنك رؤية ومقارنة ٨٠٠ عام من التصميم الإسلامي. مع كل مثال بالقرب من قمة عصره. مجموعة ما يجب زيارته داخل جامع جامع أصفهان مذهلة للغاية؛ من الألقّة الهندسية لعصر السلجوقي، وصولاً إلى فترة المنغول وحتى تنقيحات الطراز لصفوي الباروكي. في أكثر من ٢٠٠٠٠ متر مربع، مسجد جامع أصفهان ليس فقط من مناطق الجذب السياحي في أصفهان، ولكنه أكبر مسجد في إيران.



Dalikhani Forest

In the midst of summer, the temperature along the shores of the Caspian Sea reaches a hot, sticky 35°C, but will drop to a cool 18°C as you circle up the mountain to Dâlikhâni Forest. Under a thicket of green trees and mist, oxygen fills your lungs as the air suddenly becomes light and breathable. Cows cross the street or run alongside cars on the road to reach the peak where villagers sell fresh local yogurt, bread, honey, and vegetables. Descending the opposite side, you'll be met with colorful rooftops that pepper the steep mountainside and the canyon of the next town.

Kal-e Jeni Canyon

Shaped by centuries of water flow and erosion, Kâl-e Jeni is a magnificent, eerie canyon in Tabas in the Southern Khorasan province. A few theories surround the origin of name which comes from 'jinn': the shapes here seem too mysterious to have been crafted by mother nature, it is said that jinn throw pebbles at wayfarers on windy days, and carved into the walls are rooms whose uses remain unknown. The otherworldly feel of this aptly-named canyon is sure to leave an impression on visitors.

Dareh Haft Ghar (Seven Caves Valley)

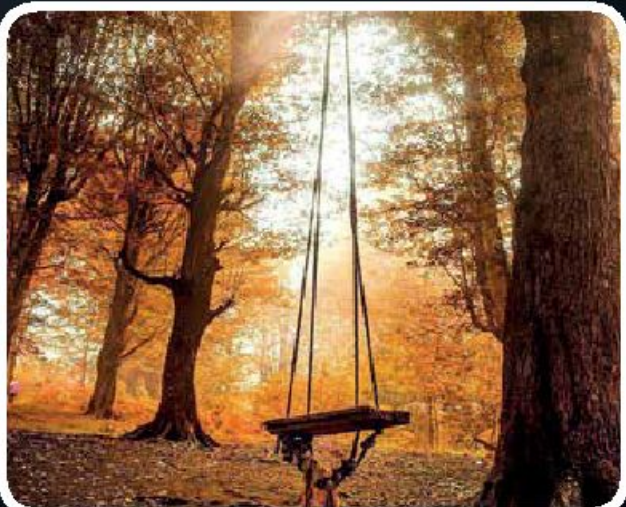
Located in the northwestern city of Neyshabur, Seven Caves Valley is a spectacular wonder of nature. As the name implies, visitors must hike through about seven rocky caves before reaching the site of a natural spring. In his most famous work *Conference of the Birds*, the poet Attar, a native of Neyshabur, describes each of the seven stages of spirituality as a valley. It's rather befitting, then, that this cave is located in his hometown.

Daryacheh Arvah (Ghost Lake)

The name sends a chill down one's spine and the sight of it a few more. Ghost Lake in the Mazandaran province is full of dead trees reaching out from beneath the water giving it a super creepy vibe. Although local residents don't believe that it's haunted now, they do believe that their ancestors named it as such for a reason. Those into a good ghost story may be able to dig something up!

Loveh Waterfall

There's no shortage of waterfalls in Iran, and you're bound to be delighted by whichever one you visit. One that has seemed to fly under the radar, though, is Loveh Waterfall, sitting on the edge of Golestan National Park in the Golestan province. Visitors will find this a conducive spot to meditate or clear their head as they are ensconced in thick trees and moss-covered rocks with nothing but the sound of flowing water.



9 Epic Places in Iran Even Iranians Don't Know About

Filband

A remote fairytale village in the Mazandaran Province, Filband is known for its untouched nature and the sense of being lost above the clouds. You'll cherish every second in this rural idyll where chickens and hens roam freely and carefree locals tend to their daily chores, while enveloped in puffy white clouds. Full of hillside meadows dotted with grazing sheep and cottages peaking out from behind the trees, a weekend here promises to quiet your mind and sweep away your troubles from big city life.

Pamenar

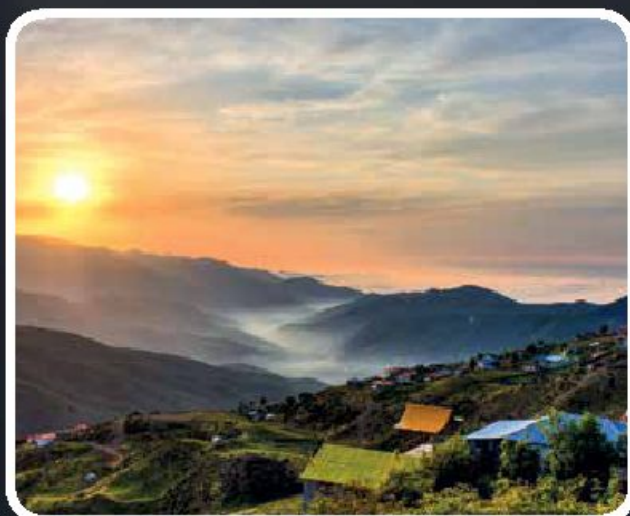
Pâmenâr is an enchanting village in Dezful, located in the southern Khuzestan province. Tiny islands rich with vegetation and wildlife are surrounded by the clear waters of a lake formed by Dez Dam, persuading visitors to dive right in, but given the best time to travel is winter, the water may still be a bit chilly! Enjoy the absolute silence at night and marvel at the stars above. Springtime travelers will be rewarded with mother nature's carpet of corn poppy flowers surrounding the lake, creating even more epic scenery.

Shadegan Lagoon

Located in the Khuzestan province, Shâdegân Lagoon exemplifies the diversity of both Iranian geography and its people. The Arabic-speaking inhabitants earn their living through the production of meat and dairy products and, to a lesser degree, tourism. A sense of calm and quiet may be broken by the sound of migrating waterfowl or the crashing of a water buffalo deciding to join alongside your boat. Further down the lagoon are mozif, houses with round roofs made entirely of cane.

Raqaz Canyon

With countless waterfalls and natural pools, Raqaz Canyon in the Fars province is one of the most breathtaking in Iran. The 2.5 km-long journey begins easily with short jumps down into crystal clear pools. Trekking deeper into the canyon with its higher waterfalls, however, especially the highest at 65 meters, requires some technical equipment and a bit of experience. But whether you climb down or stay to plunge a few times in the easier parts, this canyon won't disappoint.





دکتر سعید کریمی

Dr.Saeid Karimi

Master ایمپلنت و زیبایی دندان
از دانشگاه UCLA آمریکا



مجهز به پیشرفته ترین

دستگاه های استریل

خدمات

IMPLANT
AESTHETIC
CAD/CAM
LASER

- لمینت های سرامیکی (Porcelain Veneer) با حداقل تراش یا بدون تراش
- لمینت های کامپوزیتی (Composite Veneer) و لومینیرز و روکش های تمام سرامیک
- ایمپلنت های دندانی (تک دندان، تمام فک و اور دنچر)
- درمان های زیبایی لثه (اصلاح تیپری و فرم لثه با لیزر دندان پزشکی)
- درمان های پیوند استخوان (Bone Graft Treatment) و سیٹوس لیفت (باز و بسته)
- باز سازی دندانی تمام فک (Full Mouth Rehabilitation)
- طراحی لبخند با پیشرفته ترین دستگاه دنیا (Sirona Cerec)

سوابق علمی



سالن جراحی مجهز به GPS ایمپلنت های دندانی

- Master ایمپلنت و زیبایی دندان از دانشگاه UCLA آمریکا
- Master of Science لیزر از دانشگاه آخن (Aachen) آلمان
- دوره پیشرفته ساخت لمینت های بدون تراش در مرکز Ivoclar لیختن اشتاین (Liechtenstein)
- Vita آلمان و دوره CERAM Master یا پروفیسور هگ لارن مدیر بخش زیبایی دانشگاه UCLA
- دوره پیشرفته CAD/CAM با مواد E-max و Zirconia و Glass Ceramic ها از کمپانی سیرونا (Sirona) آلمان
- دوره پیشرفته پیوندهای استخوانی و سینتوس لیفت (close/open) زیر نظر پروفیسور والاس از آمریکا
- دوره Bone Management از کمپانی Meisinger آلمان، دوره All-on-4
- دوره زیبایی پروفیسور قرادیانی دوره های متعدد زیبایی در اروپا
- عضو آکادمی دندانپزشکی زیبایی آمریکا (AACD)
- عضو کنگره بین المللی ایمپلنت های دهان (ICOI) و Fellow ICOI و عضو ITI
- عضو انیستیتو جهانی برای آموزش دندانپزشکان آمریکا (GIDE)
- دارنده تندیس مشتری مداری و مدرک Dental MBA
- دوره پیشرفته ایمپلنت از سوئد (مرکز Nobel Biocare)، Certificate ایمپلنت های مختلف از جمله Biohorizons آمریکا، Nobel Biocare سوئد، اشترومن، سونیس



از تصور تا واقعیت

دندان پزشکی بدون قالب گیری

خدمات دندانپزشکی

- دندانپزشکی پیشگیری (فلوراید تراپی و فیشور سیلنت)، جرم گیری و Airflow (برای از بین بردن رنگدانه های دندانی)
- جراحی های پیشرفته و جراحی دندان های نهفته
- درمان ریشه (RCT) توسط متخصص، ترمیم های همرنگ دندان (ترمیم های کامپوزیتی)
- ساخت ترمیم های سرآمیکی اپنله و آتله با دستگاه CAD-CAM (دندانپزشکی بدون قالب گیری)
- روکش ها و بریج های تمام سرآمیک (Metal Free Crown)
- ارتودنسی نامرئی Clear Aligner
- اصلاح نامرتبی دندان ها بدون ارتودنسی با استفاده از لمینت های زیبایی

arttec
Art & Technology

Unit 1&2, No.4, Tandis Ave, Nelson Mandela
(Jordan & Africa) Blvd, Tehran, Iran

021- 88888590 - 88884546 - 22052215

پارکینگ اختصاصی

تهران / بلوار نلسون ماندلا (چردن / آفریقا) / بالاتر از
اسفندیار / خیابان تندیس / پلاک ۴ / واحد ۱ و ۲

۰۲۱- ۸۸۸۸۸۵۹۰ - ۸۸۸۸۴۵۴۶ - ۲۲۰۵۲۲۱۵

مجهز به لیزر های پیشرفته دندان پزشکی



دندان پزشکی بدون درد

نمونه‌ی از کاربردهای لیزر فتونا

■ برداشت پوسیدگی و تراش دندان

با لیزر Light Walker fotona تا 95% ترمیم دندان بدون نیاز به آمپول بی حسی امکان پذیر می شود حتی اگر پوسیدگی نزدیک عصب دندان رسیده باشد و این بدان معناست که مقدار بیشتری از بافت سالم باقی میماند. همچنین حذف لرزش و صدای ناهنجار و دقت بیشتر نسبت به مته های دندان پزشکی از مزایای کاربرد لیزر است.

■ جراحی بافت نرم و جراحی لثه و سیاهی های لثه صد در صد با لیزر قابل برگشت به رنگ طبیعی صورتی

■ درمان ریشه های عفونی

■ کاهش درد و تسریع بهبودی

■ درمان عفونت های ایجاد شده پس از ایمپلنت

■ درمان حساسیت دندانی

■ سفید کردن دندان ها

■ درمان خروپف



از تور مجازی در وبسایت
کلینیک دیدن فرمایید



لابراتوار اختصاصی

تهران/ بلوار نلسون ماندلا (چردن/آفریقا)/ بالا تر از اسفندیار/ خیابان تندیس/ پلاک ۴/ واحد ۱ و ۲

۰۲۱-۸۸۸۸۸۵۹۰ - ۸۸۸۸۴۵۴۶-۲۲۰۵۲۲۱۵

مجهز به پیشرفته ترین CAD/CAM دندانپزشکی



طراحی و ساخت نازک ترین لعینت های بدون تراش و حداقل تراش با CAD/CAM و اصلاح جزئیات توسط دکتر گریمی

Dental Clinic

www.Drskarimi.com

استودیو عکاسی زیبایی



Unit 1&2, No.4, Tandis Ave, Nelson Mandela (Jordan & Africa) Blvd, Tehran, Iran
021- 88888590 - 88884546 - 22052215

Beauty & Care
SHOWER SOAP

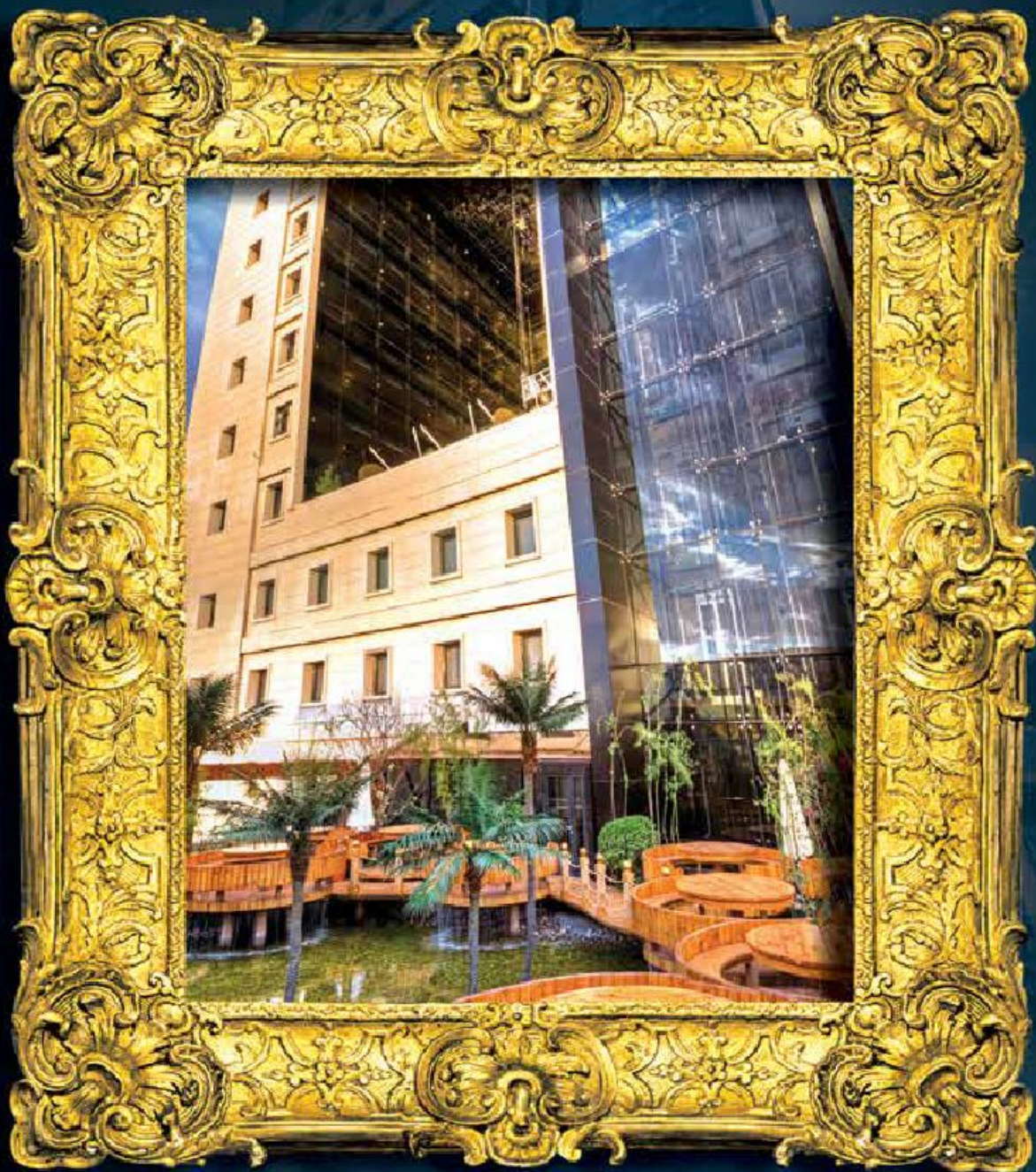
GOMOSH

Olive Glycerin Soap
Transparent Soap



صنعتی
Made in Iran

www.gomosh.com



ROYAL HOTEL
DARVISHI
FOR LUXURY & SPA

مشهد، خیابان امام رضا علیه السلام تلفن: ۰۵۱۳ ۸۰۸۰ - فکس: ۰۵۱۳ ۸۵۳ ۸۰۸۰
IMAM REZA ST. MASHAD - IRAN TEL: +98 513 8080 - FAX: +98 513 853 8080

WWW.DARVISHIHOTEL.COM

WWW.DARVISHIAGENCY.COM - WWW.DARVISHIMAGAZINE.COM

خانه

خانه‌ای سبز به وسعت

جهت
هدایت به
وبگاه رسمی
شرکت خانه
اسکن کنید



شرکت خانه
KHANEH CO

ساخته ایم - ایران

۰۲۱-۴۲۰۶۴

برای کسب اطلاعات بیشتر

 WWW.KHANEHCO.COM



**ویروس کرونا از ۲ ساعت تا ۲ روز
بر روی سطوح می ماند !**

نشان پرداخت

دریافت و پرداخت وجه

بدون تماس



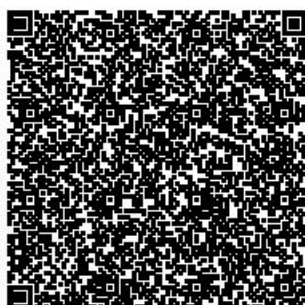
دانلود از
733.ir


آسان پرداخت
ASAN PARDAKHT


بانک ملی ایران
www.bmi.ir



فرمت سرمایه‌گذاری در مشهد



مشهد
شهر هوشمند
شهر امید و زندگی



با سلام و آرزوی سفری خوش، با تلفن همراه خود بارکد (QR Code) زیر را اسکن نموده و کاتالوگ فرمت های سرمایه گذاری در مشهد را ذخیره و پس از دستیابی به اینترنت دانلود کنید