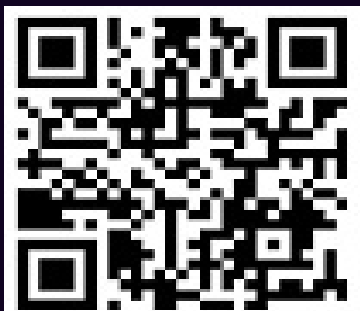


# MEHRABADIHA

بیست و سومین شماره مجله الکترونیکی فرودگاه بین‌المللی مهرآباد

تیرماه - ۱۴۰۲

July  
2023



telegram : @mehrabad\_airport  
instagram : @mehrabad\_airport  
Web : [www.mehrabad.airport.ir](http://www.mehrabad.airport.ir)



Mehrabad International Airport, Meraj st,  
Azadi sq, Tehran

صاحب امتیاز: فرود گاہ بین المللی مہر آباد

مدیر مسئول: ا. مرادی

سر دبیر: م. احمدیان

ہیات تحریر یہ: ا. ثروتی، پ. قاسمی، ش. ناصح، م. مرادی،

غ. فتاح، م. جلالی

ہمکاران این شمارہ: آ. عبدالحسینی، گ. نجارزادہ، ل. بیات،

ا. طہماسبی، ر. طہماسبی، م. مرادی، ح. تیوای

ویراستار: م. احمدیان

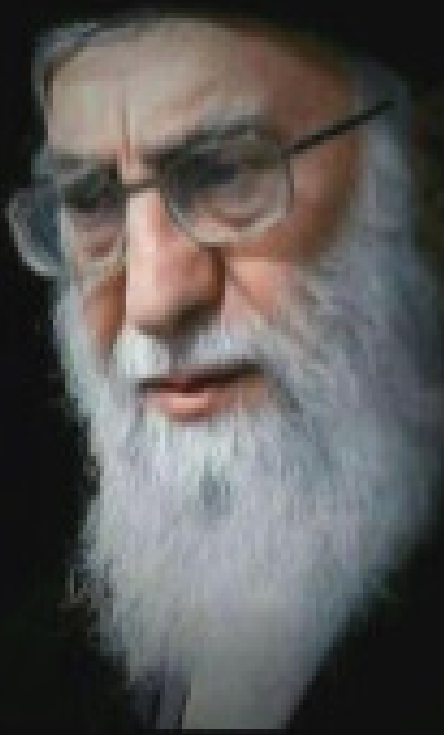
صفحہ آرا: د. صالحی

عکاسان: ح. کاری، ہ. ابراہیمی

## فهرست مطالب

- ➔ سخن رهبری ..... ۴
- ➔ سخن سردبیر ..... ۵
- ➔ آمار تجمعی سه ماهه اول سال ۱۴۰۲ فرودگاه بین‌المللی مهرآباد نسبت به مدت مشابه سال قبل..... ۶
- ➔ دلایل ساخت فرودگاه‌های متعدد در جهان ..... ۷
- ➔ چرا هواپیماها در گرمای شدید قادر به پرواز نیستند؟ ..... ۹
- ➔ جوایز در هوانوردی ..... ۱۱
- ➔ طراحی جدید صندلی برای افراد دارای ویلچر توسط ایرلاین دلتا ..... ۱۳
- ➔ زندگینامه محمدعلی جمالزاده ..... ۱۴
- ➔ چرا هواپیماها چراغ جلو دارند؟ ..... ۱۶
- ➔ در داوسِ چین ۲۰۲۳ چه گذشت؟ (قسمت اول) ..... ۱۸
- ➔ جدیدترین هواپیماها در جهان (قسمت اول) ..... ۲۱
- ➔ نکات مهم درباره یبوست ..... ۲۳
- ➔ بهترین شرکت‌های هواپیمایی جهان ..... ۲۶
- ➔ بررسی اجمالی عملکرد شبکه پروازی اروپا ارائه شده توسط یوروکنترل ..... ۲۸
- ➔ خلاصه کتاب چگونه کمال‌گرا نباشیم (قسمت اول)..... ۳۰
- ➔ جواب جدول شماره ۲ ..... ۳۲
- ➔ گزارش تصویری از چهل و دومین کارگاه آموزشی فرودگاه بین‌المللی مهرآباد با موضوع مخاطرات امداد
- و کمک‌های اولیه ..... ۳۳

## سخن رهبری



یکی از بزرگ‌ترین نعمت‌ها، نعمت خاطره و یاد حسین بن علی علیه‌السلام، یعنی نعمت مجالس عزا، نعمت محرم و نعمت عاشورا برای جامعه شیعی ماست. این نعمت عظیم، دل‌ها را به منبع جوشش ایمان اسلامی متصل می‌کند. کاری می‌کند که در طول تاریخ کرد و ستمگران حاکم، از عاشورا ترسیدند و از وجود قبر نورانی امام حسین علیه‌السلام، واهمه داشتند. ترس از حادثه عاشورا و شهدای آن، از زمان خلفای بنی‌امیه شروع شده و تا زمان ما ادامه یافته است و شما یک نمونه‌اش را در دوران انقلاب خودمان دیدید. امام بزرگوار ما رضوان‌الله‌علیه، آن مرد حکیم تیزبین دین‌شناس دنیاشناس انسان شناس، خوب فهمید که از این حادثه برای پیشبرد هدف امام حسین علیه‌السلام چگونه باید استفاده کند و کرد.

امام بزرگوار ما، محرم را به‌عنوان ماهی که در آن، خون بر شمشیر پیروز می‌شود، مطرح نمود و به برکت محرم، با همین تحلیل و منطق، خون را بر شمشیر پیروز کرد. این، یک نمونه از جلوه‌های نعمت ماه محرم و مجالس ذکر و یاد امام حسین علیه‌السلام است که شما دیدید. لذا هم مردم و هم روحانیون، باید از این نعمت استفاده کنند.



اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰى اَبْنِ عَبْدِلّٰهِ

## سخن سردبیر

ماه محرم رسید...

ماه عاشقان حضرت اباعبدالله الحسین علیه السلام و یاران بی بدیل اش رسید. قرن‌ها از آن محرم خونین می‌گذرد و هر ساله عاشقان آزادی، مردانگی، ایثار و دلدادگی دور هم جمع شده و در ماتم مردان و زنان تاریخ بشریت به سوگ و عزا می‌نشینند؛ آن‌هایی که همه‌ی دار و ندار خود را در راه عقیده خویش گذاشته و جان و مال خود و متعلقین خویش را در طبق اخلاص، فدای مردانگی و شرافت نمودند تا تابلویی در بلندای تاریخ ثبت کنند که در عالم بشریت جاودانه بماند و همه انسان‌ها با هر اعتقادی و دینی، افتخار کنند با این سطح از بلوغ، وارستگی، دلدادگی و آزادگی! دست‌اندرکاران نشریه مهرآبادی‌ها ضمن عرض تسلیت و تعزیت ایام سوگواری حضرت اباعبدالله الحسین و یاران وفادارش، ملتمس دعای خیرتانند!

عزاداری‌های فرزند زهرا (س) قبول درگاه حق

# آمار تجمعی سه ماهه اول سال ۱۴۰۲ فرودگاه بین‌المللی مهرآباد نسبت به مدت مشابه سال قبل



## بهار پرترافیک در فرودگاه بین‌المللی مهرآباد

به گزارش روابط عمومی فرودگاه بین‌المللی مهرآباد، در سه ماهه اول سال جاری، ۲۷ هزار و ۷۹۲ نشست و برخاست در فرودگاه مهرآباد انجام گرفته و با این تعداد پرواز، بیش از ۳ میلیون و ۲۳۰ هزار و ۱۱۶ مسافر جابه‌جا شده است.

## خداقوت همکاران فرودگاه مهرآباد

## دلایل ساخت فرودگاه‌های متعدد در جهان

اگر در این اواخر، اخبار دنیای هوانوردی را دنبال کرده باشید، مطمئناً خبرهایی درباره‌ی افتتاح پایانه‌ها و فرودگاه‌ها و یا آغاز عملیات ساخت فرودگاه و ترمینال‌های جدید در نقاط مختلف جهان را شنیده‌اید. اما علت سرمایه‌گذاری دولت‌ها و سرمایه‌داران در این بخش چیست؟ چرا کشورهای مختلف به‌خصوص کشورهای بخش آسیا و اقیانوسیه در تلاش برای ایجاد فرودگاه‌های بزرگ و در تراز جهانی‌اند؟

**📌 در این مطلب به دلایل ساخت فرودگاه‌ها و ترمینال‌های فرودگاهی جدید در سال‌های اخیر می‌پردازیم.**

طبق پیش‌بینی‌های دو شرکت ایرباس و بوئینگ، مسافران هوایی در آسیا تا سال ۲۰۳۶ دو برابر خواهد شد. از طرف دیگر شرکت‌های هواپیمایی به رغم تنگناهایی که بر سر مساله سودآوری دارند، به دلیل افزایش تقاضا مجبور به افزایش ظرفیت خود خواهند بود.

با توجه به پیش‌بینی‌های انجمن بین‌المللی حمل و نقل هوایی (یاتا) احتمال دارد منطقه آسیا و اقیانوسیه تا سال ۲۰۳۶، ۳/۵ میلیارد مسافر داشته باشد، چیزی بیش از دو برابر تقاضای پیش‌بینی شده برای آمریکای شمالی و اروپا.

بوئینگ تخمین می‌زند، شرکت‌های حمل و نقل در منطقه آسیا و اقیانوسیه تا سال ۲۰۳۶ به ۱۶۰۵۰



هواپیمای جدید به ارزش ۲/۵ تریلیون دلار نیاز خواهند داشت و احتمالاً کشور چین به‌عنوان بزرگ‌ترین بازار مسافرت هوایی تا سال ۲۰۲۲ از آمریکا پیشی می‌گیرد. براساس داده‌های انجمن بین‌المللی حمل و نقل هوایی تا سال ۲۰۳۶ در کشور چین، هند و اندونزی به ترتیب ۹۲۱، ۳۳۷، ۲۳۵ میلیون مسافر به مسافران هوایی اضافه خواهد شد.

تا کنون فقط ده درصد جمعیت آسیا مسافرت هوایی را تجربه کرده‌اند که با رشد سریع اقتصاد و گسترش طبقه متوسط جامعه تقاضا برای مسافرت با هواپیما را در این منطقه بیش‌تر خواهد کرد. این یعنی در آینده تعداد افرادی که هواپیما را برای مسافرت انتخاب خواهند کرد، افزایش می‌یابد.

شرکت‌های هواپیمایی در آسیا - اقیانوسیه، بیش‌ترین سهم را در بین مشتریان ایرباس و بوئینگ دارند. طبق تخمین شرکت بوئینگ، ۳۹ درصد از کل تقاضای پیش‌بینی شده در جهان تا سال ۲۰۳۶ که تعداد آن ۴۱۰۳۰ هواپیما است، به منطقه آسیا و اقیانوسیه مربوط می‌شود. از لحاظ کیفی نیز در سال ۲۰۱۸ میلادی، از پنج خطوط برتر هوایی جهان، تنها یک شرکت اروپایی است و مابقی آسیایی هستند و هیچ شرکتی از آمریکا در لیست برترین خطوط هوایی جهان نیست. به علاوه از سال ۲۰۰۱ که این لیست منتشر می‌شود، تنها یک بار شرکتی غیر آسیایی (بریتیش ایرویز) توانسته عنوان خط هوایی سال را از آن خود کند و در مجموع هم طی بازه (۲۰۰۱ تا ۲۰۱۸) فقط چهار بار شاهد حضور شرکت‌های غیرآسیایی در میان سه شرکت برتر هستیم.



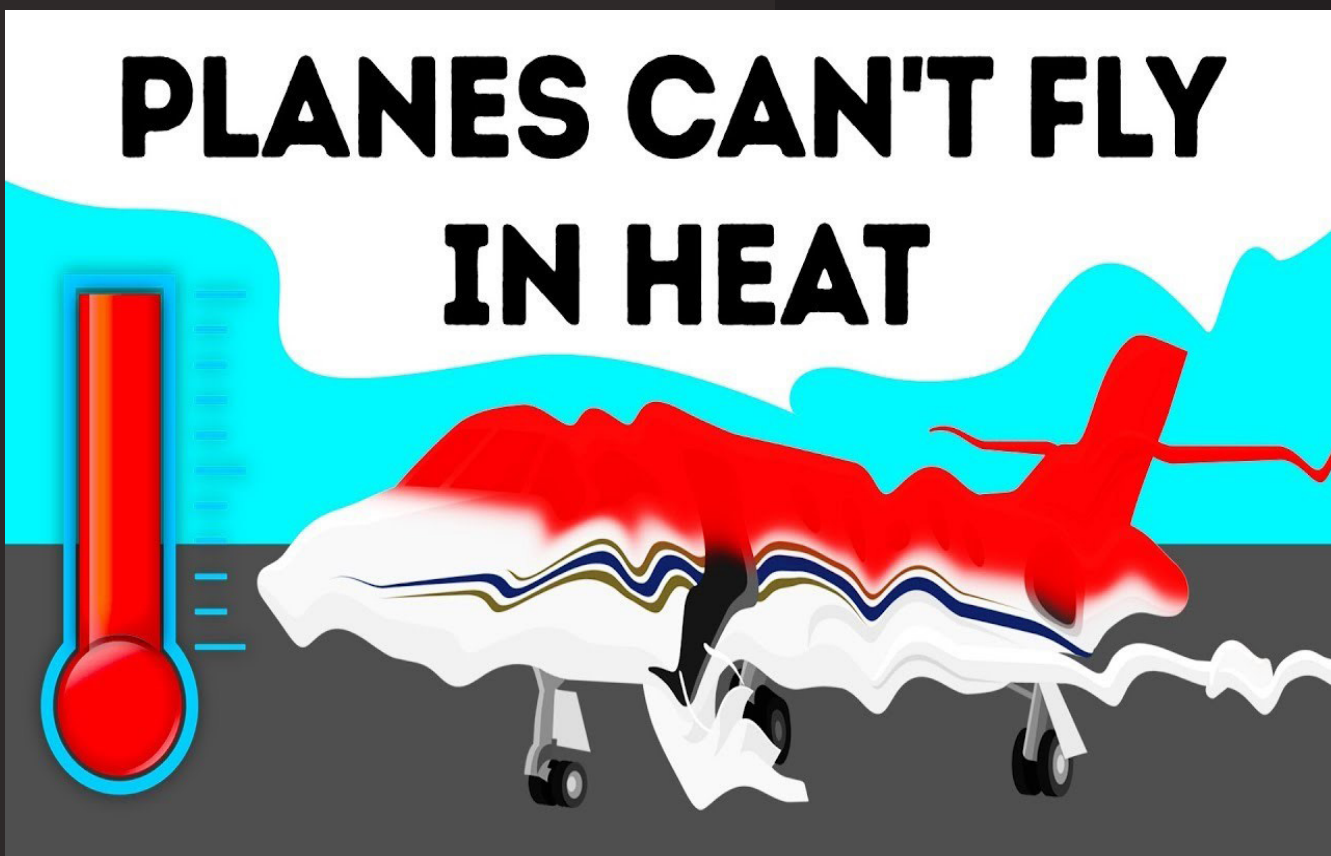
اما هر زنجیره‌ی اقتصادی زمانی به سودآوری کامل می‌رسد که چرخه خود را درست و کامل طی کند. در صنعت هوانوردی مسافر، هواپیما و فرودگاه یک زنجیره و چرخه کامل را تشکیل می‌دهند و بخش جدایی نشدنی از یکدیگرند، به‌طوری که اگر هریک نباشند، چرخه معیوب خواهد بود. سرمایه‌داران و سیاست‌گذاران در آسیا به خوبی بر این مهم واقف‌اند و می‌دانند برای بهره‌مندی از صنعت هوانوردی باید فرودگاه‌هایی نوین برای مسافران و هواپیماها فراهم سازند.



نظر شود، می‌تواند بسیاری از آلودگی‌های هوایی و زیست محیطی ناشی از فرودگاه‌ها را کاهش دهند و فرودگاه را به مکان‌هایی مناسب‌تری برای مسافران تبدیل کنند به‌طوری که فرودگاه‌های مهم کشور خود به یکی از جاذبه‌های گردشگری آن شهر تبدیل شوند که این مهم در دستور کار شرکت فرودگاه‌ها و ناوبری هوایی کشور قرار گرفته است.



انتظار می‌رود تا سال ۲۰۶۹، بیش از یک تریلیون دلار برای گسترش فرودگاه‌ها هزینه شود که براساس تخمین مرکز هوانوردی استرالیا، نصف این مبلغ برای سرمایه‌گذاری در آسیا کافی است. اما ساخت فرودگاه در ایران، داستان دیگری دارد. به‌دلیل ناوگان فرسوده، توقف ورود هواپیمای جدید به داخل کشور و وجود فرودگاه در مناطق پر ترافیک هوایی، نیاز کشور به فرودگاه تا ده سال دیگر اشباع شده است و به جای ساخت فرودگاه جدید، نیاز به بازسازی و گسترش ترمینال‌های فرودگاهی، مجهز کردن آن‌ها به سیستم‌های ناوبری پیشرفته جهت فراهم کردن بسترهای ورود هواپیماهای بروز دنیا در آینده را داریم. فرودگاه‌هایی که اگر در ساختارشان تجدید



م. احمدیان

## چرا هواپیماها در گرمای شدید قادر به پرواز نیستند؟

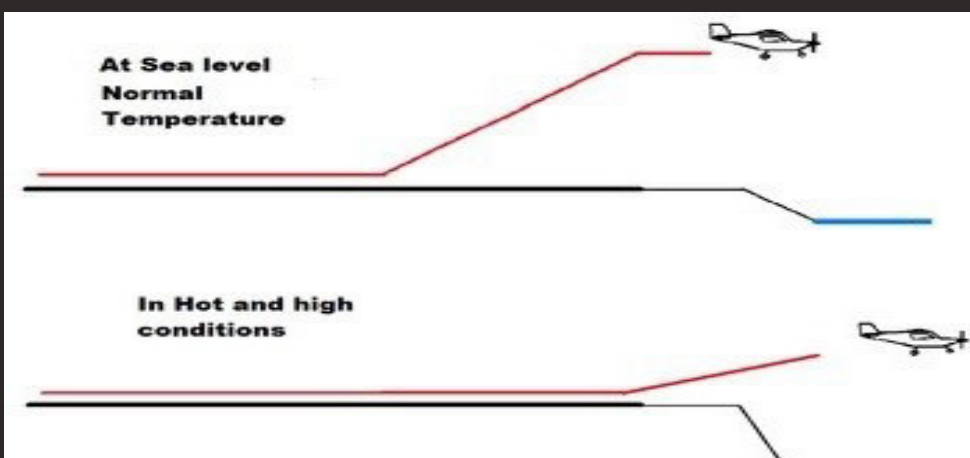
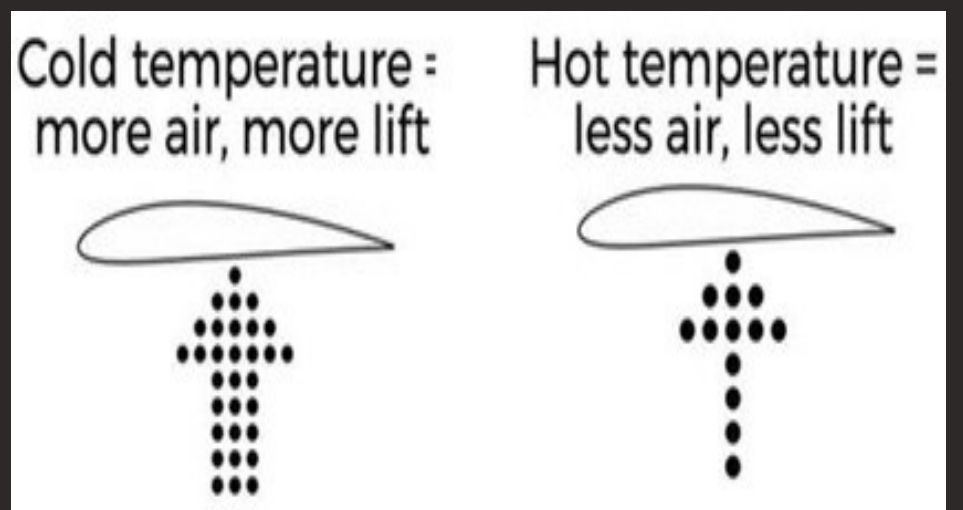
### (۲) افزایش نیروی برآ

هواپیماها برای به پرواز در آمدن و ماندن در آسمان نیاز به یک نیروی برآ داشته و هوایی که در زیر بال‌های هواپیما به حرکت در می‌آید، همین نقش را ایفا می‌کند. علت پرواز هواپیماها و ماندن آنها در هوا، حرکت هوا در زیر بال‌های آنها است. هنگامی که هوا گرم می‌شود، انبساط یافته و بنابراین مولکول‌های کم‌تری در زیر بال هواپیما وجود خواهند داشت. وقتی که این نیرو که برآ نام می‌گیرد کم باشد، نیاز به موارد دیگری مانند طی کردن مسافت زیاد بر روی باند فرودگاه به هنگام پرواز، مسافت زیاد برای فرود و سرعت بالا برای فرود نیز افزایش یافته و روی هم رفته کار را برای پرواز هواپیما سخت می‌کند. همچنین درجه حرارت بالا به این معناست که هواپیما باید در ارتفاع کم‌تری پرواز کند. برای جبران این مشکلات هواپیما به نیروی پیش‌برنده بیش‌تر و بال‌های بزرگ‌تری نیاز خواهد داشت و احتمال گیر کردن جت‌های کوچک که قدرت پیش‌رانش کم‌تری دارند، در گرما و حرارت بیش‌تر خواهد شد.

۳ دلیل برای این که هواپیماها نمی‌توانند در گرمای شدید پرواز کنند:

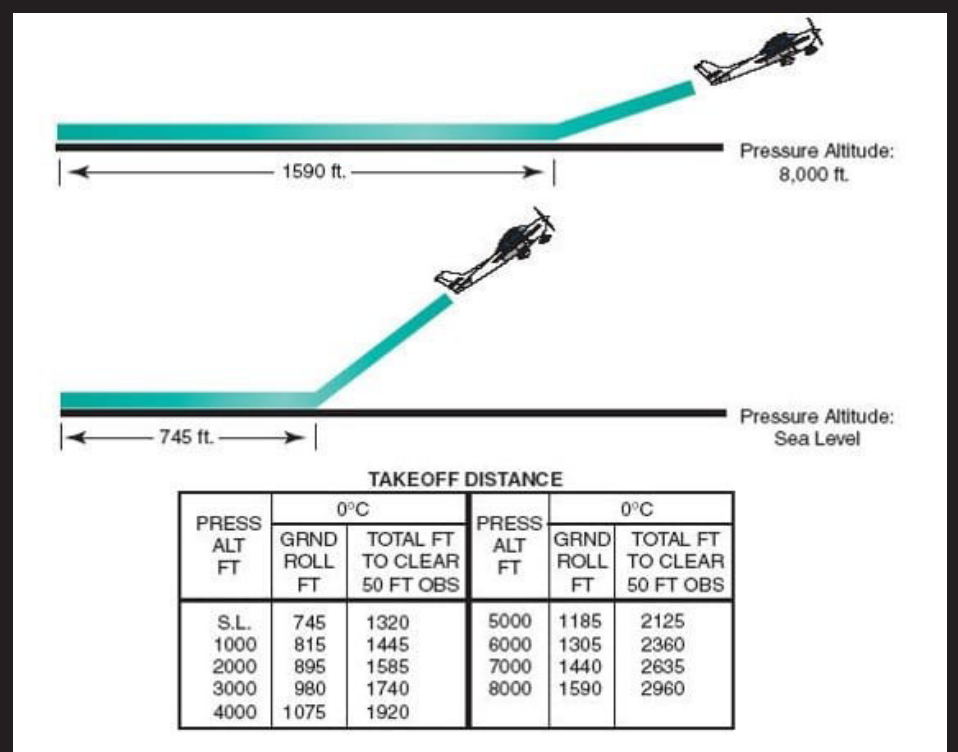
### (۱) تراکم هوا

دلیل این که هواپیماها در هوای گرم و مرطوب قادر به پرواز نیستند، رطوبت یا گرمای زیاد هوا نیست بلکه چگالی هوا است. جو فوقانی در حال حاضر نازک‌تر از جو در سطح دریا است. هرچه هوا گرم‌تر باشد، تراکم آن کم‌تر شده و همین امر کار را برای پرواز هواپیماها مخصوصاً جت‌های کوچک مشکل می‌کند. به همین دلیل در هوای گرم، برخی از هواپیماها زمین‌گیر شده و به پرواز در نمی‌آیند.



### ۳) از دست دادن کارایی

دمای بالا، باعث کاهش کارایی موتورها، ملخ‌ها و بال‌های هواپیما می‌شود. این از دست دادن کارایی باعث می‌شود که هواپیماها در هنگام گرمای شدید، سخت‌تر کارآمدتر شوند. یک هواپیما اگر دارای باند کافی باشد هنوز هم می‌تواند بلند شود، اما شرایط نامناسب خواهد بود. بلند شدن در گرمای شدید می‌تواند خطرناک باشد. یک هواپیما فقط در گرمای شدید می‌تواند بلند شود که باند فرودگاه کافی داشته باشد و بتواند به اندازه کافی بر روی باند حرکت کند تا شرایط صعود فراهم شود. هواپیماها برای جبران چگالی هوای کم‌تر در دماهای گرم به باند بیش‌تری نیاز دارند. هواپیماها همچنین برای صعود، نیاز به سرعت خاصی دارند، که در بسیاری از فرودگاه‌ها با باند محدود، رسیدن به این سرعت غیرممکن است. بنابراین، هواپیمایی که در هنگام گرمای شدید بلند می‌شود، می‌تواند با خیال راحت پرواز کند. اما، اگر باند فرودگاه، طول کافی برای جبران نیروی پیش‌رانش را نداشته باشد، به احتمال زیاد در هنگام برخاستن با مشکلاتی مواجه می‌شود و احتمالاً سقوط می‌کند.



در برخی فرودگاه‌ها که آب و هوای غالباً گرم دارند، بسیاری از پروازها (اما نه همه) برای غلبه بر مشکل گرما، در شب و صبح زود انجام می‌شوند. آن‌ها همچنین برای پروازهای طولانی‌مدت خود به استفاده از هواپیماهای بزرگ‌تر که در گرمای زیاد دارای محدودیت نیستند تمایل دارند.

شرکت‌های هواپیمایی برای غلبه بر مشکل گرما می‌توانند با فروش بلیت کم‌تر و خالی ماندن صندلی‌های هواپیما و کم‌تر شدن بار مسافران به سبک‌تر شدن وزن آن کمک کنند. آن‌ها همچنین می‌توانند مخزن سوخت خود را به‌طور کامل پر نکنند و سپس در جایی خنک‌تر شروع به سوخت‌گیری مجدد کنند.

# جوایز در هوانوردی



م. جلالی

شرکت‌ها، سایت‌ها و سازمان‌های زیادی در دنیا هستند که به رتبه‌بندی فرودگاه‌ها، شرکت‌های هواپیمایی، خدمه پروازی، مدیران و اهدای جوایز به برترین آنان در صنعت هوانوردی به صورت سالانه می‌پردازد و لیست برترین‌های مورد نظر خود را به صورت سالانه منتشر می‌کنند. هر کدام از این شرکت‌ها، معیارها و روش امتیازدهی مخصوص به خود را دارند و همین تفاوت باعث ایجاد تفاوت‌هایی در لیست خروجی آنان می‌شود.

👉 در این مطلب به برخی از این لیست‌ها و رتبه‌بندی‌های معتبر اشاره می‌کنیم.

معتبرترین و بزرگ‌ترین مجموعه‌هایی که اقدام به انتشار لیست برترین‌های هوانوردی در شاخه‌های مختلف می‌کنند، شرکت‌های اسکای ترکس (CAPA (CENTER FOR ASIA PACIFIC Aviation)، SKY TRAX)، می‌باشد، با این تفاوت که شرکت‌های اسکای ترکس نتایج خود را براساس یک نظرسنجی مردمی گسترده ارائه می‌دهد اما CAPA براساس اعلام نظر هیات داوران و کارشناسان مستقل. رتبه‌بندی سالانه اسکای ترکس بر مبنای نظرات حدود ۱۴ میلیون مسافر از ۱۰۵ کشور مختلف می‌باشد اما CAPA جوایز خود را در دو دوره شرکت‌های آسیا و اقیانوسیه و شرکت‌های جهانی (شرکت‌هایی که در قاره‌های دیگر به جز آسیا و اقیانوسیه فعالیت می‌کنند) ارائه می‌دهند. به این صورت که همه برندگان جوایز آسیا و اقیانوسیه به طور خودکار برای جوایز جهانی نیز کاندید می‌شوند. این دو مجموعه معمولاً در شاخه‌های زیر به انتشار لیست برترین‌های خود اقدام می‌کنند.



مشخص شد که احتمال استعفا از کار و یا مهاجرت کارمندان تا ۸۷٪ کم‌تر می‌شود. این آمار کافی است که به اهمیت ایجاد انگیزه برای رقابت که در صنعت انحصارطلب هوانوردی پی برد؛ اما متأسفانه در صنعت هوانوردی ایران خبری از انتشار چنین لیست‌هایی جهت اعلام و تجلیل از برترین‌های این حوزه از سوی هیچ سازمان رسمی و حتی رسانه مردمی و معتبر نیست که این خود یکی از کمبودها و معضلات صنعت هوانوردی ایران است که هرچه زودتر در راستای حل آن باید اقداماتی صورت گیرد.



(۱) بهترین ایرلاین‌ها

(۲) بهترین خدمه پرواز از نظر برخورد با مسافران و انجام عملیات پروازی در طول پرواز

(۳) جایزه بهترین مدیریت راهبردی در صنعت هوانوردی

(۴) جایزه بهترین ایرلاین از جهت پیشرفت در توسعه و خدمات

(۵) جایزه بهترین خدمات فرودگاهی

(۶) جایزه بهترین مرکز آموزش هوانوردی

اما انتشار این لیست‌ها و تقدیر از نفرات برتر و تشویق آنان چه مزیتی دارد؟

تحقیقاتی که در دانشگاه کالیفرنیا انجام شده، نشان می‌دهد میزان بهره‌وری کارمندانی که دارای انگیزه هستند تا ۳۱٪ بیشتر است. فروش آن‌ها و میزان بازدهی آن‌ها نیز به میزان ۳۷٪ بیشتر بوده و خلاقیت آن‌ها سه برابر می‌شود. بنابر تحقیقاتی که توسط شورای رهبری شرکت‌ها و با حضور ۵۰ هزار شرکت کننده انجام شده،



# طراحی جدید صندلی برای افراد دارای

## ویلچر توسط ایرلاین دلتا

ل. بیات

سفرهای هوایی برای کسانی که مشکلات حرکتی دارند همیشه دشوار بوده است، بنابراین ایده‌ی جانمایی ویلچر توسط یکی از شرکت‌های تابعه شرکت هواپیمایی ایالات متحده (دلتا) به‌عنوان یک گام بزرگ در جهت مشتری‌مداری هوایی تلقی شده است.

خطوط هوایی دلتا، طراحی صندلی هواپیما را برای افرادی که از ویلچر استفاده می‌کنند در راستای ارتقاء خدمات بهینه را انجام داده است. در این طراحی، صندلی یک محل ایمن و خاص برای مسافرینی می‌باشد که از ویلچر استفاده می‌کنند.

دسترسی به هواپیما یک امر حیاتی، همه‌گیر و البته یک محیط امن برای همه مسافرین می‌باشد. خطوط هوایی در سال‌های اخیر گام‌های مهمی برای پذیرش افراد دارای معلولیت برداشته‌اند و سفرهای هوایی را برای همه راحت‌تر و در دسترس‌تر کرده‌اند و مسافران هوایی از ایده نو و جذاب صندلی جدید که به مسافران ویلچری اجازه می‌دهد تا در طول پرواز روی صندلی خود بمانند هیجان زده شده‌اند. بدیهی است که اگر چنین مسافرانی بتوانند از ابتدا تا انتها روی صندلی چرخ‌دار خود بمانند، کار بسیار آسان‌تر خواهد بود. کنسرسیوم بریتانیایی AIR4ALL، نوع جدیدی از صندلی هواپیما را با در نظر گرفتن این موضوع طراحی کرده است و اکنون برای استفاده در دنیای واقعی با مشارکت شرکت دلتا مستقر در آتلانتا در حال توسعه این طرح است. هنگامی که یک کاربر ویلچر به آن نیازی نداشته باشد، صندلی مانند سایر صندلی‌ها به‌نظر می‌رسد و عمل می‌کند. این یک قابلیت مهم است، زیرا به این معنی است که ایرلاین درآمد خود را از دست نمی‌دهد، زیرا مجبور است هر زمان که ویژگی‌های خاص آن مورد نیاز نباشد، آن را خالی بگذارد. علاوه بر این، سیستم صندلی موجود هواپیما به هیچ وجه نیازی به تغییر مکانیکی ندارد تا بتواند آن را در خود جای دهد.

زمانی که صندلی مخصوص توسط یک کاربر ویلچر مورد نیاز است، تکیه‌گاه آن به سرعت برداشته می‌شود، بالشتک صندلی آن به عقب یا بالا جمع می‌شود تا در ناحیه‌ای که قبلاً توسط تکیه‌گاه اشغال شده بود بنشینند، سپس ویلچر به سادگی در فضای باز قرار می‌گیرد. در نهایت، قلاب‌های روکش لاستیکی که در کف فرو رفته‌اند، به سمت بالا کشیده شده و به چرخ‌های ویلچر بسته می‌شوند تا در طول پرواز آن را محکم نگه دارند.

نمونه اولیه عملکردی این صندلی در اوایل ماه جاری در نمایشگاه هواپیماهای داخلی در هامبورگ آلمان رونمایی و به نمایش گذاشته شد. در حال حاضر این محصول در مراحل طراحی نهایی است و پس از آزمایش و صدور گواهی‌نامه به خطوط هوایی وارد خواهد شد.





## محمدعلی جمالزاده

گ. نجارزاده

«محمدعلی جمالزاده» یکی از نویسندگان نامدار ایرانی است که آثار بی‌نظیری برای ادبیات غنی ایران به جا گذاشته است. آثار وی نقطه عطفی برای ادبیات ایران به‌شمار می‌رود. اگر شیفته ادبیات معاصر ایران هستید زندگینامه محمدعلی جمالزاده برای شما بسیار خواندنی خواهد بود. برای مطالعه زندگینامه محمدعلی جمالزاده به شکل کامل می‌توان کتاب سر و ته یک کرباس را مطالعه نمود که با قلم خودش به رشته تحریر درآمده است.

## زندگی

محمدعلی جمالزاده که بزرگ‌ترین فرزند در میان پنج فرزند خانواده خود محسوب می‌شود در سال ۱۲۷۱ در استان اصفهان چشم به جهان گشود؛ پدر او «سید جمال‌الدین واعظ» که یک روحانی معروف در زمان خود بود و طرفداران بسیار زیادی داشت، خود طرفدار اندیشه‌های مشروطه‌خواهی مانند آزادی و عدالت بود.

جمالزاده در سال ۱۲۸۱ به همراه خانواده خود به تهران نقل مکان کرد و در مدرسه «مدرن شروات» به تحصیل پرداخت و با مباحثی مانند ریاضی، جغرافی و زبان‌هایی مانند عربی و فرانسوی آشنا شد. سپس در مدرسه «آداب» که به معلمین و برنامه تحصیلی فوق‌العاده‌اش معروف بود رفت و مباحث مشابه مدرسه پیشین خود را به‌صورت کامل‌تر فرا گرفت. در نهایت محمدعلی جمالزاده به‌همراه چند دانش‌آموز برتر دیگر برای تحصیل در دارالفنون انتخاب شدند تا با مباحثی مانند شیمی، گیاه‌شناسی و جانورشناسی که توسط یک معلم فرانسوی تدریس می‌شد آشنا شوند.

محمدعلی جمالزاده به‌عنوان فرزند ارشد خانواده همیشه همراه پدر خود بود و همین باعث شد که با مباحث مختلف جامعه به‌خوبی آشنا شود. در سال ۱۲۸۷ محمدعلی جمالزاده برای تحصیل در مدرسه «آنتورا» به بیروت رفت و شاید بتوان گفت که شوق نویسندگی در آن زمان در ایشان شکل گرفت زیرا شروع به نوشتن چند شعر و مقاله در روزنامه مدرسه خود کرد.

## ازدواج

در سال ۱۲۸۹ در شهر «لوزان» سوئیس به تحصیل در رشته حقوق پرداخت در دوران تحصیل خود با سختی‌ها و مشکلات مالی بسیار زیادی روبه‌رو بود. همچنین در این دوران یک عشق نافرجام را نیز تجربه کرد اما در نهایت به «دیزون» فرانسه نقل مکان کرد و در سال ۱۲۹۳ از دانشگاه فارغ‌التحصیل شد و در همان سال با یک دانشجوی سوئیسی به نام «جوزفین» ازدواج کرد. محمدعلی جمالزاده به مدت ۹ سال در سفارت ایران در برلین به کار تمام وقت پرداخت اما از نوشتن مقالات علمی غافل نشد اما شرایط زمانی دشوارتر شد که او همسرش جوزفین را به دلیل بیماری از دست داد.

در سال ۱۳۱۰ محمدعلی جمالزاده با همسر دوم خود «مارگارت» ازدواج کرد و برای کار به «ژنو» رفت و تا زمان بازنشستگی در سال ۱۳۳۵ در همان جا به زندگی و کار پرداخت. از سال ۱۳۲۱ محمدعلی جمالزاده آثار زیادی را خلق کرد که در آن‌ها، رمان‌ها و همچنین داستان‌های کوتاه بسیاری به چشم می‌خورد.

## سبک نگارش محمدعلی جمالزاده

از داستان "فارسی شکر است" در مجموعه‌ی "یکی بود یکی نبود" محمدعلی جمالزاده به عنوان نخستین داستان فارسی به شیوه غربی یاد می‌شود. وی یکی از بنیان‌گذارهای اصلی در زمینه ادبیات داستانی معاصر فارسی به شمار می‌رود و پس از هزار سال نثرنویسی به زبان فارسی، سبک نگارش محمدعلی جمالی تولد سبکی نوین در داستان‌نویسی فارسی بود.

## بهترین کتاب محمدعلی جمالزاده

بهترین کتاب محمدعلی جمالزاده، کتاب یکی بود یکی نبود است که مورد علاقه خود نویسنده نیز بوده. می‌توان گفت مقدمه این اثر بیانیه‌ای مهم در نثر فارسی معاصر است که پس از آشنایی جمالزاده با ادبیات غرب و داستان نویسی به شیوه غربی و همچنین پس از تسلط بر داستان نویسی کهن ایران، این اثر فاخر را خلق کرد.

## درگذشت

این نویسنده بزرگ در ۱۷ آبان ۱۳۷۶ از دنیا رفت و در ژنو به خاک سپرده شد؛ پس از مرگ وی بسیاری از آثار و مقالاتی که در طی زندگی خود خلق کرده بودند به کتابخانه دانشگاه تهران اهدا شد.



## چرا هواپیماها چراغ جلو دارند؟

غ. فتاح

### ❖ چراغ‌های جلوی هواپیما تحت چه عنوانی شناخته می‌شوند؟

چراغ‌های جلوی هواپیماها به‌طور معمول تحت عنوان چراغ‌های فرود (LANDING LIGHTS) شناخته می‌شوند. دلیل این نام‌گذاری به این علت است که غالباً و در اکثر مواقع در زمانی که خلبانان در حال آماده شدن برای فرود هستند، این چراغ‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند.

دلیل اصلی برخورداری از چراغ جلو در هواپیماها، کمک به خلبان جهت اجتناب و جلوگیری از برخورد با سایر وسایل پرنده به‌هنگام آماده شدن برای فرود بر روی باند (RUNWAY) است. چراغ‌های جلوی مورد استفاده در هواپیماها اساساً در موقعیت‌ها و شرایط معین و مشخصی به‌کار گرفته می‌شوند.

### ❖ آیا هواپیماها با چراغ‌های جلوی روشن پرواز می‌کنند؟

هواپیماها تنها در مواردی که لازم و ضروری است با چراغ جلوی روشن پرواز می‌کنند. این موارد شامل پروازهایی که در ترافیک بالای هوایی صورت می‌پذیرد، در زمانی که پرواز در ارتفاعی کمتر از ۱۰ هزار پا انجام می‌شود و به‌هنگام برخاست‌ها (TAKEOFFS) و نشست‌ها (LANDINGS) بر روی باند می‌گردد. همچنین برای خلبانان معمول است که چراغ‌های جلو را به‌هنگام تغییر ارتفاع روشن کنند تا بدین ترتیب در افزایش دید هواپیما برای سایر وسایل پرنده و همچنین در مواقع اضطراری جهت برقراری ارتباط با پرسنل زمینی مانند برج مراقبت مساعدت نمایند.



## آیا خلبانان واقعاً می‌توانند چیزی را در شب ببینند؟

به‌هنگام پرواز با یک هواپیما برای اولین بار یکی از اولین تجربیات اسرارآمیز مشاهده فضای بیرون از پنجره هواپیما جهت ملاحظه تاریکی و ظلمات آسمان است. این موضوع مسافرین را به این پرسش وا می‌دارد که چگونه خلبانان در تاریکی شب هواپیما را هدایت می‌کنند؛ چرا که آن‌ها هم قاعدتاً چیزی نمی‌بینند. خوشبختانه، خلبانان به مراجعی از قبیل: سیستم‌های کمک ناوبری (NAVIGATION) و رادار هواشناسی (WEATHER SENSORS) و از همه مهم‌تر، راهنمایی کنترلرهای هوایی دسترسی داشته که می‌توانند جهت هدایت و ناوبری موفقیت‌آمیز هواپیما به آن‌ها کمک کنند.

## اندازه چراغ‌های نصب‌شده بر روی هواپیما چقدر است؟

چراغ‌های جلوی هواپیما در مقایسه‌ای تناسبی با چراغ‌های جلوی معمولی نسبتاً کوچک هستند. این چراغ‌ها معمولاً براق و شامل لامپ‌های حبابی ۶۰۰ واتی بوده که قطری در حدود ۸ اینچ دارند.





## در داوسِ چین ۲۰۲۳ چه گذشت؟ (قسمت اول)

طی چهار روز از پنجم تا هشتم تیر ماه ۱۴۰۲، حدود ۱۵۰۰ نفر از ۹۰ کشور در چین گرد هم آمدند تا آخرین تحولات اقتصادی و ژئوپلیتیکی جهان را بررسی کنند. این اجلاس به ابتکار داوس و با میزبانی چین برگزار گردید. در این چهار روز، ۱۲۰ میزگرد تشکیل شد و متخصصین از غرب و شرق، دیدگاه‌ها و دستاوردهای علمی خود را با دیگران در میان گذاشتند.

### 👉 به نظر می‌رسد موضوعات کلی این ۱۲۰ میزگرد را به صورت زیر می‌توان خلاصه کرد:

۱. تنظیم استراتژی‌های اقتصادی در دوره‌ی بعد از کرونا
۲. فرآیندهای جدید برای انتقال به انرژی‌های تجدیدپذیر
۳. روش‌های حفاظت از محیط زیست
۴. ماهیت بازار و مصرف کنندگان بعد از کرونا
۵. افزایش جایگاه نوآوری و هوش مصنوعی در مدیریت و تولید اقتصادی
۶. جایگاه چین در جهان
۷. پی‌آمدهای ژئوپلیتیک بر رشد و توسعه اقتصادی

در ابتدای اجلاس و شاید جذاب‌ترین سخنرانی، ارائه نخست وزیر چین LI QIANG بود. حس می‌شد سخنرانی نخست وزیر چین را شاید تیمی بیست نفره از اقتصاددانان، سیاست ورزان و استراتژیست‌ها تهیه و تنظیم کرده بودند. واژه‌های دقیق، جمله بندی‌های حساب شده، قالب روشن و علمی و متن مملو از جهت‌گیری و پیغام بود. مانند هر سیاست‌مدار حرف‌های دیگر در سطح جهان، سخنرانی پر از آمار و ارقام بود زیرا دقت و تمرکز و فاصله گرفتن از ابهام تنها با آمار امکان‌پذیر است. نخست وزیر چین بر کار جمعی، رقابت مسالمت‌آمیز، گسترش حجم اقتصاد جهانی، ثبات سیاسی، نظام بازار و سرمایه‌داری، تداوم تماس و معاشرت میان قدرت‌های بزرگ، تأکید بر محوریت شرکت‌ها، جلوگیری از سوء تفاهم، بازی برد - برد اقتصادی و سیاسی، اجماع‌سازی سیاسی و ژئوپلیتیک، ایدئولوژی زدایی از روابط اقتصادی بین‌الملل و پذیرش یک سیستم جهانی سرمایه‌داری اقتصادی با تنوعات تمدنی تأکید نمود.



از مباحث کانونی دیگر کنفرانس، انتقال به انرژی‌های غیر فسیلی به‌ویژه در اقتصادهای برتر جهان بود. اروپا و آمریکا در این هدف پیشرو هستند و طیفی از مشوق‌های مالیاتی و بانکی برای تحقق این امر به‌صورت قانونی اختصاص داده‌اند. در سال ۲۰۲۱، معادل ۱.۸ تریلیون دلار کالاهای تولید شده از انرژی‌های غیر فسیلی حاکی از تحرک جدی در این مسیر است. بزرگ‌ترین چالش در هدف کربن صفر «NET ZERO» در صنعت حمل و نقل و به‌ویژه در کشتیرانی است. چینی‌ها و اروپایی‌ها با سرمایه‌گذاری بر سوخت هیدروژنی، قدم‌های جدی در این مسیر برداشته‌اند.



او مفهوم DE-RISKING (ریسک زدایی) که غربی‌ها به‌جای DE-COUPLING (جدایی‌سازی اقتصاد از چین) استفاده می‌کنند را نادرست خطاب کرد و تنیده شدن نظام‌های اقتصادی را غیر قابل بازگشت تفسیر کرد. آقای L، چین را موتور اقتصاد جهانی خواند و نرخ رشد اقتصادی این کشور را ۴.۶ که ۲.۵ درصد بالای متوسط جهانی است اعلام نمود. زبان بدن او سرشار از اعتماد به نفس بود. کلمات و جملات او را نیز می‌توان معرف اجماع نظر میان حاکمان، دانشمندان، متخصصان و بخش خصوصی چین تفسیر کرد. از جمله مباحث کانونی در طول کنفرانس، دیجیتالی شدن نظام‌های اقتصادی به ویژه اقتصاد آمریکا، چین، کره جنوبی و عربستان بود.

در حال حاضر، ۴۰ درصد تولید ناخالص داخلی چین از طریق اقتصاد دیجیتال است. با توجه به این‌که بخش خصوصی در عموم کشورها به‌جز روسیه، بلاروس، کره شمالی، ونزوئلا، کوبا و نیکاراگوئه، بر فعالیت‌های اقتصادی حاکم هستند، به‌طور طبیعی در پی کاهش هزینه‌ها، اتوماسیون، و اتکا بر نرم‌افزارها در تمامی فرآیندهای فعالیت و تولید اقتصادی هستند. پخش زنده تبلیغات و بازاریابی کالا و خدمات در چین بالغ بر ۷۲۰ میلیارد دلار است و به تجارت الکترونیک رونق گسترده‌ای بخشیده است.

(LIVESTREAMING IN E-COMMERCE).

از طرف دیگر، شرکت‌کنندگان در میزگردهایی پیرامون پول و ارز دیجیتال، به تحول در امر بانکداری پرداختند و اثرات آن را بر رفتار مصرف‌کنندگان و نحوه زندگی آینده‌ی آن‌ها مورد بررسی قرار دادند.

سرمایه‌گذاری در انرژی خورشیدی و کاهش شگفت‌انگیز هزینه‌های تولید انرژی خورشیدی از جمله تحولات جدی صنعت و انرژی در دهه آینده است. حتی عربستان و دیگر کشورهای عربی عضو اوپک در این راستا برنامه‌های گسترده‌ای را آغاز کرده‌اند. رقابت شدیدی نیز در میان شرکت‌های متوسط و بزرگ برای سوق دادن کار و تولید به سوی انرژی‌های غیر فسیلی در جریان است.

حفاظت از محیط زیست از جمله اقدامات استراتژیک کشورهای ثروتمند و صاحب توان مالی برای حفظ موقعیت و موجودیت خود از یک طرف و زندگی معقول برای شهروندان خود از طرف دیگر است. در هر دقیقه به اندازه ۲۷ زمین فوتبال، در جهان جنگل‌زدایی می‌شود. آمریکا، چین، اروپا، ژاپن، استرالیا و کره جنوبی از یک طرف و اندونزی، مالزی، برزیل و آفریقای جنوبی از طرف دیگر، طرح‌های جامعی برای حفاظت از محیط زیست، نگهداری از خاک و تداوم حفظ طبیعت (SUSTAINABILITY OF NATURE) در دست اجرا دارند.



گسترده‌گی هوش مصنوعی به‌ویژه در آموزش و بهداشت نیز بحث میزگردهای متعددی را به خود اختصاص داد. از جمله تکنولوژی‌های جدید، حس‌گرهای پوشیدنی (WEARABLE SENSORS) هستند که به‌صورت عینک، دستبند و پابند بوده و عموم شاخص‌های بدن انسان را به‌طور مرتب می‌سنجند. این پیشرفت هوش مصنوعی باعث می‌شود که هر فردی در هر لحظه از وضعیت بهداشت خود باخبر بوده و به تناسب آن تغذیه و سلامت جسم و روان خود را مدیریت کند. همچنین تحقیقات وسیعی برای بهره‌برداری از هوش مصنوعی برای تشخیص سرطان در جریان است.

در سال ۲۰۵۰ حدود ۶۰ درصد جمعیت جهان در آسیا زندگی خواهند کرد که بالای ۶۵ سال خواهند داشت. این تحول، موضوع بهداشت و سلامت را به یکی از جدی‌ترین چالش‌های حکمرانی تبدیل خواهد کرد. هوش مصنوعی همین‌طور در آموزش رونق فراوانی داشته و پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۳۰ سالانه حدود ۱۳.۶ درصد رشد کند و ماهیت آموزش، انتقال DATA و یادگیری را به‌طور بنیادین متحول نماید.

# جدیدترین هواپیماها در جهان (قسمت اول)

ش. ناصح

ایرباس A۲۲۰



صنعت هوانوردی جهان از ابتدای شروع تولید و اختراع مسیر بسیار دراز و پرفراز و نشیبی را طی کرده است. در این نوشتار با عنوان "جدیدترین هواپیماها در جهان" قصد داریم به بررسی جدیدترین هواپیماهایی که در آسمان حضور دارند بپردازیم. از زمان اختراع هواپیما تاکنون شرکت‌های هواپیمایی بسیاری همچنان به رقابت در ساخت به‌روزترین و مدرن‌ترین نوع هواپیما می‌پردازند و همواره در حال ارتقا این صنعت در جهان هستند. در ادامه به معرفی ۱۰ نمونه از جدیدترین آن‌ها خواهیم پرداخت.

شرکت ایرباس در زمینه ساخت جدیدترین هواپیماها در جهان، بزرگ‌ترین کمپانی فعلی است و رقیب اصلی کارخانه بوئینگ ایالات متحده آمریکا می‌باشد، چنانچه این شرکت سازنده بزرگ‌ترین هواپیمای جت مسافربری جهان نیز است. از مزایای این هواپیمای جدید، پرواز راحت‌تر در آسمان و اندازه‌ای بزرگ‌تر در سائز کابین هواپیماهای قبلی است. ایرباس A۲۲۰ همچنین سائز صندلی‌های خود را نیز تغییر داده و تقریباً اندازه بزرگ‌تر و راحت‌تری از مدل‌های پیشین را ارائه داده است.

کوماک C۹۱۹



کوماک یک شرکت صنایع هوافضای دولتی چین است که در ماه می ۲۰۰۸ در شانگهای تاسیس شد و با جدیدترین نمونه هواپیمای خود به نام کوماک C۹۱۹ به ارائه خدمات جدیدتری پرداخته است. این هواپیما که به نخستین هواپیمای بزرگ مسافربری چین نیز مشهور است ساخت آن هفت سال به طول انجامید. این هواپیما همچنین باریک‌تر از سایر هواپیماهای این شرکت هواپیمایی محسوب می‌شود و در حال حاضر در حال دریافت گواهینامه‌های پروازی خود از مراجع بین‌المللی است.

## بوئینگ ۷۷۷X



یکی از جدیدترین هواپیماهای جهان بوئینگ ۷۷۷X است که در سال ۲۰۲۰ نخستین پرواز آزمایشی خود را انجام داد. در این هواپیما از قوی‌ترین موتور هواپیمای تجاری جهان استفاده شده و از فناوری‌های طراحی این هواپیما می‌توان به امکان جمع کردن حدود هفت متر از بال می‌توان اشاره کرد. این هواپیما تحت نظارت بزرگ‌ترین شرکت هوافضای جهان ساخته شده و قابلیت پرواز ۱۷ هزار کیلومتر با یک بار سوخت‌گیری و ظرفیت کامل را دارد.

## ایرباس A۳۵۰-۱۰۰۰



کاربرد اصلی این مدل هواپیما جابه‌جایی تعداد زیاد مسافر در مسافت‌های طولانی است. ایرباس A۳۵۰-۱۰۰۰ با ظرفیت ۳۵۰ نفر مسافر برای مسافت‌های قریب به ۱۵۰۰ کیلومتر طراحی شده و مورد استفاده قرار می‌گیرد. جالب است بدانید که اولین نمونه از این هواپیما در قطر ایزیز مورد استفاده قرار گرفت.

## BOOM OVERTURE

### بوم اورچر



هواپیمای بوم اورچر، یک هواپیمای مافوق صوت با ۵۵ سرنشین است که توسط شرکت استارت‌آپ فناوری بوم آمریکا تولید و ارائه می‌شود. این هواپیما یکی از جدیدترین هواپیماهای جهان است که فاصله پاریس تا مونترال کانادا را تنها در مدت سه ساعت و ۴۵ دقیقه طی می‌کند و امید است با استقبال شرکت‌های هواپیمایی به تولید انبوه برسد. شاید بتوان گفت این هواپیما جانشین کنکورد خواهد بود.

# CONSTIPATION

## نکات مهم درباره یبوست

دکتر آ. عبدالحسینی

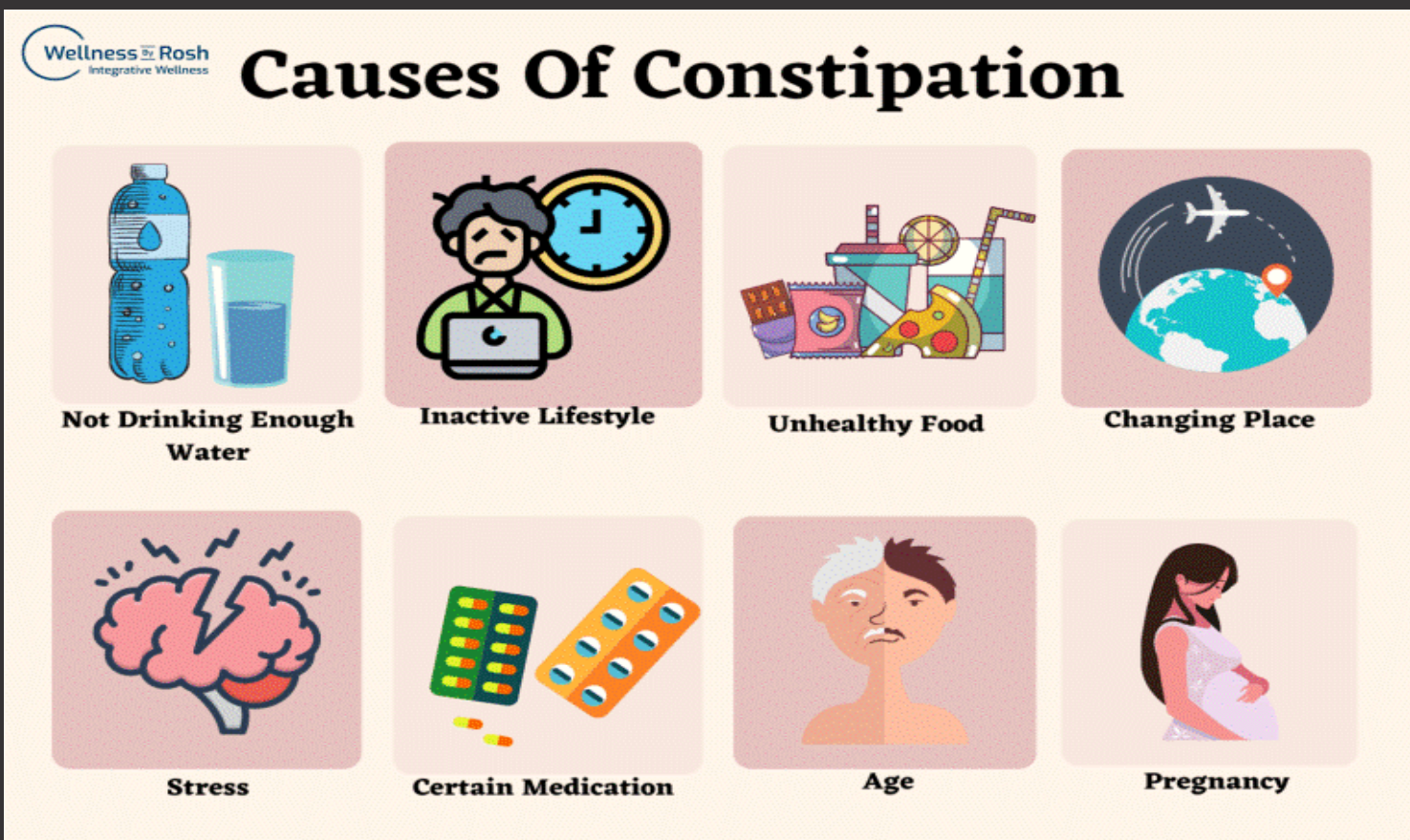
یبوست شرایطی است که فرد کمتر از سه بار در هفته، مدفوع دفع کند. یبوست زمانی رخ می‌دهد که تعداد دفعات اجابت مزاج کمتر و دفع مدفوع دشوار شود. این مشکل، اغلب به دلیل تغییر رژیم غذایی یا دریافت ناکافی فیبر اتفاق می‌افتد.

نکته: در صورت احساس درد شدید، وجود خون در مدفوع یا تداوم یبوست بیش از سه هفته، باید با پزشک خود مشورت کنیم.

### علائم یبوست

- نفخ شکم
- گاز معده
- کاهش حرکات روده
- معده درد
- خستگی
- کمردرد خفیف
- دفع مدفوع به سختی و همراه با درد
- کاهش اشتها

بیماری بواسیر به طور شایع همراه با یبوست نمایان می‌شود.



## علت یبوست

- ➡ در اثر کند شدن حرکات روده و حرکات مواد در روده رخ می‌دهد که به موجب آن، عملکرد دفع با اختلال همراه خواهد شد.
- ➡ رژیم غذایی نامناسب
- ➡ اثر جانبی داروهای مصرفی (اثربخشی مکمل‌ها مثل کلسیم، آهن و داروهای ضد افسردگی)
- ➡ برهم خوردن تعادل هورمون‌ها
- ➡ مصرف کم آب
- ➡ کم کاری تیروئید
- ➡ بیماری‌های دیابت، تومورها و سرطان روده
- ➡ سندروم روده تحریک پذیر
- ➡ استرس بیش از اندازه
- ➡ کم تحرکی
- ➡ کمبود منیزیم
- ➡ عادات‌های بد در اجابت مزاج (عجله برای دفع سریع)
- ➡ خواب نامناسب
- ➡ کهولت سن
- ➡ بارداری

## دو بیماری بواسیر و شقاق

به دلیل درد و سوزش زیاد، افراد از رفتن به دستشویی خودداری می‌کنند. در نتیجه، مدفوع، سفت شده و یبوست ایجاد می‌شود.

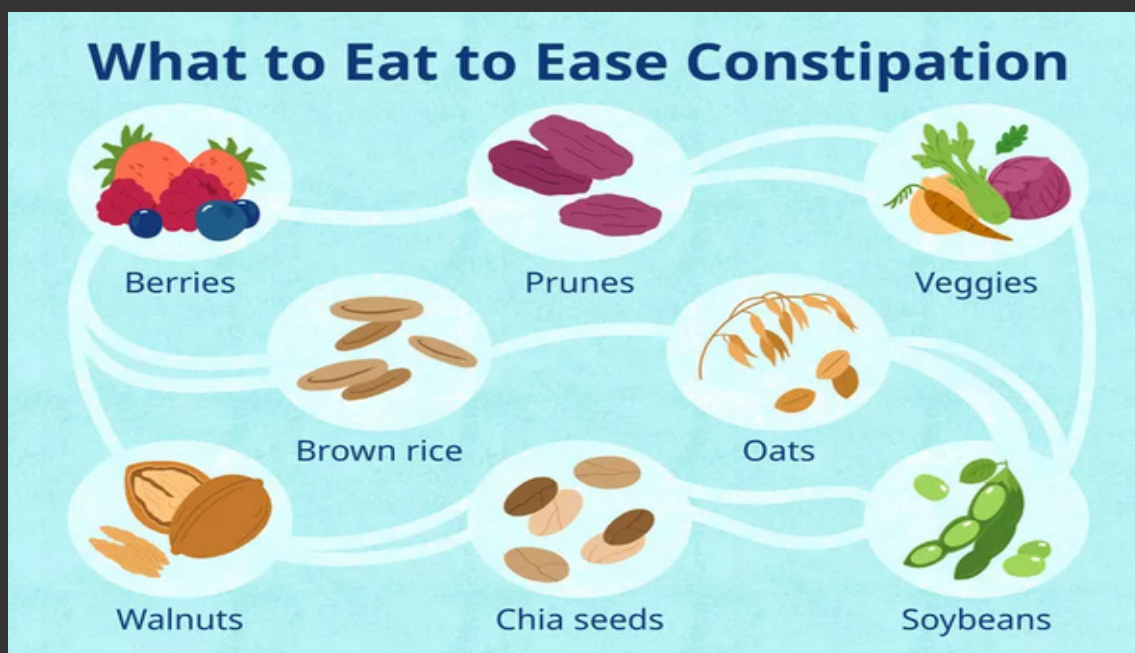
## بیماری بواسیر

بواسیر با نام علمی هموروئید (HEMORRHOIDS)، یک تعریف ساده و کوتاه در اثر التهاب و کشیدگی مویرگ‌ها و رگ‌های خونی اطراف مقعد به‌وجود می‌آید.

## بیماری شقاق

یک شکاف یا ترک باریک در پوست دیواره‌ی مقعد و مخاط اطراف آن است که در نیمه‌ی تحتانی مقعد رخ می‌دهد. از آنجایی که در این قسمت، تمرکز گیرنده‌های عصبی بسیار بالاست، در صورت بروز هر نوع از هم گسیختگی بافت و آسیب می‌تواند درد بسیار زیادی به‌وجود بیاورد.

# WHAT TO EAT?



## روش‌های درمان یبوست و عوامل کمک کننده

➡ نوشیدن آب به میزان کافی (مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین، موجب افزایش ادرار شده و آب بدن را کاهش می‌دهد، پس بهتر است کم‌تر در این زمان استفاده شود)

➡ کاهش استرس

➡ نادیده گرفتن احساس دفع

➡ ورزش منظم مانند پیاده‌روی (تحرک و ورزش به مدت ۱۵ دقیقه به شما کمک می‌کند غذا هضم شود و مواد، سریع‌تر در روده حرکت کند)

➡ خوردن خوراکی‌های با فیبر بالا مانند میوه‌ها و سبزیجات (مصرف این قبیل خوراکی‌ها، موجب تقویت دستگاه گوارش می‌شود و میزان مدفوع را افزایش می‌دهد. همچنین موجب مرطوب کردن دستگاه گوارش می‌شود)

➡ مصرف میوه‌هایی مانند: دو عدد پرتقال در روز، انجیر، آلو و آلو سیاه با تحریک روده، انقباضات آن را افزایش می‌دهد

➡ مصرف روغن زیتون خاص (نوعی چربی سالم است که به حرکت مواد غذایی داخل روده کمک می‌کند)

➡ ماست پروبیوتیک

## عوارض یبوست

➡ فیشر

➡ بی‌اشتهایی

➡ درد شکم

➡ هموروئید

## بهترین شرکت‌های هواپیمایی جهان

م. مرادی

بین شرکت‌های هواپیمایی شاخص جهان، همواره رقابتی برای بهترین بودن وجود دارد، رقابتی که صد البته روی انتخاب مسافران تاثیر مستقیمی دارد، در خصوص انتخاب بهترین شرکت‌های هواپیمایی هرساله رده بندی‌های مختلفی منتشر می‌شود. این طور می‌توان ادعا کرد که هر سایت و سازمان مرتبط با هوانوردی برای خود ترتیب خاصی را ارائه می‌دهد؛ البته که باید بپذیریم که با توجه به وضعیت خدمات ارائه شده در یک پرواز دور از انتظار نیست که بخش‌های مختلف قابلیت مقایسه مجزاداشته باشد.

برخی از لیست‌ها صرفاً بخش خاصی از خدمات ارائه شده را در بر می‌گیرند. برای مثال، بهترین کترینگ، بهترین کابین، بهترین سرگرمی داخل پرواز، بهترین فرست کلاس و ... اما برخی دیگر کلی هستند. لیست‌هایی که پس از انتشار تیتراخبار هوانوردی روز و گاهی هفته می‌شوند را سازمان‌های مرتبط با سفرهای هوایی ارائه می‌کنند که یا بر اساس نظرسنجی از مسافران کثیرالسفر ارائه می‌شود یا بر اساس نظر کارشناسان آن سازمان تهیه می‌گردد.

اخيراً معتبرترین لیست بهترین شرکت‌های هواپیمایی را شرکت اسکای‌ترکس که کار آن رتبه‌بندی و بررسی خدمات ارائه شده توسط شرکت‌های هواپیمایی است منتشر نموده و بر اساس لیست اسکای‌ترکس، بهترین شرکت‌های هواپیمایی جهان عبارتند از:

### (۵) کانتاس

شرکت هواپیمایی حامل پرچم استرالیا در رتبه پنجم بهترین ایرلاین‌های جهان از نظر اسکای‌ترکس قرار گرفته است، این شرکت به ایمنی بالا شهرت دارد که با برنامه جدید جامع خود که بر مشتری‌مداری، مهندسی و تعمیرات و عملیات قابل اطمینان‌تر تمرکز دارد قرار است از شهرت خود محافظت کند.

**Qantas**  
Airline



## ۴) آنا ایرز (ANA)

All Nippon  
Airways

Airline

ANA

بزرگ‌ترین شرکت هواپیمایی ژاپن که در سال ۱۹۵۲ فقط با دو فروند هلیکوپتر کار خود را آغاز کرد با داشتن ۸۲ مسیر بین‌المللی و ۱۱۸ مسیر داخلی در جایگاه چهارم قرار گرفته است.

## ۳) امارات ایرلاینز

Emirates

Airline

Emirates

با داشتن ناوگانی بیش از ۲۶۰ فروند هواپیما با میانگین سن زیر ۵ سال هواپیمایی امارات یکی از شرکت‌هایی است که مردم را بسیار به هم نزدیک کرده است، این شرکت هواپیمایی که با طراحی کابین منحصر به فرد خود خصوصا در بخش فرست کلاس اگر چه انتخاب اول بسیاری از مسافران هوایی است، اما در رتبه سوم لیست اسکای ترکس قرار گرفته است.

## ۲) سنگاپور ایرلاینز

Singapore  
Airlines

SINGAPORE  
AIRLINES

شرکت هواپیمایی حامل پرچم سنگاپور که در یکی از زیباترین فرودگاه‌های جهان؛ فرودگاه بین‌المللی چانگی مرکزیت دارد، دومین ایرلاین برتر جهان از نگاه اسکای‌ترکس است، شرکتی که با ناوگانی مشتمل بر ۱۸۰ فروند هواپیما ۱۱۰ مقصد را تحت پوشش شبکه پروازی خود دارد.

## ۱) قطر ایرویز

Qatar  
Airways

QATAR  
AIRWAYS  
القطرية

قطر ایرویز قطعا یکی از شناخته شده‌ترین شرکت‌های هواپیمایی جهان است، شرکتی که با داشتن ۲۰۰ فروند هواپیما با میانگین سن زیر ۵ سال و همچنین پرواز به ۱۵۰ مقصد مختلف در جهان کمک زیادی به نزدیکی افراد به یکدیگر می‌کند. این شرکت هواپیمایی از مدرن‌ترین تجهیزات سیستم سرگرمی پرواز استفاده می‌کند که افزایش بسیاری بر راحتی مسافران خصوصا در پروازهای طولانی دارد.

ارائه شده توسط یوروکنترل

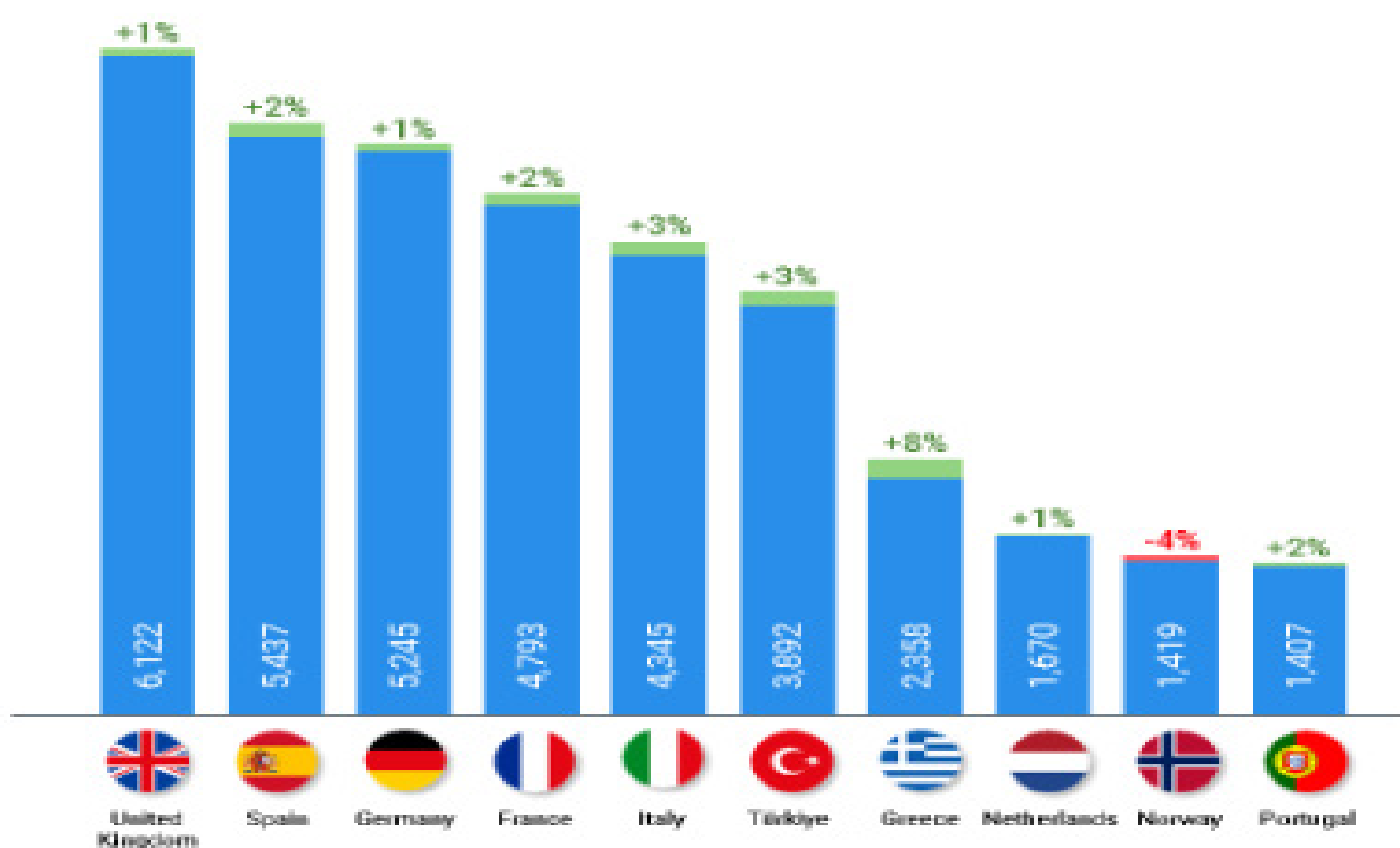
HEADLINES FOR THE WEEK FROM  
26 TO 2 JULY 2023

ح. تیوای

Top 10 busiest States

In Week 26 Jun - 02 Jul 2023

(All flights including overflights compared with the previous week)



عناوین هفته از ۲۶ ژوئن تا ۲ جولای ۲۰۲۳

سال ۲۰۲۲ منتشر شده است. عزیمت و فرود به موقع پروازها نیز بهبود و رشد پیدا کرده است. قیمت سوخت نیز در تاریخ ۳۰ ژوئن سال ۲۰۲۳ نسبت به دو هفته قبل شاهد رشد ۴ درصدی بود و به ۲.۳۲ دلار در هر گالن رسید. لازم بذکر است که قیمت‌های فعلی ۲۵ درصد نسبت به شروع سال کاهش داشته‌اند.

شبکه پروازی اروپا ۳۲.۹۹۸ تعداد پرواز روزانه را ثبت نمود. (۸ درصد رشد در مقایسه با آمار سال ۲۰۲۲)، که نسبت به هفته پیش ۲ درصد افزایش داشته که این میزان معادل ۹۳ درصد آمار پروازی سال ۲۰۱۹ می‌باشد.

شبکه پروازی اروپا در مورخه ۳۰ ژوئن ۲۰۲۳، از شروع کرونا تا کنون بیش‌ترین تعداد پرواز خود را (۳۴۰۴۲) ثبت نمود. اگرچه این آمار هنوز هم ۸.۵ درصد کمتر از آمار شلوغ‌ترین روز پروازی (۲۸ ژوئن ۲۰۱۹) می‌باشد. ۱۰ ایرلاین برتر رشد پروازی ۲.۱ درصدی را نسبت به هفته پیش ثبت کردند.

در ماه ژوئن تعداد پروازها در شبکه پروازی اروپا معادل ۹۲ درصد آمار پروازی سال ۲۰۱۹ بود، درست کمی کمتر از اعداد و ارقام سناریوی اصلی پیش‌بینی شده در مورد تعداد پروازها که در دسامبر

این بررسی اجمالی نشان می‌دهد که پس از انجام مانور ایردیفندر ۲۰۲۳ (AIR DEFENDER) شبکه پروازی به شرایط طبیعی خود بازگشته و این مانور و تمرین نظامی، کم‌ترین تاثیرات را بر ترافیک پروازی هواپیماهای غیر نظامی داشته است.

## Top 10 States

Departures and arrivals

Week 26 Jun - 02 Jul 2023

| No. | Country                                                                                          | Average daily flights | % prev week | % prev year | % 2019 |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------|-------------|--------|
| 1.  |  United Kingdom | 6,122                 | +1%         | S +7%       | W -8%  |
| 2.  |  Spain        | 5,437                 | +2%         | S +5%       | W -2%  |
| 3.  |  Germany      | 5,245                 | +1%         | S +5%       | W -18% |
| 4.  |  France       | 4,793                 | +2%         | S +5%       | W -7%  |
| 5.  |  Italy        | 4,345                 | +3%         | S +8%       | W -1%  |
| 6.  |  Türkiye      | 3,892                 | +3%         | S +13%      | S +12% |
| 7.  |  Greece       | 2,358                 | +8%         | S +6%       | S +13% |
| 8.  |  Netherlands  | 1,670                 | +1%         | S +4%       | W -8%  |
| 9.  |  Norway       | 1,419                 | -4%         | S +6%       | W -6%  |
| 10. |  Portugal     | 1,407                 | +2%         | S +8%       | S +7%  |

  
EUROCONTROL

۱۰ کشور برتر نسبت به هفته قبل تعداد پرواز بیشتری (۲.۲ درصد به‌طور میانگین) را ثبت کردند. در مقایسه با هفته گذشته، آلمان و اسپانیا جای خود را در جدول با هم عوض کردند. یونان ۸ درصد نرخ رشد را به‌واسطه افزایش پروازهای شرکت ایزی جت (EASYJET) و ویز ایر (WIZZ AIR) ثبت کرد. نروژ ۴ درصد کاهش را به‌دلیل پروازهای کم‌تر شرکت‌های ویدرو (WIDERØE)، ساس (SAS) و ایرلاین ملی نروژ (NORWEGIAN) ثبت نمود.

اکنون سه کشور از ۱۰ کشور برتر (ترکیه، یونان و پرتقال) در حال ثبت مقدار رشد تعداد پروازهایی، حتی بیش از آمار سال ۲۰۱۹ می‌باشند، در حالی که اسپانیا و ایتالیا تقریباً به آمار پروازی قبل از شرایط پاندمی کرونا نزدیک هستند، دیگر کشورهای این جدول نیز هنوز بین ۶ درصد تا ۱۸ درصد آمار کمتری نسبت به آمار پروازی سال ۲۰۱۹ دارند.

# خلاصه کتاب چگونه کمال گرا نباشیم (قسمت اول)

نوشته: استفان گایز



م. مرادی، ا. طهماسبی، ر. طهماسبی

برای این شماره از نشریه، گزیده‌ای از کتاب چگونه کمال گرا نباشیم انتخاب شد.

"در دنیایی که پیوسته می‌کوشد تا تو را به چیز دیگری تبدیل کند، خود بودن مهم‌ترین دستاورد است." (رالف والدو امرسون)

کمال‌گرایان کارآمد

در صحیح‌ترین، فنی‌ترین و دقیق‌ترین معنای کلمه، یک کمال‌گرای محض کسی است که در دنیای واقعی کاملاً ناکارآمد است. حقیقت این است که به‌دلیل داشتن همین خصلت کمال‌گرایی، نمی‌توانیم به نحو مطلوبی زندگی کنیم.

\* آیا تا به حال با تصمیم گرفتن مشکل داشته‌اید؟ کمال‌گرایی

\* آیا تا به حال با قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی دچار ترس شده‌اید؟ کمال‌گرایی

\* آیا تا به حال کاری را به عقب انداخته‌اید؟ به احتمال زیاد کمال‌گرایی

\* آیا اعتماد به نفس پایینی دارید؟ کمال‌گرایی

کمال‌گرایی باعث به وجود آمدن مشکلات روانی بسیاری می‌شود. شکافی که بین خواسته‌ها و واقعیت زندگی وجود دارد، باعث می‌شود که کمال‌گرایان به سرشان زده و درجا بزنند و همین توانایی آن‌ها را برای پیشرفت فلج کرده و نمی‌گذارد از زندگی لذت ببرند.

## من چنین کمال‌گرایی هستم

آیا متوجه شده‌اید مردم با وجود آن که کمال‌گرایی را یک عیب می‌دانند، بازهم مخفیانه به آن افتخار میکنند؟ معمولاً لبخندی زده و در حین ادای کلمات می‌خندند. بسیار دیده شده که به‌عنوان «یک عیب مثبت» تلقی شده و به عنوان پاسخی مورد علاقه به پرسش نفرتانگیز، «بزرگ‌ترین نقطه ضعف‌تان چیست؟» مورد استفاده قرار می‌گیرد.

کمال‌گرایان تمایل دارند که در حد کمال کارها را انجام داده، در حد کمال به‌نظر رسیده و یا در حد کمال بودن را احساس کنند. کمال‌گرایی متفاوت از کلمه کمال بوده و غیر منطقی، فلج‌کننده، محدود کننده و حتی کشنده است. اگر تصمیم نگیرید که کمال‌گرایی را به‌عنوان طرز فکری مخرب و دست پایین تلقی کنید، توهم برتر بودن آن نمی‌گذارد به تغییرات مطلوب‌تان برسید. کمال‌گرایی یکی از دلایل اصلی بروز افسردگی است که خود مشکلات بسیار دیگری مانند اعتیاد را به دنبال دارد.

## دانش کمال‌گرایی

پروفسور رندی فراست در سال ۱۹۹۰، ایده مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی را مطرح کرد.

## شش مورد از این خرده مقیاس‌ها عبارت است از:

نگرانی از ارتکاب اشتباه، استانداردهای شخصی، انتظارات والدین، انتقاد والدین، تردید در مورد کارها، سازماندهی

## ذهن کمال‌گرا

"اگر همه چیز را در حد کمال می‌خواهی، هرگز راضی نخواهی شد" (لئو تولستوی)

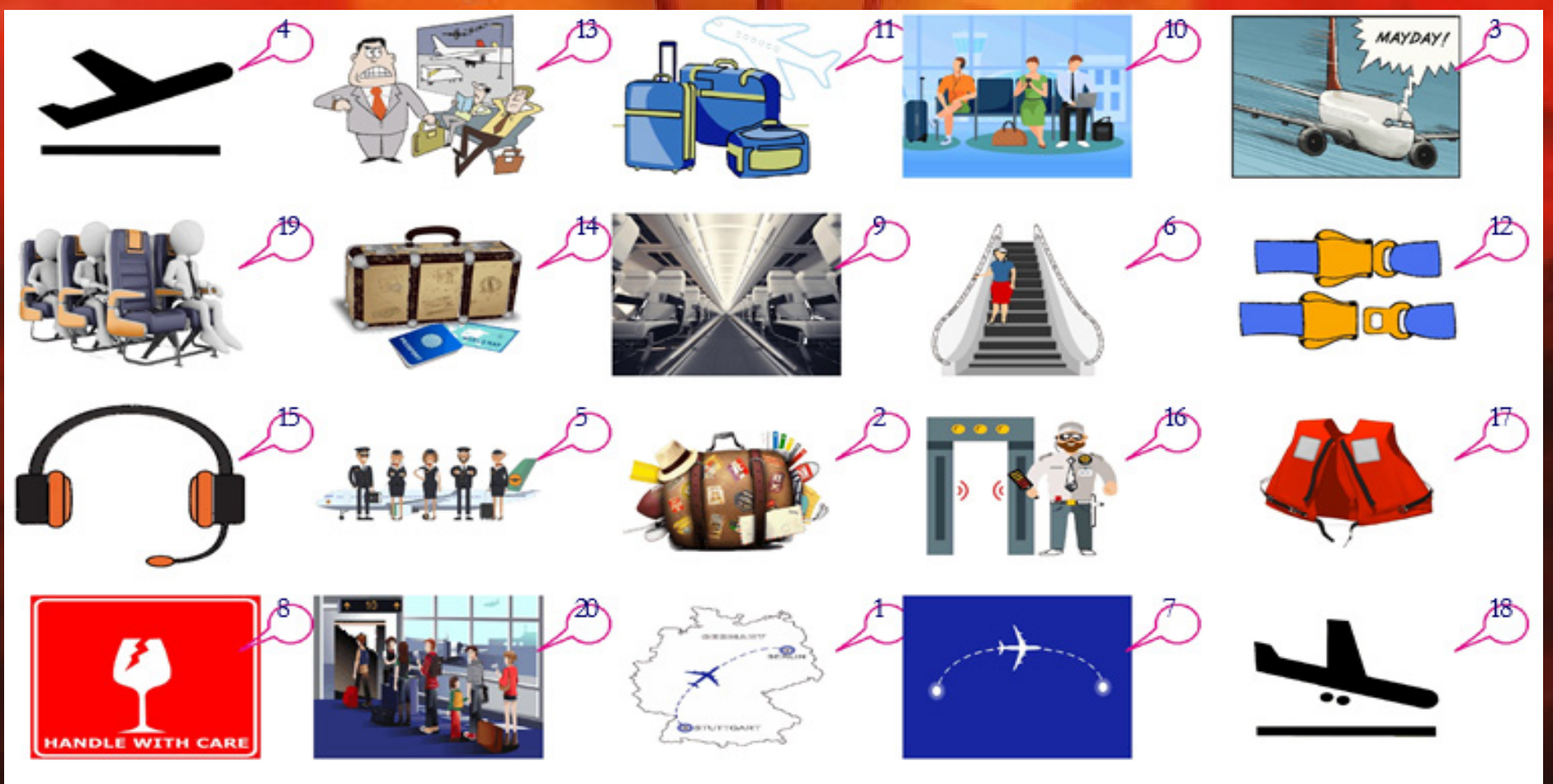
سه نوع از استانداردهای کمال‌گرایان

مردم مطیع سه نوع استاندارد در حد کمال می‌شوند: موقعیت، کیفیت و کلیت

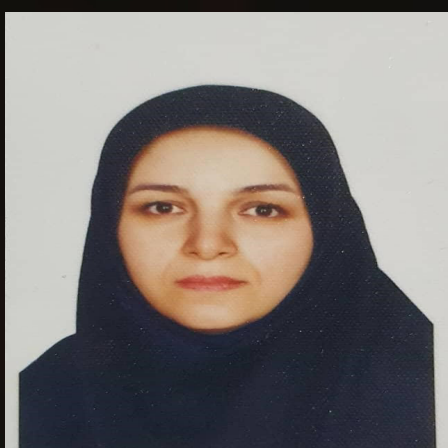
# AIRPORT PICTURES DICTIONARY ANSWER

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | D | O | M | E | S | T | I | C | W | I | T | R | Q | E | G | X | F | N |
| U | O | P | R | D | Z | M | Y | G | X | B | B | G | M | Q | A | Z | E | H |
| I | Q | C | U | G | S | E | A | T | B | E | L | T | Q | J | T | R | O | E |
| T | E | A | D | G | J | G | A | F | C | G | P | X | R | Q | E | P | X | H |
| C | E | A | R | P | H | O | N | E | S | T | R | X | V | B | B | S | W | X |
| A | C | W | J | C | A | K | Q | S | R | T | P | Z | J | B | Z | B | F | M |
| S | F | B | C | U | S | T | O | M | S | F | D | Q | S | X | P | B | R | L |
| E | U | K | V | G | F | E | Q | C | E | L | U | G | G | A | G | E | A | J |
| R | N | H | E | J | O | M | S | R | A | P | B | I | Q | M | C | J | G | J |
| H | K | H | S | B | G | E | G | A | T | B | G | U | D | O | B | O | I | W |
| P | U | N | C | D | T | R | Q | G | A | L | V | B | E | F | R | Y | L | L |
| R | C | L | A | V | R | G | N | J | O | B | R | L | M | T | X | N | E | I |
| A | I | S | L | E | S | E | C | U | R | I | T | Y | L | L | A | O | U | F |
| Q | R | S | A | X | W | N | Z | D | E | P | A | R | T | U | R | E | F | E |
| P | G | H | T | E | T | C | J | H | N | M | B | N | H | K | R | Z | S | V |
| F | E | R | O | Y | E | Y | A | W | K | J | V | L | E | E | I | Q | J | E |
| U | R | U | R | Y | H | L | V | L | B | I | H | E | M | Q | V | A | R | S |
| P | A | S | S | E | N | G | E | R | C | R | E | W | A | P | A | C | R | T |
| D | E | L | A | Y | O | N | E | W | A | Y | Z | I | Z | T | L | F | Q | D |

- 1 - Domestic
- 2 - Suitcase
- 3 - Emergency
- 4 - Departure
- 5 - Crew
- 6 - Escalator
- 7 - Oneway
- 8 - Fragile
- 9 - Aisle
- 10 - Passenger
- 11 - Luggage
- 12 - Seatbelt
- 13 - Delay
- 14 - Customs
- 15 - Earphones
- 16 - Security
- 17 - Life Vest
- 18 - Arrival
- 19 - Seat
- 20 - Gate



خوانندگان محترم؛ از میان پاسخهای ارسالی شما در خصوص جدول شماره ۲ نشریه مهرآبادی‌ها، کامل‌ترین پاسخ، مربوط به سرکار خانم ف. اقبالی (همکار ارجمندمان در مدیریت ترمینال ۶) بود. از همراهی همیشگی شما و سرکار خانم اقبالی سپاسگزاریم.



# گزارش تصویری از چهل و دومین کارگاه آموزشی فرودگاه بین‌المللی مهر آباد با موضوع مخاطرات امداد و کمک‌های اولیه



