

کارخانه

ماهنامه داخلی شرکت تولیدی و صنعتی عقاب افشان شماره ۹۰ شهریور ماه ۱۳۰۱
www.oghabafshan.com

در این شماره کالسکه سبز می خوانید:

- عقاب افشان با ۵ محصول در نخستین نمایشگاه تحول صنعت خودر و کشور
- تخصیص لاستیک تشویقی به مالکان ناوگان اتوبوسی فعال در طرح جایجایی زائران اربعین
- شکست طلسم نوسازی ناوگان حمل و نقل عمومی بعد از ۱۲ سال
- صنعت حمل و نقل ایران مدیون زحمات شرکت عقاب افشان است
- اتوبوس های از رده خارج شده شهری چگونه دوباره به چرخه فعالیت باز می گردند؟

**تحويل یکصد دستگاه اتوبوس درون شهری «پارسین» به وزارت کشور
عقاب افشان بی وقفه برای نوسازی ناوگان حمل و نقل شهری کشور تلاش می کند**





Oghab Afshan
Industrial and Manufacturing Company

www.oghabafshan.com

Oghab-Scania Coach, Model: 4212 Maral



Omnifarious
Grandeur
Helpful
Adaptive
Beneficent



دعای عسر



وقتی مسافر آماده سفر شد غسل کند، پس از آن دو رکعت نماز بگزارد و از خدا خیر خود را طلب نماید و آیه‌الکرسی بخواند و حمد و ثنای الهی بجا آورد و صلوات بر حضرت رسول و آل او بفرستد. سپس این دعا را بخواند:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَدْعُكَ الْيَوْمَ

خدایا من خود را در این روز به عنوان ودیعت به تو سپردم
نَفْسِي وَأَهْلِي وَمَالِي وَوَلَدِي وَمَنْ كَانَ مِنِّي بِسَبِيلِ الشَّاهِدِ مِنْهُمْ وَالْغَائِبِ
خودم و خاندانم و مال و فرزندانم و هر که را با من راهی دارد حاضرشان و غائبشان را
اللَّهُمَّ احْفَظْنَا بِحِفْظِ الْإِيمَانِ وَاحْفَظْ عَلَيْنَا

خدایا حفظ کن ما را به حفظ ایمان و نگهبان بر ما باش
اللَّهُمَّ اجْعَلْنَا فِي رَحْمَتِكَ وَلَا تَسْلُبْنَا فَضْلَكَ أَنَا إِلَيْكَ رَاغِبُونَ.

خدایا ما را در کنف رحمت خویش قرار ده و فضلت را از ما سلب مفرما که ما به تو مشتاقیم.
اللَّهُمَّ إِنَّا نَعُودُ بِكَ مِنْ وَعْتَاءِ السَّفَرِ وَكَابَةِ الْمُنْقَلَبِ وَسَوْءِ الْمُنْظَرِ فِي الْأَهْلِ وَالْمَالِ وَالْوَلَدِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ.
خدایا به تو پناه بریم از رنج سفر و اندوهناک برگشتن و بدی دیدار در خاندان و مال و فرزند در دنیا و آخرت.

اللَّهُمَّ إِنِّي اتَّوَجَّهْتُ إِلَيْكَ هَذَا التَّوَجُّهَ طَلِبًا لِمَرْضَاتِكَ وَتَقَرُّبًا إِلَيْكَ.

خدایا من به تو رو کنم در این رو کردن به خاطر این که جویای خشنودی تو و تقرب جستن به درگاهت

هستم

اللَّهُمَّ أَفْبَلِّغْنِي مَا أَوْمَلْتَهُ وَأَرْجُوهُ فَيْكَ وَفِي أَوْلِيَايَكَ

خدایا پس مرا به آرزویم و آنچه از تو و اولیائت است برسان

يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

امید دارم ای مهربان‌ترین مهربانان.

مسافر پس از دعای صفحه مقابل تسبیحات
حضرت فاطمه سلام الله علیها را بخواند و سوره
حمد را از پیش رو و از جانب راست و از جانب
چپ بخواند و همچنین آیه الکرسی را از سه جانب
بخواند، و بگوید:

اللَّهُمَّ إِلَيْكَ وَجْهَتُ وَجْهِي

خدایا به سوی تو گرداندم رویم را

وَ عَلَيْكَ خَلَفْتُ أَهْلِي وَمَالِي وَمَا خَوَّلْتَنِي وَقَدْ وَثَقْتُ بِكَ فَلَا

و به امید تو بجای گذاردم خانواده و مال و آنچه را به من مرحمت فرمودی

و به تو اطمینان کردم پس

تُخَيِّبُنِي يَا مَنْ لَا يُخَيِّبُ مَنْ أَرَادَهُ وَلَا يُضَيِّعُ مَنْ حَفِظَهُ اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ

ناامیدم مکن ای که ناامید نکند، هر که را به او توجه کند، و ضایع نکند

هر که را او محافظت کند خدایا درود فرست بر محمد و آلش،

وَاحْفَظْنِي فِيمَا غَبْتُ عَنْهُ وَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي

و محافظت کن آنچه را مربوط به من است و من از آنها دورم و مرا به خودم وامگذار

يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ الدُّعَاءُ

ای مهربانترین مهربانان.

سپس مسافر سوره توحید را یازده مرتبه و سوره انا انزلناه و آیه الکرسی و سوره

ناس و سوره فلق را بخواند

و صدقه بدهد و سفر را آغاز کند.

منبع: مفاتیح الجنان

به بستگی به میزان فرسودگی آنها دارد اما به طور میانگین اورهال کامل یک اتوبوس بین دو تا سه هفته زمان می برد. هر چند هزینه خرید قطعات و دستمزد کارگر و تعمیرکار بسیار بالاست اما به عقیده کارشناسان با توجه به قیمت و زمانی که برای خرید اتوبوس صرف می شود، اورهال اتوبوس های فرسوده به لحاظ اقتصادی و زمانی به صرفه تر از سفارش خرید یک اتوبوس نو و جدید خواهد بود.



اورهال در دو تا سه هفته

اتوبوس های تهران به روایت اعداد
۲۳۰۰ اتوبوس قابل اورهال در شهر تهران وجود دارد.
۱۴۰۰ اتوبوس شهر تهران امسال اورهال می شوند.
۵۵۰ اتوبوس پیش از شروع سال تحصیلی اورهال شدند.
۹۵ درصد اتوبوس های شهر تهران فرسوده یا از رده خارج شده به حساب می آیند.
۲۰ تا ۳۰ درصد تقاضای سفر در نیمه دوم سال افزایش می یابد.

به نوبت و ترتیب خودش توسط تیم های مختلف انجام شود. مسئول کارگاه تأکید می کند اتوبوس های اورهال شده نه تنها چیزی از یک اتوبوس نو کمتر ندارند که با توجه به کیفیت بازسازی و قطعات و مواد درجه یکی که توسط متخصصان و تعمیرکاران خبره استفاده می شود، از کیفیت و استحکام بالاتری نسبت به خیلی از اتوبوس های فعلی برخوردار هستند.

اتوبوس های تهران به روایت اعداد

در گوشه های از سوله بازسازی، قطعات نو و خریداری شده مثل لاستیک، ورقه های فولادی و تخته های چوبی مخصوص کف اتوبوس، روی هم چیده و به اصطلاح دپو شده است. از میان تعمیرکاران و کارگران، یکی بدنه، کف و سقف اتوبوس ها را جدا می کند و دیگری مشغول برش، نصب و جوش دادن ورقه های فولادی جدید روی اتوبوس هاست. از مسؤل کارگاه درباره زمان بازسازی یک اتوبوس سؤال می کنیم که در جواب می گوید این موضوع



ISNA PHOTO
Mona Hoobehfekar

اتوبوس، مینی بوس و ون‌های نوروانه خیابان‌های شهری می‌شوند

شکست طلسم نوسازی ناوگان حمل و نقل عمومی بعد از ۱۲ سال

آلودگی هوا به عنوان یکی از مهمترین معضلات جوامع بشری است که اثرات سوء آن بر انسان و موجودات زنده دیگر بسیار است. یکی از منابع آلودگی هوا، حمل و نقل شهری است. برای کنترل آلودگی ناشی از حمل و نقل می‌توان سیاست‌های متنوعی به کار برد که عمده‌ترین آنها، سیاست‌های موثر در عرضه نظام‌های حمل و نقل عمومی، کنترل ترافیک، تکنولوژی و برنامه‌ریزی فیزیکی است.

برای اینکه مردم را به سمت استفاده بیشتر از ناوگان حمل و نقل عمومی سوق دهیم، باید به بهبود وضعیت این ناوگان بیشتر توجه شود و این در حالی است که ناوگان درون شهری از جمله اتوبوس‌ها، پیر و فرسوده است و نیاز به بازسازی دارد؛ این نوسازی حدود ۱۲ سال به دلیل وجود تحریم و شرایط سخت اقتصادی متوقف شده بود. احمد وحیدی وزیر کشور با تاکید بر اهمیت نوسازی ناوگان اتوبوسرانی تاکید کرده است که اکنون از مجموع حدود ۲۹ هزار و ۷۰۰ دستگاه اتوبوس، ۶ هزار دستگاه از دور خارج شده و می‌توان گفت که ۸۰ درصد ناوگان اتوبوسرانی فرسوده است و باید زمینه نوسازی این ناوگان فراهم شود.



درون شهری و کاری در این زمان‌ها، رعایت و حفظ تدابیر بهداشتی لازم است تا سیاست و اهداف برنامه ریزی شده در حوزه بهداشت و درمان بتواند کارگشا باشد و از ازدیاد بیماری جلوگیری شود و این امر مستلزم وجود ناوگان حمل و نقل عمومی سالم و ایمن و البته به تعداد کافی است؛ چیزی که واقعا در دوران کرونا کمبود آن احساس شد.

دلیل هم استفاده از ناوگان حمل و نقل عمومی یک الزام اجتناب ناپذیر است. البته گاهی هم در شرایط خاص مانند آنچه که در دو سال و نیم گذشته با شیوع کرونا تجربه شد، نیاز به یک نظام و ناوگان حمل و نقل عمومی فعال و پویا همچنین در دسترس و به اندازه کافی بیش از پیش ظاهر می‌شود زیرا با وجود شرایط زندگی در شهرها و ضرورت سفرهای

استفاده از ناوگان حمل و نقل عمومی یک الزام اجتناب ناپذیر

نیاز به استفاده از ناوگان حمل و نقل عمومی اعم از تاکسی، اتوبوس و مترو از ضروریات زندگی شهروندی در شهرهای بزرگ و کلان شهرهاست و علاوه بر تسریع سفرهای شهری و کاهش آلودگی هوا و کنترل ترافیک و دارای مزای متعدد اقتصادی نیز هست و به همین

عنوان یکی از برنامه‌های سال ۱۴۰۱ در زمینه نوسازی ناوگان حمل و نقل عمومی شهری است و از ابتدای سال بیش از ۲۵۰۰ دستگاه تاکسی نوسازی شده است. در یک سال نخست فعالیت دولت سیزدهم، قرارداد ساخت بیش از یک هزار دستگاه انواع ماشین آلات عمرانی، خدماتی و تجهیزات مورد نیاز شهرداری‌ها و دهیاری‌ها شامل ماشین آتش نشانی، نردبان آتش نشانی، لودر، مینی لودر، بک‌هولدر و ست هیدرولیک امداد امضا شده و در مرحله نخست ۶۴۴ دستگاه واگذار شد. همه این موارد در شرایطی است که حدود ۸۰ درصد ناوگان اتوبوسرانی کشور فرسوده است و بخش‌های دیگر حمل و نقل عمومی نیز در کلانشهرها و شهرهای بزرگ، جوابگوی نیاز شهروندان نیست. این درحالی است که نوسازی این ناوگان ۱۲ سال متوقف شده بود و سرانجام با همت دولت سیزدهم و تولیدکنندگان داخلی این طلسم شکست.

برنامه‌ریزی‌های مختلفی به منظور نوسازی ناوگان حمل و نقل عمومی شهری و تجهیز شهرداری‌ها و دهیاری‌ها به ماشین‌آلات و تجهیزات عمرانی و خدماتی با بهره‌گیری از ظرفیت تولیدکنندگان داخلی به منظور تقویت بنیه مدیریت شهری و روستایی و ارتقای سطح خدمت‌رسانی به هموطنان صورت گرفت. در مجموع از زمان آغاز به کار دولت سیزدهم از یک سال گذشته تاکنون؛ قرارداد تولید ۹ هزار و ۸۰۰ دستگاه خودروهای حمل و نقل عمومی شامل اتوبوس و ون با تولیدکنندگان داخلی امضا شده است و در مرحله نخست ۸۲۰ دستگاه اتوبوس و ون به شهرداری‌ها واگذار شد.

اقدامات در زمینه انعقاد قرارداد تولید ۴۸۰۰ دستگاه اتوبوس که در مرحله نخست ۵۰۰ دستگاه آن واگذار شد، ظرف ۱۰ سال اخیر بی‌سابقه بود. اعطای تسهیلات برای نوسازی ناوگان تاکسیرانی شهری به

کارشناسان شهری معتقدند امکان فاصله گذاری اجتماعی در زمان شلوغی و ازدحام جمعیت در اتوبوس‌ها و واگن‌های مترو در زمان اوج وجود ندارد و راهکار مقابله با این موضوع، توسعه حمل و نقل عمومی و خرید اتوبوس‌ها و واگن‌های جدید برای مترو است و توسعه حمل و نقل عمومی همواره از مطالبات مهم و اولویت‌دار شهروندان از مدیران شهری بوده است.

واگذاری خودروهای حمل و نقل عمومی به شهرداری‌ها و دهیاری‌ها

مرحله نخست واگذاری خودروهای حمل و نقل عمومی و ماشین‌آلات عمرانی، خدماتی به شهرداری‌ها و دهیاری‌ها در اجرای تفاهم‌نامه‌های منعقد شده با شرکت‌های تولیدکننده داخلی در ۱۴ شهریور سال جاری انجام شد. در یک سال فعالیت دولت سیزدهم،



عقاب افشان بی وقفه برای نوسازی ناوگان حمل و نقل شهری کشور تلاش می کند

تحويل یکصد دستگاه اتوبوس درون شهری «پارسین» به وزارت کشور



واگذاری ناوگان حمل و نقل عمومی شهری، تولید را رمز بقای کشور دانست و گفت: نوسازی و تقویت ناوگان حمل و نقل عمومی با تولیدات داخلی، علاوه بر اینکه اعتبار ملی را به همراه دارد، به پیشبرد توسعه نظام فناوریانه کشور هم کمک می کند.

دکتر احمد وحیدی افزود: فرمایش رهبر معظم انقلاب اسلامی در ارتباط با نیت خدایی، یعنی خدمت به مردم است و باید در این مسیر با تمام توان وارد شویم. وی با بیان این که خدمت به مردم شرط رستگاری است، با تأکید بر تقویت صنایع تولیدی کشور، اظهار کرد: تولید در خدمت مردم و قشر محروم قرار دارد و باید به سمت فناوری محور برود که به استقرار نظام دانشی قوی در کشور

دستگاه اتوبوس درون شهری به منظور نوسازی ناوگان حمل و نقل درون شهری کشور اجرا گردید. این مراسم با حضور دکتر احمد وحیدی، وزیر کشور، معاونان وزیر کشور، مهندس هاشمی، استاندار سمنان، و جمعی از مقامات ملی و استان سمنان برگزار شد. یکصد اتوبوس شهری تولید شده در شرکت عقاب افشان، به صلاح دید معاونت عمرانی و توسعه امور شهری و روستایی وزارت کشور بین شهرداری های مختلف کشور توزیع شد.

نوسازی ناوگان حمل و نقل عمومی با تولیدات داخلی به توسعه نظام فناوریانه کشور کمک می کند

وزیر کشور در آیین رونمایی مرحله نخست

مراسم رونمایی مرحله نخست واگذاری ناوگان حمل و نقل شهری، ماشین آلات و تجهیزات عمرانی و خدمات شهری، در تاریخ چهاردهم شهریور ماه با حضور مسؤولان کشوری و مدیران عامل شرکت های واحد اتوبوسرانی شهرداری های کشور برگزار شد که طی آن یکصد دستگاه اتوبوس درون شهری شرکت تولیدی و صنعتی عقاب افشان نیز به وزارت کشور تحويل داده شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت عقاب افشان، این مراسم رونمایی در محل مصلی امام خمینی (ره) تهران برگزار شد که طی آن نخستین مرحله از قرارداد منعقد شده میان وزارت کشور و شرکت تولیدی و صنعتی عقاب افشان مبنی بر تحويل ۲۰۰۰





آلودگی هوا و جلب رضایت عمومی کمک می‌کند. دکتر وحیدی ادامه داد: قرارداد تأمین ۱۰ هزار خودرو برای تأمین حمل‌ونقل عمومی شهری با شرکت‌های داخلی بسته شده که کمک مؤثری به تقویت حمل‌ونقل عمومی خواهد کرد.

اقدام بی‌سابقه دولت در واگذاری اتوبوس به شهرداری‌ها

مهدی جمالی‌نژاد، معاون عمران و توسعه امور شهری و روستایی وزارت کشور و رییس سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌های کشور،

با تأکید بر توجه به کیفیت کاملاً ممتاز در صنایع تولیدی، یادآور شد: از سوی دیگر، گیرندگان خدمات همچون بخش حمل‌ونقل شهرداری‌ها هم باید برای تقویت هر چه بیشتر ناوگان حمل‌ونقل عمومی شهری، ارتباط مداوم با بخش صنعت داشته باشند. وزیر کشور تصریح کرد: شهرداران باید فعالانه وارد حوزه تقویت حمل‌ونقل عمومی شهری با شرکت‌های داخلی شوند و از ظرفیت‌های آنان در این حوزه کمک بگیرند. همچنین باید به این نکته توجه داشت که تقویت ناوگان حمل‌ونقل عمومی به کاهش

منجر می‌شود. وزیر کشور، صنعت خودرو را حوزه‌ای دانش‌بنیان برشمرد که پیش‌مران فناوری است و گفت: هر چه نفوذ فناوری در تولید خودرو بیشتر شود، به سمت فرمایش رهبر معظم انقلاب، یعنی تولید دانش‌بنیان، حرکت می‌کنیم. دکتر وحیدی خاطر نشان کرد: باید هر قدر که بتوانیم، این حوزه را به لحاظ تولیدات داخلی و جنبه‌های دانشی تقویت کنیم. صنایع باید دفاتر طراحی و توسعه فناوری داشته باشند و با آینده‌نگری، نیازهای علمی و تجهیزاتی خود را رصد کنند. وی





کشور و شهرهای مختلف کشور، تصریح کرد: امروز خبر خوبی را دریافت کردیم مبنی بر این که قرار شد ۲ هزار دستگاه میدل باس هم طی قرارداد جدیدی برای وزارت کشور تولید کنیم و همچنین قرارداد تولید ۳۰۰ دستگاه اتوبوس برقی «ژیما» هم در آینده نزدیک منعقد شود.

مهندس اکبری‌راد ادامه داد: اینها همان گستردگی یا همان تفکر ارزشمند استراتژی پایدار در مجموعه است که توسعه سبب تولیدات را در پی داشته و اتفاق بسیار میمونی است. شرکت عقاب افشان به یاری خداوند متعال، آینده درخشانی دارد و البته لازمه این امر، همت ما مدیران شرکت در جهت ایجاد همبستگی و اتفاق نظر بیشتر است. لازم به ذکر است که وزارت کشور در راستای تحقق برنامه تأمین ۱۰ هزار دستگاه اتوبوس جهت تقویت سامانه‌های اتوبوسرانی شهری سراسر کشور، در گام نخست، قرارداد تأمین دو هزار دستگاه اتوبوس را با گروه صنایع خودروسازی عقاب افشان در اواخر سال گذشته منعقد کرد. ۸۰ درصد هزینه تأمین اتوبوس‌ها بر عهده دولت و ۲۰ درصد آن بر عهده شهرداری‌ها خواهد بود؛ سهم شهرداری تهران در این قرارداد ۹۰۰ دستگاه اتوبوس است.

عمومی و عمرانی وزارت کشور را مدیون حسن اعتماد مقامات عالی دولت خدمتگذار و تلاش بی‌وقفه فرزندان سختکوش این سرزمین تا ابد سرافرازیم.

شرکت عقاب افشان، آینده درخشانی خواهد داشت

مهندس عبدالله اکبری‌راد افزود: وقتی تفکر ارزشمند و استراتژی را در سازمان خود گسترش می‌دهیم، ثمره‌اش را در اینچنین همایش ارزشمندی می‌بینیم که باعث افتخار است. استراتژی بلندمدت گروه صنایع خودروسازی عقاب افشان، حضور در بازار محصولات خودروهای مسافربر در سایزهای مختلف است که امروز یکی از این مدل‌ها آن هم در چهارچوب قرارداد تولید ۲ هزار دستگاهی عقاب افشان با وزارت کشور رونمایی شد.

وی با اشاره به تولید دیگر محصولات گروه صنایع خودروسازی عقاب افشان برای وزارت



نیز در حاشیه این مراسم بیان کرد: بیشترین وقت‌گذاری وزیر کشور روی فعالیت‌های عمرانی کشور بوده است که این روحیه تحولی در کشور متأثر از فعالیت‌های جهادی است. وی با بیان اینکه در مرحله نخست، ۸۲۰ دستگاه اتوبوس به شهرداری‌های کشور واگذار می‌شود، افزود: این اقدام در ۱۵ سال اخیر بی‌سابقه است. اعطای تسهیلات برای نوسازی ناوگان، یکی دیگر از اقداماتی است که در دولت صورت پذیرفته تا شهرداری‌ها، ناوگان فرسوده خود را نوسازی کنند.

رئیس سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌های کشور، در بخش دیگری از سخنان خود اعلام کرد: نوسازی ۲ هزار و ۵۰۰ دستگاه تاکسی از ابتدای امسال انجام شده و تا پایان سال، هزار و ۵۰۰ دستگاه دیگر نوسازی خواهد شد. جمالی‌نژاد با بیان اینکه سال گذشته، ۸ هزار میلیارد تومان اوراق مشارکت برای ناوگان حمل‌ونقلی به شهرداری‌ها اعطا شد، عنوان کرد: تلاش می‌شود که امسال این عدد به ۱۲ هزار میلیارد تومان افزایش یابد.

رئیس هیأت‌مدیره گروه صنایع خودروسازی عقاب افشان نیز در این مراسم اظهار داشت: عنوان شرکت برگزیده در آیین رونمایی مرحله نخست واگذاری محصولات ناوگان

اسکایا

علم و فناوری

گردشگری

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News

عقاب افشان با ۵ محصول در نخستین نمایشگاه تحول صنعت خودروی کشور



گروه صنایع خودروسازی عقاب افشان نیز در این نمایشگاه با سبد کاملی از محصولات خود حضور یافته بود و خوشبختانه با استقبال مسؤولان و بازدیدکنندگان مواجه شد. اتوبوس و مینی بوس شهری پارسین، اتوبوس شهری آکاردئونی پارسا، اتوبوس بین شهری درسا و همچنین اتوبوس برقی

توسط سیدرضا فاطمی امین، وزیر صنعت، معدن و تجارت، افتتاح شد، بیش از ۱۰ شرکت خودروساز داخلی و زنجیره تأمین آن‌ها و بیش از ۱۰۰ شرکت قطعه‌سازی، دانش‌بنیان و کسب‌وکارهای نوپا در حوزه خودرو، آخرین محصولات خود را در معرض نمایش قرار دادند.

گروه صنایع خودروسازی عقاب افشان در جریان نخستین نمایشگاه تحول صنعت خودروی کشور که از سوم تا ششم شهریور ماه در محل دائمی نمایشگاه‌های بین‌المللی تهران برگزار شد، حضوری تأثیرگذار و پربار داشت. در این نمایشگاه که سوم شهریورماه



اسکایا

علم و فناوری

گردشگری

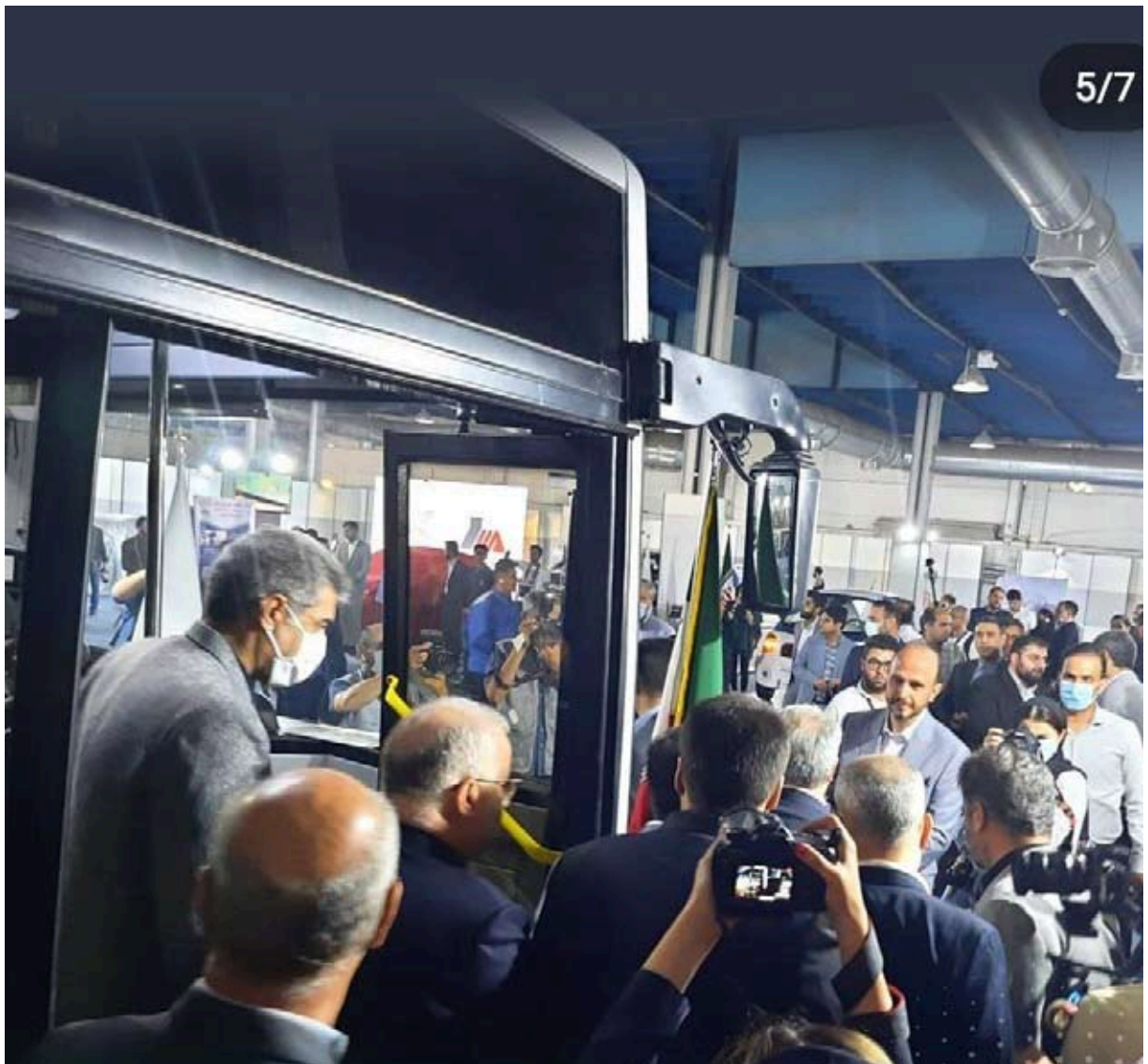
فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News





را تشریح برنامه‌های تدوین شده برای تحول بنیادی صنعت خودرو در دولت سیزدهم برشمرد و گفت: این نمایشگاه در زمینه افزایش تولید، افزایش کیفیت، کاهش هزینه‌های تمام شده و ارتقای رقابت‌پذیری محصولات صنعت خودروی کشور برگزار شده است. نمایشگاه تحول صنعت خودرو تلاش دارد تا با دستیابی به بازارهای صادراتی و حرکت به سمت تحولات فناورانه جدید خودرو، در حوزه برقی‌سازی گام بردارد.

بازدیدکننده از نمایشگاه و محصولات گروه صنایع خودروسازی عقاب‌افشان بودند. مهندس عبدالله اکبری‌راد، رئیس هیأت مدیره شرکت تولیدی و صنعتی عقاب‌افشان، و مهندس بهروز مرادی، مدیرعامل این شرکت، در جریان بازدید مسؤولان، ضمن همراهی آنها، توضیحاتی درباره محصولات این مجموعه به آنها ارائه کردند. منوچهر منطقی، معاون صنایع حمل‌ونقل و وزارت صنعت، معدن و تجارت، هدف از برگزاری این نمایشگاه

«زیمما»، تولید شرکت شتاب، از جمله محصولات گروه صنایع خودروسازی عقاب‌افشان بودند که در جریان نخستین نمایشگاه تحول صنعت خودروی کشور در معرض دید مردم و مسؤولان قرار گرفتند. سیدرضا فاطمی امین، وزیر صنعت، معدن و تجارت، جمعی از نمایندگان کمیسیون‌های مختلف مجلس شورای اسلامی، علی بهادری جهرمی، سخنگوی دولت سیزدهم، و همچنین محسن رضایی، معاون اقتصادی رئیس‌جمهور، از جمله مسؤولان

اسکانیا

علم و فناوری

گردشگری

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News

گفت‌وگویی «کالسکه سبز» با فرید مزعلی، راننده و مالک اتوبوس اسکانیا

صنعت حمل‌ونقل ایران، مدیون زحمات شرکت عقاب‌افشان است



فرید مزعلی، از سال‌ها قبل به همراه پدر و برادرانش در حوزه حمل‌ونقل مسافری کشور فعال بوده‌اند. آنطور که خودش می‌گوید، او اولین مالک اتوبوسی بوده که اتوبوس اسکانیای تولید شرکت عقاب‌افشان را خریداری و وارد شهرستان بروجرد کرده است. این فعال صنعت حمل‌ونقل، با گذشت چند دهه فعالیت، همچنان از جمله مردان فعال در این صنعت است. وی در حال حاضر، سه دستگاه اتوبوس اسکانیا متشکل از دو دستگاه درسا و یک دستگاه مارال دارد و در کنار شغل اتوبوس‌داری، چند سالی هست که یک شرکت مسافری با نام «همسفر بروجرد» را هم تأسیس کرده است. او می‌گوید که عمده سفرهای شرکت مسافری‌اش به تهران و پایانه آرژانتین است و علاقه چندانی به فعالیت در دیگر خطوط ندارد. فرید مزعلی که سال‌ها پیش، یک بار گفتگویی با ماهنامه کالسکه سبز داشت، حالا دوباره با ما هم‌کلام شده و از شرایط جدیدش می‌گوید. این گفتگو را بخوانید.

تهران (پایانه آرژانتین) هیچ اتوبوس اسکانیایی وجود نداشت و ما اتوبوس‌های اسکانیا را کم و بیش در خط اصفهان - تهران می‌دیدیم. همان زمان، وقتی مقایسه می‌کردیم، متوجه تفاوت‌های زیادی بین ولو و اسکانیا می‌شدیم و من دائماً به این فکر می‌کردم که باید یک روزی اسکانیا بخرم و این کار را هم کردم. فکر می‌کنم سال ۸۶ بود که شرکت عقاب‌افشان، اتوبوس‌هایی با اتاق جدید و برند اسکانیا تولید کرد که واقعاً زیبا بودند. همان موقع رفتم و سه دستگاه از آنها را با رنگ پوست‌پیزی خریدم و با کلی انرژی و آرزو به کارم ادامه دادم. من اولین کسی بودم که اتوبوس اسکانیا را به سیستم اتوبوس‌رانی بروجرد آوردم و به این کارم افتخار می‌کنم.

برای ما از تاریخ ورودتان به این شغل و نحوه آشنایی‌تان با اتوبوس‌های اسکانیا بگویید.

فکر می‌کنم سال ۱۳۸۳ بود که فعالیتیم در صنعت حمل‌ونقل را آغاز کردم و اوایل، راننده اتوبوس‌های ولو بودم. در ادامه، با ورود اتوبوس‌های اسکانیا و فعالیت شرکت عقاب‌افشان، به سراغ محصولات این شرکت رفتیم و چند دستگاه اتوبوس اسکانیا خریدیم و با آنها به شغل‌مان ادامه دادیم.

با چند اتوبوس اسکانیا شروع کردید؟

من در آغاز ۵ دستگاه ولو داشتم که سال ۸۶ همه را فروختم و ۳ دستگاه اسکانیا خریدم. سال ۸۷، دو دستگاه و سال ۸۸ سه دستگاه دیگر خریدم. البته سال ۸۹ همه این اتوبوس‌ها را فروختم و محصولات جدید شرکت عقاب‌افشان را که دسته‌دنده‌شان روی فرمان بود، خریدم. اما حالا ۳ دستگاه اتوبوس دارم؛ دو دستگاه درسا و یک دستگاه مارال که همگی مدل سال ۱۴۰۰ هستند و در عسلویه به شکل اتوبوس تشریفات فعالیت می‌کنند.

انگیزه‌تان از اینکه سراغ اتوبوس‌های اسکانیا رفتید، چه بود؟

خاطریم هست اواسط دهه هشتاد که اتوبوس‌های ولو را داشتیم، در خط بروجرد-

کیفیت اتوبوس‌های تولیدی شرکت عقاب‌افشان در طول این سال‌ها چه تغییراتی داشته است؟

من می‌توانم مدعی باشم که از قدیمی‌ترین اسکانیادارها در ایران هستیم. اگر انصاف را در نظر بگیریم، در طول همه این سال‌هایی که اتوبوس اسکانیا دارم، کمتر پیش آمده با مشکلی مواجه شوم. خوشبختانه اتوبوس‌های اسکانیا در داخل ایران و توسط شرکت عقاب‌افشان تولید و مونتاژ می‌شوند و با گذشت زمان به بهترین تکنولوژی‌های جهان مجهز شده‌اند و هیچگاه از رقبای خود عقب نمانده‌اند. همانطور که عرض

خدمات پس از فروش عقاب افشان را چگونه ارزیابی می کنید؟

یکی از بهترین ویژگی های کار با اتوبوس اسکانیا، خدمات پس از فروش عالی شرکت عقاب افشان است. این اتوبوس ها غیر از زیبایی، کیفیت بالای فنی، استهلاک کم و ویژگی های دیگرشان، از سوی سیستم بی نظیر خدمات پس از فروش عقاب افشان پشتیبانی می شوند. ما سال هاست با این شرکت و مدیران و کارکنانش پیوند خورده ایم و واقعاً خودمان را عضوی از این خانواده می دانیم. به نظرم کار کردن با این مجموعه برای ما برکت در پی داشته و اعتقاد داریم که صنعت حمل و نقل مسافری کشور ما به نوعی مدیون این شرکت بزرگ است.

چقدر راننده های ایران به نگهداری درست از وسایل نقلیه خود اهمیت می دهند؟

من شخصاً تا حد زیادی به این مورد توجه دارم. به نظرم خودرو شبیه فرزند انسان است که لحظه به لحظه نیاز به مراقبت دارد. ما خودرو صفر کیلومتر را دقیقاً مشابه یک نوزاد تحویل می گیریم و باید از آن مراقبت کنیم. شما در زندگی می بینید بچه ای که در یک خانواده سالم متولد می شود، در بیشتر موارد آینده خوبی دارد و برعکس، بچه متولد شده در یک خانواده ناسالم، در آینده به هزار راه اشتباه کشیده می شود. اتوبوس نیز همین گونه است؛ اگر ما مراقبت درستی از آن داشته باشیم، قطعاً به نحو بهتری در اختیار ما خواهد بود.

در پایان، اگر صحبتی دارید بفرمایید.

راستش می خواستم از طریق ماهنامه کالسه سبز به شکلی رسمی از مهندس حمید اکبری راد، مهندس بهروز مرادی و مهندس براتزاده تشکر کنم. این عزیزان به عنوان بخشی از مدیران مجموعه عقاب افشان در همه این سال ها به ما لطف داشته اند و خواستم بدانند که همیشه دعاگوی آنها هستیم.

اتوبوس رانی اهمیت دارد؟

به نظرم رکن اساسی کار ماسئولیت پذیری است. راننده باید برای مسافر احترام قائل باشد و حقوق قانونی او را تأمین کند. مطمئن باشید راننده یا مالک اتوبوسی که مسئولیت پذیر نباشد، دیر یا زود گرفتار خواهد شد. من همیشه به مالکان محترم اتوبوس ها تأکید می کنم که از راننده های مسئولیت ناپذیر برای اتوبوس های خود استفاده نکنند، چون مشکل آفرین خواهند بود.

چقدر رضایت مردم برای شما به عنوان یک مالک و راننده اهمیت دارد؟

من در خط پایانه بیهقی کار می کنم و می دانید که اتوبوس های این خط تقریباً مسافران ثابتی دارند. باور کنید اگر بعضی مسافران مان بدانند که یک شب اتوبوس مان به تهران نمی آید، حاضر نیستند با اتوبوس دیگری راهی پایتخت شوند. مردم برای ما خیلی مهم هستند و من و همکارانم بیش از جان خودمان، به فکر سلامتی آنها هستیم. ما هرگز از راننده های کم تجربه و مسئولیت ناپذیر استفاده نکرده و نخواهیم کرد. جدای از این، شما می دانید که در بین پایانه های مسافربری پایتخت، پایانه آرژانتین یا بیهقی از نظر کیفیت اتوبوس ها و کلاس کاری مسافران و رانندگان، از شرایط مطلوب تری برخوردار است. بر همین اساس، ما از این جهت که کیفیت برای مان مهم است، از روز اول فقط در این خط کار کرده ایم و ان شاء الله که در همین مسیر هم خواهیم ماند.

کردم، من در حال حاضر ۳ دستگاه اتوبوس اسکانیای مدل ۱۴۰۰ دارم که در گرما و رطوبت بالای عسلویه کار می کنند و خیالم از کیفیت فنی شان راحت است.

در یکی دو سالی که کرونا پدیدار و سپس کم رنگ شد، شما و هم صنف های تان سختی های بسیاری متحمل شدید. این روزگار چگونه بر شما گذشت؟

به هر حال، این ویروس و بیماری به همه مشاغل و کسب و کارها ضربه زد، اما انصافاً بزرگترین ضربه را صنف حمل و نقل مسافری در ایران و همه دنیا متحمل شدند. هنوز فراموش نکرده ام روزهایی را که تازه کرونا آمده بود و ۱۰ روز یک بار، یک سرویس می رفتیم؛ تازه آن هم با صندلی های نیمه خالی. شرایط بسیار سختی بود و واقعاً تصور نمی کردم روزی بتوانم دوباره شور و شوق گذشته را در این شغل ببینم. اما خوشبختانه از چند ماه پیش، شرایط کاملاً تغییر کرده و حالا داریم کم کم به روزهای قبل از کرونا باز می گردیم. امیدوارم در آینده چنین شرایطی را تجربه نکنیم.

صرفه اقتصادی این شغل چقدر با گذشته تفاوت کرده و آیا رضایت بخش است؟

به نظرم شرایط به نسبت گذشته بسیار سخت تر شده است. خیلی ها این صنف را رها کردند و به سمت کامیون یا خرید ملک و ساختمان رفتند. ما هم البته اگر ماندیم، چون از قدیمی های اتوبوس داری بودیم و شغلی هم غیر از این بلد نبودیم. نکته اساسی که من به آن اعتقاد دارم و همیشه می گویم این است که چون نیت مدیران و مالکان شرکت عقاب افشان از ابتدا تا همین امروز خیر بوده، کمتر کسی اتوبوس اسکانیا خریده و از آن خیر ندیده است. ما هم مثل اغلب مشتریان شرکت عقاب افشان، محصولات این شرکت را خریدیم و شکر خدا به قدر کافی هم بهره برده ایم.

چقدر حس مسئولیت پذیری در حرفه



از سوی سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای صورت گرفت

تخصیص لاستیک تشویقی به مالکان ناوگان اتوبوسی فعال در طرح جابجایی زائران اربعین



سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای به آدرس: <http://tire.rmto.ir> بارگذاری شده است. وی در ادامه افزود: به مالکان ناوگان اتوبوسی که از مورخ هفتم شهریورماه با دریافت صورت وضعیت عادی در مسیرهای اربعین مشارکت و حضور تاثیرگذار داشته‌اند، به ازای هر سه هزار کیلومتر پیمایش معادل دو حلقه و حداکثر تا سقف شش حلقه لاستیک تخصیص داده می‌شود.

شهرکی افزود: مالکان ناوگان اتوبوسی یاد شده می‌توانند با مراجعه به ادارات کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان‌ها در سراسر کشور و دریافت حواله مربوطه نسبت به خرید لاستیک‌های مدنظر از مراکز توزیع تعیین شده که پوشش دهنده کل کشور هستند، اقدام کنند.

تخصیص لاستیک تشویقی به مالکان ناوگان اتوبوسی فعال در طرح جابجایی زائران اربعین به منظور ایجاد انگیزه و ترغیب مالکان و رانندگان ناوگان اتوبوسی فعال در طرح جابجایی زائران اربعین، در قالب طرح تشویقی، دو حلقه و حداکثر تا سقف شش حلقه لاستیک اختصاص می‌یابد.

حمید رضا شهرکی معاون حمل و نقل سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای با اعلام این خبر اظهار داشت: به منظور ایجاد انگیزه در مالکان و رانندگان ناوگان اتوبوسی در جهت مشارکت حداکثری و فعالانه در امر خطیر جابجایی زائران اربعین حسینی، قریب به ۳۰ هزار حلقه لاستیک در سایزهای مورد نیاز اتوبوس‌ها، با پیگیری‌های این سازمان و مساعدت مجموعه وزارت صمت تخصیص داده شده و در سامانه توزیع لاستیک



علم و فناوری

- آینده جهان پس از سوخت‌های فسیلی / ۲۵
- ابداع ادراک شبه‌انسانی در خودروهای بدون راننده / ۲۲
- ردیابی اکسیژن خون با دوربین گوشی / ۲۳
- آخرین وضعیت اینترنت ایران در رتبه بندی جهانی / ۲۴
- کشف آب در یک شهاب سنگ / ۲۶
- تاریخچه خورشید؛ پنهان در پس ماه / ۲۷

اسکانیا

علم و فناوری

گردشگری

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News

آینده جهان پس از سوخت‌های فسیلی



همان گونه که آثار ویرانی ناشی از تغییرات اقلیمی، ضرورت کربن زدایی (حذف کربن ناشی از مصرف سوخت‌های فسیلی) را روز به روز آشکارتر می‌سازد، اکنون کشورها با این سؤال روبرو شده‌اند که با زیرساخت‌های قدیمی سوخت‌های فسیلی خود چه کنند.

به گزارش ایرنا از سایت اخبار علمی فیز، در حالی که برخی از فعالان محیط‌زیست به دلیل انتشار گازهای گلخانه‌ای در جهان شمال (کشورهای توسعه یافته)، در تلاش برای عقب‌گرد از اقتصاد کربنی هستند، در کشورها تولیدکننده نفت در جهان جنوب (کشورهای درحال توسعه) جایی که زیرساخت‌های انرژی دهه‌ها سال است جوامع را تغذیه کرده است، رویکردی متفاوت حاکم است. در این کشورها همچنان تاکید اصلی بر حفظ و نهادینه‌سازی است.

بررسی مالزی و ایران که نفت به میزان قابل توجهی به رشد اقتصادی آنها کمک کرده است، تصویری اجمالی از نحوه برخورد با میراث سوخت‌های فسیلی در این کشورها ارائه می‌کند. در قرن بیستم، ورود شرکت‌های نفتی بین‌المللی به شهرهای بزرگ بندری خلیج فارس در ایران و دریای چین جنوبی در مالزی، ساخت و سازها را متحول کرد، شهرنشینی را سرعت بخشید

بنا است موزه‌های نفت دیگری در بنادر بزرگ نفتی گشایش یابند. یکی از این موزه‌ها در مسجد سلیمان در جنوب غربی استان خوزستان که مهد صنعت نفت در خاورمیانه شناخته می‌شود، قرار دارد. این موزه میزبان قدیمی‌ترین سایت بازیافت نفت در منطقه است. در تهران، موزه فناوری صنعت نفت ماهیت و اهمیت نفت، گاز و پتروشیمی را از سال ۱۹۰۱ میلادی به نمایش گذاشته است. در همین سال ویلیام داریس بریتانیایی امتیاز اکتشاف و توسعه منابع نفتی جنوب ایران را دریافت کرد.

در مالزی، صنعت نفت همه جادو زندگی روزمره حضور دارد و چالش‌هایی را برای تلاش‌های جهانی کربن زدایی ایجاد کرده است. شرکت ملی نفت پتروناس در همه جا از بورسیه، تأسیس دانشگاه و برج‌های دوقلوی نمادین پتروناس گرفته تا تبدیل شهرهای کوچک به مجتمع‌های صنعتی گسترده قابل مشاهده است. قدمت این صنعت به اوایل دهه ۱۹۰۰ میلادی باز می‌گردد، زمانی که نفت در جنگل‌های میری و ساراواک تحت حاکمیت بریتانیا کشف شد. حفاظت از میراث نفتی مالزی تا حدودی چالش برانگیز بوده است، زیرا اکثر دکل‌ها در فراساحل قرار دارند و سایت‌ها هنوز مورد استفاده بسیار قرار می‌گیرند. تلاش‌ها محدود و فاقد یک برنامه متمرکز بوده است. در یک کشور فدرال، هر ایالتی سیاست‌های

کمیته بین‌المللی حفاظت از میراث صنعتی (TICCIH) که در سال ۱۹۷۸ تأسیس شد، یک سازمان بین‌المللی است که برای کاوش، حفاظت، نگهداری و تفسیر بقایای صنعتی‌سازی به وجود آمد. این کمیته در سال ۲۰۲۰، اولین ارزیابی جهانی از میراث تولید نفت، صنعت نفت و اماکن، سازه‌ها، سایت‌ها و چشم‌اندازهایی را که ممکن است برای حفظ ویژگی‌های تاریخی، فنی، اجتماعی یا معماری این صنعت انتخاب شوند، منتشر کرد. این سازمان در گزارشی در همین سال، میراث صنعت نفت را به عنوان "مهم‌ترین شواهد ثابت و ملموس برای اکتشاف، بهره‌برداری، تولید و مصرف فرآورده‌های نفتی و تأثیر آنها بر چشم‌اندازهای انسانی و طبیعی" تعریف کرد.

موزه‌های نفت ایران

کمتر از یک دهه پیش، وزارت نفت ایران بحث تأسیس موزه‌ها با هدف حفظ میراث صنعتی کشور را کلید زد. این میراث در شهر بندری آبادان شامل یک پالایشگاه قدیمی، پمپ بنزین و قدیمی‌ترین مدرسه آموزش فنی مرتبط با نفت است. در بخش‌هایی از بنادر قدیمی، رهگذران می‌توانند جرثقیل‌ها و ماشین‌آلات سنگین مانند جرثقیل‌های اکوان و گوگرد و همچنین نمایشگاه بازسازی پالایشگاه‌ها پس از جنگ ایران و عراق را نظاره کنند.

آگاهی بین المللی در مورد شرایط اضطراری اقلیمی، تا سال ۲۰۲۰ طول کشید تا این حرکت سرعت یابد. در سال ۲۰۲۱، وزارت انرژی و منابع طبیعی مالزی اهدافی را برای کربن زدایی کشور تا ۴۵ درصد تا سال ۲۰۳۰ تعیین کرد. در حالی که این تلاش‌ها تحسین شده است، اما همچنان برخی موانع مانند محدودیت‌های مالی و نداشتن تعامل با سازمان‌های غیردولتی همچنان وجود دارد.

درس‌هایی از میراث روغن نخل مالزی

با توجه به تغییر نگرش جهانی نسبت به صنعت نفت، این سؤال مطرح می‌شود که چگونه می‌توان میراث صنعتی مالزی و ایران را تجسم کرد. آیا سکوه‌های نفتی به جای پیشرفت بشر، یادگاری از طمع انسان‌ها خواهند بود و چگونه روایت ملی، این واقعیت جدید را با اهمیت نفت در روند استعمارزدایی کشورها وفق خواهد داد؟

برای مالزی، این سوالی است که قبلاً در مورد روغن نخل و جنگل‌زدایی پرسیده شده است. فعالان محیط‌زیست در داخل و خارج این کشور تأثیر منفی این اقدامات را برجسته کردند که به ضد تبلیغ برای این کشور منجر شد. با این حال، از طریق تعامل دولت با جوانان و فعالان، بهبودهایی در نحوه نگرش‌ها به روغن پالم صورت گرفته است.

شاید میراث نفتی باید مسیر مشابهی را طی کند و گفتگوهای صادقانه بین سیاستگذاران، سازمان‌های غیردولتی، ذی‌سهمان صنعت و سازمان‌های تاریخی صورت بگیرد. همه‌گیری کووید-۱۹ همچنین درس‌های حیاتی و شیوه‌های جدیدی را با تأکید بر مسئولیت شرکت‌ها در قبال کارگران ارائه کرده است. بهبود همکاری‌های دولتی نیز نشان داده است که می‌توان در جهت اهداف مشترک حرکت کرد که قابل تعمیم به موضوعاتی مانند میراث است. اگر این اقدامات به درستی اجرا شوند، چنین رویکردهایی ممکن است آینده روشنی را برای نحوه تلقی ما از نفت به عنوان بخشی از یک روایت ملی رقم بزند.

شرکت‌های نفتی را افزایش داده است تا با حمایت از انرژی‌های پاک و تجدیدپذیر، ردپای کربن را کاهش دهند، اما به نظر می‌رسد تلاش‌های این شرکت‌ها از شرکت‌هایی که به سمت انرژی‌های تجدیدپذیر و شارژ الکتریکی رفته‌اند، عقب مانده است. علاوه بر این، همه‌گیری کووید-۱۹ باعث کاهش شدید تقاضا برای نفت شد که احتمالاً در آینده صادرات ایران و مالزی را کاهش خواهد داد.

تأثیر کووید-۱۹ و بحران اقلیمی

در مورد ایران، بحران کووید-۱۹ و نوسانات قیمت نفت با تشدید تحریم‌های آمریکا علیه ایران موسوم به «کارزار فشار حداکثری» هم زمان شد. ایران با وجود منابع غنی نفت و گاز، برای آماده‌شدن برای آینده پس از سوخت فسیلی به سرمایه‌گذاری در فناوری و برنامه‌های توسعه نیاز دارد. با این حال، بدون کاهش تحریم‌ها دستیابی به این هدف دشوار است. برای ایجاد توازن بین رشد اقتصادی آینده با توسعه اجتماعی و حفاظت از محیط زیست، به سرمایه‌گذاری بیشتر در طرح‌های توسعه پایدار و گذار به منابع انرژی کمتر ضررتر برای محیط‌زیست نیاز دارد.

پاسخ مالزی موید آثار دوگانه کووید-۱۹ و گرمایش زمین است: تغییر الگوهای آب و هوایی و کاهش تقاضا برای نفت. از دهه ۲۰۱۰، تحرکاتی در بخش انرژی برای آماده شدن برای آینده پس از نفت به وجود آمد. بیش از یک دهه، پتروناس تمرکز خود را بر انرژی خورشیدی، انرژی باد و هیدروژن پاک قرار داده و متعهد شده است تا سال ۲۰۵۰ به انتشار کربن صفر دست یابد. اما در بنبوحه بحران کووید-۱۹ و افزایش

خود را اعمال می‌کند که به موزه‌ها نیز تسری می‌یابد. سکوی نفتی در میری تحت نظارت هیات گردشگری ساراواک، به یک موزه و مکان گردشگری تبدیل شده است، اما در نوع خود منحصر بفرد است.

تلاش‌ها عمدتاً بر آموزش با تأکید بر علم و فناوری تمرکز یافته است. بیشتر جاذبه‌ها، مانند مرکز اکتشاف پتروساینس و دانشگاه فناوری پتروناس، آگاهی و یادگیری عمومی را در اولویت قرار داده‌اند. روایت ملی در مالزی در این باور خوش‌بینانه است - اینکه صنعت نفت جامعه را بهبود بخشیده، روستاهای دورافتاده را متحول کرده، فرصت‌های آموزشی پیشرفته ایجاد کرده و به تغییرات چشمگیری در چشم اندازها و مناظر شهری منجر شده است.

به سوی آینده پس از همه‌گیری و پس از نفت

مالزی و ایران برای حفظ صنعت نفت به عنوان بخشی از میراث فرهنگی ملموس و ناملموس خود رویکردهای متفاوتی اتخاذ کرده‌اند. با این وجود، عنصر مشترک این است که صنعت نفت را با حفظ اماکن تاریخی و روایت آنها به عنوان بخشی از روایت ملی، از گذشته باشکوه آن جدا کنیم.

پتروناس و صنعت نفت برای مالزی یک داستان موفقیت است که نفت را با ملی‌گرایی درهم آمیخته است. حفظ سکوی نفتی میری به عنوان یک جاذبه گردشگری در خدمت هدف دوگانه تلاش برای حفاظت از ارزش تاریخی این مکان و ادغام آن به عنوان بخشی از داستان ساراواک است. با این حال، افزایش نگرانی‌ها در مورد تغییرات اقلیمی، محیط‌زیست و مسئولیت شرکت‌ها فشار بر





ابداع ادراک شبه انسانی در خودروهای بدون راننده

دید همه‌نما (panoptic) برای شناخت محیط پیرامونی خود استفاده کرده‌اند که مطابق آن تنها می‌توانند پیکسل‌های مربوط به تصویرهای «مشهود» کامل را شناسایی و ارزیابی کنند اما در رویکرد جدید از شیوه «بخش بخش سازی همه‌نمای آمودال» (amodal panoptic segmentation) استفاده شده است که سامانه هوشمند را قادر به پیش‌بینی و تصور تمامیت شکل اشیاء می‌کند.

این محققان می‌گویند این رویکرد جدید در زمینه هوش مصنوعی می‌تواند به طور بالقوه سیستم‌های راهبری هوشمند آینده را متحول کند.

مسدود هستند و دیده نمی‌شوند را تصور کنند اما الگوریتم‌های هوش مصنوعی در حال حاضر چنین توانایی را ندارند.

ربات‌های با هوش مصنوعی زمانی که یاد بگیرند محیط آنها چه شکلی است، می‌توانند راه خود را پیدا و مسیر را طی کنند. با این حال تصور ساختارهای کامل اشیاء زمانی که بخشی از آنها پنهان است، مانند افراد در ازدحام یا خودروها در ترافیک یک چالش مهم بوده است.

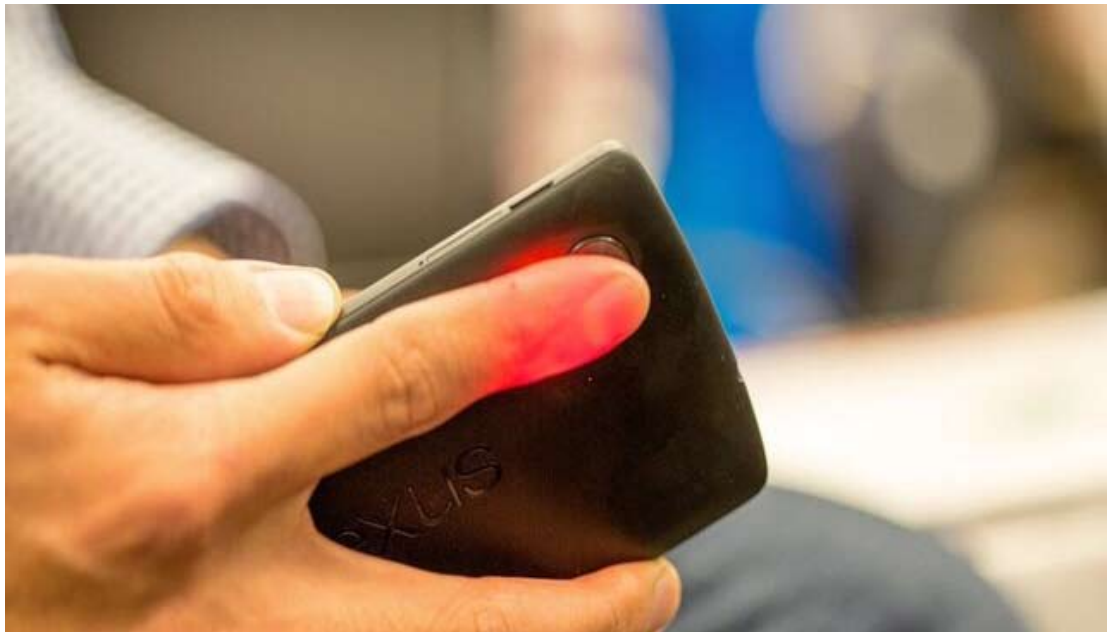
دکتر «آبیناف والادا» و یکی از شاگردانش که از محققان رباتیک دانشگاه فرایبورگ هستند، یک گام مهم در مسیر حل این مشکل برداشته‌اند. این دو محقق با رویکردهای جدید در زمینه هوش مصنوعی به سمت حل این مشکل گام برداشته‌اند.

خودروهای بدون راننده تاکنون از روش

محققان با طراحی رویکردهای جدید در زمینه سامانه‌های راهبری هوشمند به خودروهای بدون راننده این امکان را می‌دهند که همانند انسان بتوانند شکل کامل اجسام و مناظر را حتی در صورت پنهان بودن بخشی از تصویر به طور کامل تصور کنند.

به گزارش ایرنا از تارنمای تک‌اکسپلور، ربات‌های متحرک چگونه می‌توانند محیط را به درستی مشاهده و درک کنند حتی زمانی که بخشی از محیط توسط اشیاء دیگر مسدود شده است؟ این یک سوال کلیدی است که برای حرکت ایمن خودروهای خودران (بدون راننده) در شهرهای شلوغ باید حل شود.

انسان‌ها قادر هستند ساختارهای فیزیکی را حتی زمانی که بخشی از آنها



ردیابی اکسیژن خون با دوربین گوشی

بحرانی به خوبی کار کنند. اطلاعات را نیز می توان به طور یکپارچه به مطب پزشک منتقل کرد.

وقتی نفس می کشیم، ریه هایمان پر از اکسیژن می شود. توسط گلبول های قرمز خون به اندام های دیگر منتقل می شود که این امر نشانه ای از تناسب اندام و سلامت قلب است. ویروس ها و آلرژی ها میزان جذب اکسیژن را مختل می کنند. نتایج این مطالعه نشان داد که گوشی های هوشمند می توانند سطح اکسیژن را تا ۷۰ درصد تشخیص دهند که این میزان کمترین مقدار برای پالس اکسی متر است. این محققان یک شبکه عصبی کامپیوتری یا الگوریتم یادگیری عمیق را برای اندازه گیری سطح اکسیژن در بین شش شرکت کننده بین ۲۰ تا ۳۴ سال آموزش دادند.

یافته های این مطالعه که در مجله "npj Digital Medicine" منتشر شده است، اولین گام به سوی توسعه دستگاه های زیست پزشکی است که با یادگیری ماشینی برای تولید نتایج بهتر کار می کنند.

نیازمند می شود.

نتایج این مطالعه نشان می دهد، زمانی که پژوهشگران از یک کوکتل شیمیایی (chemical cocktail) برای کاهش مقادیر در داوطلبان جوان استفاده می کردند، عملکرد این دستگاه در ۸۰ درصد مواقع دقیق بوده است.

«پال جی آلن» (Paul G. Allen) دانشجوی دانشکده علوم و مهندسی کامپیوتر دانشگاه واشنگتن گفت: برنامه های دیگر گوشی های هوشمند که این کار را انجام می دهند با درخواست از مردم برای حبس نفس ساخته شده اند؛ اما مردم چندان در هنگام کار با این برنامه راحت نیستند و مجبور می شوند بعد از یک دقیقه یا بیشتر نفس بکشند و این قبل از آن است که سطح اکسیژن خون آنها به اندازه کافی پایین بیاید که طیف کاملی از داده های بالینی مرتبط را نشان دهد. با آزمایش خود، می توانیم ۱۵ دقیقه داده از هر موضوع جمع آوری کنیم. داده های ما نشان می دهد که گوشی های هوشمند می توانند در محدوده آستانه

پژوهشگران دانشگاه واشنگتن در مطالعه اخیرشان اظهار کرده اند، دوربین های گوشی های هوشمند می توانند میزان اکسیژن خون شما را ردیابی کنند.

به گزارش ایسنا و به نقل از اس اف، دوربین های گوشی های هوشمند به زودی می توانند به اندازه گیری میزان اکسیژن خون شما کمک کنند.

پژوهشگران دانشگاه واشنگتن در مطالعه اخیرشان اظهار کرده اند، این فناوری شامل قرار دادن انگشت روی دوربین و فلاش است؛ سپس هوش مصنوعی (AI) سطوح اکسیژن خون را از الگوهای ثبت شده در ویدیو رمزگشایی می کند. این روش می تواند نشانه های اولیه افت خطرناک سطح اکسیژن را در بین بیماران مبتلا به کووید-۱۹ شناسایی کند و حملات آسم را قبل از وقوع پیش بینی کند.

بدن ما به ۹۵ درصد اشباع اکسیژن نیاز دارد. بیماری های تنفسی می توانند این میزان را به کمتر از ۹۰ درصد کاهش دهند و در آن زمان است که فرد به لوله های استنشاقی یا ماسک های اکسیژن

آخرین وضعیت اینترنت ایران در رتبه بندی جهانی



نروژ دارای پرسرعت ترین اینترنت موبایل جهان

آمار اسپید تست نشان می‌دهد در هشتمین ماه ۲۰۲۲ میلادی، نروژ پر سرعت ترین اینترنت موبایل جهان را برای شهروندانش فراهم کرده است. طبق این گزارش میانگین سرعت اینترنت موبایل این کشور ۱۲۲.۷۷ مگابیت بر ثانیه بوده و جایگاه این کشور در رده بندی کشورهایی با بیشترین میانگین سرعت اینترنت موبایل نسبت به ماه گذشته ۳ پله صعود کرده است.

در رده دوم، سوم و چهارم این فهرست به ترتیب امارات متحده عربی (۱۱۸.۴۲ مگابیت بر ثانیه)، قطر (۱۱۴.۲۸ مگابیت بر ثانیه) و کره جنوبی (۱۱۲.۲۶ مگابیت بر ثانیه) قرار دارند. جایگاه هر کدام از این کشورها در رده بندی یک پله سقوط کرده است.

#	Country	Mbps
1	+1 Singapore	219.01
2	-1 Chile	211.43
3	- Thailand	188.75
4	- Hong Kong (SAR)	179.58
5	- China	178.73
6	+1 United States	167.36
7	-1 Macau (SAR)	157.54
8	- Denmark	156.06
9	+1 New Zealand	133.44
10	-1 Japan	131.86

جدیدترین گزارش اسپید تست از میانگین سرعت جهانی اینترنت موبایل نشان می‌دهد جایگاه ایران یک پله رشد کرده، هرچند در بخش اینترنت ثابت جایگاه کشور با دو پله سقوط روبرو شده است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از اسپید تست، طبق جدیدترین گزارش وب سایت اسپید تست در اگوست ۲۰۲۲ میلادی میانگین سرعت اینترنت جهانی موبایل ۳۰.۷۹ و ثابت ۶۹.۱۴ مگابیت بر ثانیه بوده است. حال آنکه ماه گذشته میلادی (جولای) میانگین سرعت اینترنت موبایل جهان ۳۰.۷۸ و میانگین سرعت اینترنت ثابت ۶۷.۲۵ مگابیت بر ثانیه بوده است.

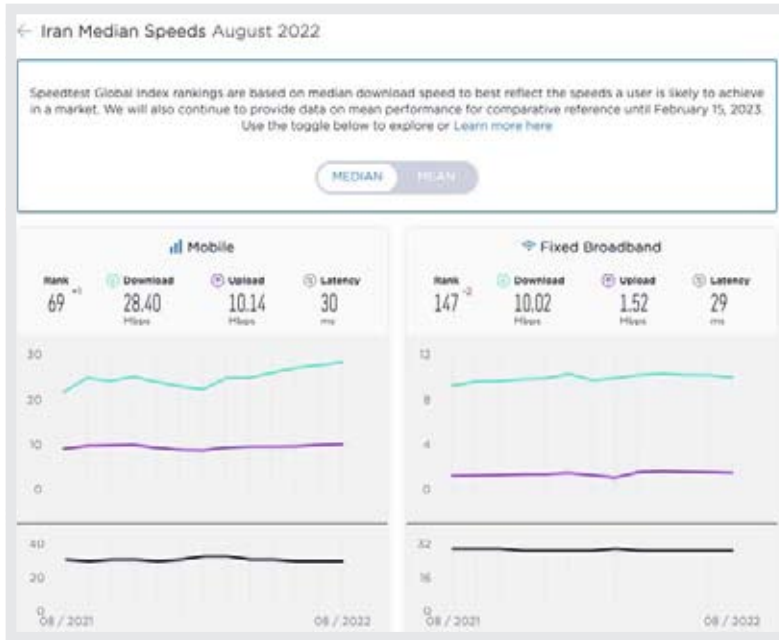
این امر نشان می‌دهد هرچند میانگین سرعت موبایل در ماه گذشته میلادی نسبت به ماه قبل از آن تغییر چندانی نداشته اما سرعت اینترنت ثابت جهانی اندکی رشد کرده است.

سقوط ۲ پله‌ای اینترنت ثابت ایران

همچنین این گزارش نشان داد میانگین سرعت اینترنت موبایل ایران در هشتمین ماه میلادی ۲۸.۴۰ مگابیت بوده و جایگاه آن در رده بندی کشورهایی با بیشترین سرعت اینترنت موبایل در جهان نسبت به ماه قبل یک پله رشد کرده و در رده ۶۹ قرار دارد.

از سوی دیگر میانگین سرعت اینترنت ثابت ایران در اگوست ۲۰۲۲ ۱۰۰.۰۲ مگابیت اعلام شده و جایگاه آن در رده بندی جهانی با ۲ پله سقوط رده ۱۴۷ است.

این در حالی است که طبق داده‌های همین گزارش میانگین سرعت اینترنت موبایل ایران در همین ماه ۴۱.۲۸ مگابیت بر ثانیه بوده و کشور با یک پله رشد در رده ۷۶ قرار دارد. همچنین میانگین سرعت اینترنت ثابت ایران ۲۳.۲۳ مگابیت اعلام شده است. جایگاه ایران در رده بندی کشورهایی با بیشترین میانگین سرعت اینترنت ثابت ۲ پله صعود کرده و رده ۱۴۵ است.



#	Country	Mbps
1	Norway	122.77
2	United Arab Emirates	118.42
3	Qatar	114.28
4	South Korea	112.26
5	Denmark	103.50
6	Netherlands	102.06
7	Bulgaria	95.76
8	Kuwait	94.86
9	China	92.53
10	Saudi Arabia	91.81

آخرین وضعیت اینترنت ایران در رتبه بندی جهانی

در رده ششم فهرست آمریکا با میانه سرعت اینترنت ثابت ۱۶۷.۳۶ مگابیت بر ثانیه قرار دارد و جایگاه آن در رده بندی یک پله صعود کرده است. در رده هفتم ماکائو با یک پله سقوط قرار دارد و میانه سرعت اینترنت ثابت آن ۱۵۷.۵۴ مگابیت بر ثانیه ثبت شده است. دانمارک با میانه سرعت ۱۵۶.۰۶ مگابیت بر ثانیه مانند ماه گذشته در رده هشتم قرار دارد. در رده نهم فهرست نیز نیوزلند با یک پله صعود قرار دارد. سرعت اینترنت ثابت این کشور ۱۳۳.۴۴ مگابیت بر ثانیه ثبت شده است.

در رده دهم نیز ژاپن با میانه سرعت اینترنت ۱۳۱.۸۶ مگابیت بر ثانیه قرار دارد و جایگاه آن در رده بندی نسبت به ماه قبل یک پله سقوط کرده است.

صعود ۷ پله‌ای دانمارک در سرعت اینترنت موبایل

در رده پنجم فهرست دانمارک با میانه سرعت اینترنت موبایل ۱۰۳.۵۰ مگابیت بر ثانیه قرار دارد. جایگاه این کشور در رده بندی مذکور ۷ پله صعود کرده است.

در رده‌های ششم و هفتم به ترتیب هلند (۱۰۲.۰۶ مگابیت بر ثانیه) و بلغارستان (۹۵.۷۶ مگابیت بر ثانیه) قرار دارند. جایگاه این کشورها در رده بندی نسبت به ماه گذشته تغییری نکرده است.

در رده هشتم این فهرست کویت با سه پله سقوط قرار دارد و میانه سرعت اینترنت موبایل آن ۹۴.۸۶ مگابیت بر ثانیه اعلام شده است. چین نیز مانند ماه گذشته در رده نهم قرار دارد و میانه سرعت آن ۹۲.۵۳ مگابیت بر ثانیه است.

میانه سرعت اینترنت موبایل عربستان سعودی ۹۱.۸۱ مگابیت بر ثانیه ثبت شده و جایگاه در رده بندی با ۲ پله سقوط در رده ۱۰ ثبت شده است.

سنگاپور صاحب پر سرعت ترین اینترنت ثابت جهان

در بخش رده بندی کشورهایی با بیشترین میانه سرعت اینترنت ثابت در ماه آگوست سنگاپور با یک پله رشد در رده نخست قرار دارد. میانه سرعت اینترنت ثابت این کشور ۲۱۹.۰۱ مگابیت بر ثانیه است. در رده دوم فهرست شیلی با سرعت اینترنت ۲۱۱.۴۳ مگابیت بر ثانیه قرار دارد. جایگاه این کشور در رده بندی نسبت به ماه قبل یک پله سقوط کرده است.

در رده‌های سوم، چهارم و پنجم به ترتیب تایلند (۱۸۸.۷۵ مگابیت بر ثانیه)، هنگ کنگ (۱۷۹.۵۸ مگابیت بر ثانیه)، چین (۱۷۸.۷۳ مگابیت بر ثانیه) قرار دارند. جایگاه آنها در رده بندی کشورهایی با سریع‌ترین اینترنت ثابت در جهان نسبت به ماه گذشته هیچ تغییری نکرده است.

کشف آب در یک شهاب سنگ!



است که در ۳۰ سال گذشته در سراسر این کشور کشف شده است.

شهاب سنگی که در ۲۸ فوریه سال ۲۰۲۱ آسمان انگلستان و شمال اروپا را روشن کرد نوع بسیار نادری از شهاب سنگها بود. این "توب آتشین" توسط هزاران نفر در انگلستان و شمال اروپا دیده شد و تصاویر آن توسط دوربین خانه‌ها و سایر دوربین‌ها ضبط شد. شهاب سنگ اصلی پیش از آن که به جو زمین برخورد کند با سرعتی حدود ۱۴ کیلومتر در ثانیه در حال حرکت بود و سرانجام بخشی از آن به شهر وینچکم (Winchcombe) برخورد کرد بخش‌های دیگر نیز از مناطق محلی جمع‌آوری شدند. تصاویر ثبت شده از این شهاب سنگ توسط مردم و مجموعه دوربین‌های مخصوص انگلستان کمک کرد تا مکان دقیق آن در منظومه شمسی مشخص شود.

موزه تاریخ طبیعی انگلیس در آن زمان گفت: شهاب سنگ‌ها از هر سنگی در زمین قدیمی‌تر هستند. آن‌ها برای هزاران سال در فضا سفر می‌کنند تا در نهایت توسط خورشید یا گاهی زمین به دام بیفتند. آنها هنگام ورود به جو و پیش از برخورد به زمین نوری ایجاد می‌کنند. این شهاب سنگ مشابه نمونه‌ای است که توسط ماموریت هایابوسا ۲ (Hayabusa2) ژاپن به زمین آورده شده است که طبق گفته آژانس فضایی ژاپن قطعه‌ای ۵.۴ گرمی از سیارک ریوگو (Ryugu) بود.

وی ادامه داد: برای اکثر شهاب سنگ‌ها، چالشی که داریم این است که آنها آلوده هستند، در حالی که شهاب سنگ یافت شده در وینچکم به دلیل شناسایی و پیدا شدن در کمترین زمان آلوده نشده است، بنابراین شواهد خوبی است.

دکتر کینگ ادامه داد: یکی از سوالات بزرگ ما در علوم سیاره‌ای این است که آب روی زمین از کجا آمده است؟ و یکی از پاسخ‌های آشکار نیز این است که یا از طریق دنباله دارهایی که مقدار زیادی یخ در آنها وجود دارد آمده یا از سیارک‌ها؟ همیشه یک بحث وجود دارد و آن این است که آیا دنباله دارها منبع اصلی آب بودند یا سیارک‌ها؟

دکتر کینگ ادامه داد: اما اکنون ما یک شهاب سنگ داریم که واقعا تازه است و می‌دانیم که اصلاح نشده است و همین داستان را تایید می‌کند. دکتر کینگ در سخنرانی خود فاش کرد که تجزیه و تحلیل نشان می‌دهد که این شهاب سنگ از یک سیارک در جایی نزدیک مشتری ایجاد شده است. اعتقاد بر این است که حدود ۴.۶ میلیارد سال پیش شکل گرفته و حدود ۳۰۰ هزار سال طول کشیده تا به زمین برسد. در حال حاضر حدود ۶۵ هزار شهاب سنگ روی زمین وجود دارد. شهاب سنگی که در وینچکم کشف شده است، اولین کندریت کربنی شناخته شده است که در بریتانیا پیدا شده است و اولین شهاب سنگی

محققان برای نخستین بار موفق به کشف آب فرازمینی (Extra-terrestrial water) در شهاب سنگی که سال گذشته میلادی در بریتانیا فرود آمده بود، شدند.

به گزارش ایسنا یک شهاب سنگ در فوریه سال گذشته میلادی در شهر «گلاسترشر وینچکم» انگلیس فرود آمد. مطالعات انجام شده بر روی شهاب سنگی که به انگلستان برخورد کرد نشان می‌دهد که این جرم آسمانی متعلق به زمان آغاز شکل‌گیری منظومه شمسی یعنی ۴.۵ میلیارد سال قبل بوده است. این شهاب سنگ سال گذشته به طور رسمی طبقه‌بندی شده است. نام این شهاب سنگ از شهری که در آن فرود آمد یعنی گلاسترشر (Gloucestershire) انتخاب شده است و از نوع بسیار نادری از شهاب سنگ‌ها یعنی یک کندریت کربن‌دار است.

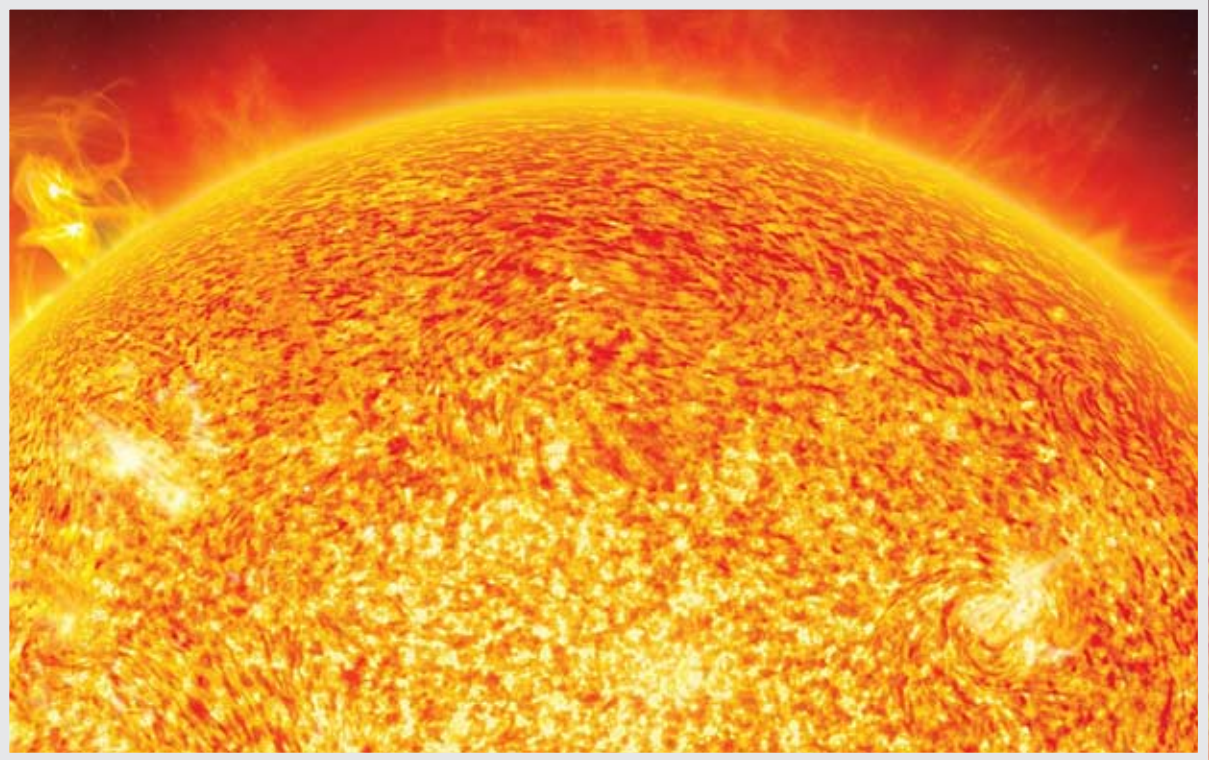
به گفته «اشلی کینگ» (Ashley King) محقق بخش مواد سیاره‌ای موزه تاریخ طبیعی انگلیس گفت: حدود ۱۲ درصد از این نمونه سنگ از آب تشکیل شده و همین امر بینش‌های زیادی را درباره آن ارائه می‌دهد، زیرا این نمونه دارای کمترین میزان آلودگی است.

او در ادامه افزود: ترکیب آب آن بسیار شبیه به ترکیب آب اقیانوس‌های زمین است و این یک مدرک واقعا خوب است که نشان می‌دهد سیارک‌ها و اجرامی مانند این شهاب سنگ سهم بسیار مهمی در اقیانوس‌های زمین داشته‌اند.

دکتر کینگ همچنین تأیید کرد که این اولین بار است که یک شهاب سنگ حاوی آب فرازمینی (البته محبوس در مواد معدنی) در بریتانیا، در شهر تاریخی کاستولدز سقوط کرده است.

او توضیح داد از آنجایی که این شهاب سنگ یک پوندی (۰.۵ کیلوگرمی) به سرعت و در عرض حدود ۱۲ ساعت شناسایی و پیدا شد، بنابراین توسط آب و مواد روی زمین آلوده نشده است.

تاریخچه خورشید؛ پنهان در پس ماه



از سطح را در معرض دید قرار می‌دهند و برای ما دسترسی آسانی به آن‌ها ایجاد می‌کنند. پژوهشگران چند کمیت کلیدی را تعیین کردند که می‌توانیم از نمونه‌های قمری اندازه‌گیری کنیم و چگونگی اتصال آنها به فعالیت خورشید را مشخص کردند. مثلاً می‌توانیم به مدتی که یک نمونه در معرض پرتوهای کیهانی بوده است پی ببریم و از آن برای مدل‌سازی میزان تولید پرتوهای کیهانی خورشید در چند میلیارد سال گذشته استفاده کنیم. با گذشت زمان، خاک ماه به آرامی به سنگ برش تبدیل می‌شود و این روند با میزان تابش خورشید تغییر می‌کند. با مقایسه نمونه‌های مختلف در اعماق و مکان‌های مختلف، می‌توانیم تغییر در روشنایی خورشید را در طول زمان درک کنیم. هیچ مکان دسترس‌پذیر دیگری در منظومه شمسی برای اطلاع از تاریخچه باستانی خورشید وجود ندارد؛ یعنی، ماه یک کپسول زمان خورشیدی است.

چرخه‌های دائمی زمین‌ساخت صفحه‌ای، همه تغییراتی را که خورشید ممکن است بر روی پوسته زمین ایجاد کرده باشد یا آن را منفجر کرده یا در اعماق گوشته زمین مدفون کرده باشد، از بین می‌برد. ماه نزدیک‌ترین جهان مرده به ما و هدف مجموعه مأموریت‌های آرتمیس است؛ بنابراین ما باید به آنجا نگاهی بیندازیم. از زمان شکل‌گیری اولیه ماه، فعالیت‌های سطحی مانند جریان‌های گدازه‌ای و تأثیر سیارک‌ها و دنباله‌دارها روی ماه وجود داشته است؛ اما این فعالیت در واقع یک کمک است و مانع نیست. جریان‌های گدازه می‌توانند بخش‌های بزرگی از سطح ماه را از تعامل بیشتر با خورشید دور کنند. اگر بتوانیم زیر جریان‌ها و درون سنگ‌پوشه عمیق‌تر ماه را حفاری کنیم، تصویری از تاریخچه خورشید از قبل از جاری‌شدن گدازه به‌دست می‌آوریم. ضربه‌ها تمایل دارند همه‌موارد را با هم مخلوط کنند؛ ضمن اینکه لایه‌های عمیق‌تری

دانشمندان امیدوار هستند به کمک مأموریت‌های آینده برنامه فضایی آرتمیس در ماه بتوانند اطلاعاتی درباره تاریخچه خورشید به‌دست بیاورند. به گزارش وبگاه ساینس آرت (Science Alert)، اگر بخواهیم درباره تاریخچه خورشید بدانیم، باید به ماه نگاه کنیم؛ این توصیه تیمی از دانشمندان است که امیدوار هستند مأموریت‌های آینده آرتمیس را در ماه به کنترل خود در بیاورند تا به کمک آن تاریخچه خورشید را درک کنند. خورشید همیشه بر همه اجرام منظومه شمسی تأثیر گذاشته است. ما از خورشید غیر از گرما و نور، جریان ذرات پرتانرژی و باد خورشیدی را نیز دریافت می‌کنیم و این اتفاق مربوط به امروز نیست بلکه طی ۴ یا ۵ میلیارد سال گذشته، هر روز اتفاق افتاده است. ما در روی زمین، تاریخچه باستانی تأثیر خورشید بر خودمان را فراموش کرده‌ایم. هوازگی در اثر باد، فرسایش در اثر آب و

پازل

				3				
	5		9	4		6	3	
4			6	7				9
	4		2				7	
	8	6		3		9	4	
	3				8		6	
3				8	9			7
	7	2		6	4		9	
			7					

ساده

7								
1	8			6	5			
5			6	9				
6		1		8			2	9
		5	4	7	9	6	8	3
		7	9		2		6	4
						8	1	6
						6	9	
								8
								3
								5

خیلی ساده

	8			2		4		
7							6	8
	4	3			1	7		
						8	3	2
3	6	9						
		5	8			6	4	
4	1							9
		8		7				1

متوسط

	8				7			1
				9			3	8
9				6	8			2
			4	7				3
				1		4		
	6					8	1	
	3				1	9		7
4		7				3		
6				4				1

سخت

گردشگری

کشف دالان‌های زیرزمینی باستانی در اسفراین/ ۳۰

پارگی نقاشی کمال الملک و توضیحات وزارت میراث/ ۳۱

کسب رتبه ۱۹ صنعت گردشگری ایران در دنیا/ ۳۲

چگونه سفرهای جاده‌ای خود را مقرون به صرفه کنیم؟/ ۳۳

تجویز موزه درمانی در یک کشور اروپایی/ ۳۴

شگفتی‌های شهر زیرزمینی «گردعلیا»/ ۳۵

مکان‌هایی که هرگز اجازه ورود به آنجا را ندارید!/ ۳۶

کارگاه

[۲۹]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۶۷ - فروردین ماه ۱۳۹۹

اسکانیا

علم و فناوری

گردشگری

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News

کشف دالان‌های زیرزمینی باستانی در اسفراین



در خصوص قدمت این بنا نیز گفت: این بنا مربوط به دوره سلجوقیان و ایلخانیان است ولی احتمال اینکه قدمت این بنا مربوط به دوره‌های قبل‌تر باشد نیز وجود دارد و بررسی این موضوع نیاز به مطالعات دارد.

رئیس اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی شهرستان اسفراین، افزود: مردم در آن زمان از این مکان به عنوان جان پناه جهت جلوگیری و در امان بودن از حملات احتمالی اقوام وحشی که به کشور وارد می‌شده‌اند، استفاده می‌کردند.

وی ادامه داد: همچنین با توجه به کوهستانی بودن این منطقه و بارش زیاد برف در زمستان مردم در آن زمان برای فرار از سرما به این منطقه پناه می‌برند.

سهرابی در خصوص جزئیات ظاهری این شهر باستانی نیز بیان داشت: این بنا به شکل یک تونل زیر زمینی است که بین چندین روستا در منطقه بام و صفی آباد و در زیر زمین به هم وصل شده‌اند و به صورت اتاق‌های کوچ بوده که مردم در آنجا زندگی می‌کردند.

وی در انتها در خصوص جزئیات این بنا نیز گفت: اطلاعات بیشتر از شهر زیرزمینی جهان‌بان اسفراین نیازمند کاوش‌های گسترده باستان‌شناسی است.

شد. اکنون از محلی دیگر به این ساختارهای باستانی رسیدیم که گفته‌های مردم محلی را تأیید می‌کند.

وی بیان کرد: سفال‌هایی که از این دوره کشف شده مربوط به دوره سلجوقی، ایل خانی و دوره‌های قبل‌تر از آن بوده است. نیک‌گفتار گفت: اطلاعات بیشتر از شهر زیرزمینی جهان‌بان اسفراین، نیازمند کاوش‌های گسترده باستان‌شناسی است.

شهر باستانی «جهان‌بان» اسفراین ۱۰ سال قبل کشف شده است

در این میان، رئیس اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی شهرستان اسفراین هم می‌گوید: شهر باستانی جهان‌بان اسفراین ده سال پیش کشف شده است و اطلاعات بیشتر در این خصوص نیازمند کاوش بیشتر است. عبدالله سهرابی، رئیس اداره میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی شهرستان اسفراین در گفت‌وگو با فارس در بجنورد در خصوص شناسایی شهر باستانی جهان‌بان در اسفراین، اظهار کرد: این شهر باستانی امروز کشف نشده و موضوع مربوط به ده سال پیش است ولی امروز توجه رسانه‌ها به این سمت معطوف شده است. وی

کارشناس پایگاه باستان‌شناسی بلقیس اسفراین گفت: دالان‌های زیرزمینی باستانی در منطقه «جهان‌بان» اسفراین کشف شد. نیک‌گفتار در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: در اثر فعالیت‌های راهسازی در محدوده روستای بام از توابع بخش بام و صفی آباد اسفراین در چند روز گذشته بقایایی از دالان‌های زیرزمینی باستانی در روستای «جهان‌بان» کشف شد.

وی افزود: در اثر فعالیت‌های راهسازی در محدوده روستای بام از توابع بخش بام و صفی آباد اسفراین در چند روز گذشته بقایایی از تونل‌های به هم پیوسته در این منطقه کشف شد.

به گفته نیک‌گفتار در گذشته نیز در حوالی این روستا دالان‌هایی کشف شده بود که در واقع این دالان‌ها ارتباط بین چندین آبادی را فراهم می‌کرده است.

وی ادامه داد: طول این دالان ۱۸ کیلومتر بوده که در مسیر آن، حمام و آسیاب نیز وجود دارد که هنوز باز نشده است.

نیک‌گفتار ادامه داد: سالیان گذشته سرخ‌هایی از این شهر زیرزمینی در «جهان‌ارغیان» کشف شده بود اما برای محافظت از آن، این بقایا توسط میراث فرهنگی مسدود



پارگی نقاشی کمال الملک و توضیحات وزارت میراث

در سال ۱۳۰۸ هجری قمری در ابعاد ۴۷ در ۶۱ سانتی‌متر، با رنگ روغن روی بوم اجرا شد و هم‌اکنون در کاخ گلستان تهران نگهداری می‌شود. آرش مودی، فعال گردشگری که نخستین بار تصاویری از وجود پارگی در این تابلو را منتشر کرده، گفته بود: مسؤولان حاضر در سالنی که این تابلو در آن به نمایش گذاشته شده از وجود این پارگی ابراز بی‌اطلاعی کرده و حتی این احتمال را دادند که «شاید هنگام میخ زدن به دیوار توسط میخ پاره شده است!» برخی بازدیدکنندگان کاخ گلستان نیز تصاویر قدیمی‌تری را از این تابلو منتشر کرده‌اند که نشان می‌دهد این پارگی از مدت‌ها قبل وجود داشته و تابلو مرمت نشده است.

حساسیت اصحاب رسانه برای حراست از گنجینه‌های ملی، پیش سلامت آثار موزه‌ای در دستور کار اداره کل موزه‌های وزارت میراث فرهنگی قرار دارد و هیأتی کارشناسی به این منظور مأموریت بازدید از مخازن و تالارهای کاخ موزه‌ها را به عهده دارند. امسال نیز اعتبار لازم برای مرمت اضطراری تعدادی از تابلوهای نقاشی موجود در تالارها و مخازن کاخ موزه‌ها در نظر گرفته شده که این مهم به انجام می‌رسد.

نقاشی آسیب‌دیده که به تازگی تصاویری از پارگی آن از سوی یک فعال گردشگری در فضای مجازی منتشر شد، تابلوی «گرچه و قفس قناری» اثر محمد غفاری، معروف به کمال الملک است که

به دنبال انتشار تصاویر و خبر پارگی یکی از تابلوهای نقاشی کمال الملک که در کاخ گلستان نگهداری می‌شود، وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی اعلام کرد که این تابلو مورد بررسی فنی و آسیب‌شناسی دقیق قرار می‌گیرد. در متن این اطلاعیه که از سوی روابط عمومی وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی منتشر شده، آمده است: «با دعوت از گروهی متشکل از کارشناسان متخصص حوزه مرمت تابلوهای نقاشی، قرار است تابلو مورد بررسی فنی و آسیب‌شناسی دقیق قرار گیرد. این درحالی است که تابلوی مذکور در گذشته نیز چندین بار مرمت شده است. ضمن سپاس همیشگی بابت

کسب رتبه ۱۹ صنعت گردشگری ایران در دنیا



شورای جهانی سفر و گردشگری ارزش صنعت گردشگری ایران در سال گذشته میلادی را ۴۸.۱ میلیارد دلار برآورد کرد و ایران را در رتبه ۱۹ جهان از این نظر قرار داد.

شورای جهانی سفر و گردشگری ۲۰ کشور نخست دنیا از نظر بزرگی صنعت گردشگری خود در سال ۲۰۲۱ را معرفی کرده است.

این شورا میزان کمک صنعت گردشگری کشورهای دنیا به تولید ناخالص داخلی آنها طی سال ۲۰۲۱ را بررسی کرده و ایران را بالاتر از سوئیس در رتبه نوزدهم قرار داده است.

این گزارش میزان کمک صنعت گردشگری ایران به تولید ناخالص داخلی طی سال ۲۰۲۱ را ۴۸.۱ میلیارد دلار برآورد کرده است که بیشتر از همه کشورهای دنیا منهای ۱۸ کشور بوده است.

دیگری از گزارش خود میزان هزینه کرد گردشگران داخلی در هر کشور را بررسی کرده و ایران را از این نظر در رتبه ۱۶ جهان قرار داده است. بر اساس برآورد این نهاد بین‌المللی، گردشگران ایرانی در سال ۲۰۲۱ بالغ بر ۳۳.۳ میلیارد دلار در کشور خود هزینه کرده‌اند که این رقم بیشتر از همه کشورهای دنیا به جز ۱۵ کشور آمریکا، چین، آلمان، هند، ژاپن، مکزیک، انگلیس، ایتالیا، فرانسه، برزیل، کانادا، هلند، اسپانیا، استرالیا و روسیه بوده است.

میزان هزینه کرد گردشگران آمریکایی در کشورشان در سال ۲۰۲۱ بالغ بر ۷۳۱ میلیارد دلار بوده است. هزینه کرد گردشگران چینی در کشورشان طی این سال نیز ۴۵۸ میلیارد دلار و این رقم برای آلمانی‌ها ۲۱۲ میلیارد دلار بوده است.

ایران در سال ۲۰۱۹ در رتبه ۱۷ جهان از نظر هزینه کرد گردشگران داخلی قرار گرفته بود که بدین ترتیب در سال ۲۰۲۱ یک پله در رده بندی جهانی صعود داشته است.

آمریکا با صنعت گردشگری ۱۲۷۱ میلیارد دلاری در رتبه نخست این فهرست و چین با ۸۱۴ میلیارد دلار و آلمان با ۲۵۱ میلیارد دلار به ترتیب در رتبه‌های دوم و سوم از این نظر قرار گرفته‌اند. کشورهای ژاپن، ایتالیا، هند، فرانسه، مکزیک، انگلیس، اسپانیا، برزیل، کانادا، استرالیا، هلند، روسیه، ترکیه، عربستان، و کره جنوبی نیز رتبه‌های چهارم تا هجدهم را به خود اختصاص داده‌اند. ارزش صنعت گردشگری کره جنوبی که یک پله بالاتر از ایران قرار گرفته است ۴۸.۸ میلیارد دلار برآورد شده است.

سوئیس با صنعت گردشگری ۴۴.۵ میلیارد دلاری یک پله پایین‌تر از ایران و در رتبه ۲۰ جهان قرار گرفته است. ایران بر اساس آمار سال‌های ۲۰۱۹ و ۲۰۲۰ جزو فهرست ۲۰ کشور نخست دنیا از نظر صنعت گردشگری قرار نگرفته بود. بدین ترتیب در سال ۲۰۲۱ با تغییر دولت در ایران و روی کار آمدن دولت رئیسی، ایران جزو ۲۰ کشور برتر جهان از لحاظ بزرگی صنعت گردشگری قرار گرفت.

شورای جهانی سفر و گردشگری در بخش



چگونه سفرهای جاده‌ای خود را مقرون به صرفه کنیم؟

می‌خواهید صرفه‌جویی کنید. این فناوری توسط هوش مصنوعی که مبتنی بر یک فناوری پیشرفته حیاتی برای مبارزه با بحران آب و هواست، امکان‌پذیر شده است. هوش مصنوعی تمام مسیرهای قابل قبولی را که می‌توان برای رسیدن از یک مسیر به مسیر دیگر طی کرد را شناسایی می‌کند و مصرف سوخت را برای هر کدام بر اساس الگوهای ترافیکی تاریخی، شیب و نوع جاده و موارد دیگر محاسبه می‌کند. این فناوری در کسری از ثانیه این امکان را به افراد می‌دهد تا کم‌مصرف‌ترین مسیر و همچنین سریع‌ترین مسیر را به مقصد خود بیابند. البته این ویژگی جدید صرفه‌جویی در مصرف سوخت تنها راه برای سفر پایدارتر نیست. مدت‌هاست که گزینه‌های جایگزین مختلفی برای رانندگی ارائه شده که شامل حمل و نقل عمومی و مسیرهای دوچرخه‌سواری است.

یکی از راهکارهای بهبود زندگی در وضعیت کنونی این است که افراد مسیرهای جاده‌ای مد نظر خود را برای بهینه‌سازی مصرف سوخت بهینه کنند و انتخاب‌های پایدارتری در جاده داشته باشند و در هزینه خود صرفه‌جویی کنند. علاوه بر نشان دادن سریع‌ترین مسیر، اکنون مسیرهای کم‌مصرف‌تر نیز به مردم ارائه می‌شود. از زمان ارائه این موارد در ایالات متحده و کانادا مردم از این موضوع برای صرفه‌جویی در بیش از نیم میلیون تن از انتشار کربن استفاده کرده‌اند و این معادل خروج ۱۰۰ هزار خودروی مبتنی بر سوخت فسیلی از جاده است. در اروپا همچنین ویژگی جدیدی راه‌اندازی خواهد شد که به رانندگان اجازه می‌دهد نوع موتور وسیله نقلیه (بنزینی، دیزلی، هیبریدی یا برقی) خود را مشخص کنند؛ به طوری که مسیر ارائه شده متناسب با نوع سوختی باشد که

وسایل نقلیه در جاده‌ها تقریباً سه چهارم علت انتشار دی‌اکسید کربن (CO₂) حمل و نقل را تشکیل می‌دهند و یکی از بزرگترین عوامل تولید گازهای گلخانه‌ای در سراسر جهان است. برای کمک به رفع این مشکل باید مسیرهایی را انتخاب کنیم که تأثیر آن بر محیط زیست کمتر باشد. به نقل از ویفروم، مردم در سراسر جهان در تمام موضوعات مربوط به زندگی خویش در حال انتخاب‌های پایدارتر هستند.

فشارسنج اعتماد Edelman (نظرسنجی اعتماد دولت) در سال ۲۰۲۲ نشان داد ۷۵ درصد از ما در سراسر جهان نگران تغییرات آب و هوا هستیم یا از آن هراس داریم. جستجوها در خصوص اضطراب وضعیت آب و هوا امسال به بالاترین حد خود رسیده است. همچنین طی پنج سال اخیر جستجو برای تأمین کالاهای پایدار تقریباً به میزان پنج برابر رشد کرده است.

اسکانیا

علم و فناوری

گسترش

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News

تجویز موزه درمانی در یک کشور اروپایی



موزه‌ها به موزه تاریخ، موزه هنر معاصر و موزه مُد می‌توان اشاره کرد. دکتر «جان نیبول» که یک روانپزشک است و در این پروژه همکاری دارد، بیان کرد: «هر چیزی می‌تواند ارزش روان‌درمانی داشته باشد، اگر به مردم کمک کند تا حس خوبی پیدا کنند و به خودشان نزدیک‌تر شوند.» این پزشک معتقد است: این روش می‌تواند برای افرادی که به افسردگی، اضطراب، اختلالات طیف اوتیسم، روانپزشکی و اختلال دوقطبی مبتلا هستند، مناسب باشد. «نیبول» بیان کرد: «فکر می‌کنم تقریباً همه می‌توانند از این روش بهره ببرند. احتمالاً بیشتر برای افرادی مناسب باشد که تاحدی به روند بهبود نزدیک‌تر شده‌اند.» اگر این پروژه موفقیت‌آمیز باشد، ممکن است سایر موزه‌ها، سینماها، بیمارستان‌ها و سایر بیماراران را نیز در بر بگیرد.

افزایش دسترسی مردم به فرهنگ، پس از روزهای سخت قرنطینه است. می‌خواهم همه به مؤسسات فرهنگی ما بازگردند، اما می‌دانم حتی پیش از همه‌گیری کرونا نیز باز کردن در یک موزه برای برخی از مردم کار آسانی نبود، آن‌ها احساس راحتی نمی‌کنند، فکر نمی‌کنند که موزه جای آن‌ها باشد و من واقعا می‌خواهم نشان دهم مکان‌های فرهنگی جای همه مردم است.»

به گفته «هوبا» دومین هدف، ارائه ابزار جدیدی به پزشکان برای درمان بیماراران است. او این پروژه را با الهام از پروژه مشابهی در کانادا اجرا می‌کند، در آن پروژه پزشکان بازدید از موزه هنرهای زیبای مونترال را از سال ۲۰۱۸ به بیماراران تجویز می‌کنند. در بروکسل این پروژه به مدت شش ماه و با همکاری پنج موزه اجرا می‌شود. از جمله این

مقام‌های پایتخت بلژیک پروژه درمان بیماری‌های روحی به کمک بازدید از موزه‌ها را به اجرا گذاشتند. به گزارش گاردین، تور بازدید از فاضلاب‌های باستانی و بازدید از یک شاهکار قرن شانزدهمی، دو گزینه‌ای هستند که روانپزشکان می‌توانند به مردمی توصیه کنند که در بروکسل، از افسردگی، استرس و اضطراب رنج می‌برند.

از ماه جاری میلادی، روانپزشکان یکی از بزرگترین بیمارستان‌های بروکسل واقع در بلژیک می‌توانند برای بیماراران، بازدید از موزه را تجویز کنند، نسخه‌ای که با توجه به آن بیمار می‌تواند با چند نفر از دوستان یا اعضای خانواده‌اش به بازدید از یک یا چند مورد از مؤسسات فرهنگی بروکسل برود.

«دلفین هوبا»، یکی از مقامات بخش فرهنگی بروکسل بیان کرد: «نخستین هدف

شگفتی‌های شهر زیرزمینی «گردعلیا»

کارگاه

[۳۵]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۶۷ - فروردین ماه ۱۳۹۹



است. این شهر در عمق ۵ تا ۱۰ متری زمین ایجاد شده که به ورودی‌های پلکانی مجهز است و دشمنان به راحتی نمی‌توانستند وارد راهروهای این شهر شوند.

وی ادامه داد: برخی از کارشناسان به دلیل چاه‌هایی که در شهر زیرزمینی گرد علیا وجود دارد و نوع معماری که در آن وجود دارد استدلال می‌کنند که این شهر به دوران اشکانیان بر می‌گردد. این شهر زیرزمینی در حال طی کردن مراحل پرونده ثبت ملی است. رئیس اداره میراث فرهنگی شهرستان تیران و کرون، گفت: در شش ماهه اول سال ۱۳۹۷ حدود ۲۰ هزار نفر از این شهر زیرزمینی بازدید کردند که به دلیل شیوع ویروس کرونا بازدیدها به شدت کاهش یافت و حتی مدتی تعطیل شد که به دلیل کاهش کرونا مجدداً بازگشایی شده است. چنین شهرهایی اصولاً نیاز به مرمت ندارند و چون در زیر کوه دالان کوه قرار دارد.

دستک‌ها نشان می‌دهد که قدمت این شهر زیرزمینی به دوران اشکانی و طبق نظر برخی کارشناسان به دوره هخامنشیان بر می‌گردد.

رئیس اداره میراث فرهنگی شهرستان تیران و کرون، گفت: با توجه به اینکه منطقه غرب اصفهان زمستان‌های سختی داشته و به لحاظ برف سنگین و سرما این شهر زیرزمینی به وجود آمده است و بعدها که مسلمانان جایگزین ارمنه در این روستا شدند محدوده شهر زیرزمینی را در زیر خانه‌های خود دیوارچینی کردند که بعد از پیگیری‌ها این دیوارچینی‌ها برداشته شد و شهر به حالت اولیه خودش در زمان قدیم بازگشت.

مظاهری تصریح کرد: در حال حاضر ۲ هزار متر مربع شهر زیرزمینی برای بازدید گردشگران باز است. شهر زیرزمینی گرد علیا با توجه به اینکه نظام‌مهندسی خاصی در آن به کار نرفته است یکی از جذاب‌ترین و شگفت‌انگیزترین شهرهای زیرزمینی ایران

رئیس اداره میراث فرهنگی شهرستان تیران و کرون گفت: شهر زیرزمینی گرد علیا با توجه به اینکه نظام مهندسی خاصی در آن به کار نرفته است، یکی از جذاب‌ترین و شگفت‌انگیزترین شهرهای زیرزمینی ایران است.

محسن مظاهری در گفت‌وگو با ایسنا درباره شهر زیرزمینی گرد علیا اظهار کرد: شهر زیرزمینی گرد علیا بیش از ۲۰ هزار متر مربع مساحت دارد و در زیر روستای گرد علیا قرار دارد که ۸۰ ورودی و ۸۰ حلقه چاه دارد و شامل تونل‌ها و دست‌کن‌های بسیاری است که از دوران قبل اسلام در آن ایجاد شده و برای روزگار سخت و زمستان‌های سرد و زمان‌هایی که احساس ناامنی می‌کردند به زیرزمین می‌رفتند و یک پناهگاه مطمئن محسوب می‌شده است.

وی افزود: ۱۳ ورودی شهر زیرزمینی بازگشایی شده است و آماده بازدید گردشگران است. چند مورد باستان‌شناسی انجام شده در

اسکانیا

علم و فناوری

گردشگری

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News

مکان‌هایی که هرگز اجازه ورود به آنجا را ندارید!



با این‌که همیشه برای سفر، گزینه‌های متنوعی پیش رو است، اما نقاط جالب توجهی در جهان وجود دارد که گردشگران اجازه ورود به آنجا را ندارند.

به گزارش ایسنا به نقل از نشنال، فضای مجازی شاید مملو از تصاویر کسانی باشد که برای تابستان به نقاط عجیب و غریبی سفر کرده‌اند، اما مکان‌های مشخصی در کره زمین وجود دارد که مردم اجازه ورود به آن‌ها را ندارند.

دلایل مختلفی باعث شده است نقاط بسیار زیادی در جهان به طور دائمی به روی عموم مردم بسته باشند؛ برخی از این مکان‌ها به دلیل وجود موجودات سمی و انتقال بیماری، بعضی دیگر به دلیل مقدس بودن و برخی از عجایب طبیعی هم با احتمال تخریب، در فهرست مکان‌های ممنوعه قرار گرفته‌اند. غاری ۱۷ هزار ساله و جزیره‌ای که بازدیدکنندگان به دست ساکنان آن جزیره کشته می‌شوند، از جمله این مکان‌ها هستند.

در ادامه با ۱۰ مکانی آشنا می‌شوید که هرگز اجازه ورود به آن‌ها را نخواهید داشت.

«جزیره مارها»، برزیل

«جزیره مارها» زمانی خانه کسانی بود که در دهه ۲۰ میلادی، پس از به کار افتادن ناگهانی و اتوماتیک‌وار فانوس دریایی، آن را ترک کردند. از آن زمان تاکنون ورود عموم مردم به این جزیره ممنوع شده است؛ چراکه تخمین زده می‌شود در هر متر مربع این جزیره ۴۳۰ هزار متر مربعی، یک مار وجود داشته باشد.

این جزیره، زیستگاه «افعی سرنیزه‌ای زرین» و سایر مارها است و در حال حاضر فقط نیروی دریایی برزیل و تیم‌های تحقیقاتی بیومدیكال اجازه ورود به آن را دارند.

«غارهای لاسکو»، فرانسه

از سال ۱۹۶۳ تاکنون، از ورود بازدیدکنندگان به مجموعه غارهای لاسکو در جنوب غربی فرانسه جلوگیری شده است.

این مکان که در فهرست میراث جهانی یونسکو قرار دارد، توسط چهار نوجوان در سال ۱۹۴۰ میلادی کشف شد و هشت سال بعد به روی بازدیدکنندگان باز شد تا امکان بازدید از هنر ماقبل تاریخ که روی دیوارهای آن نقش بسته است، وجود داشته باشد. قدمت نقاشی‌های این غار به بیش از ۱۷ هزار سال پیش باز می‌گردد.

در این غار حدود شش‌هزار نقاشی با استفاده از رنگ‌های معدنی و زغال چوب وجود دارد که

به شدت تحت تاثیر دی‌اکسید کربن و دمای هوا قرار گرفته بودند که توسط بازدیدکنندگان غار تولید می‌شد.

غارهای دیگری که براساس غارهایی شبیه لاسکو بازآفرینی شده‌اند، هرساله هزاران گردشگر را جذب می‌کنند.

«جزیره هرد و جزایر مک‌دونالد»، استرالیا

«جزیره هرد و جزایر مک‌دونالد»، از جمله دورافتاده‌ترین مکان‌های کره زمین هستند که دسترسی به آن‌ها فقط به وسیله قایق ممکن است. برای سفر به این مکان باید دو هفته از استرالیا به سمت جنوب غربی دریانوردی کرد.

این جزایر که در بین جنوبگان و ماداگاسکار واقع شده‌اند، نخستین بار در اواسط قرن نوزدهم میلادی کشف شدند و خانه پنگوئن‌ها، مرغ‌های دریایی و انواع مختلفی از گل‌ها و گیاهان هستند.

این جزایر به دلیل گدازه‌ای که از دهانه آتشفشان جاری است و همچنین به دلیل آب و هوای غیرقابل پیش‌بینی، به روی عموم مردم بسته است.

«جزیره نورث بوردو»، نیویورک، ایالات متحده

آمریکا

در میانه یکی از پر بازدیدترین شهرهای جهان، جزیره پنج هکتاری وجود دارد که ورود به آن



«سورت»، ایسلند

در نزدیکی سواحل جنوبی ایسلند جزیره‌ای وجود دارد که در فاصله سال‌های ۱۹۶۳ تا ۱۹۶۷ به لطف فوران آتش‌فشانی زیرآبی به وجود آمده است.

ورود عموم مردم به این جزیره ممنوع است و فقط محققان برای تحقیق درباره این که چطور اکوسیستم می‌تواند بدون دخالت بشر گسترش پیدا کند، می‌توانند وارد آن شوند. دانشمندان تخمین می‌زنند این جزیره در قرن آینده زیر موج دریا ناپدید شود.

«دژ بانگاره» (Bhangarh)، راجستان، هند

البته بازدید از این دژ باستانی در طول روز برای گردشگران و بازدیدکنندگان امکان‌پذیر است، اما پس از غروب آفتاب ورود به این دژ قرن شانزدهمی ممنوع است. این ممنوعیت از افسانه‌های قومی نشأت گرفته است که بر اساس آن، کسانی که در تاریکی وارد این مکان شده‌اند هرگز دوباره دیده نشده‌اند.

ممنوعه» یاد می‌شود در سال ۱۸۴۶ میلادی توسط یک کشاورز اسکاتلندی از «پادشاهی هاوایی» به مبلغ ۱۰ هزار دلار خریداری شد. دسترسی به این جزیره فقط برای نیروی دریایی ایالات متحده آمریکا، مقامات دولتی و نوادگان مالک آن، امکان‌پذیر است.

«Pravcicka Brana»، جمهوری چک

در قسمتی از کوهستان «البه» (Elbe) که بین آلمان و جمهوری چک واقع شده است، طاق سنگ‌آهکی طبیعی وجود دارد که با نام «Pravcicka Brana» شناخته می‌شود و ۱۶ متر ارتفاع دارد.

این مکان که زمانی یکی از مقاصد گردشگری محسوب می‌شد، از سال ۱۹۸۲ به روی عموم مردم بسته شده است. به گفته مقامات محلی، تعداد زیاد بازدیدکنندگان روند فرسایش این مکان را تسریع کرده و نگرانی‌هایی درباره فروریختن آن به وجود آمده است. البته این طاق در نهایت روزی ریزش خواهد کرد، اما دلیل آن احتمالاً عوامل طبیعی خواهد بود.



ممنوع است.

در این جزیره زمانی بیمارستان مبتلابان به امراض مسری وجود داشت. این جزیره اکنون به طبیعت واگذار شده و به زیستگاه پرندگان تبدیل شده است. در حال حاضر دسترسی به این مکان فقط برای اهداف دانشگاهی و تحقیقاتی امکان‌پذیر است.

«معبد ایسه»، ژاپن

«معبد ایسه» در جزیره «هونشو» واقع شده است و یک مجموعه معبد «شینتو» محسوب می‌شود که برای «آماتراسو»، الهه آفتاب در قرن چهارم پیش از میلاد ساخته شده است. این معبد که گفته می‌شود محل نگهداری از نوعی آینه مقدس است و عموم مردم اجازه ورود به آن را ندارند، فقط به روی راهبان و اعضای خانواده سلطنتی ژاپن باز است.

«جزیره سنتینل شمالی»، هند

این جزیره در خلیج بنگال واقع شده است و خانه قبیله «سنتینلی»ها است که دست‌کم در ۳۰ هزار سال اخیر در این جزیره زندگی کرده‌اند.

این قبیله به شکلی داوطلبانه در انزوا نسبت به سایر مردم جهان زندگی می‌کنند و بر اساس دستور دولت محلی، سفر به این جزیره ممنوع شده است و کسی نباید از شعاع ۹ متری به آن نزدیک شود. نیروی دریایی هند نیز از این منطقه حفاظت می‌کند.

بومیان این قبیله به سمت قایق‌هایی که به جزیره نزدیک شوند، تیر پرتاب می‌کنند؛ در دو دهه اخیر دو نفر به دلیل شکستن قانون نزدیک نشدن به این جزیره، کشته شده‌اند.

«جزیره نیهاو»، هاوایی، ایالات متحده

آمریکا

سرشماری سال ۲۰۲۰ ایالات متحده آمریکا، جمعیت این جزیره که در ۲۸ کیلومتری جنوب غرب «کانوآئی» واقع شده را فقط ۸۴ نفر اعلام کرده است.

این جزیره که از آن به عنوان «جزیره

«لوور» و «ورسای» زودتر از همیشه خاموش می‌شوند



هستیم تا با تغییر پروژکتورهایشان به پروژکتورهای لیزری، در مصرف برق صرفه‌جویی کنند.

بر اساس این گزارش، از مدتی قبل هم در شهر پاریس چراغ‌هایی که امکان دیدنی این شهر را تزئین می‌کنند، چند ساعت زودتر از همیشه خاموش شدند. در نتیجه برج ایفل و دیگر اماکن دیدنی شهر پاریس در پی افزایش هزینه انرژی در اروپا، در تاریکی فرو رفتند. اروپا در پی جنگ روسیه با اوکراین دچار بحران انرژی شده است. تحریم‌های اروپا علیه روسیه نیز سبب افزایش قیمت انرژی در تمام جهان از جمله خود اروپا شده است.

ساعت ۱۱ خاموش خواهند شد. عبدالملک با بیان اینکه این کارهای نمادین برای ارتقای سطح آگاهی عمومی بسیار مهم است، در عین حال افزود: البته حرکت‌های نمادین برای کاهش مصرف انرژی کافی نخواهند بود. وزیر فرهنگ فرانسه از موسسات فرهنگی خواست تا روش‌های صرفه‌جویی در مصرف برق را اتخاذ کنند؛ مانند کاری که موزه ورسای انجام داد. این موزه با جایگزین کردن چراغ‌های ال ای دی به جای چراغ‌های قبلی، سبب شد تا هزینه‌های مصرف برق، یک سوم کاهش یابد. وی افزود: با سینماها هم در حال مذاکره

چراغ‌های موزه لوور و دیگر اماکن دیدنی فرانسه، در پی بحران انرژی در اروپا، چند ساعت زودتر از موعد همیشگی خاموش شدند.

به گزارش المیادین، ریما عبدالملک - وزیر فرهنگ فرانسه - در این زمینه گفت: موزه‌های لوور و ورسای چراغ‌هایشان را زودتر از موعد همیشگی خاموش می‌کنند. این یک حرکت نمادین برای یادآوری بحران انرژی در اروپا در پی جنگ روسیه با اوکراین است. او افزود: چراغ‌های موزه لوور که قبلاً ساعت یک بامداد خاموش می‌شد، در ساعت ۱۱ شب و کاخ ورسای نیز به جای ساعت ۱۲ در

فرهنگ و هنر

«لوور» و «ورسای» زودتر از همیشه خاموش می‌شوند/ ۳۸

«ژان لوک گدار» کیست و چه تأثیری بر سینمای جهان گذاشت؟/ ۴۰

مظفرالدین شاه: نخستین کارگردان سینمای ایران/ ۴۲

پیروزی‌های خیالی هالیوود/ ۴۶

کانون پرورش، بقالی نیست/ ۴۸

«جنگ جهانی سوم» نماینده ایران در اسکار ۲۰۲۳ شد/ ۵۲

«ژان لوک گدار» کیست و چه تأثیری بر سینمای جهان گذاشت؟



«ژان لوک گدار» کارگردان سرشناس فرانسوی - سوئیسی و از چهره‌های مطرح و پیشگام موج نوی سینمای فرانسه در سن ۹۱ سالگی درگذشت. او فارغ‌التحصیل مردم‌شناسی از دانشگاه سوربن بود اما علاقه‌اش موجب شد به همراه گروهی از دوستانش مثل «کلود شابرول»، «فرانسوا تروفو» و «اریک رومر»، به سمت هنر هفتم گرایش پیدا کند و به جست‌وجو درباره قابلیت‌های نهفته سینما بپردازد. اولین فیلم بلند داستانی گدار «از نفس افتاده» بود که در سال ۱۹۵۹ بر اساس داستانی از فرانسوا تروفو و با بازی «ژان پل بلوندو» ساخت. از ژان لوک گدار به عنوان یکی از آخرین بازمانده‌های «موج نو» سینمای فرانسه یاد می‌شد.

کرد. با این حال او همچنان به فیلمسازی ادامه داد و در طول دوران فعالیت حرفه‌ای خود در مجموع ۴۴ فیلم بلند و چند فیلم کوتاه را مقابل دوربین برد.

«گدار» در کنار «فرانسوا تروفو» که یکی دیگر از اعضای برجسته موج نوی سینمای فرانسه بود، رهبری تظاهرات‌هایی را بر عهده داشتند که در سال ۱۹۶۸ به تعطیلی جشنواره فیلم کن انجامید، ناآرامی‌هایی که حاصل جنبش و اعتراضات دانشجویی می‌۱۹۶۸ در فرانسه بود.

«فرزند هراسناک سینمای موج نو» لقبی بود که به «ژان لوک گدار» داده بودند، چراکه در دهه ۱۹۶۰ با تلاش جنجال‌گونه‌ای می‌خواست با نهاد‌های خشک و پرمدره سیاسی و اجتماعی بستیزد و از دوربین بسان یک اسلحه در جهت پیشبرد اهداف سیاسی‌اش استفاده می‌کرد.

این چهره تأثیر گذار پیش از ورود به سینما در پایان دهه‌ی ۴۰ از دانشگاه سوربن در رشته نژادشناسی فارغ‌التحصیل شد و علاقه‌اش به سینما موجب شد تا به همراه گروهی از دوستان جوان‌اش چون «کلود شابرول»، «فرانسوا تروفو» و «اریک رومر» به جست‌وجو درباره قابلیت‌های نهفته سینما بپردازند. آن‌ها ماهنامه سینمایی به نام «لاگازت دو سینما» راه‌اندازی کردند که البته فقط برای پنج ماه منتشر شد. او در دهه ۵۰ چند فیلم کوتاه داستانی با کمک

«ژان لوک گدار» از مهم‌ترین فیلمسازان در قید حیات سینمای جهان بود که جوایزی از جمله خرس طلایی برلین برای فیلم «آلفویل» (۱۹۶۵) و شیر طلایی ونیز برای «نام من: کارمن» (۱۹۸۳) را در کارنامه داشت. اگرچه او هرگز نامزد جایزه اسکار نشد، اما در سال ۲۰۱۰ برنده جایزه اسکار افتخاری شد. او در نهایت حاضر به دریافت این جایزه از آکادمی اسکار نشد.

«گدار» که در سال ۱۹۳۰ در پاریس به دنیا آمد، یکی از چهره‌های اصلی جنبش موج نو فرانسه در اواخر دهه ۱۹۵۰ و ۶۰ بود و ابتدا به عنوان منتقد برای مجله فرانسوی تازه تاسیس کایه دوسینما در سال ۱۹۵۲ کار کرد و نخستین فیلم کوتاه خود را با نام «زن عشوه‌گر» در سال ۱۹۵۵ ساخت.

اولین فیلم بلند این فیلمساز «از نفس افتاده» محصول ۱۹۶۰ بود که یکی از آثار کلیدی جنبش موج نو محسوب می‌شود و با نقش‌آفرینی «ژان پل بلوندو» و «ژان سبرگ» همراه بود. «از نفس افتاده» یکی از ۱۵ فیلمی بود که «گدار» بین سال‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۶۷ کارگردانی کرد، بازه زمانی که مهم‌ترین دوره فعالیت سینمایی این کارگردان محسوب می‌شود.

از جمله آثاری که او در این مدت ساخت، می‌توان به درام «تحقیر» (۱۹۶۳)، فیلم نئو نوآر «آلفویل» در سال ۱۹۶۵، «پی‌رو خله» و کمدی سیاه «تعطیلات آخر هفته» در سال ۱۹۶۷ اشاره



وی که پنج‌بار نامزد جایزه نخل طلای کن بوده است، در سال ۱۹۷۸ جایزه افتخاری سزار فرانسه را دریافت کرد. در سال ۲۰۰۷ جایزه یک عمر دستاورد سینمایی آکادمی فیلم اروپا را گرفت و در سال ۱۹۹۵ بوزینگ افتخاری جشنواره لوکارنو به وی اعطا شد.

فیلم‌های «مذکر، مونث» (۱۹۶۶)، «شهو» (۱۹۸۲) و «نام کوچک؛ کارمن» (۱۹۸۴) اشاره کرد.

آکادمی اسکار در سال ۲۰۱۰ به پاس یک عمر دستاورد سینمایی قصد تقدیر ویژه از گذار را داشت، اما این کارگردان سرشناس از حضور در مراسم اعطای جوایز خودداری کرد. او درباره علت حضور نیافتن در این مراسم گفت: «از خودم پرسیدم مقامات آکادمی اسکار کدام یک از فیلم‌های مرا دیده‌اند. آیا آنها اصلاً سینمای مرا می‌شناسند؟ این جایزه هیچ معنایی برای من ندارد.»

این فیلم‌ساز طی چهار دهه فعالیت سینمایی موفق به کسب جوایز معتبری شده است که دو خرس نقره‌ای و یک خرس طلای جشنواره برلین، شیر طلا، جایزه هیات داوران و شیر طلای افتخاری جشنواره ونیز از مهم‌ترین آنها هستند.

وی که پنج‌بار نامزد جایزه نخل طلای کن بوده است، در سال ۱۹۷۸ جایزه افتخاری سزار فرانسه را دریافت کرد. در سال ۲۰۰۷ جایزه یک عمر دستاورد سینمایی آکادمی فیلم اروپا را گرفت و در سال ۱۹۹۵ بوزینگ افتخاری جشنواره لوکارنو به وی اعطا شد.

گذار در سال ۱۹۸۶ جایزه بهترین فیلم خلاقانه جشنواره روتردام را دریافت کرد و در سال ۲۰۰۴ جایزه بهترین فیلم سال را از جشنواره سن سباستین گرفت.

این کارگردان صاحب نام فرانسوی فیلم سه بعدی «خداحافظی با زبان» را در سال ۲۰۱۴ ساخت، این فیلم کاملاً تجربی، درامی رماتیک درباره زندگی یک مرد و زن است و نیمه دوم فیلم از زاویه دید یک سنگ ولگرد روایت می‌شود. «خداحافظی با زبان» در جشنواره کن ۲۰۱۴ جایزه هیات داوران این رویداد سینمایی را دریافت کرد.

آخرین ساخته این سینماگر کهنه‌کار با عنوان «کتاب تصویر» در سال ۲۰۱۸ راهی سینماها شد و در جشنواره کن برای نخستین بار جایزه‌ای با عنوان نخل طلای ویژه به «ژان لوک گذار» اعطا شد.

دوستان منتقدش در نشریه معتبر «کایه دو سینما» ساخت و با ساخت چند فیلم کوتاه نشان داد که برای ساخت فیلم بلند آماده است.

اولین فیلم بلند داستانی گذار «از نفس افتاده» بود که در سال ۱۹۵۹ براساس داستانی از «فرانسوا تروفو» ساخت. این فیلم با بودجه‌ای اندک و با کمک «کلود شاپرول» ساخته شد که از بنیان‌های «موج‌نو» سینمای فرانسه شناخته می‌شود.

دهه ۶۰ پر بارترین دوره زندگی گذار بود و او در این دهه هر سال به‌طور میانگین دو فیلم ساخت، فیلم‌هایی که بسیاری از آن‌ها با گذشت زمان ارزش بیش‌تری یافتند.

«سرباز کوچک» دومین فیلم گذار بود که در آوریل ۱۹۶۰ ساخته شد، اما مقامات دولت فرانسه مانع نمایش آن شدند و سه سال بعد پروانه نمایش آن را صادر کردند. داستان فیلم درباره جنگ‌های آزادی‌بخش الجزایر است و در سوییس اتفاق می‌افتد. این فیلم اولین همکاری میان «گذار» و «آنا کارینا» بود که به‌ازدواج آنها انجامید.

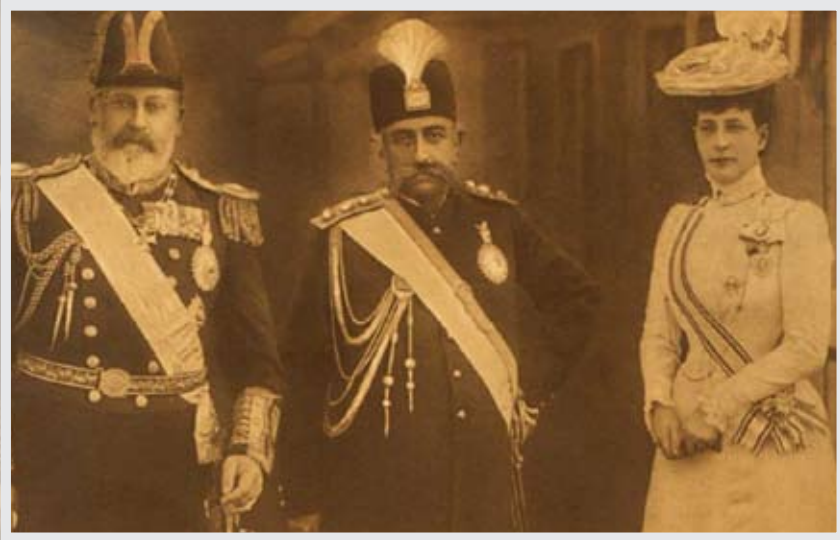
«گذار» پس از آن فیلم «زن، زن است» را در سال ۱۹۶۱ ساخت و یک سال بعد فیلم تحسین‌شده «گذران زندگی» را ساخت که از پیچیده‌ترین و موفق‌ترین فیلم‌های اولیه گذار محسوب می‌شود. او با فیلم «تفنگ‌داران» در سال ۱۹۶۳ بار دیگر مخالف خود را با پدیده جنگ ابراز کرد. «بیزار» محصول ۱۹۶۳ اولین فیلم پرهزینه این سینماگر بود که باز یگرانی چون «میشل پیکولی» و «جک پالانس» در آن نقش آفرینی داشتند.

در سال ۱۹۶۴ گذار فیلم «یک زن شوهردار» را ساخت که به گفته خودش پژوهشی در زندگی زن است که در زیر فشارهای زندگی دیگر نمی‌تواند خودش باشد. اما یکی از معروف‌ترین ساخته‌های گذار در سال ۱۹۶۵ با نام «آلفاویل» به پرده سینماها آمد و متعاقب آن، فیلم «پیروی دیوانه» ساخته شد.

از دیگر شاهکارهای سینمایی وی می‌توان به

تاریخ سینمای ایران چگونه آغاز شد؟

مظفرالدین شاه؛ نخستین کارگردان سینمای ایران



سید مستغنی
 خبرنگار

این دومین شاه قاجار بود که راهی مسافرت خارج از کشور می‌شد، اما سفر مظفرالدین شاه قاجار به فرنگ (که منجر به ورود سینماتوگراف به ایران گردید) نیز با توصیه و همراهی فراماسون‌هایی همچون علی‌خان ظهیرالدوله صورت گرفت، با پول‌هایی که میرزا علی‌اصغر خان اتابک به حساب جیب ملت از روسیه قرض گرفته بود، شاه راهی فرنگ گردید تا با زرق و برق‌های آن دیار آشنا شده و بنابر بی‌لیاقتی و کم‌سوادی و ساده‌لوحی‌اش، مسحور و مفتون دیگر مظاهر غرب گردیده تا راه را برای نقشه‌ها و طرح‌های استعماری و ضدایرانی آینده، هموار سازند. در همین مسافرت بود که شاه برای اولین بار دستگاه سینماتوگراف را رویت کرد.

آورده و وادارشان می‌ساخت تا در مقابل دوربین سینماتوگراف بازی کرده، حرکات مختلف انجام دهند. سپس دستگاه سنگین سینماتوگراف را بر پشت یکی دیگر از نوکران خویش قرار داده و از حرکات و بازی‌های عوام‌لش، فیلم برمی‌داشت. بعضی اوقات، خود نیز جلوی دوربین رفته، بر یک صندلی می‌نشست و بازی افرادش را نظاره می‌کرد. به آن‌ها دستور می‌داد که چگونه در مقابل دوربین سینماتوگراف ایستاده، بازی کنند و ادا در بیاورند. در واقع مظفرالدین شاه را می‌توان اولین کارگردان و فیلمساز تاریخ سینمای ایران به‌شمار آورد! برخی فیلم‌هایی که شاه قاجار در آن ایام و در کاخ گلستان از عملیات خود برداشت، هنوز در آرشیو فیلم و عکس این کاخ موجود بوده و نشان از علاقه و استعداد او در کار با دستگاه سینماتوگراف دارد.

بر همین اساس می‌توان گفت پدیده سینما در ایران برخلاف سایر ممالک، به عنوان یک هنر مردمی در کوچه و بازار و محافل عمومی شکل نگرفت، بلکه توسط دستگاه حکومتی و عوامل این دستگاه که از عوامل و عناصر شبکه فراماسونری بودند، به این سرزمین وارد شد. به همین دلیل از همان ابتدا، ماجراها و محتوای آن بیشتر با منش و تفکر همان طبقه خاص واردکننده مرتبط بود و هیچ ارتباطی با زندگی مردم و قاطبه ملت نداشت. لورا مالوی، نظریه پرداز

به این ترتیب مظفرالدین شاه دستور ابتیاع دستگاه سینماتوگراف را به صنایع‌السلطنه و پسرش میرزا ابراهیم خان عکاسباشی داد تا در برگشت به ایران، آن‌ها را همراه بیاورند. بنابه تصریح مورخان در زمانی که صدراعظم و مشاوران ماسون مظفرالدین شاه قاجار وی را واداشتند تا با خرید دستگاه سینماتوگراف سرگرم شود، مشغول بستن یکی از خفت‌بارترین قراردادهای طول تاریخ این سرزمین بودند تا نفت ایران را به طور رایگان در اختیار بیگانگان قرار دهند. شاید این تراژدی همیشگی تاریخ مستعمرات بوده که شاهان یا ملت‌ها را به آلات و اسبابی سرگرم ساخته تا حرث و نسل‌شان را به غارت ببرند. در سال ۱۹۰۱ میلادی / ۱۳۱۹ هجری قمری / ۱۲۸۰ هجری شمسی هم درحالی‌که مشاوران و معاونان فراماسون مظفرالدین شاه قاجار، او را با دستگاه سینماتوگراف سرگرم کرده بودند، ویلیام ناکس دارسی انگلیسی موفق به کسب امتیاز استخراج و بهره‌برداری و لوله‌کشی نفت و قیر در سراسر ایران به مدت ۶۰ سال گردید.

مظفرالدین شاه، دستگاه سینماتوگراف را به ایران آورد و علاوه بر میرزا ابراهیم خان عکاسباشی، خود نیز با آن به فیلمبرداری و فیلمسازی مشغول شد. او، عمله و اکره خود در دربار را جمع می‌کرد به حیاط کاخ گلستان

اولین زنجیره سالن های سینما در ایران

نخستین حلقه سالن های نمایش در ایران توسط علی و کیلی و اسحاق زنجانی تاسیس شد. از جمله همکاران آن ها در این سالن سازی، گروهی از سرمایه داران یهودی مانند یاکوبسون بودند که شرکت فیلم ایران را تاسیس کردند. دو ویژگی علی و کیلی و اسحاق زنجانی را به یکدیگر متصل می ساخت: اول این که هر دو نفر فارغ التحصیل مدارس آلیانس (اتحادیه جهانی اسراییلیت) بودند و دوم این که هر دو از بنیانگذاران کلوپ های روتاری (شاخه اقتصادی تشکیلات فراماسونری) در ایران به شمار می آمدند.

دوره اول سینمای ایران و مهاجری از

روسیه

اگر چه پس از میرزا ابراهیم خان عکاسباشی،

بنیاد سازمان های تروریستی همچون کمیته مجازات گردید. نکته جالب این که نخستین نمایش عمومی این سالن در اول ماه رمضان ۱۲۸۳ هجری شمسی و همزمان با شروع ماه صیام به روی پرده رفت! از دیگر نکات قابل توجه این که به جز میرزا ابراهیم خان صحاف باشی، از نخستین بانیان سالن های سینما در ایران باید به مهاجر دیگر روس با نام روسی خان اشاره کرد که خود از عوامل استبداد محمدعلی شاه بود و حتی هنگام به توپ بستن مجلس توسط لیاخوف روسی و آغاز استبداد صغیر، برای سرکوب آزادیخواهان در کنار کلنل هموطنش قرار گرفت و بر روی خون و اجساد مشروطه خواهان، سالن سینمایش را برپا نمود. از همین رو با پیروزی مشروطیت و فرار محمدعلی شاه، انقلابیون و سایر مردم عکاسباشی و سالن سینمایش را به آتش کشیدند.

مشهور سینما، ماجرای ورود سینما به ایران را قابل تامل دانسته و می گوید: «به جز ژاپن، ایران تنها کشوری است که سینما توسط دستگاه سلطنت وارد آن می شود و گسترش می یابد. برخلاف کشورهای صنعتی غرب، سینما در ایران به عنوان یک هنر مردمی و عامه پسند در کافه های زیرزمینی و چادرها شکل نگرفت...»

نخستین سالن عمومی سینما

اما اولین سالن عمومی سینما در ایران توسط میرزا ابراهیم خان صحاف باشی تاسیس شد. او که عتیقه فروشی داشت، ناگهان سر و کله اش از سانفرانسیسکو پیدا شد و به نوشته ناظم الاسلام کرمانی در کتاب «تاریخ بیداری ایرانیان»، به عضویت «انجمن مخفی دوم» در دوران مشروطه درآمد. انجمنی که اساسا توسط فراماسون ها تشکیل شده بود و بعدا پایه و



سینما، نخستین فیلم ناطق سینمای ایران به نام «دختر لر» که به وسیله پارسیمان مقیم هند (اردشیر ایرانی و عبدالحسین سپنتا) ساخته شده بود در ۳۰ آبان ماه ۱۳۱۲ به روی پرده رفت. در واقع سمت دیگر سنگ بنای سینمای ایران را عبدالحسین سپنتا بر زمین نهاد. او که نام اصلی اش، عبدالحسین شیرازی بود، در مدارس سن لویی، فیروز بهرام زرتشتیان، استیوارت مموریال، کالج اصفهان و کالج آمریکایی تهران تحصیل کرد. سپنتا براساس آنچه در خاطراتش نوشته، به تشویق اردشیر جی ریپورتر (که گویا دوست نزدیک دایی اش بود) به هندوستان رفت، به سردینشاه سلیستر (رئیس انجمن اکابر پارسیمان هند) معرفی شد، نامش را بنا به پیشنهاد دینشاه از عبدالحسین شیرازی به عبدالحسین سپنتا تغییر داد و تحت آموزش های وی قرار گرفت. توسط همین سر دینشاه سلیستر است که سپنتا به کمپانی امپریال فیلم و اردشیر ایرانی معرفی شده و برای ساختن

ساخته شد و در آن از دانش آموزان مدرسه آرتیستی سینما، استفاده گردید. فیلم آبی و رابی، کپی مستقیم از یک کمدی دانمارکی به نام پات و پاتاشون بود که برای نخستین بار در ساعت ۲ بعدازظهر روز جمعه ۱۲ آبان سال ۱۳۰۹ در سینما مایاک به نمایش درآمد.

دومین فیلم یا سومین فیلم اکران شده!

با توجه به آنچه درباره ورود و شکل گیری سینمای ایران آمد، پر بیراه نبود که از دل همان مدرسه آرتیستی سینما، دومین فیلم تاریخ سینمای ایران به نام «حاجی آقا، آکتور سینما» بیرون آید که مستقیماً باورها و اعتقادات دینی و ملی ایرانیان را نشانده رفته بود. خوشبختانه از این فیلم، نسخه نسبتاً کاملی در فیلمخانه ملی ایران موجود است و می توان آن را به تماشا نشست و قضاوت کرد.

مهاجری به هند و اولین فیلم ناطق

اما پیش از نمایش فیلم حاجی آقا، آکتور

فیلمبرداران دیگری مثل روسی خان و خان بابا معتضدی هم به برداشتن فیلم از مراسم و اتفاقات گوناگون پرداختند، اما گروهی دیگر آغاز تاریخ سینمای ایران را مربوط به ساخته شدن و اکران عمومی نخستین فیلم ایرانی یعنی «آبی و رابی» توسط آوانس اوگانینس می دانند که روز جمعه ۱۲ دی ۱۳۰۹ در سینما مایاک تهران بر پرده رفت. آوانس اوگانینس به عنوان اولین فیلمساز تاریخ سینمای ایران در سال ۱۳۰۸ از ترکمنستان به ایران آمد و خیلی سریع در ایران «مدرسه آرتیستی سینما» را تاسیس کرد. آن هم در زمانی که کل مدارس عالی در این سرزمین به تعداد انگشتان یک دست هم نمی رسید!

نخستین فیلم تاریخ سینمای ایران

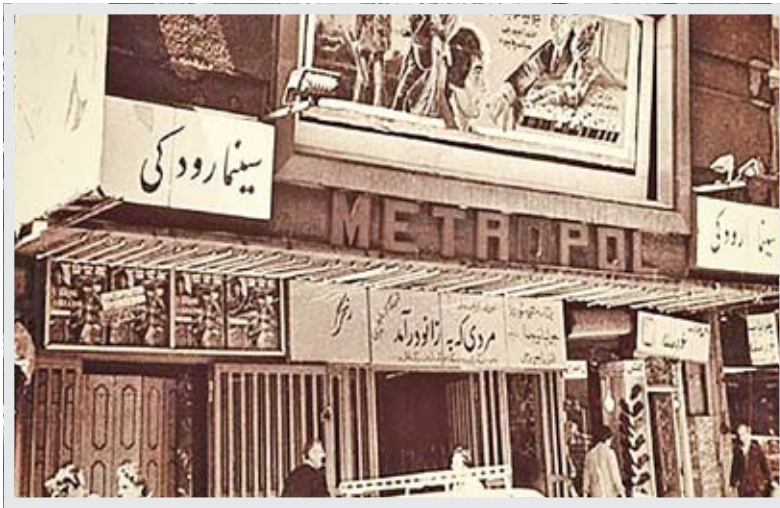
اولین محصول مدرسه آرتیستی سینما که در واقع نخستین فیلم تاریخ سینمای ایران نیز لقب گرفت، فیلمی به نام آبی و رابی بود که توسط آوانس اوگانینس (مدیر مدرسه)



از اعضای لژ فراماسونی سعدی، هنرستان «هنرپیشگی» را تاسیس نمود تا نیروهای آینده سینمای ایران را تربیت کنند! علاوه بر آن با تاسیس «شرکت فیلم ایران محدود» و سپس «استودیو فیلمبرداری جهان نما»، ابتدا فیلم کوتاه «انتقام برادر» را در سال ۱۳۱۱ و سپس فیلم «بوالهوس» را در اواخر سال ۱۳۱۲ تولید نمود. ابراهیم مرادی بعداً در حلقه افرادی همچون ناتانیل زبولانی و گرجی عبادیا (احمد فهمی) قرار گرفت که از یهودیان هوادار تاسیس رژیم اسرائیل به شمار می‌آمدند و پس از تاسیس این رژیم به فلسطین اشغالی مهاجرت کردند.

نخستین فیلم خود و اولین فیلم ناطق ایرانی یعنی دختر لر، حمایت گردید. گفتنی است که اردشیر جی ریپورتز، سرجاسوس سرویس‌های اطلاعاتی بریتانیا، از بنیانگذاران لژهای فراماسونری در ایران، نماینده انجمن اکابر پارسیان هند که در ارتباط نزدیک با کانون‌های صهیونیستی همچون امپراتوری روجیلدها و ساسون‌های بغداد بود و بنا به تصریح اسناد و مدارک تاریخی، عامل اصلی شناسایی و روی کار آوردن رضاخان و سلطنت پهلوی با همکاری اعضای ارشد فرقه بهابیت مانند حبیب‌ا... عین‌الملک و موقرالذوله در ارتباط مستقیم با ژنرال آیرونساید فرمانده نیروهای نظامی بریتانیا در خاورمیانه به‌شمار آمده است.

دختر لر فیلمی در پروپاگاندا رژیم تازه تاسیس شده رضاخانی به نظر می‌آمد (که در همان عنوان فرعی‌اش یعنی «ایران دیروز و ایران امروز» تبلور می‌یافت). در نمای پایانی فیلم و پس از قصد بازگشت جعفر و گلنار به تهران که به دنبال تاسیس رژیم پهلوی صورت می‌گرفت، برای نوید آینده‌ای روشن و سرفراز برای ایران زمین، پس از عکسی از کره زمین، تصویر درشتی از ستاره شش‌پر داوود (نشانه صریح صهیونیسم) نمایان شده که بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود و سپس ثابت مانده و در دل آن ستاره شش‌پر، تصویر رضاخان با کلاه شش‌پر و خورشید نمایان می‌گردید. آن هم در دورانی که حدود ۱۲ سال از رسمیت یافتن تشکیلات صهیونیست ایران می‌گذشت و این تشکیلات در اغلب شهرهای کشور شعبه تاسیس کرده و به جذب نیرو از میان مردم، اشتغال داشت.



گروه سوم پایه‌گذاران سینمای ایران

در کنار این فعالیت‌ها، ابراهیم مرادی هم با همراهی برخی دوستانش مثل احمد گرجی، محمدعلی قطبی و احمد دهقان (از مسئولان مدرسه «پرورش افکار» که توسط احمد متین‌دفتری و گروهی دیگر از ماسون‌ها اداره می‌شد) و سپس به همراه علی نصر

مروری بر روند دروغ پردازی‌های تاریخی در سینما

پیروزی‌های خیالی هالیوود



کنکاوس زاری

فصل تابستان سینما در دنیای غرب درحالی به پایان رسید که «تاپ‌گان ۲» فروش جهانی یک میلیارد و ۳۵۵ میلیون دلار را تا اینجا به خود اختصاص داد. ۷۰۵ میلیون دلار از این رقم، پولی است که تماشاگران آمریکایی برای دیدن ماجراجویی‌های هوایی تام‌کروز پرداخت کردند.

آن‌ها روی پرده سینما ابرقهرمانی را دیدند که با شجاعت و بی‌باکی به قلب دشمن موهوم و ساختگی دولتمردان آمریکا می‌رود و بعد از دو ساعت ماجراجویی (که بیشتر باید از آن با اصطلاح خودمانی خالی‌بندی یاد کرد تا ماجراجویی!) موفق می‌شود به راحتی مواضع دشمن خیالی (بخوانید ایران) را نابود و به سلامت به پایگاه خود برگردد!

این نخستین بار نیست که در یک بلاک‌باستر پرخرج هالیوودی، قهرمان ماجرا موفق می‌شود تمام اهداف جنگی از قبل اعلام شده را نابود و دشمن را شکست دهد. مسلمان آخرین بار هم نخواهد بود.

آمریکایی هیچ‌گاه در خاک کشورشان در حال نبرد با یک نیروی خارجی نبوده‌اند و سربازان آمریکایی همیشه در نقاطی بسیار دورتر از خاک سرزمین خود تفنگ به دست گرفته و با دشمنان خود جنگیده و مبارزه کرده‌اند. در همین حال، فرماندهان نظامی، این جنگ‌های نابرابر را دفاع از خود معرفی کرده و هیچ وقت به رسانه‌ها و مردم پرسشگر جواب نداده‌اند که حضور در خاک کشورهای دیگر و مقابله با مردم این کشورها چگونه می‌تواند دفاع از خود، مبارزه برای آزادی و کمک به مردم محروم تعبیر و تعریف شود. وظیفه نیروهای تندرو در هالیوود این است که با تولیداتشان به توجیه این ادعاهای دروغین بپردازند.

سیاستمداران آمریکایی برای فریفتن مردم عادی همیشه نیازمند دشمنی موهوم هستند تا به واسطه آن سرگروه‌های مختلف اجتماعی را گرم کرده و در پشت پرده به چپاول منابع ملی پرداخته و چیزی برای مردم کشور خود باقی نگذارند. هالیوود هم در فیلم‌های مختلف خود با این سیاست گمراه کننده همراه می‌شود و خوراک تبلیغاتی لازم را برای سیاستمداران جنگ طلب و منفعت طلب فراهم می‌کند. نکته جالب در رابطه با تمام این فیلم‌های تبلیغاتی و شعاری، پیروزی نیروی نظامی آمریکا بر دشمن فرضی است، اما آیا این پیروزی‌ها واقعی است و در عالم واقعیت هم رخ داده‌اند؟ واقعیت‌های تاریخی به این پرسش، جواب منفی می‌دهند.

جعل واقعیت روی پرده

اتفاقانکته‌ای که مورد توجه تحلیلگران سینمایی و سیاسی است، تاکید آن‌ها روی این موضوع است که برعکس داستان فیلم‌های پروپاگاندایی هالیوودی و پایان‌های خوش مورد نظر آن‌ها در عالم واقعیت همیشه این ارتش آمریکا و نیروهای نظامی آن بوده که در نبردهای واقعی در اقصی نقاط دنیا شکست خورده و با سرافکندگی و تحقیر به خانه‌هایشان برگشته‌اند. رویدادهای تاریخی و وقایعی که در ۱۰۰ سال اخیر رخ داده‌اند، درست بودن این تحلیل را به شدت به رخ می‌کشد. آنچه جالب توجه به نظر می‌رسد، این است که نظامیان

شکست بی‌درپی در واقعیت

از دوران جنگ جهانی دوم و حضور اشغالگرانه نیروهای آمریکایی در هندوچین و مبارزات آزادیبخش ملت چین برای رهایی از استعمار و امپریالیسم، حضور غیرقانونی آمریکا در بقیه نقاط دنیا شکل آشکاری به خود می‌گیرد. این حضور البته با شکست مفتضحانه نیروهای نظامی آمریکا همراه است. بعد از آن وظیفه بازبینی مرزها با دیدگاه‌های تند دست راستی مثل جان وین است که به کمک این نیروهای شکست خورده آمده و در داستان‌های دروغین چند فیلم، ضمن ستایش از حضور غیرقانونی در خاک دیگر کشورها،

محرکان اصلی اش هستند. از قرار معلوم در نبود دشمن سرخ باید دشمن موهوم دیگری خلق کرد تا به واسطه آن بتوان با فریب افکار عمومی و ترساندن آن‌ها از یک خطر غیرواقعی بالقوه، راه‌هایی برای ادامه حیات و چپاول منابع و سرمایه‌های ملی کشورهای خودشان بیابند و در عین حال، زمینه را برای مداخلات نظامی تازه یا کودتاهای غیرقانونی آماده و فراهم کنند.

در این فیلم هدف ایران است بدون ذکر نام سرزمین مان. «دروغ‌های حقیقی» با بازی آرنولد شوارتزنگر، جمهوریخواه معروف که اصلا اصلیتی آمریکایی هم ندارد از نمونه‌های برجسته فیلم‌هایی است که هالیوود در رابطه با اسلام هراسی ساخته است. شخصیت‌های منفی این فیلم این بار به جای زبان روسی یا هویت کوبایی به زبان عربی صحبت می‌کنند و ارجاعاتی به ارتباطشان با مبارزان فلسطینی داده می‌شود. طبق معمول روایاتی دروغین هالیوودی، پایان این هم با نابودی دشمنان فرضی عرب‌تبار و مسلمان است و آرنولد همراه همسر و فرزندش به سوی آفتاب در حال طلوع می‌روند.

مقاومت در برابر اسلام‌هراسی

البته نیروهای متعهد هم در برابر این گونه تولیدات ساکت ننشسته‌اند و با ساخت فیلم‌های داستانی و مستند براساس ماجراهای واقعی، سعی دارند با این اسلام‌هراسی مقابله کنند. به عنوان مثال در مستند ورزشی «ایستادگی» که اختصاص به زندگی و فعالیت‌های ورزشی محمود عبدالرئوف، چهره ورزشی و مسلمان معتبر این روزهای دنیای ورزش دارد، به موضوع اسلام‌هراسی هم پرداخته می‌شود. او که به دنبال یک نوجوانی سخت توانست تا حدی یک ستاره بزرگ ورزش بسکتبال صعود کند در دوران حرفه‌ای کارش با انواع و اقسام تهمت‌ها و الفاظ رکیک نژادپرستانه و ضد اسلامی روبه‌رو شد و در برابر تمام اتهامات و فحاشی‌های استنادی کرد. بخش مهمی از داستان ایستادگی اختصاص به مقاومت این ورزشکار مسلمان در برابر موج اسلام‌هراسی دارد.

می‌کرد. شرکت در کودتاهای مختلف علیه دولت‌ها و حکومت‌های ملی در سراسر جهان و حمایت مالی و معنوی از مخالفان سیاسی این حکومت‌ها از دیگر کارهای سیاستمداران سلطه‌جوی آمریکایی بوده است. با وجود آن که با گذشت زمان مداخله نظامی در کشورهای دیگر به نوعی منسوخ شد و سیاست مداخله غیرمستقیم و پنهان در دستور کار آمریکایی‌ها قرار گرفت، باز هم تاریخ دو مداخله نظامی مشهور این کشور در دو کشور عراق و افغانستان را هیچ‌گاه از یاد نخواهد برد. ترک این دو کشور و بازگشت نیروهای آمریکایی به خاک خود باز هم با سرافکنندگی و شرمساری همراه بود. اینجا هم بر خلاف فیلم‌هایی مثل تاپ‌گان، نظامیان آمریکایی نه با پیروزی و موفقیت که با شکستی فجیع راهی خانه‌هایشان شدند و با وجود این، هالیوود باز هم به دروغ پردازی‌اش ادامه داده و طرف آمریکایی را در نبردهای برون مرزی پیروز و موفق به تصویر می‌کشد. از سیاست‌های مهم و اصلی سیاستمداران دست راستی و نژادپرست آمریکایی، ساختن و خلق یک دشمن موهوم و خیالی است تا به کمک آن بتوان اهداف تجاوزگرانه را توجیه کرد و برای حضور نظامی و غیرنظامی در دیگر کشورهای دنیا دلیلی به اصطلاح موجه ارائه کرد.

در دوران جنگ سرد شعار مبارزه با استبداد کمونیسم سر داده شد و با خلق موجود ترسناکی به نام کمونیسم وارد گاه شرق، چپ‌هراسی شکل گرفت. مجموعه فیلم جیمزباند در دوران جنگ سرد به نوعی بهترین نماینده سینمایی این چپ‌هراسی به شمار می‌آید. جالب این که بعد از فروپاشی اردوگاه کمونیسم، این مجموعه فیلم با یک تحول اساسی روبه‌رو شد و در نبود دشمنان چپگرا، سازندگان دست به خانه تکانی در این مجموعه زده و با احیای آن سراغ موضوعات دیگری رفته است. در شرایط تازه، مقابله با دشمنان تازه به عهده فیلم‌ها و چهره‌های دیگر گذاشته شده است. در دو دهه اخیر متأسفانه نوعی فوبیای ضد اسلامی و اسلام‌هراسی در غرب رشد کرده که نیروهای دست راستی سرمایه‌داری

شیرینی پیروزی دروغین را به حلق مردم آمریکا و بقیه جهان بکند. اواسط دهه ۶۰ میلادی همزمان با دخالت نظامی آمریکا در ویتنام و حمایت از دولت دست راستی و ضد کمونیست آن است. نیروهای نظامی پیشرفته و تسادندان مسلح آمریکا در این نبرد هم شکست می‌خورند و با از دست دادن صدها سرباز و افسر و تعداد بسیار زیادی مجروح جنگی به خانه برمی‌گردند.

اعتراض دروغ‌پردازی قدیمی

«جان وین» که در چند فیلم وسترن، سرخپوستان را مانعی برای پیشرفت آمریکا دانسته و این صاحبان اصلی سرزمین آمریکا را به عنوان جماعتی وحشی از دم گلوله‌های تفنگ خود می‌گذراند در محصولات جنگی آمریکایی همین وظیفه را در قبال قتل‌عام مردم دیگر کشورها به عهده گرفت. معروف‌ترین این دسته محصولات ارتجاعی اکشن جنگی «کلاه سبزه‌ها» به کارگردانی و بازی خود جان وین است. فیلم که براساس رمانی از رابین مور ساخته شده، وین را در مقام یک فرمانده نظامی نشان می‌دهد که پس از تمرینات زیاد با نیروهای زیردست خود راهی ویتنام می‌شود تا دمار از روزگار ملت ستمدیده این کشور کوچک درآورد و روی پرده سینما پیروزی را نصیب نظامیان آمریکایی کند. نمایش عمومی فیلم در سال ۱۹۶۸ با برخورد سرد منتقدان و تماشاگران خسته از دروغ و تزویر روبه‌رو شد و این در حالی بود که شهرهای آمریکا صحنه مبارزه و مخالفت مردم آن با جنگ ویتنام و مداخله نظامی آمریکا در آن بود. جین فوندا، بازیگر معترض سینما از جمله افرادی بود که فعالانه در این تظاهرات ضد جنگ حضور داشت. او که یک بار هم به ویتنام دوپاره سفر و با رهبران جنبش چریکی این کشور دیدار و گفتگو کرد، به دلیل حضور در تظاهرات توسط پلیس دستگیر و بازداشت شد.

آمریکا جز دخالت نظامی در کشورهای دیگر از راه‌های دیگری نیز در امور داخلی کشورهای که تضاد منافع داشت، مداخله

انتقادهای صریح حسن دادشکر

کانون پرورش، بقالی نیست



کتابخانه‌های کانون که یک کتابخانه

خشک و خالی نیست

او با تاکید بر نقش مهم و یگانه کانون در پرورش نسل‌های گوناگون ادامه می‌دهد: کسانی که دنبال اجرای طرح واگذاری کتابخانه‌های کانون به نهاد کتابخانه‌های کشور هستند، هیچ شناختی از کانون و فعالیت‌های فرهنگی آن ندارند. اگر کانون را دانشگاه کودک و نوجوان بنامیم، آشنایی با کتاب و کتاب‌خوانی، تنها یکی از اهداف اساسی آن از آغاز شکل‌گیری این مرکز بوده است ولی مساله اینجاست که کتابخانه‌های کانون فقط مکانی برای کتاب‌خواندن یا امانت دادن کتاب نبوده‌اند، بلکه در این کتابخانه‌ها بیش از ۲۰ فعالیت فرهنگی انجام می‌شود.

او تاکید می‌کند: کانون با فعالیت‌های فرهنگی و هنری خود کانون شده و کتابخانه‌های آن یک کتابخانه خشک و

آینده فرزندان آن هستید، راه حلش این است، نه اینکه کانون را از بین ببرید. او در گفت‌وگویی با ایسنا توضیح کاملی درباره شیوه عملکرد کانون پرورش فکری می‌دهد و این مرکز را مهم‌ترین مرکز پرورش کودکان و نوجوانان ایرانی می‌داند و مخالفت صریح خود را با واگذاری کتابخانه‌های کانون بیان می‌کند.

دادشکر که چندی پیش تحت عمل جراحی قرار گرفت، با وجود ملاحظه‌ای که برای حفظ سلامتی خود دارد و از مکالمات تلفنی طولانی مدت می‌پرهیزد، همین که نام کانون را می‌آوریم، در گفت‌وگویی مبسوط تمام دغدغه‌ها، دل‌نگرانی‌ها و افسوس‌های خود را برای کانون بیان می‌کند و البته گوشه چشمی هم به تلویزیون، آموزش و پرورش و شهرداری دارد.

حسن دادشکر، طرح واگذاری کتابخانه‌های کانون را به نهاد کتابخانه‌های کشور بزرگترین اشتباه مسئولان فرهنگی می‌داند و از خدا می‌خواهد که نوری به دل این مسئولان بتاباند تا از اجرای این طرح منصرف شوند.

این هنرمند که از اوایل جوانی خود به عنوان مربی در کانون مشغول به کار بوده و بعدتر هم مدیریت مرکز تئاتر و تئاتر عروسکی آن را بر عهده داشته است، با انتقاد از مطرح شدن طرح واگذاری کتابخانه‌های کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان به نهاد کتابخانه‌های کشور می‌گوید: به جای از بین بردن یا ادغام مراکزی مانند کانون، برای کودکان و نوجوانان سیستان و بلوچستان، کرمان، ایلام و ... که در کپر درس می‌خوانند، فکری کنید و اتفاقاً برایشان مراکزی مانند کانون بسازید. اگر واقعاً به فکر پیشرفت این کشور و تأمین

کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

هیچ بچه‌ای در کانون بازخواست نمی‌شد

او ادامه می‌دهد: هیچ بچه‌ای در کانون بازخواست نمی‌شد که چرا تکالیف خود را به درستی انجام نداده است. مربیان کانون در نهایت مهربانی و با تکیه بر اصول روانشناسی، ویژگی‌های هنرجویان را بررسی و نقاط ضعفشان را از طریق بازی و به صورت غیرمستقیم برطرف می‌کردند.

دادشکر با بیان دیگر ویژگی‌های مثبت کانون می‌افزاید: ساختمان‌های کانون هم متناسب با اقلیم هر منطقه بود و هم متناسب با گروه سنی کودک و نوجوان. کانون نخستین مکانی بود که کتابخانه‌های سیار و ماشین سیار تئاتر را اوایل دهه ۵۰ راه‌اندازی کرد و همه این فعالیت‌ها به صورت فشرده به دورترین روستاها برده می‌شد و کودکان و نوجوانان مناطق مختلف از هنر نمایش بهره‌مند می‌شدند. جالب است که در یکی از دولت‌های قبلی در یکی از برنامه‌های تئاتری، وزیر وقت ارشاد گفت اولین ماشین سیار را فعال کرده‌ایم که همان جا هم تذکر دادم اولین ماشین سیار نمایش را کانون وارد کرده است.

می‌توانست از مهم‌ترین فیلمسازان جهان سؤال بپرسد. فکرش را بکنید همین فضا چقدر به او اعتماد به نفس می‌داد و چقدر مهارت پرسشگری را در او بالا می‌برد. تمام کتابخانه‌های کانون در اقصی نقاط ایران آپارات‌هایی برای نمایش فیلم و انیمیشن داشتند و بهترین ابراز نقاشی در اختیارشان بود. دوربین‌های گران‌قیمتی که آن زمان ۸ هزار تومان قیمت داشت، بدون هیچ ضامن و سه‌جلدی در اختیار کودکان و نوجوانان قرار می‌گرفت تا فیلمسازی را تجربه کنند. و این در حالی است که حتی برای عضویت هم شهریه‌ای از بچه‌ها نمی‌گرفتند. دادشکر با انتقاد از کم‌کاری آموزش و پرورش در پرداختن به امور پرورشی می‌افزاید: آنچه در کانون رخ می‌داد، به معنای واقعی، پرورش بود چیزی که سال‌هاست در آموزش و پرورش ما غایب است.

هدف کانون، تربیت هنرمند نبود بلکه هدف آن بود که هنرجویان به طور غیرمستقیم با درام، تضاد، جمله‌سازی و ... آشنا شوند و مهارت‌های زندگی همچون حرف زدن در جمع، کار گروهی، قصه‌نویسی، خاطره‌گویی و ... به دست بیاورند. آنان در دل این آموزش‌ها به خودباوری و اتکا به خود می‌رسیدند و می‌آموختند فردی مفید باشند.

خالی نبوده‌اند. بلکه فضایی برای تحلیل داستان، تحلیل شخصیت، آموزش نقاشی، فیلمسازی، تئاتر، سفال، روزنامه‌دیواری و ... بسیاری فعالیت‌های دیگر بوده‌اند و هنرجویان با شرکت در این دوره‌ها بتدریج استعداد خود را محک می‌زدند و بیش از هر چیزی به خودیاری و خودباوری می‌رسیدند، می‌آموختند به شخصیت خود تکیه کنند و همکاری جمعی را فرا می‌گرفتند. در محیط کتابخانه برایشان موسیقی کلاسیک و انیمیشن پخش می‌شد. هر ماه پدران و مادران به کانون دعوت می‌شدند و در جریان فعالیت‌های فرزندان خود قرار می‌گرفتند. بنابراین عنوان پرورش فکری کودکان و نوجوانان واقعاً برازنده کانون بود و همه این امکانات رایگان در اختیار هنرجویان گذاشته می‌شد.

بهترین امکانات را به رایگان در اختیار بچه‌ها می‌گذاشتند

دادشکر با اشاره به امکاناتی که در سال‌های پیش از انقلاب در اختیار کانون قرار می‌گرفت، یادآوری می‌کند: در آن دوره مهم‌ترین فیلمسازان جهان به جشنواره کانون دعوت می‌شدند و بعد از اکران فیلم‌هایشان با هنرجویان جلسه پرسش و پاسخ داشتند. یعنی یک نوجوان یا کودک

اسکانیا

علم و فناوری

گردشگری

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News



ماست، گروهی در کانون داشت، که با بچه‌ها موسیقی نواحی مختلف کشورمان را احیا می‌کردند، کانون بهترین هنرهای ما را احیا می‌کرد. بچه‌ها عروسک‌های محلی اقلیم‌های مختلف را می‌ساختند و با سازهای محلی کار می‌کردند. وقتی تلویزیون ما سازهای محلی را که هنوز در روستاهای ما نواخته می‌شود، نشان نمی‌دهد، چرا اجازه نمی‌دهید کانون کار خود را انجام بدهد. این‌ها بد است؟ خیانت است؟ بعد می‌گویید تهاجم فرهنگی. وقتی جایی برای پرداختن به فرهنگ خودمان نمی‌گذارید، ناراحت نشوید اگر فرزندانمان به سمت فرهنگ بیگانه کشیده شوند.

چرا مدام کانون را مثل فوتبال پاس می‌دهید؟!

دادشکر خطاب به کسانی که این طرح را مطرح کرده‌اند، می‌گوید: اگر کتابخانه‌ها را از کانون بگیرید، دیگر چه می‌ماند برایش؟ شما می‌توانید فعالیت‌های کانون را انجام بدهید؟! مساله فقط امانت دادن کتاب

کانون در جلسات هفتگی که با حضور روانشناس و دیگر مربیان برگزار می‌شد، در فضایی همفکرانه مشکلات خود را مطرح و تحلیل می‌کردیم.

کانون بهترین هنرهای محلی ما را زنده کرد

او با اشاره به پرورش جمعی از هنرمندان سرشناس کشورمان در کانون می‌افزاید: آقایانی که این ایده‌ها را مطرح می‌کنند، بروند سابقه کانون را بخوانند، ببینند چه کسانی در این مرکز فعال بوده‌اند، خود من از فاطمه معتمدآریا تا اکبر عبدی شاگردانم بوده‌اند، ایرج طهماسب و حمید جبلی که در کار خود استاد هستند تا حسین علیزاده و علی اکبر صادقی و احمد رضا احمدی و هنگامه مفید و مرضیه برومند و ... من به عنوان مربی امثال فاطمه معتمدآریا یا اکبر عبدی را به سمت بازیگری سوق ندادم، آنان بعد از حضور در این دوره‌ها بود که استعداد خود را کشف کردند. همین آقای حسین علیزاده که هنرمند سرشناس موسیقی

کانون را به ادامه تحصیل در خارج از کشور ترجیح دادم

این کارگردان پیشکسوت با یادآوری حضور هنرمندان شناخته‌شده در کانون اضافه می‌کند: کانون بهترین هنرمندان را دور هم جمع می‌کرد. مربی کانون باید درجه یک می‌بود، عاشق کودکان و شغل خود. زمانی که مربی تاثیر بودم، بارها سرزده به کلاس ما می‌آمدند. مرتب برایمان دوره‌های آموزشی تکمیلی برگزار می‌کردند. یعنی مربی هم همچون هنرجویان به حال خود رها نمی‌شد و همواره در فکر ارتقای دانش و تجربه آنان بودند. ما نسلی را ساختیم و عمری را سپری کردیم و خوشحالم که ۴۰ سال در چنین مکانی فعالیت کرده‌ام.

دادشکر یادآوری می‌کند: زمانی که از دانشکده فارغ‌التحصیل شده بودم، قصد داشتم برای ادامه تحصیل به خارج از کشور بروم ولی چون در همان دوران با کانون همکاری داشتم، محیط و شیوه آموزشی آن آنچنان به روز و دلچسب و کارآمد بود که ماندنی شدم. در آن مقطع ما مربیان

عمو پورنگ و خندوانه و هیچ برنامه مناسبی برای کودکان و نوجوانان نمی‌سازد، چرا فضاهایی مانند کانون را از بین می‌برید؟! به جای پیشنهاد این طرح و ایده‌ها، علل مهاجرت جوانان را بررسی کنید، کمی به تلویزیون و برنامه‌های آن توجه کنید، جایی که قبلاً هنرمندانی مانند میرباقری و علی حاتمی و ... در آن فعالیت می‌کردند. او اضافه می‌کند: اگر کانون جای بدی است، چرا با وجود این همه مانع ۵۰ سال دوام آورده است. متأسفانه در کشور ما خیلی چیزها سر جای خودش نیست. حسن دادشکر سخنان خود را این گونه به پایان می‌رساند: ما کشورمان را دوست داریم. شخصاً برای کانون می‌میرم. ادامه تحصیل را در خارج از کشور را رها کردم تا در کانون فعالیت کنم. خوشحالم در این کار سر سوزنی کم‌فروشی نکردم. امیدوارم مسئولان سخنان ما را با حسن نیت گوش کنند.

به جای این طرح‌ها علت مهاجرت جوانان را بررسی کنید

او اجرای طرح واگذاری کتابخانه‌های کانون را به نهاد کتابخانه‌های کشور بزرگ‌ترین اشتباه مسئولان فرهنگی می‌داند و می‌افزاید: این طرح چه به اشتباه مطرح شده باشد و چه از روی عمدی، در هر صورت، تیشه زدن به ریشه فرهنگی ایران است و سبب می‌شود باز هم داشته‌های بیشتری را از دست بدهیم. از خدا می‌خواهم به دل آنان که این طرح را پیشنهاد کرده‌اند، نوری بتاباند که از این تصمیم دست بردارند و با حمایت بیشتر از کانون، به فرزندان میهن‌مان که آینده‌سازان این کشور هستند، خدمت کنند. دادشکر در بخش پایانی سخنان خود انتقادهای خود را متوجه تلویزیون و شهرداری می‌کند و می‌گوید: در وضعیتی که تلویزیون ما ملغمه‌ای شده از دوره‌می و

نیست. مساله ارتباط فرهنگی بین کودکان و نوجوانان در همه استان‌هاست. با گرفتن کتابخانه‌های کانون راه به جایی نمی‌برید، تمام کسانی که در کانون به عنوان مربی با هنرجو حضور داشته‌اند، تجربیات خود را در مهدهای کودک، مؤسسات خصوصی و هر مکان دیگری که مشغول به کار هستند، اشاعه می‌دهند. کانون مدام در حال تکثیر است، جایی است که همه جای دنیا آن را می‌شناسند. کشورهایی که ما را برای اجرای تئاترهایمان دعوت می‌کردند، عاشق چشم و ابرویمان که نبودند، کانون را می‌شناختند. نمی‌گویم کانون سراسر نقطه قوت دارد ولی ضعف‌هایش در برابر مزایایش هیچ است و متأسفانه این مرکز با این عملکرد درخشان مانند توپ فوتبال مدام پاس داده می‌شود و در این پاس‌کاری‌ها مدام به آن لگد می‌زنند.



«جنگ جهانی سوم» نماینده ایران در اسکار ۲۰۲۳ شد



فیلم سینمایی «جنگ جهانی سوم» به کارگردانی هومن سیدی نماینده ایران در اسکار ۲۰۲۳ شد.

جنگ جهانی سوم فیلمی ایرانی به تهیه‌کنندگی و کارگردانی هومن سیدی و نویسندگی هومن سیدی، آریسن وزیردفتری و آزاد جعفریان است. محسن تنابنده بازیگر نقش اصلی این فیلم است. این فیلم با سرمایه‌گذاری نماوا ساخته شده و نخستین باری است که یک پلتفرم پخش آنلاین به ساخت یک پروژه سینمایی ورود کرده‌است و هم‌چنین دومین همکاری سیدی و نماوا بعد از مجموعه قورباغه است.

جنگ جهانی سوم برای نخستین بار در ۷ سپتامبر ۲۰۲۲ در هفتاد و نهمین دوره جشنواره بین‌المللی فیلم ونیز نمایش داده شد و دو جایزه در بخش افق، از جمله بهترین فیلم برای هومن سیدی و بهترین بازیگر مرد برای محسن تنابنده را به ارمغان آورد.

چرا «جنگ جهانی سوم» نماینده ایران در اسکار شد؟

در همین راستا، سخنگوی کمیته انتخاب اسکار ۱۴۰۱، گفت: دلایل انتخاب «جنگ جهانی سوم» به عنوان نماینده ایران در اسکار مورادی نظیر داشتن پخش‌کننده توانمند و فعال، داشتن موفقیت‌های بین‌المللی معتبر، داشتن مراتب بالایی فنی و استاندارد و نقش‌آفرینی‌های قابل توجه بود.

پرویز شیخ‌طادی درباره علت انتخاب فیلم سینمایی جنگ جهانی سوم به عنوان نماینده سینمای ایران در اسکار ۲۰۲۳، اظهار داشت: هیئت انتخاب ابتدا بر اساس قوانین و ضوابط مراسم اسکار و سپس بر اساس مفاهیم و مضامین جهان‌شمول و قابل درک برای افکار و فرهنگ‌های متنوع ملل جهان و در نهایت از ابعاد فنی و هنری و بدیع و خلاقانه اقدام به بررسی آثار کرد و از میان ۵۷ فیلم حائز شرایط قانونی در مرحله نخست هفده فیلم را برای دور دوم بررسی‌ها انتخاب کرد.

وی افزود: بعد از گفت‌وگو و بررسی دقیق از میان این ۱۷ فیلم، پنج فیلم نامزد شدند که پس از بحث و گفت‌وگوی مفصل و در مواردی بازبینی مجدد، به اتفاق آرا انتخاب نهایی خود را مشخص و فیلم جنگ جهانی سوم ساخته آقای هومن سیدی را به عنوان نماینده سینمای ایران برای

شرکت در مراسم اسکار معرفی کردند. سخنگوی کمیته انتخاب اسکار ۱۴۰۱ خاطر نشان کرد: دلایل انتخاب ابتدا داشتن شرایط و ضوابط راهیابی به مراسم اسکار بود. مواردی نظیر داشتن پخش‌کننده مسؤو و توانمند و فعال، تولید ایران با زبان غالب فارسی، امتیاز داشتن موفقیت‌های بین‌المللی معتبر، داشتن مراتب بالایی فنی و استاندارد، نقش‌آفرینی‌های قابل توجه، کارگردانی برجسته، فیلمبرداری و صحنه و گریم متناسب با متن و داشتن فیلمنامه و ایده نو که نسبتاً بی‌نقص تر از بقیه آثار باشد. شیخ‌طادی، گفت: این انتخاب به معنای نفی نقاط برجسته آثار رقیب نیست، برخی از آثار با فاصله کم و برخی با فاصله بیشتر به انتخاب نهایی دست نیافتند.





سلامت

پولتان را برای مکمل‌های ویتامینی دور نریزید! / ۵۴
پادزهر افسردگی در دوران بازنشستگی / ۵۶
چرا بیماری و درد در شب شدیدتر می‌شود؟ / ۵۹
این ادویه‌ها به افزایش سوخت و ساز بدن کمک می‌کنند / ۶۲



پولتان را برای مکمل‌های ویتامینی دور نریزید!

اما محققان معتقدند که تمرکز بیش از حد روی این مکمل‌ها می‌تواند شما را از هدف اصلی سلامت بازدارد. زمانی که صنعتی‌سازی سیستم غذایی در آمریکا در اولویت دولت این کشور قرار ندارد، تغذیه سالم یکی از چالش‌های پیش روی مردم جهان قرار می‌گیرد. شاید فقط حرف زدن از رعایت یک رژیم غذایی متعادل و ورزش کردن آسان باشد اما در عمل به دلیل گران بودن مواد غذایی سالم و اینکه افراد همیشه فضای مناسبی را برای ورزش کردن پیدا نمی‌کنند، سعی می‌کنند به تصور خود از میانبر استفاده کرده و با مصرف انواع ویتامین‌ها و مکمل‌های اساسی بدن خود را تامین کنند که متأسفانه با شکست مواجه می‌شوند.

محققان در توصیه نسبت به مصرف مکمل‌ها هشدار داده‌اند که برای مثال، مصرف مکمل‌های بتاکاروتن خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش می‌دهد. آنها همچنین

که از تشکیل بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان‌ها جلوگیری می‌کند. این در حالی است که مصرف میوه‌ها و سبزیجات نیز با کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان‌ها مرتبط است. بنابراین به نظر می‌رسد که عصاره گرفته شده از همین میوه‌ها و سبزیجات و تهیه آن به صورت قرص بتواند به همان اندازه در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها موثر عمل کند. با وجود این، میوه‌ها و سبزیجات زمانی که به طور کامل خورده می‌شوند، حاوی ترکیبی از ویتامین‌ها فیبر، مواد شیمیایی نوری و دیگر مواد مغذی هستند که اثرات مفیدی را برای بدن به همراه دارند. ریزمغذی‌ها هم به صورت جداگانه نسبت به مواد مغذی در بدن اثر می‌کنند.

مکمل‌ها، میانبری ناسالم

بیشتر افراد مکمل‌های تغذیه‌ای را به عنوان محصولات پیشگیرانه مفید در نظر می‌گیرند

بعد از سال‌ها مطالعه و رشد در صنعت چند میلیارد دلاری مکمل‌ها، هنوز پاسخ قطعی برای این امر وجود ندارد که آیا این مکمل‌ها می‌توانند در جلوگیری از بروز بیماری‌هایی نظیر بیماری‌های قلبی و سرطان نقش داشته باشند یا خیر؟ بیماران مدام این سؤال را مطرح می‌کنند که چه مکمل‌هایی را باید مصرف کنند غافل از اینکه با خرید انواع مکمل‌ها تنها پول خود را دور می‌ریزند و مدام به دنبال معجزه‌ای هستند که بتواند آنها را از بیماری‌ها دور نگه دارد. بسیاری از مردم آمریکا روزانه مکمل‌های زیادی را به بهانه سالم ماندن مصرف می‌کنند. طبق آمارهای ارائه شده، آمریکایی‌ها در سال ۲۰۲۱ قریب ۵۰ میلیارد دلار صرف خرید مکمل‌های تغذیه‌ای کردند؛ صنعتی که فقط ۹۰۰ میلیون دلار صرف بازاریابی آن می‌شود.

در تئوری، ویتامین‌ها و مواد معدنی حاوی اثرات آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی هستند



ویتامین ب۱۲ و سرطان ریه در مردان سیگاری

ویتامین‌های گروه ب بیشتر در فرآورده‌های حیوانی یافت می‌شود. محققان مطالعات خود را روی بیش از ۷۰ هزار نفر انجام دادند و مشخص شد که مصرف ویتامین ب۱۲ با افزایش خطر ابتلا به سرطان ریه مرتبط است. ویتامین ب۱۲ ماده مغذی مفید و ضروری برای بدن محسوب می‌شود که از بروز عفونت جلوگیری کرده و در تقویت رشد سلول‌ها، سلول‌های قرمز خونی، افزایش سطح انرژی، بهبود دید چشمی، تنظیم عملکرد مغز، کمک به هضم غذا و عملکرد مناسب اعصاب تاثیر دارد. ویتامین ب بیشتر در فرآورده‌های حیوانی یافت می‌شود و به منظور جبران میزان از دست‌رفته این ویتامین، افراد اغلب از مکمل‌های این ویتامین پیچیده شامل ویتامین ۱، ۲، ۳، ۵، ۶، ۷، ۹ و ۱۲ استفاده می‌کنند. یافته‌ها نشان می‌دهد که مصرف ویتامین‌های ۶ و ۱۲ از منابع مکمل‌ها با افزایش ۳۰ تا ۴۰ درصدی خطر ابتلا به سرطان ریه در میان مردان به‌ویژه مردان سیگاری مرتبط است. استفاده از ویتامین‌های ب۱۲، فولات (اسید فولیک) و ب۱۲ در زنان ارتباطی با افزایش ابتلا به سرطان ریه ندارد.

منابع: drugtopics.com / timesofindia.com

عنوان کرده‌اند که مصرف مکمل ویتامین E هم نقشی در کاهش بیماری‌هایی چون بیماری‌های قلبی و سرطان و مرگومیر ندارد. اما در این میان نسبت به تاثیر کلسیم و ویتامین D در جلوگیری از شکستگی‌ها تاکید کرده و به‌ویژه در سالمندان خطر افتادن را نیز کمتر می‌کند.

مصرف مکمل در دوران بارداری

یکی از شرایطی که مصرف مکمل‌ها الزامی می‌شود زمانی است که خانمی باردار می‌شود. جنین برای رشد کامل و بدون نقص در داخل رحم نیاز به مواد مغذی ضروری دارد که با تغذیه و مصرف مکمل‌ها توسط مادر تأمین می‌شود. خانم‌های باردار معمولاً به دلایل شرایط خاصی که دارند مجبورند از مکمل‌های اسیدفولیک و آهن در دوره بارداری خود استفاده کنند که تنها باید با تجویز پزشک صورت گیرد. بنابراین صحبت‌هایی که در این گزارش مبنی بر عدم تاثیر مکمل‌ها گفته شد شامل حال خانم‌های باردار نمی‌شود؛ چرا که اسیدفولیک برای رشد جنین داخل رحم ضروری است. از این رو، خانم‌های باردار بهتر است برای اطمینان از دریافت ویتامین‌های مورد نیاز از ویتامین بارداری استفاده کنند.



به این راهکارها دقت کنید

پادزهر افسردگی در دوران بازنشستگی



افسردگی بعد از بازنشستگی به احتمال بیشتر سراغ کسانی می‌آید که هیچ آمادگی برای ورود به این دوره از زندگی را ندارند. حتی کسانی که شغل آزاد دارند، با احساساتی مشابه افسردگی مواجه می‌شوند چرا که افسردگی بعد از بازنشستگی تنها به معنای کار نکردن نیست و در کنار خود جریانات و چالش‌های زیادی را به همراه دارد.

کاهش توان جسمی به نسبت گذشته، تنها شدن، گذر زمان، ترس از مرگ و... از جمله عوامل تشدید کننده افسردگی بعد از بازنشستگی می‌باشند.

برای آن‌که بتوانید در این دوره از زندگی فرصت‌های خود را بشناسید، نیاز به تغییر نگرش و مرور زندگی‌تان دارید و در این راه با کمک یک روانشناس می‌توانید به یک خودشناسی رسیده و انگیزه‌ها و اهداف جدیدی برای خود تعیین کنید. با توجه به اهمیت موضوع در ادامه به بررسی تفاوت زنان و مردان، علل و راه‌های مقابله با افسردگی بعد از بازنشستگی می‌پردازیم.

و دوستان تان می‌تواند باشد. همین تغییر نگرش باعث ایجاد فاصله میان شما و افسردگی می‌شود.

چرا بازنشستگی احتمال افسردگی را افزایش می‌دهد؟

یکی از نشانه‌های افسردگی به معنای در خود ماندن به صورت مداوم است. رها کردن کارهای روزانه مثل خواب، خوراک و عدم لذت از فعالیت‌های پیشین، خستگی در بیشتر مواقع از جمله رفتارهایی است که بازنشسته‌ها بعد خروج از کار از خود نشان می‌دهند. افسردگی در افراد بازنشسته اغلب به صورتی درونی شکل می‌گیرد. دنیا دیدگی این افراد باعث می‌شود افسردگی نمودهای بیرونی کمتری داشته باشد. درونی کردن ناراحتی و غم و نداشتن انگیزه برای تغییر، آن‌ها را هر روز بیشتر در دنیای افسردگی فرو می‌برد.

علاوه بر این در صورتی که همسر فرد فوت کند، مشکلات بیشتر شده و نشانه‌های افسردگی با شدت بیشتری هجوم می‌آورند. این در حالی است که فرزندان هر کدام دنبال کارهای خودشان بوده و زمان کافی برای پدر و مادر ندارند. تنهایی و نداشتن کار برای این افراد بزرگ‌ترین عامل افسردگی محسوب می‌شود.

همچنین فرد بعد از بازنشستگی ممکن است احساس ناتوانی و اضافی بودن نیز داشته باشد، رفتار و حضور دوستان و خانواده در عدم بروز این

افسردگی در دوران بازنشستگی بانوان و آقایان طبق تجربه اغلب مردان بعد از بازنشستگی از بیکار بودن کسل شده و به دنبال شغل جدیدی می‌گردند. این در حالی است که خانم‌ها بعد از بازنشستگی معمولاً زمانی را که به دست آورده‌اند در خانه و بین افراد خانواده می‌گذرانند.

مردان بعد از کناره‌گیری از کار و در دوران بازنشستگی به دلیل دوری از شرایط کاری گذشته، بی‌هدف بودن زندگی و نداشتن انگیزه و ارتباط کمتر با همکاران و دوستانی که در محیط شغلی داشته‌اند؛ منزوی و گوشه‌گیر شده و دچار افسردگی می‌شوند. در واقع بازنشستگی یکی از عوامل تحریک کننده افسردگی است که تأثیرات خود را بر جنبه‌های مختلف زندگی افراد می‌گذارد و معمولاً در مردان بیشتر از زنان رخ می‌دهد.

ارتباط افسردگی با نگاه اطرافیان به بازنشسته‌ها

اهالی خانواده اغلب از بازنشستگی پدر و مادر خوشحال می‌شوند و از کم شدن اشتغال ذهنی آن‌ها ابراز خرسندی می‌کنند. بازنشستگی هم برای متأهلین و هم مجردها نفع زیادی دارد. خصوصاً اگر مسئولیت فرزندان و یا نوه‌ها را به عهده داشته باشید، بار بزرگی از دوش تان برداشته شده و می‌توانید برنامه‌ریزی‌های بیشتری با آن‌ها انجام دهید. در هر مرحله‌ای از زندگی که باشید، بازنشستگی فرصتی دوباره برای شناخت نزدیکان

نیز بسیار بر احساساتی که آن‌ها از خود دارند، تأثیر می‌گذارد. در صورتی که جامعه و اطرافیان بازنشستگی را به عنوان نوعی از کار افتادگی تلقی کنند، فرد به نوعی انزوای اجتماعی دچار می‌شود که با شروع بازنشستگی خلاهای روانی در فرد بیشتر می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود تا زمانی که توانایی کار کردن دارید، حتی اگر بازنشست شده‌اید، یک فعالیتی را دنبال نمایید. اینگونه کمتر ممکن است که علاقم افسردگی به سراغ شما بیاد و مشکلاتی را ایجاد کند.

راه چاره برای فرار از افسردگی بعد از بازنشستگی

هیچ وقت اجازه ندهید افسردگی و غصه و غم بر شما چیره شود. فرقی نمی‌کند که در کجا زندگی می‌کنید و دیگران چکار می‌کنند، شما لازم است همچنان برای سلامت روان خود به تلاش تان ادامه دهید. البته لازم به ذکر است که روابط اجتماعی و حمایت‌های اجتماعی به شدت می‌تواند بر رفتار آدمی غلبه کند؛ بسیاری از بازنشسته‌ها خود را به کارهای کشاورزی، امور خیریه، فعالیت‌های هنری و... سرگرم می‌کنند. این رفتارها و این روحیه باعث می‌شود که درجه و شدت افسردگی کمتر مشاهده شود. افسردگی زمانی روی می‌دهد که فرد نسبت به همه مسائل با دیدی منفی نگاه کند و قدرت تغییر و حضور خود را فراموش کند. این نگاه منفی باعث می‌شود باور کند که به هیچ دردی نمی‌خورد. برنامه‌ریزی

احساسات بسیار مهم تلقی می‌گردد. فشارهای مالی، نداشتن امید به آینده، بی‌حوصلگی و بی‌هدفی از دیگر علل بروز افسردگی بعد از بازنشستگی می‌باشد.

بازنشستگی زودرس چه تاثیری بر احتمال ابتلا به افسردگی دارد؟

اغلب کسانی که زودتر از موعد خود را بازخرید می‌کنند، بعد از مدتی احساس می‌کنند هنوز توانایی زیادی برای کار کردن دارند و می‌توانستند انرژی خود را به کار تبدیل کنند. بدین صورت با احتمال بیشتری دچار احساس بی‌پهودگی و سرخوردگی و در نتیجه افسردگی می‌شوند. البته کسانی که به دلایل ضعف جسمانی و مشکلات پزشکی از کار بازنشست شده‌اند، این احساس را نخواهند داشت. به‌طور کلی می‌توان گفت هر چه قدر تصمیم به بازنشستگی به عهده خود فرد باشد، بعد از بازنشستگی انعطاف‌پذیری و رضایت بیشتر و احتمال افسردگی کمتر خواهد بود. نوع نگرش اطرافیان نسبت به افراد بازنشسته

مردان بعد از کناره‌گیری از کار و در دوران بازنشستگی به دلیل دوری از شرایط کاری گذشته، بی‌هدف بودن زندگی و نداشتن انگیزه و ارتباط کمتر با همکاران و دوستانی که در محیط شغلی داشته‌اند؛ منزوی و گوشه‌گیر شده و دچار افسردگی می‌شوند. در واقع بازنشستگی یکی از عوامل تحریک کننده افسردگی است که تأثیرات خود را بر جنبه‌های مختلف زندگی افراد می‌گذارد و معمولاً در مردان بیشتر از زنان رخ می‌دهد.





افراد فراهم کرده‌ایم که از هر کجای کشور بتوانند با مشاوران ما به صورت تلفنی در ارتباط باشند. همچنین امکان مشاوره حضوری نیز برای افرادی که در تهران سکونت دارند نیز فراهم است.

برای بازنشستگی یکی دیگر از راه‌های مقابله با افسردگی در این دوران است.

وظایف اطرافیان برای مقابله با افسردگی بعد از بازنشستگی

بودن در جمع خانواده، سفرهای تفریحی - زیارتی، ورزش‌های مناسب سن، عضویت در گروه‌های هم‌سن و انجام فعالیت‌های خیرخواهانه و... از جمله فعالیت‌هایی است که مانع از افسردگی بعد از بازنشستگی می‌شود. گاه هم‌زمانی دوران سالمندی، بحران میانسالی و یا فرصت کافی برای فکر کردن به مشکلات حل شده احتمال بروز اختلالات روانی را بیشتر می‌کند. به همین منظور مشاوره روانشناسی و ارتباط با یک متخصص به آن‌ها کمک می‌کند تا بتوانند راحت‌تر از پس مشکلات برآیند. اگر یکی از اعضای خانواده‌تان احساس می‌کنید دچار افسردگی بعد از بازنشستگی شده با فراهم کردن چنین موقعیت‌هایی می‌توانید به حفظ سلامت روان او کمک کنید.

در این راستا مشاوره افسردگی می‌تواند بسیار مؤثر واقع شود. در واقع در جریان مشاوره افسردگی به بازنشسته‌ها کمک می‌شود تا نگرش خود را نسبت به این دوران تغییر داده و سبک زندگی خود را بر اساس شرایط جدی تطبیق دهند. ما نیز در مرکز مشاوره حامی هنر زندگی شرایطی را برای

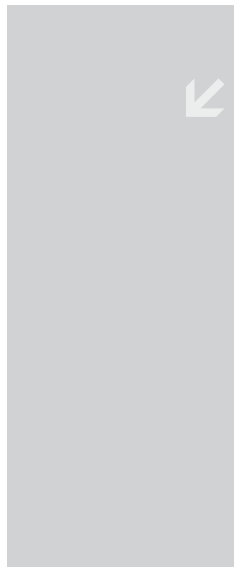
سوالات متداول درباره افسردگی بعد از بازنشستگی

وجود تفریحات و مسافرت‌های مختلف برای یک فرد بازنشسته چقدر می‌تواند در کاهش ابتلا به افسردگی مؤثر واقع شود؟

به‌طور کلی در صورتی که فرد بتواند بعد از دوران بازنشستگی سبک زندگی فعالانه را در پیش گیرد می‌تواند به بهداشت جسمی و روانی خود کمک زیادی کند. دیدار با دوستان قدیمی، قدم زدن و پیاده‌روی و قرار گرفتن در گروه‌هایی که شرایط مشابه با فرد دارند می‌تواند بسیار مفید واقع شود. همچنین در صورتی که فرد به یک خودشناسی برسد می‌تواند نگرش خود را تغییر داده و نشاط قبلی را به زندگی بازگرداند.

پدروم بعد از ۳۰ سال کار دولتی اکنون ۳ ماهی است که بازنشسته شده است اما دیگر مثل سابق بگو و بخند نمی‌کند و خود را از جمع دور نگه می‌دارد مشکل چیست؟

شرایط زندگی بعد از بازنشسته شدن به‌طور کلی متفاوت است و فرد ممکن است نشانه‌هایی از جمله انزوا و گوشه‌گیری را نشان دهد. اهمیت این علائم هنگامی است که می‌تواند منجر به افسردگی شود. در واقع در صورتی که فرد به مدت ۲ هفته، نشانه‌هایی مانند بی‌علاقگی شدید، بی‌لذتی و داشتن خلقی غمگین را تجربه کند به اختلال افسردگی دچار شده است و نیاز است که برای درمان افسردگی اقدامات موثری انجام گردد.





چرا بیماری و درد در شب شدیدتر می شود؟

جالب است بدانید که گرونیفر و تیم تحقیقاتی اش تأثیر این ریتم‌ها بر درد را با استفاده از یک محرک حرارتی دردناک و کوتاه نشان دادند! به این شکل که در طی فرآیند آزمایش، درد ناشی از این محرک در شرکت‌کنندگان در حوالی ساعت ۳ بامداد به اوج خود می‌رسید و در حدود ساعت ۳ بعد از ظهر کمترین میزان درد حس می‌شد!

شرح آزمایش جالب تشخیص علت تشدید درد در شب

البته گمانه‌زنی‌ها و عدم قطعیت‌های این حوزه برای مدت طولانی ادامه داشته است، چراکه اثبات این ادعا در مورد هدایت هر چیزی توسط ساعت داخلی بدن دشوار است و نیاز به طراحی مطالعه‌ای دقیق و طاقت‌فرسا دارد. با این حال به منظور

توجه به همین فاکتور در زمان‌های مختلف از شبانه‌روز تغییر می‌کند.

علت تشدید دردها در ساعت ۳ الی ۴ شب چیست؟

در پاسخ به موضوع تشدید درد در شب باید بیان کرد که فرآیندهای بیولوژیکی که به عنوان ریتم شبانه‌روزی «circadian rhythms» شناخته می‌شوند، به گونه‌ای در بدن تنظیم می‌شوند که در زمان‌های دقیقی در طول روز، بالا و پایین شده و سپس توسط ساعت داخلی بدن هدایت می‌شوند. لنس کریگسفلد «Lance Kriegsfeld» زیست‌شناس دانشگاه کالیفرنیا اذعان دارد که این ریتم شبانه‌روزی تقریباً بر هر سیستم بدنی‌ای تأثیر می‌گذارد و تمام جنبه‌های فیزیولوژی و رفتار ما را کنترل می‌کند!

مدت‌ها بود که دانشمندان هیچ حدس و پاسخی برای یکی از اساسی‌ترین تجربیات انسان یعنی تشدید احساس درد فیزیکی در طول شب نداشتند. در واقع از همان روزهای اول ظهور پزشکی و درمان، پزشکان همیشه با بیمارانی مواجه می‌شدند که از تشدید شدن درد در شب گله می‌کردند.

در همین راستا بیشتر تحقیقات انجام شده تلاش می‌کرد تا تشدید درد شبانه را با مسائلی همچون کم‌خوابی یا اختلالات خواب مرتبط کند، اما موفقیت‌های حاصل در این مسیر محدود بود! با توجه به همین مساله هم مطالعه‌ای که اخیراً در مرکز تحقیقات علوم اعصاب لیون در فرانسه انجام شده است، نشان می‌دهد که ساعت بیولوژیکی بدن ما به شدت بر تغییرات درد تأثیرگذار است و اوج و افت شدت درد با



روی ساعد افراد قرار گرفته بود، بررسی می کردند و به وسیله‌ی آن می توانستند به آرامی درجه حرارت را به شکل یک درجه یک درجه (سانتی گراد) افزایش دهند تا اینکه فرد درد را گزارش کند. البته به طور معمول افراد دستگاه را قبل از رسیدن به حدود ۴۶ درجه سانتی گراد (۱۱۵ درجه فارنهایت) متوقف می کردند. همچنین طی همین آزمایش‌ها از شرکت کنندگان خواسته شد تا با دستگاه تنظیم شده در دماهای خاصی (۴۲، ۴۴ و ۴۶ درجه سانتی گراد) تست درد را تکرار و سطح درد خود را با انتخاب یکی از شکلک‌های نماینده‌ی هر میزان درد، ارزیابی کنند.

ارزیابی میزان درد توسط خود افراد شرکت کننده در آزمایش

البته قبل از اینکه این تیم تحقیقاتی به دنبال داده‌های تکرار شونده‌ای (ریتم) در نتایج حاصل از این آزمایش بگردند، ابتدا برآوردی از ساعت بیولوژیکی هر فرد را به دست آوردند. به این معنی که

طوری که مجاز به خوابیدن، ترک اتاق یا ایستادن برای استفاده از حمام نیستند. غذا فقط به عنوان میان وعده‌های کوچک در هر ساعتی به شکل رندوم داده می شود و افراد می توانند با اعضای تیم مطالعه چت کنند، اما کارکنان اکیدا از ذکر موارد مرتبط با زمان منع می شوند. گرونفیر توضیح می دهد که تحت این پروتکل، هیچ چیز در محیط یا رفتار افراد به شکل ریتمیک و دوره‌ای وجود ندارد؛ بنابراین، اگر محققان بتوانند معیاری بیولوژیکی‌ای با ریتم ۲۴ ساعته را تشخیص دهند، آن الگو مسلماً از درون و دقیقاً از سیستم زمان بندی شبانه‌روزی افراد سرچشمه می گیرد.

با توجه به همین قوانین، محققان برای کشف ماهیت زمان بندی شده‌ی ریتمیک درد، ۱۲ مرد جوان سالم را انتخاب کردند که تمایل به انجام این پروتکل به مدت ۳۴ ساعت را داشتند. تیم تحقیقاتی هر دو ساعت یک بار حساسیت به درد را با استفاده از دستگاهی که

اثبات این بحث، تیم لنس کریگسفلد، افراد داوطلب برای آزمایش را در یک محیط آزمایشگاهی کنترل شده قرار دادند تا بتوانند هر گونه عامل محیطی یا رفتاری را که می تواند باعث نوسانات یا تغییرات دوره‌ای شود را کنار بگذارند؛ چنین رویکرد تحقیقاتی‌ای «پروتکل روتین ثابت» (constant routine protocol) نامیده می شود.

بر طبق این پروتکل همه‌ی عوامل (مانند نور، دما، دسترسی به غذا در زمان‌های مشخص و غیره) ثابت نگه داشته می شود به طوری که حدس ساعت (ساعت چند است؟) برای داوطلبان آزمایش غیرممکن شود! در این تحقیق به منظور شناسایی علت تشدید درد در شب و درک ارتباط آن با ریتم شبانه‌روزی محققان از یک محیط آزمایشگاهی کنترل شده و مطابق با پروتکل روتین ثابت استفاده کردند.

شرکت کنندگان در آزمون باید حداقل به مدت ۲۴ ساعت به صورت نیمه دراز کشیده در اتاقی با نور کم قرار بگیرند، به

برای محققان این مطالعه رقم خورد و ۸۰ درصد از داده‌ها با ریتم شبانه‌روزی و تنها ۲۰ درصد با فاکتور کمبود خواب توضیح داده شد.

ب‌ح‌ث‌ه‌ای‌ی پ‌ی‌ر‌ا‌م‌ون ا‌ی‌ن ت‌ح‌قی‌ق ج‌ال‌ب

البته جالب است بدانید که تکرار مجدد مطالعه‌ی مطرح شده با زنان هم ضروری است، زیرا از آنجایی که هورمون‌هایی مانند استروژن می‌توانند بر ریتم شبانه‌روزی تأثیر بگذارند، ممکن است محققان نتوانند الگوی مشابهی از حساسیت ریتمیک به درد را در نمونه‌هایی با جنسیت دیگر پیدا کنند. همچنین اگرچه این مطالعه با نمونه‌های کمی انجام شد اما لازم است بدانید که اثرات این فاکتور بر احساس درد آن قدر قوی بود که محققان از آن به عنوان کشف یاد می‌کنند، هر چند که نیاز است افراد مسن و افرادی با قومیت‌های مختلف هم تحت بررسی و آزمایش قرار گیرند.

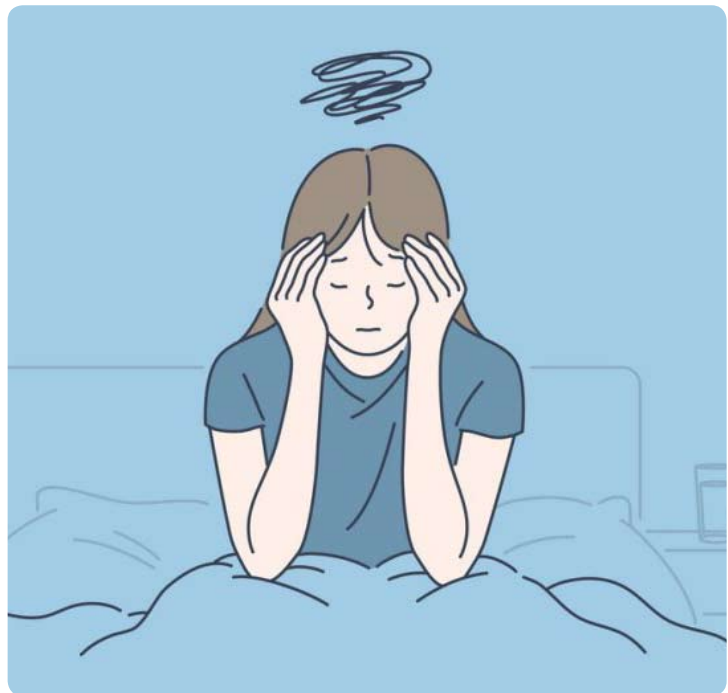
البته در مورد اینکه چه چیزی به معنی واقعی کلمه باعث افزایش و کاهش درد می‌شود، همچنان هیچ اطمینانی وجود ندارد؛ اما سرنخ‌ها نشان می‌دهند که تقریباً هر سلول در بدن ساعت مولکولی خاص خود را دارد که به سیگنال‌های راهنمای مغز ما گوش می‌دهد. بنابراین، زامیل کدر «Zameel Cader» عصب‌شناس و متخصص مغز و اعصاب در دانشگاه آکسفورد و همکارانش این فرضیه را مطرح کرده‌اند که میزان دردی که احساس می‌کنیم ممکن است به دلیل ریتم سلول‌هایی باشد که درد را تشخیص می‌دهند! در پایان شاید نکته‌ی مهمی که باید به ذهن بسپارید این باشد که هر زمان دردی در بدن شما رخ می‌دهد، نقش سیستم شبانه‌روزی این است که آنچه (درد) بالا می‌رود را پایین بیاورد! بنابراین در سفر آهسته‌ی ترن هوایی درک درد، ممکن است تنها چند ساعت تا تسکین درد، بدون مصرف حتی یک مسکن، فاصله داشته باشید!

دما به آرامی بالا می‌رفت روبه‌رو شدند. در این آزمایش افزایش آرام دما تا زمانی که فرد گرما را تشخیص دهد ولی در آستانه‌ی دردناک نباشد، ادامه داشت و جالب است بدانید که در چنین فرآیندی هیچ الگوی ریتمیکی نسبت به افزایش دما دیده نشد!

از طرفی از آنجایی که شرکت‌کنندگان اجازه‌ی خواب در طول شب را نداشتند، محققان می‌توانستند ارتباط بین افزایش درد با کمبود خواب را بررسی کنند. قبل از انتشار این تحقیق، نظریه‌ی غالب در مورد افزایش حساسیت به درد در شب با فاکتور کمبود خواب در ارتباط بود. اما محققان در این مقاله‌ی جدید نشان دادند که هرگونه افزایش حساسیت به درد به دلیل کمبود خواب به صورت خطی با بیشتر شدن فشار خواب، افزایش می‌یابد. درواقع این الگو با کاهش (از ساعت ۴ صبح به بعد) مشاهده شده‌ای که توسط سیستم شبانه‌روزی هدایت می‌شود در تضاد است. با توجه به همین داده‌ها در کنار استفاده از مدل‌سازی ریاضی یک پیروزی چشم‌گیر

اگرچه ساعت بدن هر فرد از یک چرخه‌ی روزانه‌ی معمول پیروی می‌کند، اما برخی از افراد زودتر یا دیرتر به خواب می‌روند؛ بنابراین افرادی هستند که چرخه‌ی خواب معمولی دارند، برخی افراد جغد شب هستند و تا دیر وقت بیدارند و برخی هم تا ۱۱ ظهر می‌خوابند. به منظور بررسی این فاکتور، محققان کار را با جمع‌آوری نمونه‌های بزاق افراد به شکل ساعتی برای ارزیابی افزایش ملاتونین (هورمونی که حدود دو ساعت قبل از زمان خواب فردی عادی ترشح می‌شود) پیش بردند و از این اطلاعات برای تطبیق اطلاعات با توجه به ساعت بدن افراد استفاده کردند. جالب است بدانید که پس از این مرحله یک چرخه‌ی واضح از درد ظاهر شد! درواقع به طور متوسط، حساسیت به درد در بین ساعت ۳ تا ۴ صبح در اوج و در ساعت ۱۲ ظهر در کمترین حد خود بود!

همچنین این تحقیق نشان داد که فاکتور ریتم شبانه‌روزی مخصوص محرک‌های دردناک است. چراکه در بخش دیگری از آزمایش، داوطلبان با شرایطی که در آن



این ادویه‌ها به افزایش سوخت و ساز بدن کمک می‌کنند



افزافه وزن نیز هست. مصرف زردچوبه برای پیشگیری از دیابت و جلوگیری از افزایش مقاومت به انسولین نیز مفید است.

● زنجبیل: نه تنها نقش مهمی در سوزاندن چربی‌های اضافه دارد، بلکه به لطف خواص ضد التهابی، دستگاه گوارش را آرام می‌کند. ساده‌ترین راه این است که هر روز یک فنجان چای زنجبیل را در وعده صبحانه مصرف کنید. جالب است بدانید که زنجبیل می‌تواند مانع چاقی ناشی از رژیم‌های غذایی سرشار از چربی شود و می‌تواند از زنجبیل به عنوان مکملی برای درمان چاقی استفاده کرد.

● دارچین: دارای مزایای سلامتی متعددی از جمله کاهش سطح اسید بدن، تنظیم فرایند هضم، مبارزه با آنفلوآنزا، کاهش سطح قند خون و تنظیم میزان تری گلیسیرید و کلسترول بد و در نهایت افزایش متابولیسم است. برای استفاده از این مزایا، دارچین را به دسرها اضافه کنید. راه دیگر، نوشیدن چای دارچین به طور روزانه است.

رژیم غذایی خود بگنجانید. علاوه بر این نقش این ادویه در سرعت بخشیدن به فرایندهای گوارشی، کاهش تولید گاز، جلوگیری از کم‌آبی بدن، تنظیم فشار خون و ... شناخته شده است.

● هل: توانایی این ادویه در کمک به فرآیند گوارش و بهبود عملکرد سوخت و ساز باعث می‌شود برای کاهش وزن ایده‌آل باشد. پژوهش‌ها نشان داده است که طعم لذیذ و بوی هل نیز روشی فوق‌العاده برای تسکین افسردگی به طور طبیعی است.

● خردل: دانه‌های خردل با افزایش دمای بدن، منجر به افزایش سوخت کالری می‌شود. شما می‌توانید سه قاشق چای‌خوری از دانه‌های خردل را قبل از شروع تمرینات ورزشی بخورید تا از مزایای آن در از دست دادن کالری بیشتر بهره ببرید.

● زردچوبه: مطالعات نشان داده که این ادویه می‌تواند تشکیل بافت چربی را کاهش دهد، پس مصرف آن راه خوبی برای جلوگیری از

مصرف برخی ادویه‌ها یک راه ساده و آسان برای سرعت بخشیدن به سوخت و ساز بدن و از دست دادن چربی‌های اضافه است. ادویه‌ها نه تنها منجر به بهبود کیفیت سلامت می‌شوند بلکه از بیماری‌های مزمن نظیر فشار خون بالا، دیابت نوع ۲، حمله قلبی، و ... پیشگیری می‌کنند و مصرف منظم برخی از آنها راهی مفید برای کاهش وزن است. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، مصرف هفت ادویه زیر به حفظ سلامتی و از دست دادن چربی‌های اضافه بدن کمک می‌کند:

● زیره: این ادویه متابولیسم را افزایش می‌دهد و علاوه بر کاهش وزن، طیف وسیعی از خواص را از جمله بهبود فرایند هضم، کاهش التهاب و از بین بردن نفخ، جلوگیری از یبوست و از بین بردن بافت‌های چربی دارد.

● فلفل سیاه: برای کوتاه کردن دوره کاهش وزن، شما می‌توانید فلفل سیاه را هر روز در

ورزش

نامزدهای کثیف‌ترین تبنای تاریخ فوتبال/۶۴
۱۰ لحظه ماندگار کارلوس کی‌روش در ایران/۶۶
همه مربیانی که لحظه آخر به جام جهانی رسیدند/۷۰
رابطه بیماری آسم و ورزش/۷۲



اسکانیا

علم و فناوری

گردشگری

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News

نامزدهای کثیف‌ترین تباری تاریخ فوتبال



را با نتیجه ۹۵-۰ و در مسابقه دوم، تیم «گلف افسی» حریف خود «کوکیمبا لیانون» را با نتیجه ۹۱-۱ شکست داد. دو مسابقه‌ای که مسلماً در کتاب‌های رکورد تاریخ فوتبال ثبت خواهند شد. این نتایج آن قدر باورنکردنی است که حتی اگر در نهایت از سوی مراجع سیرالئون باطل شود ولی در جرگه عجیب و غریب‌ترین اتفاقات در

رقابت تا ۹۵ گل برای افزایش تفاضل گل
فوتبال سیرالئون شاهد اتفاقاتی بوده که کلمه عجیب برای توصیف آنها کافی نیست. نتایجی مثل پیروزی ۹۵-۰ و ۹۱-۱. این دو مسابقه فوق‌العاده عجیب و غریب در لیگ دسته دو فوتبال سیرالئون برگزار شده است. در مسابقه اول تیم «کاهونلا رنجرز» رقیبش «لبومببو یوناپتد»

چند هفته است که هیجان فوتبال با شروع لیگ‌های کشورهای مختلف به تلویزیون ما برگشته. فوتبالی که در کنار هیجان حاشیه هم دارد. حالا که فصل فوتبالی شروع شده بد نیست از نتایج عجیب فصل قبل بگوئیم. مثل یک بازی که ۹۵ گل داشت. بله ۹۵ تا که البته ۹۳ تا پیش در یک نیمه به ثمر رسید. می‌پرسید مگر می‌شود در یک بازی که آن هم در نیمه اولش با نتیجه دو بر صفر به پایان رسیده، ۹۵ گل به ثمر برسد تا تیم برنده از لحاظ تفاضل گل نگرانی نداشته باشد؟ در پاسخ باید بگوئیم که بله. آن هم نه در مسابقات محلات یک شهر یا روستا بلکه در لیگ یک کشور که فدراسیون فوتبال هم دارد. حالا صدای فدراسیون فوتبال سیرالئون هم درآمده و آنها گفته‌اند درباره نتایج فوق‌العاده عجیبی که در فوتبال این کشور ثبت شده، نتایجی مثل ۹۵-۰ و ۹۱-۱ تحقیقات انجام خواهد داد.



مسابقه در مجموع ۱۴۶ گل از خط دروازه‌ها عبور کنند! دو تیم فوتبال حاضر در لیگ نیجریه برای صعود به لیگ دسته اول این کشور نیاز به تفاضل گل زیاد داشتند و در نهایت این دو تیم توانستند با نتایج عجیب ۷۹ بر صفر و ۶۷ بر صفر به پیروزی دست یابند و به لیگ دسته اول نیجریه صعود کنند. نکته جالب درباره مسابقه ۷۹ بر صفر این است که پلاتنو فورس، یکی از بازیکنان تیم برنده، ۷۲ گل از ۷۹ گل تیمش را به تنهایی به ثمر رساند. پس از این مسابقه، فدراسیون فوتبال نیجریه گفت: «این یک شرمساری کامل برای فوتبال نیجریه است. تمامی بازیکنان و مسؤولان چهار تیم و مسؤولانی که در این تباری دست داشتند، محروم خواهند شد.»



۵۸ گل برای بقای باور نکردنی

سال ۱۳۹۱، یک تیم در مسابقات لیگ نوجوانان استانی ایران برای بقا باید در بازی پایانی با تفاضل ۵۶ گل به پیروزی می‌رسید و در این بازی توانست حریف خود را ۵۸ بر یک شکست دهد! بنابراین این تیم با این پیروزی عجیب که بعدها تباری‌اش ثابت شد، در لیگ نوجوانان استانی باقی ماند! اتفاقی که آن قدر عجیب است که جای هیچ گمانه و تردیدی را درباره تباری باقی نگذاشت و از آن به عنوان یکی از بزرگ‌ترین و البته تابلوترین تباری‌های تاریخ فوتبال ایران یاد می‌شود.



یادها خواهد ماند. جالب اینجاست که نتایج عجیب و غریب دو بازی مدیون اتفاقاتی است که در نیمه دوم هر دو مسابقه افتاده است؛ چرا که بازی اول بین «کاهونلا رنجرز» و «لبومبو یونایتد» در نیمه اول با پیروزی ۲-۰ «کاهونلا» به پایان رسیده بود و دیدار «گلف افسی» و رقیبش هم در پایان نیمه اول ۷-۱ به سود تیم پیروز بود. البته فدراسیون فوتبال این کشور گفته از تباری رخ داده در دو مسابقه که دو تیم در رقابت برای افزایش تفاضل گل هم هستند، آگاه است ولی برای مطلع شدن از چند و چون دقیق رویدادها و پیداکردن افراد مقصر باید در این باره تحقیقات انجام دهد.

۴۱ گل به خودی برای تغییر قهرمان!

اوایل خرداد امسال در سطح چهارم فوتبال کشور آفریقای جنوبی، جایی که تیم‌های «ماتیاسی» و «شیولانی تایگرز» برای قهرمانی در رقابت بودند، تباری شان خبرساز شد. «ماتیاسی» در هفته آخر به پیروزی با اختلاف ۱۶ گل برای قهرمانی نیاز داشت و رقیبش «شیولانی تایگرز» خیالش بابت تفاضل گل بهتر راحت بود و می‌توانست در صورت پیروزی به قهرمانی دست یابد اما ماتیاسی در روز پایانی با نتیجه ۵۹ بر یک توانست در جدول رده‌بندی بالاتر از رقیب خود قرار گیرد و قهرمان شود! در این بازی عجیب، از اوایل نیمه دوم چهار بازیکن از زمین خارج شده و گفتند خسته شده‌اند و تیم‌شان بازی را تنها با هفت بازیکن ادامه داد. با وجود این که تیم نسامی هفت نفره بود اما در جریان پیروزی ۵۹ بر یک تیم ماتیاسی، ۴۱ گل، گل به خودی توسط بازیکنان نسامی بوده است! بعد از بررسی‌ها و با اعلام حکم کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال آفریقای جنوبی، مسؤولان این باشگاه‌ها بین پنج تا هشت فصل و مسؤولان برگزارکننده مسابقه ۱۰ فصل محروم شدند.

۱۴۶ گل در دو مسابقه برای صعود

سال ۱۳۹۳ اتفاقی بسیار عجیب در لیگ کشور نیجریه رخ داد که باعث شد در دو

مرد پرتغالی اینبار چه می‌کند؟

۱۰ لحظه ماندگار کارلوس کی‌روش در ایران



کارلوس کی‌روش اواسط شهریور ماه بعد از به قدرت رسیدن دوباره مهدی تاج در فدارسیون فوتبال، بار دیگر هدایت تیم ملی را بر عهده گرفت و دوره دوم حضورش روی نیمکت ایران را آغاز کرد. سرمربی پرتغالی در مقطع اول حضور خود در ایران بیش از هشت سال روی نیمکت تیم ملی نشست و همراه با ایران ۱۰۰ بازی را تجربه کرد و رکورددار بیشترین تعداد بازی مربیگری در تاریخ تیم ملی ایران است؛ کی‌روش در این ۱۰۰ بازی به ۶۰ برد، ۲۷ تساوی و ۱۸ شکست دست پیدا کرده است.

مرد پرتغالی در مقطع اول حضور خود خاطرات تلخ و شیرین بسیاری به جا گذاشت و هنوز هم پس از چند سال درباره بسیاری از دیدارها بحث می‌شود و مخالفان و موافقان او نظرات متفاوتی دارند. بسیاری از منتقدان کی‌روش بر این باورند که در دوره او حتی از شکست‌های تیم ملی مثل دیدار با آرژانتین حماسه ساخته می‌شد ولی طرفداران او اعتقاد دارند که بدون کی‌روش ایران شانس مقابله بزرگان فوتبال جهان نداشت و با حضور او بود که تیم ملی توانست چنین نمایش‌های آبرومندانه‌ای را مقابل این تیم‌ها ثبت کند.

در ورزشگاه آزادی به مصاف کره جنوبی رفتند. باخت یا حتی تساوی مقابل کره کار صعود ایران به جام جهانی را دشوار می‌کرد و همین امر به حساسیت بازی اضافه کرد.

کره‌ای‌ها در این مسابقه حملات زیادی کردند و تیم ملی هم با اخراج شجاعی دهنفره شده بود. در شرایطی که امیدچندان نسبت به پیروزی تیم ملی وجود نداشت جواد نکونام روی یک ارسال موفق به گلزنی شد تا ایران با شکست کره جنوبی به ادامه راه امیدوار شود. این بازی آغازی بر روند بردهای متوالی ایران مقابل کره جنوبی بود.

کره جنوبی صفر - ایران یک، حماسه اولسان!
 ایران پس از شکست مقابل ازبکستان بخت زیادی برای صعود به جام جهانی نداشت و شاگردان کی‌روش باید از سه بازی پایانی خود مقابل قطر، لبنان و کره جنوبی سه برد کسب می‌کردند تا راهی جام جهانی شوند. در آن زمان مهدی رحمتی هم به دلیل اختلاف با کی‌روش از تیم ملی خط خورده بود و رحمان احمدی به جای او به میدان می‌رفت. ایران در دو بازی اول توانست مقابل قطر و لبنان به برتری برسد تا امیدوار به صعود مقابل کره جنوبی شود. بازی سوم مقابل کره جنوبی که یکی از ماندگارترین روزهای کارلوس کی‌روش روی نیمکت تیم ملی بود با تک‌گل رضا قوچان‌نژاد به سود ایران تمام تا

در دوره اول حضور کی‌روش ۱۰ مسابقه بیش از سایر مسابقات مورد توجه قرار گرفت و با اینکه سال‌ها از این دیدارها گذشته اما علاقه‌مندان به فوتبال هنوز خاطرات تلخ و شیرین آن را فراموش نکرده‌اند:

لبنان یک - ایران صفر، اولین لغزش کی‌روش
 شکست مقابل لبنان اولین باخت کارلوس کی‌روش روی نیمکت ایران بود و باعث شد انتقادات زیادی از سرمربی پرتغالی شود. ایران در آن مسابقه توسط رقیب خود غافلگیر شد و با وجود حملات بسیار به سد محکم لبنان برخورد کرد. این اولین و تنها باخت تاریخ تیم ملی مقابل لبنان بود و همین موضوع باعث انتقادها از کی‌روش آغاز شود. تیم ملی بعدها با کی‌روش سه بار و با نتایج پنج بر صفر، چهار بر صفر و چهار بر یک موفق به شکست لبنان شد و انتقام این نتیجه را گرفت اما تلخی آن باخت هنوز باقی مانده و بسیاری برای طعنه‌زدن به کی‌روش از آن مسابقه مثال می‌زنند.

ایران یک - کره جنوبی صفر، گل نجات‌بخش نکونام و آغاز پیروزی‌های متوالی مقابل کره
 کی‌روش و تیمش پس از شکست مقابل لبنان در شرایطی که به شدت تحت فشار قرار داشتند

با این حال شاگردان کی‌روش عملکرد ضعیفی مقابل بوسنی داشتند و با نتیجه سه بر یک شکست خوردند تا با تنها یک امتیاز جام جهانی برزیل را ترک کنند. پس از این بازی کی‌روش در رختکن از بازیکنان خداحافظی کرد و قرار بود از ایران جدا شود. در آن زمان محمود گودرزی که وزیر ورزش بود تمایل به جدایی کی‌روش داشت اما حمایت بازیکنان تیم ملی از سرمربی پرثغالی باعث شد او به کارش ادامه دهد.

ایران سه - عراق سه، روزی که قصد حذف شدن نداشتیم!

تیم ملی عراق در سال‌های حضور کی‌روش گربه‌سیاه تیم ملی بود و بارها برای ایران مشکل‌ساز شد. تلخ‌ترین خاطره تیم ملی

برای گلزنی خلق کرد و شاید بزرگترین حسرت بازی سرنگونی دژاگه در محوطه جریمه آرژانتین بود که میلوراد مازیچ، داور مسابقه حرکت پابلو زابالتا را خطا تشخیص نداد. در نهایت لیونل مسی در آخرین ثانیه‌ها با نبوغ خود موفق شد دروازه ایران را باز کند.

ایران یک - بوسنی سه، خداحافظی کی‌روش در رختکن

تیم ملی که از دو بازی ابتدایی خود در جام جهانی ۲۰۱۴ یک امتیاز کسب کرده بود در بازی سوم به مصاف بوسنی رفت. ایران اگر مقابل بوسنی به برتری می‌رسید شانس صعود داشت و با توجه به نمایش درخشان مقابل آرژانتین خیلی‌ها امیدوار به پیروزی تیم ملی بودند.

چهارمین صعود تیم ملی رقم بخورد. کل‌کل کی‌روش با سرمربی کره و مشت معروف او پس از گل قوچان‌نژاد هنوز در ذهن علاقه‌مندان به فوتبال باقی مانده است.

ایران صفر - آرژانتین یک، شلیک مازیچ و مسی به قلب ایران

از زمان قرعه‌کشی جام جهانی ۲۰۱۴ و همگروهی ایران و آرژانتین صحبت‌های زیادی درباره این مسابقه و تقابل ایران با ستارگانی چون لیون مسی، سرخیو آگوئرو، گونزالو هیکواین و آنخل دی‌ماریا می‌شد. ایران در بازی دوم خود در جام جهانی ۲۰۱۴ به مصاف آرژانتین رفت و با وجود ارائه یک نمایش زیبا مقابل حریف شکست خورد. تیم ملی مقابل آرژانتین فرصت‌های زیادی





ایران یک - مراکش صفر، پایان طلسم ۲۰ ساله

جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه برای ایران رویایی آغاز شد و شاگردان کارلوس کی‌روش در گام نخست به یک برد شیرین دست پیدا کردند. دیدار با مراکش برای ایران چندان خوب آغاز نشد و رقیب در دقایق ابتدایی فشار وحشتناکی وارد کرد اما در ادامه بازی به تعادل رسید و در نهایت ایران با گل به خودی

مقدماتی به جام جهانی راه یافتند. گل‌های ایران در این مسابقه توسط سردار آزمون و مهدی طارمی به ثمر رسید. این اولین باری بود که ایران فرصت حضور در دو جام جهانی متوالی را پیدا می‌کرد و کی‌روش هم تبدیل به تنها مربی تیم ملی شد که دو بار در جام جهانی روی نیمکت ایران می‌نشیند.

مقابل همسایه غربی به مرحله یک‌چهارم نهایی جام ملت‌های ۲۰۱۵ برمی‌گردد. ایران بازی را با گل سردار امیدوارکننده آغاز کرد اما اخراج پولادی تمام برنامه‌های تیم را به هم ریخت. عراقی‌ها در نیمه دوم موفق به گلزنی شدند تا کار به وقت اضافه کشیده شود. در وقت‌های اضافه عراق دو بار از ایران پیش افتاد اما گل‌های مرتضی پورعلی‌گنجی و رضا قوچان‌نژاد باعث شد کار به ضربات پنالتی کشیده شود و آنجا عراقی‌ها موفق به شکست ایران شدند. تیم ملی در جام ملت‌های ۲۰۱۵ شرایط بسیار خوبی داشت و شاید اگر موفق به حذف عراق می‌شد می‌توانست به عنوان قهرمانی هم برسد.



ایران دو - ازبکستان صفر، تاریخ‌سازی با دومین صعود متوالی

تیم ملی پس از صعود پراسترس به جام جهانی ۲۰۱۴، این بار در مسیر روسیه شرایط متفاوتی را تجربه کرد و به راحتی راهی جام جهانی ۲۰۱۸ شد. شاگردان کی‌روش با برتری دو بر صفر مقابل ازبکستان در آزادی در فاصله دو هفته مانده به پایان مسابقات

ذهن‌ها باقی مانده ولی با همه این اتفاقات در جام جانی ۲۰۱۸ بهترین عملکرد تاریخ تیم ملی رقم خورد.

ایران صفر - ژاپن سه، پایان تلخ کارلوس
شکست سنگین مقابل ژاپن پایانی بود بر دوران حضور کارلوس کی‌روش در تیم ملی و او نتوانست ماموریت قهرمانی در جام ملت‌های آسیا را با موفقیت به اتمام برساند. ایران که در این مسابقه مهدی طارمی را هم در اختیار نداشت مقابل رقیب خود عملکرد چندان خوبی را به نمایش نگذاشت تا کی‌روش با یک شکست تلخ از ایران جدا شود. پس از این بازی منتقدان کی‌روش به شدت علیه او تاختند و بابت این باخت از سرمربی پرتغالی انتقاد کردند. صحنه ماندگار این بازی اعتراض دسته‌جمعی بازیکنان به داور روی گل اول ژاپنی‌ها بود که به شدت مورد انتقاد واقع شد.



کریستیانو رونالدو روحیه فوق‌العاده‌ای به تیم ملی داد و باعث شد تیم کی‌روش رقیب را به شدت تحت فشار قرار دهند. گل دقیقه ۹۰ انصاری‌فرد از روی نقطه پنالتی کار را به تساوی کشاند و تنها یک دقیقه بعد مهدی طارمی این فرصت را داشت تا با باز کردن دروازه روی پاتریشیو ایران را به اولین صعود تاریخش برساند اما تنها چند سانتی‌متر باعث شد ایران از گروه مرگ حذف شود. اشک‌های ستارگان تیم ملی به‌خصوص مهدی طارمی پس از این نتیجه هوز در

عزیز بوهدوز، مدافع مراکش به برتری دست پیدا کرد.

این دومین پیروزی ایران در تاریخ جام جهانی بود و طلسم بیست ساله تیم ملی را شکست

ایران یک - پرتغال یک، پنالتی کریس و اشک‌های طارمی

وقتی مراسم قرعه‌کشی جام جهانی ۲۰۱۸ به پایان رسید کمتر کسی تصور می‌کرد ایران در گروهی که اسپانیا، پرتغال و مراکش حضور داشتند شانس صعود پیدا کند اما پیروزی در بازی نخست باعث شد شاگردان کی‌روش با وجود شکست خفیف یک بر صفر مقابل اسپانیا تا لحظه آخر به صعود امیدوار باشند. در نیمه نخست بازی با پرتغال ریکاردو کورشما با یک ضربه تماشایی حریف را پیش انداخت اما مهار تماشایی بیرانوند مقابل پنالتی



همه مربیانی که لحظه آخر به جام جهانی رسیدند



۱۴ مربی از جام جهانی ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۸ مانند کارلوس کیروش و الکرکاکی در جام جهانی ۲۰۲۲ در واپسین ماه‌های منتهی به جام جهانی توانستند روی نیمکت یکی از تیم‌های حاضر در این رقابت‌ها بنشینند.

اولین بودن همیشه با چالش‌هایی همراه خواهد بود؛ خصوصاً اگر قرار باشد خلاف هنجار، اولین نمونه از نوع خود باشد با این حال، برکناری دراگان اسکوچیچ و آمدن کیروش در فاصله کمتر از سه ماه مانده به آغاز جام جهانی فوتبال اولین نمونه این اتفاق نیست. حتی نمونه‌ای مشابه در همین روزها رخ داد و وحید هلیلهودزیچ پس از رساندن مراکش به جام جهانی برکنار شد و ولید الکرکاکی جایگزینش شد.

جهانی فوتبال، سه ماه قبل از جام جهانی هدایت کامرون را بر عهده گرفت و جانشین مانگا اونگنه شد. میشل با تنها یک بازی دوستانه مقابل یونان که با برتری ۳ بر صفر این تیم آفریقایی به پایان رسید، راهی جام جهانی شد. کامرون در جام جهانی ۱۹۹۴، جام را با تساوی ۲ بر ۲ مقابل سوئد آغاز کرد اما در ادامه عملکرد خوبی نداشت و با نتایج سه بر صفر و ۶ بر یک مقابل برزیل و روسیه شکست خورد. در پایان این رقابت‌ها برزیل و سوئد که از گروه کامرون صعود کرده بودند، به ترتیب به مقام قهرمانی و سوم جام جهانی رسیدند.

چهارده نمونه دیگر از جام جهانی ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۸ وجود دارد که نشان می‌دهد برکناری سرمربی در آستانه جام جهانی اتفاق تازه‌ای نیست. البته این که چنین کاری بارها رخ داده، دلیل بر درستی آن نیست اما نشان می‌دهد که کشورهای مختلف در شرایط گوناگون مجبور به برکناری سرمربی‌شان در آستانه جام جهانی شده‌اند. تنها موردی که برای اولین بار با حضور کیروش رخ داده، ادامه همکاری این سرمربی با ایران پس از جام جهانی است چرا که تمام مربیانی که در آستانه جام جهانی سمت گرفتند، پس از این رقابت‌ها کنار گذاشته شدند. در ادامه این نمونه‌ها را مشاهده می‌کنید:

کلود لروی، کامرون جام جهانی ۱۹۹۸

کمتر از یک ماه مانده به جام جهانی ۱۹۹۸ دوباره مانگا اونگنه از هدایت کامرون کنار گذاشته شد و کلود لروی جای او را گرفت. این مربی فرانسوی با تساوی بدون گل مقابل هلند و پیروزی دو بر یک مقابل دانمارک در دیدارهای دوستانه، راهی جام جهانی شد و در این رقابت‌ها مقابل اتریش و شیلی به تساوی یک بر یک رسید و مقابل ایتالیا با نتیجه سه بر صفر شکست خورد.

اکبر انیشینو، ژاپن در جام جهانی ۲۰۱۸

نییشینو در فاصله دو ماه مانده به جام جهانی، جانشین هلیلهودزیچ شد. ژاپن با نییشینو در

لئو بینهاکر، هلند در جام جهانی ۱۹۹۰

لیبرگتس پس از رفتن رینوس میشل از تیم ملی هلند، هدایت قهرمان اروپا را به عهده گرفت و توانست این تیم را به جام جهانی ۱۹۹۰ برساند اما برکنار شد تا در فاصله کمتر از یک ماه به جام جهانی لئو بینهاکر سرمربی هلند شود. لئو بینهاکر توانست هلند را به مقام چهارم جام جهانی برساند. هلند دو دوره قبلی جام جهانی را دست داده بود.

هنری میشل، کامرون جام جهانی ۱۹۹۴

هنری میشل، یکی از مربیان فعال در ادوار جام

اما در آستانه این رقابت‌ها، جلال طالبی سرمربی تیم ملی شد. ایران در جام جهانی ۱۹۹۸، با برد ۲ بر یک مقابل آمریکا بهترین نتیجه‌اش در ادوار جام جهانی را کسب کرده بود که در جام جهانی ۲۰۱۸، این رکورد در اختیار تیم ملی تحت هدایت کی‌روش با چهار امتیاز قرار گرفت.

عمار السویح، تونس در جام جهانی ۲۰۰۲

تونس برای حضور در جام جهانی ۲۰۰۲، سه بار سرمربی‌اش را تغییر داد تا در نهایت به عمار السویح رسید. تونس در این دوره از رقابت‌ها با نتیجه ۲ بر صفر مقابل روسیه و ژاپن شکست خورد و بلژیک را با تساوی یک بر یک متوقف کرد.

فلیپ تروسیه، آفریقای جنوبی در جام جهانی ۱۹۹۸

فدراسیون فوتبال آفریقای جنوبی در فاصله کمتر از سه ماه مانده به شروع جام جهانی به سراغ این مربی فرانسوی رفت. آفریقای جنوبی در اولین حضورش در جام جهانی پس از قبول شکست ۳ بر صفر مقابل فرانسه (قهرمان آن دوره) مقابل دانمارک و عربستان سعودی به تساوی رسید تا در صعود به مرحله بعد ناکام بماند.

فن مارویک، استرالیا در جام جهانی ۲۰۱۸ این مربی هلندی پس از برکناری پوستچ‌اوگلو که استرالیا را به جام جهانی رسانده بود، با قراردادی کوتاه مدت تا پایان جام جهانی ۲۰۱۸ سرمربی استرالیا شد. فن مارویک پس از برگزاری چهار بازی دوستانه، در جام جهانی مقابل فرانسه و پرو با نتایج ۲ بر یک و ۲ بر صفر شکست خورد و تنها امتیازش مربوط به تساوی یک بر یک مقابل دانمارک بود. فرانسه، هم‌گروهی استرالیا در پایان جام جهانی ۲۰۱۸، قهرمان این رقابت‌ها شد.

میلوتینویچ، کاستاریکا در جام جهانی ۱۹۹۰

میلوتینویچ در آستانه جام جهانی هدایت کاستاریکا را برعهده گرفت. کاستاریکا که نخستین حضورش در جام جهانی را تجربه می‌کرد در این رقابت‌ها با برد یک بر صفر مقابل اسکاتلند و ۲ بر یک مقابل سوئد به مرحله حذفی صعود کرد اما در آن مرحله مقابل چک اسلوواکی شکست خورد و حذف شد.

جلال طالبی، ایران در جام جهانی ۱۹۹۸

پس از برکناری ایوبیچ، والدیر ویرا هدایت تیم ملی را برعهده گرفت و توانست ایران را با پیروزی مقابل استرالیا به جام جهانی برساند

مرحله گروهی ۲ بر یک کلمبیا را شکست داد، مقابل سنگال به تساوی ۲ بر ۲ رسید و با شکست یک بر صفر مقابل لهستان توانست با ۴ امتیاز به مرحله یک هشتم نهایی جام جهانی صعود کند. در این مرحله با وجود این که ژاپن با نتیجه ۲ بر صفر از بلژیک جلو افتاد اما کامبک خورد و ۳ بر ۲ شکست خورد. بلژیک در پایان این رقابت‌ها به مقام سوم جام جهانی رسید.

فتوس آنگبینده، نیجریه در جام جهانی ۲۰۰۲

این مربی پس از اخراج شوایبو آمودو در پی عملکرد بسیار ضعیف نیجریه در جام ملت‌های آفریقا به عنوان سرمربی جدید این تیم آفریقایی انتخاب شد. او در فاصله دو ماه تا جام جهانی در دو بازی دوستانه مقابل ایرلند و اسکاتلند با نتیجه مشابه ۲ بر یک به پیروزی رسید. با این حال حضور در گروه سخت سوئد، انگلیس و آرژانتین باعث شد که نیجریه تنها یک امتیاز در بازی سوم مقابل انگلیس کسب کند و در دیدارهای دیگرش با نتایج یک بر صفر و ۲ بر یک مقابل آرژانتین و سوئد شکست بخورد و از گروهش حذف شود.

لارس لاگربرک، نیجریه در جام جهانی ۲۰۱۰

پس از اخراج دوباره شوایبو آمودو که تیم را به جام جهانی رسانده بود، لارس لاگربرک به عنوان سرمربی نیجریه انتخاب شد. نیجریه در دوره حضور این مربی سوئدی، سه بازی دوستانه پیش از جام جهانی برگزار کرد که جمهوری دموکراتیک کنگو را با نتیجه ۵ بر ۲ شکست داد و مقابل عربستان سعودی و کلمبیا به تساوی بدون گل و یک بر یک رسید. با این حال این تیم در جام جهانی ۲۰۱۰ مقابل آرژانتین و یونان با نتایج یک بر صفر و ۲ بر یک شکست خورد و یک تساوی ۲ بر ۲ از کره جنوبی کسب کرد.



رابطه بیماری آسم و ورزش

دکتر سید شمس‌الدین اطهاری
فلوشیپ آسم و آلرژی



بدن را بالا می‌برند و باعث بهبود وضعیت تنفس می‌شوند. بنابراین، ورزش‌های هوازی مانند پیلاتس برای بیماران آسمی مناسب است. همچنین پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری نیز گزینه‌های خوبی هستند. البته پیمودن مسیرهای سربالایی برای مبتلایان به آسم توصیه نمی‌شود.

شنا برای افراد مبتلا به آسم نیز مشکلی نداشته ولی با توجه به استفاده از مواد ضد عفونی کننده استخرها که محرک مجاری هوایی است، مراقبت ویژه شود.

ورزش‌های استقامتی مانند دویدن، فوتبال، بسکتبال و فعالیت‌هایی که نیاز به درگیری طولانی مدت عضلات بدن دارند، برای این افراد توصیه نمی‌شود. تنفس‌های سنگین برای چنین فعالیت‌هایی باعث خشک شدن و تحریک مجاری تنفسی می‌شود.

نتیجه مثبت نیز بگیرند. از طرفی ورزش مناسب باعث کنترل وزن و جلوگیری از چاقی شده و به این ترتیب از حملات مکرر آسم ممانعت می‌کند، زیرا یکی از عوامل تشدید آسم اضافه‌وزن است. اما نکته قابل توجه انجام مرتب و منظم تمرینات ورزشی و در عین حال ورزش ملایم و پرهیز از ورزش و تحرکات سنگین و سخت است. برای انتخاب نوع ورزش مناسب می‌توانید از پزشک معالج خود راهنمایی بگیرید.

برای انتخاب بهترین ورزش‌ها برای افراد مبتلا به آسم، ابتدا باید توجه داشته باشید که ورزش انتخابی باید با شرایط بدنی و سلامتی فرد منطبق باشد. در نتیجه، قبل از انجام هر ورزشی، با پزشک خود مشورت کنید.

بهترین ورزش‌ها برای افراد مبتلا به آسم، ورزش‌هایی هستند که استقامت و تحمل

برای افراد مبتلا به آسم، ورزش کردن بسیار مفید است. به خاطر اینکه اثرات انقباض برونش‌ها را کم می‌کند و حملات آسم نیز کمتر می‌شوند. درمان آسم با ورزش، به کاهش احساس تنگی نفس، خفگی و بهبود شرایط جسمانی فرد کمک می‌کند. علاوه بر این با تحرک بدنی و ورزش، اعتماد به نفس را افزایش داده و به زندگی عادی نزدیک می‌شوید. ورزش در طولانی مدت تاثیر مثبتی بر سلامت بیماران مبتلا به آسم دارد. همچنین باعث بهبود آمادگی قلبی و شرایط سلامت ریه شده و کیفیت زندگی را ارتقا می‌بخشد.

بیشتر مبتلایان به آسم با راهنمایی و درمان مناسب می‌توانند بدون ظهور علائمی همچون سرفه، خس‌خس و گرفتگی سینه در تمرینات ورزشی خود شرکت کرده و



شرکت تولیدی و صنعتی عقاب افشان
تولید کننده انواع اتوبوس عقاب - اسکانیا در ایران



عقاب، تنها یک پرنده نیست



شرکت تولیدی و صنعتی عقاب افشان
تولیدکننده انواع اتوبوس عقاب-اسکانیا در ایران



دفتر تهران: خیابان سهروردی شمالی، خیابان هویزه غربی، بعد از تقاطع مرغاب، شماره ۸۵

کد پستی: ۱۵۵۳۶۱۵۶۱۳

تلفن: ۸۸۵۳۰۶۸۰ (۰۲۱)