

مارال

ماهنامه داخلی شرکت تولیدی و صنعتی عقابافشان، شماره ۶۱، مرداد ماه ۱۳۹۸

www.oghabafshan.com

در این شماره کالسنکه سبز می‌خوانید:

- عقابافشان نماد خودباوری و امید در سال رونق تولید
- بازدید بنیانگذار شرکت عقابافشان از شرکت‌های سرماگستر قومنس و مجتمع صنعتی سمن آذین
- حضور مدیر امور شعب منطقه دو بانک ملی ایران در کارخانه عقابافشان
- راه‌هایی برای فرار از خواب‌آلودگی رانندگان
- مالکان محصولات شرکت عقابافشان از سرویس‌های دوره‌ای غافل نشوند



برگ زرین دیگری در کارنامه گروه صنعتی عقابافشان

اتوبوس بین‌شهری «مارال» ۴ ستاره شد



مرکز خدمات پس از فروش عقاب افشان

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



مرکز امداد جاده ای خدمات پس از فروش:

تلفن: ۰۲۱) ۳۳ ۴۶ ۷۱ ۳۱

شکایات، انتقادات و پیشنهادات:

تلفن: ۰۲۱) ۳۳ ۴۵ ۴۲ ۶۲

سامانه پیامکی: ۵۰۰۰ ۵۳ ۵۵۵

www.oghabafshan.com
workshop@oghabafshan.com

فهرست



ترکیه «فاری» را هم مصادره می کند؟ ۳۴/

قدیمی ترین سکونتگاه انسان در ایران کجاست؟ ۳۷/

فرانسوی ها در مورد ما چه می گویند؟ ۳۸/

به «کشور کباب ها» سفر کنید! ۳۸/

یکی از اسرار آمیز ترین بناهای تاریخی جهان ۳۹/

مرمت یا تخریب آرامگاه ناجی زبان فارسی؟! ۴۰/

اتاق رو به کعبه ۳۰۰ میلیون تومان! ۴۲/

آخرین وضعیت خانه موزه منتظمی به روایت یک مدیر ۴۴/

خاطراتی دارم که حتی همسر هم نمی داند! ۴۶/

هنرهای فراموش شده! ۵۰/

«هیولا» واقیعت های جامعه را بازگو می کند! ۵۲/

خواب زیاد چه بلایی سر تان می آورد؟ ۵۴/

۸ راهکار ساده برای خواب راحت شبانه ۵۶/

۱۰ نوشیدنی که اکسیر جوانی هستند! ۵۸/

معیارهایی مهم برای انتخاب همسر ۶۰/

به من می گویند نیمار فوتبال زنان ایران! ۶۴/

زمانی که افسردگی حریف ورزشکاران می شود! ۶۶/

درآمد ۸۶ میلیون دلاری فدرر از تبلیغات در یک سال ۶۹/

مزدک حیف شد ... ۷۰/

چشم شاگردان اینگور به بازی های قاره ای ۷۲/

والیبالی ایران چگونه به المپیک می رود؟ ۷۲/

حضور مدیر امور شعب منطقه دو بانک ملی ایران در کارخانه عقاب افشان ۴/

اتوبوس بین شهری «مارال» ۴ ستاره شد! ۶/

عقاب افشان نماد خودباوری در سال رونق تولید ۹/

بازدید بنیان گذار شرکت عقاب افشان از شرکتهای سرما گستر قومن و مجتمع صنعتی سمن آذین ۱۰/

مایعی برای تمامی فصول! ۱۲/

راهایی برای فرار از خواب آلودگی رانندگان ۱۴/

مبذل کاتالیستی (کاتالیزور) خودرو و اثرات آن بر محیط زیست ۱۶/

مالکان محصولات شرکت عقاب افشان از سرویس های دوره ای غافل نشوند! ۲۰/

آیندهای که در انتظار ماست! ۲۴/

صندلی های ناوویی نشکن ۲۶/

برای ورزشگاه ها تولید شد ۲۶/

پیش بینی دقیق بارندگی با توسعه یک اپلیکیشن جدید شرایط جوی ۲۷/

مریخ نورد ۲۰۲۰ به ابزار ریاتیکی مجهز شد! ۲۸/

رمزگشایی مغز ۲۹/

به منظور کمک به بیماران روانی ۲۹/

«پارکر» یک ساله شد ۳۰/

ماهنامه داخلی شرکت
تولیدی و صنعتی عقاب افشان

سر دبیر: حسن گوهر پور

دبیر تحریریه: حسین ابوالفتحی

مدیر هنری و صفحه آرا: محمد گودرزی، فاطمه رنجبر

دبیر عکس: محمد فتحی

طراح جلد: مریم منصوبی

تحریریه: انسیه جنتی، فاطمه رضانیان،

ابوذر مارکولایی، حامد امینی، وحیده جلال کمالی،

حسین صفدری، شیما شکوه، ناعمه پرهین، معصومه

بهرامیان، عمید رویانی

گروه ترجمه و ویرایش: کامبیز ربانی

مهرناز نظاری، قدرت ستارنژاد



w w w . o g h a b a f s h a n . c o m

«گالسه سبز» را به صورت رایگان از رانندگان محترم اسکانیا بخواهید...

این نشریه برای احترام به وقت مسافران و ایجاد سفری همراه با آرامش و آموزش منتشر می شود. نظر مسافران محترم و رانندگان ارجمند در صورت علاقه آن ها حتما در این نشریه منتشر خواهد شد. علاقه مندان می توانند نظرات خود را با ذکر نام، به شماره پیامکی که پایین تمام صفحات درج شده ارسال و در شماره بعد آن را ملاحظه فرمایند. همچنین می توانید خطرات خود را از سفر با اتوبوس های اسکانیا برای ما به این آدرس haleskesab@gmail.com بفرستید. منتظر نظرات شما هستیم.



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 نَعُوذُ بِكَ مِنْ وَعَثَاءِ السَّفَرِ وَكَأْبَةِ 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 أَتَوَجَّهُ 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 أَوْلِيَاتِكَ

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 وَجَّهْتُ 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 وَإِلَيْهِ

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 آتش،

وَ احْفَظْنِي فِيمَا غَبِثْتُ 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

حضور مدیر امور شعب منطقه دو بانک ملی ایران در کارخانه عقاب افشان



مدیر امور شعب منطقه دو بانک ملی ایران پس از این جلسه به خط تولید محصولات شرکت عقاب افشان رفت و از روند تولید اتوبوس‌های درسا و مارال در این مجموعه صنعتی بازدید کرد.

ملی ایران به سمنان سفر کرده بود، طی جلسه‌ای با مهندس عبدالله اکبری‌راد و جمعی از مسئولان شرکت عقاب افشان دیدار و درباره مباحث مهمی از جمله لزوم حمایت بانک‌های بزرگ از مجموعه‌های تولیدی و صنعتی گفتگو کرد.

فرهاد معقول، مدیر امور شعب منطقه دو بانک ملی ایران، با مدیران شرکت تولیدی و صنعتی عقاب افشان در محل کارخانه این شرکت در سمنان دیدار و درباره مسائل مختلف گفتگو کرد. وی که به همراه جمعی از مدیران بانک





اسکانیا

علم و فناوری

گردشگری

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News



برگ زرین دیگری در کارنامه گروه صنعتی عقاب افشان

اتوبوس بین شهری «مارال» ۴ ستاره شد



تفکیک شده در اختیار وزارت صمت قرار می‌دهد و این وزارتخانه نیز اطلاعات را عیناً در اختیار مردم و رسانه‌ها می‌گذارد. اتفاق مهم و جالب توجه در آخرین گزارش شرکت بازرسی کیفیت و استاندارد خودروها، ارتقای کیفی اتوبوس بین شهری مارال تولیدی شرکت عقاب افشان بود که بعد از ارزیابی‌های صورت گرفته توانست سطح کیفی خود را از ۳ ستاره به ۴ ستاره کیفی ارتقا دهد؛ اتفاقی که می‌تواند برگ زرین دیگری باشد بر کارنامه پر از موفقیت شرکت عقاب افشان که بزرگترین

به طور کلی ارزیابی‌های شرکت بازرسی کیفیت و استاندارد برای تعیین سطح کیفیت خودروها از طریق بازرسی خط تولید شرکت‌ها با هماهنگی و اجازه آن‌ها و به سفارش وزارت صنعت، معدن و تجارت انجام می‌پذیرد. این شرکت با بررسی مواردی چون پیش‌ران، سیستم تعلیق، تزیینات داخلی و خارجی، صداهای غیرعادی و ... میزان نزدیکی محصولات تولیدی به استانداردهای تعریف شده و البته میزان کیفیت آن‌ها را بررسی می‌کنند و نتیجه را طی گزارش‌هایی

یکی از راه‌های کسب اطلاع از میزان کیفیت خودروها و مشکلات احتمالی آن‌ها، گزارش‌های سازمان‌های مستقل ناظر بر کیفیت محصولات تولیدی است. مؤسساتی نظیر جی دی پاور در این زمینه پیش‌تاز هستند و می‌توان با اعتماد به گزارش‌های آن‌ها که از طیف وسیعی از مشتریان و خریداران به دست آمده، تصمیم‌گیری کرد. در ایران نیز شرکت بازرسی کیفیت و استاندارد ایران که یک موسسه خصوصی است این وظیفه را برعهده دارد.



شریک تجاری شرکت اسکانیای سوئد است. در همین زمینه مهندس عبدالله اکبری‌راد نایب رئیس هیئت مدیره گروه صنعتی عقاب‌افشان در جمع مدیران تولیدی کارخانه عقاب‌افشان با تبریک کسب این موفقیت اعلام کرد: اتوبوس بین شهری مارال از گروه صنعتی عقاب افشان با استفاده از ظرفیت نخبگان علمی کشور و مهندسان متعهد و همچنین با هدف افزایش کیفیت تولید محصولات شرکت، موفق به اخذ رتبه ۴ ستاره شده است.

وی تصریح کرد: این مهم در شرایطی به دست آمده که بخش عمده تولیدات گروه صنعتی عقاب‌افشان توسط واحد تحقیق و توسعه طراحی و تولید گردیده و اتوبوس بین شهری مارال نه مونتاژ و نه کپی‌برداری شده است. به گفته مهندس اکبری‌راد، ارزش اصلی کسب این ۴ ستاره کیفی توسط محصول مارال به تولید داخلی بودن آن است. در واقع، یکی از مهمترین امتیازات تولیدات گروه صنعتی عقاب‌افشان طبق اعلام وزارت صنعت، معدن و تجارت طراحی و تولید بیش از ۵۰ درصد اتوبوس‌ها در داخل کشور است.



کیفی محصولات ما دو ستاره بود که به لطف خدا و همت همکاران توانستیم در سال ۹۸ به استانداردهای لازم جهت اخذ ۴ ستاره برسیم.

در این جلسه که مدیران بخش تولیدی کارخانه عقاب افشان نیز در آن حضور داشتند، مدیر کنترل کیفیت، رئیس کنترل کیفیت و مدیر تضمین کیفیت به ارائه گزارش‌هایی از عملکرد واحدهای خود پرداختند و از برنامه‌ها و اهداف گروه جهت ارتقای کیفیت محصولات خود رونمایی کردند.

سطح کیفی ۴ ستاره برسانند. وی در پایان تصریح کرد: سیاست اصلی ما کاهش سهم واردات و افزایش تولیدات داخلی است. به همین جهت، گام‌های مؤثر و موفقی را در راستای تولید سیستم‌های سرمایش، گرمایش و صندلی که پیش از این از خارج کشور وارد می‌شد، برداشته‌ایم. در همین رابطه، مهندس محمود براتی مدیر کارخانه عقاب افشان نیز ضمن تقدیر از مدیران و پرسنل زحمت‌کش این مجموعه صنعتی در تمام سطوح اعلام کرد: خاطر من هست در سال ۹۶ سطح

وی با اشاره به تحریم‌ها و شرایط سختی که برای تولید به وجود آمده است، تأکید کرد: این شرایط سخت حتماً گذراست و برای ما مهم حفظ و نگهداری این سطح کیفی و پایداری و حتی افزایش آن جهت رقابت در بازار جهانی و ورود به سایر کشورهاست.

نائب رئیس هیئت مدیره گروه صنعتی عقاب افشان همچنین گفت: هدف متعالی ما اخذ کیفیت برتر برای تمامی محصولات است و به اعتقاد ما هر چه سریعتر تمامی محصولات عقاب افشان باید خود را به



شرایط مناسب ایجاد کردن برای صادرات، به روز کردن زیرساخت‌ها و ... می‌تواند بخش قابل توجهی از این حمایت‌ها باشد.

امروز به اذعان کارشناسان، بخش عمده تولیدات گروه صنعتی عقاب افشان توسط واحد تحقیق و توسعه این مجموعه صنعتی طراحی و تولید و اتوبوس بین‌شهری مارال نه مونتاژ و نه کپی برداری شده است و دقیقاً ارزش اصلی کسب این ۴ ستاره کیفی توسط محصول مارال به تولید داخلی بودن آن است.

امروز کشور شرایط تازه‌ای درباب گروه‌های دانش‌بنیان پیدا کرده است، موضوعات نظری، علمی و فناوری‌ها در ایران وارد فاز جدیدی شده است، شرکت‌ها و کارخانه‌جات تولیدی اقبال زیادی به این نوع کنش علمی نشان داده‌اند و مردم هم نتایج آن را دیده‌اند، بنابراین مهمترین کاری که دولت در این بخش می‌تواند انجام دهد این است که زیرساخت‌ها را مهیا کند. نگاه دانش بنیان به تولید، دقیقاً همانی است که شرکت عقاب افشان در تولیداتش به آن توجه داشته است؛ این نگاه دانش بنیان کمک می‌کند کشور شرایط دیگری در تولید و صنعت را تجربه کند.

مگر نه این است که تحریم‌ها قرار است بخش صنعت، توسعه و تکنولوژی و ... را در مرحله اول به چالش بکشند؟ مگر نه این است که ما می‌خواهیم اقتصادمان را از نفت جدا کنیم؟ چه راهی بهتر از این نگاه دانش‌بنیان به صنعت، به تکنولوژی، به توسعه، بر همین اساس و همانگونه که تاکید شد و کارشناسان اذعان دارند در واقع یکی از مهمترین امتیازات تولیدات گروه صنعتی عقاب افشان طبق اعلام وزارت صنعت، معدن و تجارت، طراحی و تولید بیش از ۵۰ درصد اتوبوس‌ها در داخل کشور است، موضوعی که بخش صنعت کشور و مخصوصاً صنعت خودروسازی ایران بیش از هر روزی به آن نیاز دارد. امروز صنعت خودروسازی ما چوب مونتاژ کاری‌های گذشته خود را می‌خورد و خودروسازان بزرگ ما اگر در گذشته فکری به حال داخلی‌سازی محصولات خود می‌کردند حالا انگشت به دهان مجبور نبودند بخش زیادی از خطوط تولیدشان را به خاطر خداحافظی خودروسازان خارجی با بازار ایران تعطیل کنند.

امروز روزگار تحریم است، امروز روزگاری است که تولید داخل اگر بتواند حتی همان استانداردهای پیشین خود را هم نگه‌دارد باید آن را تحسین و به آن افتخار کرد. حالا اگر یک بخشی از صنعت بتواند از این مرحله گذر کرده و در شرایط کیفی مناسب‌تری هم قرار بگیرد که واقعاً کاری سترگ صورت پذیرفته است.

در خبرها آمده بود که اتوبوس بین‌شهری مارال عقاب-اسکانیا موفق به کسب ۴ ستاره کیفی شده است؛ اتفاقی که حالا این محصول محبوب شرکت عقاب افشان را نزدیک به بالاترین استانداردهای خودروسازی کشور قرار داده است. اما این رخداد در کشور ما با وجود فشار تحریم‌ها چه اهمیتی دارد و چگونه باید به آن نگریست؟ اهمیت این اتفاق به چند مساله باز می‌گردد. نخست این که دانش نظری، تلاش و کار ایرانی، اهمیت توجه به تخصص بومی و ... تا آنجا ارتقاء یافته که توانسته نه تنها خود را در سطح دانش نظری دنیا نگه دارد، بلکه توانسته کیفیت خود را ارتقاء هم ببخشد. والبته دوم اینکه به تولیدات داخل آن هم در روزگار سخت تحریم‌ها اعتماد به نفس ویژه‌ای داده و تاکید کرده که «ما می‌توانیم» حرف بی‌راهی نیست.

بی‌تردید در این شرایط، صنایع بزرگ کشور می‌توانند تأثیر فراوانی بر رونق تولید داشته باشند، اما وظیفه دولت چیست؟ شاید نخستین کاری که دولت در شرایط فعلی می‌تواند برای تولیدکننده داخلی انجام دهد به ویژه آن‌هایی که توسط بخش خصوصی حضور دارند این است که تسهیل و رفع موانع تولید را برای آن‌ها در دستور کار قرار دهد. به بیان دیگر، یکی از مهمترین مواردی که همیشه بخش خصوصی از آن ابراز نگرانی می‌کند، حضور بانک‌ها در این بخش به عنوان وام دهنده، بیمه‌ها، مالیات، عوارض و ... است.

امروز اگر دولت در تلاش است شعار مقام معظم رهبری را در پیشانی کارهایش قرار دهد باید به این مهم توجه داشته باشد که رونق تولید، حمایت نیاز دارد، حمایت هم به معنای پول دادن نیست، بلکه معنای متعدد دیگری در دنیای اقتصاد دارد که یکی از آن‌ها تزریق پول است. تسهیل در امور، ایجاد فضای سالم در بازار، تأمین بازار،

به بهانه ۴ ستاره شدن اتوبوس بین‌شهری مارال عقاب افشان نماد خودباوری در سال رونق تولید

بازدید بنیان گذار شرکت عقاب افشان از شرکت های سرماگستر قومس و مجتمع صنعتی سمن آذین



همراهی کرد. گفتنی است، شرکت سرماگستر قومس تولیدکننده سیستم های سرمایه ای اتوبوس است و مجتمع صنعتی سمن آذین نیز در بخش تولید صندلی های اتوبوس فعالیت دارد.

سرماگستر قومس و مجتمع صنعتی سمن آذین بازدید کرد و از نزدیک در جریان فعالیت های این دو مجموعه قرار گرفت. حاج هادی اکبری راد را در جریان این بازدیدها مهندس عبدالله اکبری راد یکی از اعضای هیات مدیره گروه صنعتی عقاب افشان

حاج هادی اکبری راد بنیانگذار شرکت تولیدی و صنعتی عقاب افشان با سفر به شهرک صنعتی سمنان از دو شرکت زیرمجموعه گروه صنعتی عقاب افشان بازدید کرد. وی که به عنوان پدر صنعت اتوبوس سازی ایران مشهور است، در این سفر از شرکت های





استفاده از ضد یخ در خودرو، تابستان‌ها هم لازم است

مایعی برای تمامی فصول!



آرش انوری
 فعال حوزه خودرو

شاید در ابتدا با خواندن عنوان مطلب تعجب کرده باشید چراکه از شما خواسته‌ایم در تابستان و گرمای هوا از «ضدیخ» استفاده کنید. این تیتر اما اشتباه‌تابی نیست چراکه واقعاً توصیه می‌شود در تابستان هم مانند زمستان در رادیاتور خودرو از مخلوط آب و ضدیخ استفاده کنید چراکه ضدیخ خواص مهم دیگری غیر از جلوگیری از یخ‌زدگی آب دارد.

ضدیخ دقیقاً چیست؟

مسئله یخ‌زدن سیستم خنک‌کننده موتور خودرو از نخستین مسائلی بود که طراحان خودروهای اولیه با آن مواجه شدند. آن‌ها برای رفع این مشکل به دنبال ماده‌ای مناسب و البته با قیمت ارزان بودند و بهترین گزینه هم متانول یا الکل چوب بود. متانول ساده‌ترین نوع الکل است و فرآیند تولید صنعتی ارزان‌قیمتی دارد ضمن آنکه به خوبی می‌تواند وظیفه خود به‌عنوان ضد یخ را انجام دهد و به همین دلیل هم استفاده از آن به‌عنوان ضد یخ به‌سرعت عمومیت یافت.

البته استفاده از متانول محدودیت‌هایی هم داشت که مهم‌ترینش در آغاز، بخار شدن آن از سیستم خنک‌کننده خودرو بود. در رادیاتور خودرو هرچند برای خروج آب تحت فشار مناسب است اما به‌طور کامل آب‌بندی نیست و به همین دلیل متانول که در ۶۵ درجه سانتی‌گراد به جوش می‌آید، با گرم شدن موتور به‌مرور بخار می‌شد. به همین دلیل در صورت استفاده از متانول به‌عنوان ضد یخ باید چندین بار در طول فصل سرد سال، ضد یخ به آب اضافه می‌کردید. این مسئله البته در دوران خود عادی

بود و رانندگان چندان به این مسأله توجه نمی‌کردند اما مشکل اصلی از جایی ناشی شد که بخش‌هایی از موتور (به‌ویژه سرسیلندر) برای کاهش وزن از قطعات آلومینیومی ساخته شد. موتور خودروهای قدیمی‌تر به‌طور کامل از چدن و فولاد ساخته می‌شدند که متانول تاثیری بر آن‌ها نداشت اما وقتی دوران استفاده از قطعات آلومینیومی در موتور فرارسید مشخص شد متانول سرعت خوردگی آن‌ها را تسریع می‌کند و این مسأله‌ای نبود که بتوان به‌سادگی از آن گذشت و به همین دلیل بود که مهندسان شیمی به دنبال یافتن جایگزینی برای متانول رفتند و در نهایت با $C_2H_4(OH)_2$ برگشتند! فرمولش شاید کمی پیچیده باشد اما همه آن را با نام ساده‌ترش «اتیلن گلیکول» می‌شناسند، ماده‌ای که بدون توجه به برند ضدیخی که می‌خرید، پایه تقریباً تمام محصولات موجود در بازار است.

اتیلن گلیکول نخستین بار در سال ۱۹۲۶ به بازار معرفی شد و در تبلیغات اولیه از آن به‌عنوان «ضدیخ دائمی» یاد می‌کردند چراکه این ماده می‌توانست هر دو مشکل متانول را حل کند. از یک سو اتیلن گلیکول دمای جوشی معادل ۱۹۷ درجه دارد و به همین دلیل در

نقطه جوش آب را هم به بالای ۱۰۰ درجه می‌رساند و به این ترتیب آب می‌تواند بدون آنکه به جوش بیاید دمای بیشتری را تحمل کند. به‌عنوان نمونه بر اساس بررسی انجام گرفته، ترکیب ۵۰-۵۰ آب و ضد یخ دمای جوشی معادل ۱۰۶ درجه دارد و در نسبت ۷۰ درصد ضد یخ و ۳۰ درصد آب دمای جوش به ۱۱۳ درجه سانتی‌گراد می‌رسد. از سوی دیگر با توجه به آنکه سیستم خنک‌کننده موتور محیطی بسته با فشار بالا است، دمای جوش بازهم افزایش پیدا می‌کند (اتفاقی که در زودپز می‌افتد و با بالا رفتن فشار، آب در دمای بالاتری به جوش می‌آید و به همین دلیل مواد غذایی زودتر در آن می‌پزند) تا جایی که مخلوط آب و ضد یخ به‌راحتی می‌تواند دمای بیش از ۱۲۰ درجه سانتی‌گراد را نیز در موتور تحمل کند که فراتر از دمای عادی موتور است و به این ترتیب این مخلوط در تابستان نیز مانع از جوش آمدن آب می‌شود. در کنار این، سازندگان ضد یخ مواد روغنی نیز به آن اضافه می‌کنند تا در فرآیند کاری خود بتواند واترپمپ را نیز روغن کاری کند تا مانع از آسیب به آن شود. از سوی دیگر به دلیل رنگ خاص ضد یخ، هرگونه نشستی در سیستم خنک‌کنندگی به‌راحتی قابل تشخیص است و در نهایت ضد یخ مانع از زنگ‌زدگی اجزای فلزی داخلی موتور توسط آب می‌شود. با چنین دلایلی قطعاً قانع شده‌اید که ضد یخ را در همه فصول استفاده کنید.

گرم‌ترین زمان کارکرد موتور خودرو هم تبخیر نمی‌شود و نیازی نیست به‌طور پیوسته آن را به آب اضافه کنید، از طرف دیگر این ماده روی قطعات آلومینیومی موتور تاثیری ندارد.

ضد یخ فقط ضد یخ نیست

با توجه به نام «ضد یخ» و آنچه تاکنون شرح داده‌ایم شاید به نظر برسد کارکرد ضد یخ تنها به جلوگیری از یخ‌زدگی آب در دمای صفر درجه محدود می‌شود اما واقعیت آن است که ضد یخ خواص مهم دیگری هم دارد و به همین دلیل است که همیشه توصیه می‌شود از آن نه‌تنها در زمستان که در هر چهار فصل استفاده کنید. نخستین و مهم‌ترین کارکرد ضد یخ (البته غیر از جلوگیری از یخ‌زدگی آب)، خاصیت ضد جوش بودن آن است که باعث می‌شود توصیه کنیم حتی در این روزهای گرم هم از ضد یخ در خودروها استفاده کنید.

ضد یخ علاوه بر آنکه می‌تواند نقطه انجماد آب را به اعدادی زیر صفر برساند،

سازندگان ضد یخ روغنی نیز به آن اضافه می‌کنند تا در فرآیند کاری خود بتواند واترپمپ را نیز روغن کاری کند تا مانع از آسیب به آن شود. از سوی دیگر به دلیل رنگ خاص ضد یخ، هرگونه نشستی در سیستم خنک‌کنندگی به‌راحتی قابل تشخیص است و در نهایت ضد یخ مانع از زنگ‌زدگی اجزای فلزی داخلی موتور توسط آب می‌شود



این مطلب کاربردی را بخوانید

راهایی برای فرار از خواب‌آلودگی رانندگان



سالانه تعداد کثیری از رانندگان و سرنشینان، به علت اختلالات خواب رانندگان مصدوم شده و جان خود را از دست می‌دهند، در این مطلب دهترفند کاربردی و مفید را برای از بین بردن حس خواب‌آلودگی حین رانندگی را برای‌تان آماده کرده‌ایم که در ادامه خواهید دید.

اداره ملی امنیت ترافیک آمریکا در آغاز سال ۲۰۱۹ میلادی از بررسی تازه‌ای پرده برداشت که نتایج آن چیزی شبیه کابوس است: از هر ۲۴ یا ۲۵ نفر راننده یکی تایید کرده که در یک ماه آخر منتهی به سال جدید هنگام رانندگی یک بار خوابش برده است.

این یعنی بیش از ۴ درصد رانندگان در آمریکا دست‌کم یک بار در ماه پشت فرمان خودرو می‌خوابند. مقامات رسمی می‌گویند آمار واقعی بسیار بیشتر از اینهاست، به دو دلیل: اول اینکه ممکن است تعدادی از رانندگان خواب‌آلود به چنین اعترافی تن ندهند و دوم اینکه بسیاری اوقات راننده تنها یک لحظه به خواب می‌رود و در نتیجه ممکن است آن را به یاد نیاورد، غافل از آنکه همین یک لحظه برای وقوع فاجعه کافی است.

به علت اهمیت و گستردگی معضل خواب‌آلودگی رانندگان به هنگام رانندگی در این مقاله قصد داریم شما را با چندین راهکار برای جلوگیری از خواب‌آلودگی در هنگام رانندگی آشنا سازیم، با ما همراه باشید.

نوشیدنی‌های کافئین‌دار علی‌الخصوص قهوه را امتحان کنید

نوشیدن نوشیدنی‌های کافئین‌دار به خصوص قهوه در جوامع غربی رونق بیشتری دارد و معمولاً هم در هوشیار نگه داشتن رانندگان موثرتر از سایر نوشیدنی‌ها عمل می‌کند. البته پزشکان عموماً درباره نوشیدن مایعات کافئین‌دار قبل از خواب هشدار می‌دهند. اما در مورد رانندگی، اغلب نوشیدن معادل دو فنجان قهوه می‌تواند سطح هوشیاری را بالا برده و منجر به افزایش تمرکز برای چند ساعت شود.

تخمه‌ی آفتاب‌گردان مصرف کنید

هر دفعه چه یک دانه بخورید و چه یک مشت، عمل شکستن تخمه، بیرون آوردن مغز و دور انداختن پوستش، ذهن را فعال و بیدار نگه می‌دارد. یادتان باشد که یک فنجان یا کیسه پلاستیکی در اتومبیل داشته باشید تا پوست تخمه‌ها را درون آن بریزید.

میوه‌های تازه بخورید

سعی کنید در حین رانندگی حس چشایی‌تان را بیدار نگه دارید، مکیدن یا جویدن سیب،

پرتقال یا حتی لیمو باعث بیدار نگه داشتن حس چشایی‌تان می‌شود. مواد غذایی با طعم اندکی تند بهتر هستند (قبل از اینکه چیزی بخورید، در مکان امنی اتومبیل‌تان را متوقف کنید. خوردن در هنگام رانندگی ممکن است باعث بروز حادثه شود).

وجود یک همسفر مفید است

سعی کنید برای سفرهای بین شهری و یا مسافت‌های دور برای خودتان یک همسفر خوب و قبراق دست و پا کنید. در صورت امکان تنها رانندگی نکنید. همراهان به‌عنوان یک هم‌صحبت می‌توانند شما را هوشیار نگه دارند.

از معجزه هوای تازه غافل نشوید

یک باد نسبتاً شدید و کمی سرد که به صورت‌تان برخورد می‌کند می‌تواند کمک کند تا بیدار بمانید. فقط مراقب باشید که برخورد زیاد باد به چشم‌هایتان باعث خشک شدن آنها و در نتیجه مختل شدن دیدتان نشود (به خصوص اگر از لنز استفاده می‌کنید). همچنین می‌توانید دست‌تان را کمی بیرون از پنجره نگه دارید.

خطرناک خستگی در شما ظاهر شد، فقط یک راه حل وجود دارد، (خواب). یک محل استراحت مناسب پیدا کنید. حتی یک چرت ۲۰ دقیقه‌ای شما را سر حال می‌کند تا به یک مکان مناسب برای استراحت برسید. این کار یک اقدام اورژانسی است و نباید از آن به عنوان یک روش معمول در رانندگی استفاده کرد. رانندگی ایمن نیاز به توجه کامل دارد.

چند پیشنهاد کارساز دیگر:

صورت و گردن‌تان را با یک دستمال مرطوب پاک کنید. این کار خستگی را از بین می‌برد.

صندلی‌تان را در موقعیتی که معمولاً استفاده نمی‌کنید، قرار دهید. اما مطمئن شوید موقعیت آن طوری نباشد که اگر کیسه هوا باز شد به شما آسیب بزند. دقت کنید که موقعیت آن طوری باشد که دید کامل و خوبی نسبت به جاده و آینه‌ها داشته باشید. وقتی احساس کردید که به این موقعیت هم عادت کردید، مجدداً آن را عوض کنید!

در شب چراغ داخل خودرو را روشن کنید.

تاریکی باعث می‌شود بدن شروع به تولید ملاتونین (melatonin) کند. ملاتونین هورمونی است که موجب می‌شود سریعتر از زمانی که خسته هستید به خواب بروید. حواستان باشد که قبل از اینکه خسته شوید چراغ را روشن کنید. اگر برای‌تان ممکن است آن را همیشه روشن نگه دارید زیرا پس از تولید ملاتونین در بدن، به سختی می‌توان بدون یک چرت ۱۵ دقیقه‌ای بیدار ماند.

خوراکی‌های شیرین ممنوع

خوراکی‌های شیرین و شکر باعث می‌شود واکنش‌هایی در سیستم بدن‌تان رخ دهد که اندکی بعد باعث خواب‌آلودگی و گیجی می‌گردد. شکر به سرعت جذب بدن می‌شود و تأثیری قوی دارد.

توقف، خواب، حرکت

اگر این توصیه‌ها تأثیری نداشت و علائم

موزیکی گوش دهید که به آن علاقه‌ای ندارید

هر چه آهنگی که پیدا می‌کنید آزاردهنده‌تر باشد بهتر است! هر چیزی به غیر از آهنگ مورد علاقه‌تان را می‌توانید گوش دهید؛ به خصوص اگر ریتمیک و یا آرامش بخش باشد. اگر برای‌تان ممکن است موج یک ایستگاه رادیویی که به طور معمول به آن گوش نمی‌دهید را بگیرید. عوض کردن ایستگاه‌های رادیویی هم خوب است؛ صدا را هم زیاد کنید.

آدامس بجوید

این کار مانع خمیازه کشیدن می‌شود و میل به خوابیدن را از بین می‌برد. فقط حواستان باشد که به طور مداوم آن را بجوید؛ حتی اگر احساس کردید که فک‌تان کمی خسته شده است. ترند آدامس را معمولاً راننده‌های اتوبوس و کامیون استفاده می‌کنند و به خوبی نتیجه می‌دهد!



مبدل کاتالیستی (کاتالیزور) خودرو و اثرات آن بر محیط زیست

آلودگی محیط زیست از جمله پیامدهای ناخواسته تکنولوژی است. خودروها یکی از منابع اصلی تولید آلاینده‌های هوا و همچنین ایجاد پدیده‌های ثانویه ناشی از آلودگی هوا از قبیل اثر گلخانه‌ای هستند. استفاده از تمامی سازوکارها، تکنیک‌ها و ابزارهایی که در جهت کاهش آلودگی‌های زیست‌محیطی پاسخگوی نیازها باشد، همواره مورد توجه قرار گرفته است. یکی از این ابزارها و تکنیک‌ها، کاربرد مبدل‌های کاتالیستی در مسیر آگزوز خودروها است. مبدل کاتالیستی وسیله‌ای است که در سیستم خروجی موتور خودرو نصب می‌گردد و با استفاده از کاتالیزورها، سه ترکیب مضر خروجی از موتور (هیدروکربن‌ها، مونوکسیدکربن و اکسیدهای نیتروژن) را به ترکیبات بی‌ضرر تبدیل می‌کند. جدید و تخصصی بودن فناوری مبدل‌های کاتالیستی از برجسته‌ترین عواملی است که لزوم انجام تحقیقات را در این حوزه مورد تأکید قرار می‌دهد. در این پژوهش، ابتدا اصول عملکرد و کاربرد مبدل‌های کاتالیستی در زمینه حفظ محیط زیست بررسی می‌گردد. سپس ضمن بررسی ساختار مبدل‌های کاتالیستی، عوامل مؤثر بر عملکرد این مبدل‌ها مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد.



حسین جعفری
 واحد تحقیق و توسعه

مقدمه

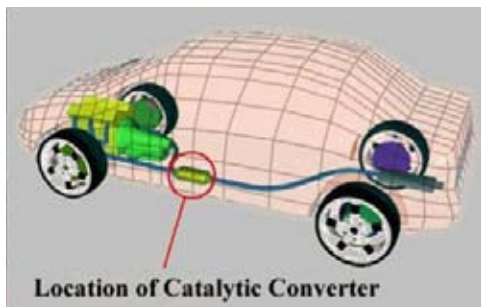
۴۰ درصد گرد و غبار و ۵ درصد دی‌اکسید سولفور هستند. در هوای شهرهای بزرگ به خصوص در زمستان می‌توان آلوده‌کننده‌های اصلی (SO_2 , NO_x , CO) و آلوده‌کنندگان ردیف دوم (آلدئیدها و ازن) و آثاری از (Br, Mn, Cl, Zn) را مشاهده کرد [۲].

مبدل کاتالیستی (کاتالیزور) خودرو

بسیاری از تولیدکنندگان خودرو متوجه شده‌اند که نمی‌توانند به استانداردهای کنونی آلاینده‌ها، تنها با تغییر در موتور دست یابند. در نهایت آنها به این نتیجه رسیدند که بهترین روش این است که موتور را بدون توجه زیاد به آلاینده‌های تولیدی طراحی کنند و سپس گازهای خروجی را به کمک کاتالیست به حد استانداردهای آلودگی تقلیل دهند. لذا، مبدل کاتالیستی به‌عنوان یکی از راه‌حل‌های کاهش آلودگی مطرح گردید [۳]. مبدل کاتالیستی وسیله‌ای است که در سیستم خروجی موتور خودرو نصب می‌گردد و با استفاده از کاتالیزورها سه ترکیب مضر خروجی از موتور را به ترکیبات بی‌ضرر تبدیل می‌کند. این سه ترکیب عبارتند از: ۱- هیدروکربن‌ها (ناشی از احتراق ناقص بنزین) ۲- مونوکسید کربن

دنیای امروز با سرعتی ماورای تصور به سوی مدرنیسم صنعتی در حال پیشروی است که آهنگ این حرکت پرشتاب آنقدر سریع است که نمی‌توان برای آن حد و مرزی قائل شد. امروزه، افزایش قیمت سوخت در بازارهای جهانی و همچنین سخت شدن استانداردهای زیست‌محیطی باعث گردیده است تا شرکت‌های خودروسازی به دنبال راهکارهایی باشند تا بتوانند برای جذب مشتریان و همچنین دریافت کردن استانداردهای زیست‌محیطی، مصرف سوخت تولیدات خود و همچنین آلاینده‌های آنها را کاهش دهند. آلودگی هوای ناشی از خودروها از جمله مسائلی است که به شدت مورد توجه است چرا که خودروها یکی از منابع اصلی تولید آلاینده‌های هوا و همچنین ایجاد پدیده‌های ثانویه ناشی از آلودگی همچون اثر گلخانه‌ای هستند. در طی چند دهه گذشته تعداد خودروها از ۴۰ میلیون به بیش از ۹۲۰ میلیون افزایش یافته است [۱].

طبق آمار، در ایتالیا وسایل نقلیه عامل تولید بیشتر از ۵۰ درصد آلودگی شیمیایی هوا به‌صورت مه، ۳۰ درصد باران‌های اسیدی، ۷۶ درصد مونوکسید کربن، ۵۵ درصد اکسیدهای نیترو، ۴۷ درصد آلدئیدها،



Location of Catalytic Converter



شکل ۲: کاتالیست در خودرو سواری

کاتالیست تا ۹۰ درصد گازهای سمی را بی‌اثر می‌کند؛ به‌گونه‌ای که هیدروکربن‌های نسوخته‌ای که از موتور خارج می‌شوند را به آب و دی‌اکسید کربن و همچنین اکسید ازت را به گاز ازت تبدیل می‌کند. بنابراین، کاتالیست در کاهش آلودگی هوا بسیار مؤثر است. عمر این قطعه با انسداد منافذ اسفنجی و یا پوشیده شدن سطح مؤثر آن به پایان رسیده و در این مرحله این قطعه قادر به کاهش آلاینده‌های خروجی از اگزوز نخواهد بود. برداشتن این قطعه بسیار مؤثر در کاهش آلودگی خودرو و یا عدم تعویض به موقع پس از پایان یافتن عمر مفید آن می‌تواند تأثیر مخربی در هوایی که تنفس می‌کنیم داشته باشد. این قطعه در برخی موارد و بنا به مشاوره غیر صحیح برخی تعمیرکاران خودرو به مشتریان از سوی آنها برداشته می‌شود. این کار علاوه بر معایبی که در بلندمدت برای خودرو به وجود می‌آورد، برای محیط زیست نیز مضرات زیادی به همراه خواهد داشت.

اصول عملکرد مبدل‌های کاتالیستی

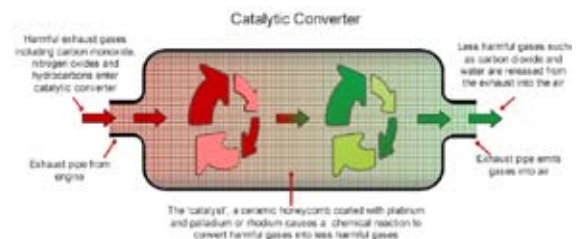
برای اینکه یک واکنش شیمیایی آغاز گردد، باید مقدار انرژی فعال‌سازی به حد مشخصی برسد. مبدل کاتالیستی مقدار انرژی لازم برای اکسیداسیون HC و CO و احیاء NO_x را پایین می‌آورد و نیز سرعت انجام واکنش را افزایش می‌دهد. با استفاده از مبدل کاتالیستی، مقدار درجه حرارت لازم برای شروع واکنش‌های مذکور به نحو چشمگیری کاهش می‌یابد [۶].

با توجه به ماهیت متفاوت سه دسته اصلی آلاینده‌ها (NO_x, CH_x, CO)، از نظر خواص اکسیداسیون و احیاء لازم است که به‌طور هم‌زمان هم واکنش‌های اکسیداسیون و هم واکنش‌های احیاء در کاتالیزگر اگزوز انجام شود. بعضی از این واکنش‌ها در جدول ۲ خلاصه شده است (این جدول فقط واکنش‌های مطلوب را شامل می‌شود).

(ناشی از سوختن بنزین) و ۳- اکسیدهای نیتروژن (ناشی از ترکیب نیتروژن خروجی از موتور با اکسیژن هوا).

مبدل‌های کاتالیستی از طریق فراهم آوردن یک محیط واکنش‌دهنده همانند یک راکتور شیمیایی عمل کرده و باعث اکسیداسیون گازهای HC و CO و احیاء NO_x می‌شوند [۴]. در شکل ۱ شماتیک یک مبدل کاتالیستی نشان داده شده است.

به‌طور مثال، مبدل کاتالیستی خودروهای گازوئیلی به شکلی است که در آن واکنش‌های اکسیداسیون انجام می‌شود. طی این واکنش‌ها، مونوکسید کربن، مشتقات اکسید نیتروژن و کربوهیدرات‌های حاصل از احتراق ناقص سوخت، به دی‌اکسید کربن، نیتروژن، و آب تبدیل می‌شوند.

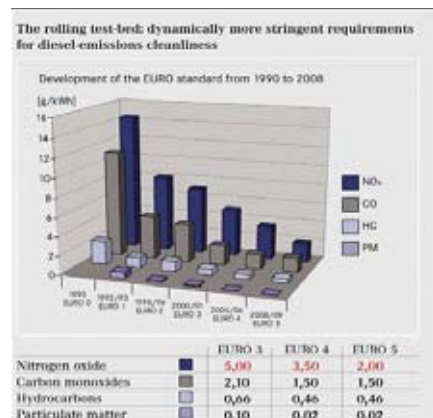


شکل ۱: شکل ساده مبدل کاتالیستی

تاریخچه استفاده از کاتالیست‌ها

امروزه در اروپا قوانین سختگیرانه‌ای در خصوص آلاینده‌های خودروها در نظر گرفته می‌شود. در جدول شماره ۱ آلاینده‌های خروجی در استانداردهای مختلف اروپا و این نکته که این قوانین از چه سالی وضع گردیده‌اند، نشان داده شده است. در سال ۱۹۷۰، دولت آمریکا گزارش آژانس کنترل آلودگی هوا را بررسی و اصلاحیه‌های تمیز را تصویب کرد. در سال ۱۹۷۴ در ایالات متحده آمریکا قوانینی مصوب گردید که به تبعیت از آن اکثریت کمپانی‌های خودروسازی، مجبور به استفاده از سیستم مبدل‌های کاتالیستی در خودروها شدند [۵]. شکل شماره ۲ کاتالیست تعبیه شده در خودرو را نمایش می‌دهد.

جدول شماره ۱: آلاینده‌های خروجی در استانداردهای مختلف اروپا



جدول ۲: واکنش‌هایی که روی کاتالیست اگزوز به وقوع می‌پیوندد.

Oxidation	$2CO + O_2 \rightarrow 2CO_2$
	$HC + O_2 \rightarrow CO_2 + H_2O^{\circ}$
Reduction/T	$-2NO \rightarrow 2CO_2 + N_2$
hree-way	$NO \rightarrow CO_2 + H_2O + N_2^{\circ}$
WGS	$CO + H_2O \rightarrow CO_2 + H_2$
Steam	$HC + H_2O \rightarrow CO_2 + H_2^{\circ}$
Reforming	

از جمله واکنش‌های نامطلوب احیای NO_x به آمونیاک، اکسیداسیون جزئی HC به آلانده‌ها و سایر ترکیبات سمی است. نظر به پیچیدگی محیط اگزوز، برای اینکه تنها واکنش‌های مطلوب پیش برده شود، گزینش پذیری بالایی نیاز است [۳].

گازهای آلانده خروجی از موتور

گازهای خروجی از اگزوز شامل پارافین‌ها، اولفین‌ها، ترکیبات آروماتیک (که هر سه به‌عنوان هیدروکربن‌های نسوخته شناخته می‌شوند)، بخار آب، مونوکسید کربن، اکسیدهای نیتروژن، اکسیدهای گوگرد، نیتروژن، اکسیژن و دی‌اکسید کربن است که از میان آنها سه آلانده اصلی مونوکسید کربن، اکسیدهای نیتروژن و هیدروکربن‌های نسوخته زیان‌بار و خطرناک هستند. شکل ۳ اثرات زیان‌بار گازهای خروجی از اگزوز را نشان می‌دهد.



شکل ۳: اثرات زیان‌بار گازهای خروجی از اگزوز

بر اساس استانداردهای زیست‌محیطی، تمامی خودروسازان باید استانداردهای زیست‌محیطی یورو ۴، یورو ۵ و یورو ۶ را در طراحی و ساخت خودروهای دیزلی در نظر بگیرند. به همین منظور به‌طور گسترده در خودروهای دیزلی از مایع آدبلو استفاده می‌شود.

سیستم BlueTec یا Adblue

سیستم BlueTec جدیدترین سیستمی است که شرکت‌های بزرگ دنیا همچون اسکانیا و مرسدس بنز آن را به عنوان آخرین راهکار برای دستیابی به استاندارد آلانده‌گی یورو ۵ در موتورهای دیزلی معرفی کرده‌اند [۷].

آدبلو (Adblue) یا مایع اگزوز چیست؟

آدبلو یا مایع اگزوز دیزل (Diesel Exhaust Fluid) که در ایران و اروپا به نام آدبلو (AdBlue) معروف است، براساس استاندارد ISO 22241 یک محلول اوره است که از ۳۲/۵ درصد اوره خالص (AUS 32) و ۶۷/۵ درصد آب دیونیزه تشکیل شده است. آدبلو به‌طور گسترده در خودروهای دیزلی یورو ۵ و یورو ۶ مورد

استفاده قرار می‌گیرد. این محلول یک مایع مصرفی در قسمت کاهش کاتالیستی انتخابی یا SCR خودروهای دیزلی است و میزان گازهای سمی اکسیدهای نیتروژن NO_x را تا درصد بالایی کاهش می‌دهد. محلول آدبلو که در مخزنی اختصاصی در خودرو نگهداری می‌شود، به گازهای خروجی حاصل از احتراق در مسیر اگزوز تزریق شده و پس از تبخیر به آمونیاک و دی‌اکسید کربن تجزیه می‌گردد. در کاتالیست سیستم SCR گازهای NO_x در مجاورت کاتالیست با آمونیاک (NH_3) واکنش داده و به آب و نیتروژن (N_2) تجزیه می‌گردد که هر دو آن‌ها بی‌ضررند و از اگزوز خارج می‌شوند. انجمن خودروسازان آلمان یا VDA نام تجاری آدبلو را کنترل و مدیریت می‌کند [۸].

تکنولوژی SCR در خودروهای دیزلی چیست؟

تکنولوژی SCR بر پایه حذف آلانده‌های گازهای خروجی موتور پس از احتراق سوخت و هوا و مخفف اصطلاح Selective Catalytic Reduction است. برای به‌کارگیری این تکنولوژی نیاز به محلولی به نام آدبلو یا AUS 32 است که توسط آن ترکیبات آلانده و سمی NO_x کاهش می‌یابد. تقریباً تمامی سازندگان خودروهای سنگین دیزلی از این سیستم برای کاهش آلانده‌های حاصل از احتراق استفاده می‌کنند و سایر تکنولوژی‌های مشابه از نظر فنی و اقتصادی قابل رقابت با این تکنولوژی نیستند. بنابراین، تکنولوژی SCR مقرون به‌صرفه‌ترین راه‌حل دستیابی به استانداردهای زیست‌محیطی یورو ۵ و یورو ۶ خواهد بود و به این لحاظ به‌کارگیری آن روزبه‌روز رو به افزایش است. اجزای اصلی این تکنولوژی شامل کاتالیست، انژکتور آدبلو، مخزن آدبلو، سیستم کنترل اندازه‌گیری و پاشش آدبلو است که به‌عنوان مغز سیستم عمل می‌کند. در واقع سیستم کنترل بر اساس شرایط کارکرد موتور میزان مناسبی از محلول آدبلو را داخل لوله اگزوز قبل از کاتالیست می‌پاشد و طی این عملیات آدبلو در اثر برخورد با گازهای داغ خروجی حاصل از عملیات احتراق به آمونیاک و دی‌اکسید کربن تجزیه می‌شود. بر اثر این واکنش، گازهای NO_x حاصل از احتراق که جزو مواد خطرناک و سمی هستند در داخل کاتالیست با آمونیاک واکنش داده و مولکول‌های سمی NO_x به نیتروژن و آب تبدیل می‌شوند که برای سلامتی انسان مضر نیستند. برای کارکرد صحیح و مؤثر سیستم SCR خودرو، باید اطمینان حاصل کنید که فقط آدبلوی خالص و استاندارد در مخزن آدبلو بریزید. استفاده از محصولات بی‌کیفیت و ناخالص موجب آسیب رسیدن به کاتالیست و سیستم انژکتور آدبلو خواهد گردید. تکنولوژی SCR و عملکرد سیستم آدبلو در شکل شماره ۴ نشان داده شده است [۸].



شکل شماره ۴: شماتیک سیستم آدبلو

شرایط نگهداری

سیستم SCR نسبت به ناخالصی‌های موجود در محلول آدبلو بسیار حساس بوده و به همین دلیل در آن از آب و اوره استفاده می‌گردد. محلول آدبلو بی‌رنگ و شفاف است. آدبلو سمی نبوده و نیاز به تمهیدات خاص برای حمل و نگهداری ندارد. طول عمر این محلول کاملاً وابسته به شرایط نگهداری است، با این حال عمر تقریبی آن تا ۱۸ ماه پس از تولید است.

- دما مهم‌ترین عامل در طول عمر این محلول بوده و نگهداری در محل خشک و خنک، با تهویه مناسب و به‌صورت دربسته از اهمیت بالایی برخوردار است.
- این محلول نباید زیر نور مستقیم آفتاب قرار گیرد.
- آدبلو نباید در مجاورت اکسیدکننده‌های غلیظ، اسیدها، نیترات‌ها و نیتريد‌ها قرار گیرد.
- آدبلو در یک مخزن اختصاصی در خودرو نگهداری می‌شود و یک سیستم هوشمند مدیریت میزان پاشش آدبلو را به عهده دارد.

نکات ایمنی و بهداشتی

- آدبلو خوراکی نیست، بی‌رنگ اما غیر سمی و غیر قابل اشتعال است.
- در صورت مصرف خوراکی سریعاً شخص باید استفرغ کرده و به پزشک مراجعه کند.
- در صورت استنشاق، اتفاقی نمی‌افتد اگر علائم سوزش بینی و گلو دیده شد، مدتی آن محیط را ترک کنید.
- ممکن است بوی تند شبیه آمونیاک داشته باشد، با این حال کاملاً بی‌ضرر است.
- از خرید آدبلوی غیر استاندارد اجتناب کنید چون فرایند تولید در یک دمای خاص و حرفه‌ای انجام می‌شود.
- محل نگهداری باید خشک، خنک و دارای تهویه و دور از نور خورشید باشد.

بایدها و نبایدها

- در هنگام خرید و استفاده، به استاندارد بودن آن توجه کنید.
- از تماس و ترکیب موادی نظیر سوخت، آب، روغن، گرد و غبار و شوینده‌ها با محلول خودداری کنید.
- برای جلوگیری از تشکیل کریستال، محلول را باید در دمای بالاتر از ۱۱- درجه سانتی‌گراد نگهداری کنید.
- از تجهیزات اختصاصی برای نگهداری و پرکردن باک آدبلو استفاده شود.

تذکر: در صورت یخ زدن و تشکیل کریستال، می‌توان محلول را به آرامی گرم کرده و بهم زد و از آن استفاده کرد. تنها باید توجه شود که هیچ کریستالی در محلول وجود نداشته باشد در غیر این صورت باعث گرفتگی نازل می‌شود.

هشدار: هرگز سیستم مصرف آدبلو را قطع نکنید، از جمله عواقب این کار کاهش قدرت موتور، کثیف شدن SCR، آلودگی محیط زیست، کاهش عمر مفید موتور و آگزوز و محروم شدن از خدمات پس از فروش است. از محصولات سازندگانی که مدعی تولید AdBlue هستند ولی در اصل محلول اوره و آب تولید می‌کنند استفاده نکنید چرا که باعث

آسیب‌دیدگی سیستم کاتالیست و نازل خواهد گردید.

- از محصولاتی که آرم AdBlue روی آن درج نشده است استفاده نکنید

- آدبلو مکمل سوخت نیست و به هیچ وجه نباید داخل مخزن سوخت ریخته شود چرا که باعث آسیب‌دیدگی موتور خواهد گردید.

نتیجه‌گیری

آلودگی هوا و مخصوصاً کاهش آن به سطحی قابل قبول، یک مسأله بسیار مهم زیست‌محیطی است. از طرف دیگر وسایل نقلیه عامل نشر بیش از نیمی از کل آلودگی حاصل از CO و حدود ۳۵ درصد آلودگی حاصل از HC و NO_x هستند. اما تنها با تغییر در موتور خودرو نمی‌توان به استانداردهای کنونی کاهش آلودگی دست یافت. با استفاده از مبدل‌های کاتالیستی می‌توان گازهای خروجی را تا حد استانداردهای آلودگی تقلیل داد. مبدل‌های کاتالیستی از طریق فراهم آوردن یک محیط واکنش‌دهنده، همانند یک راکتور شیمیایی عمل کرده و باعث اکسیداسیون گازهای HC و CO و احیای NO_x می‌شوند.

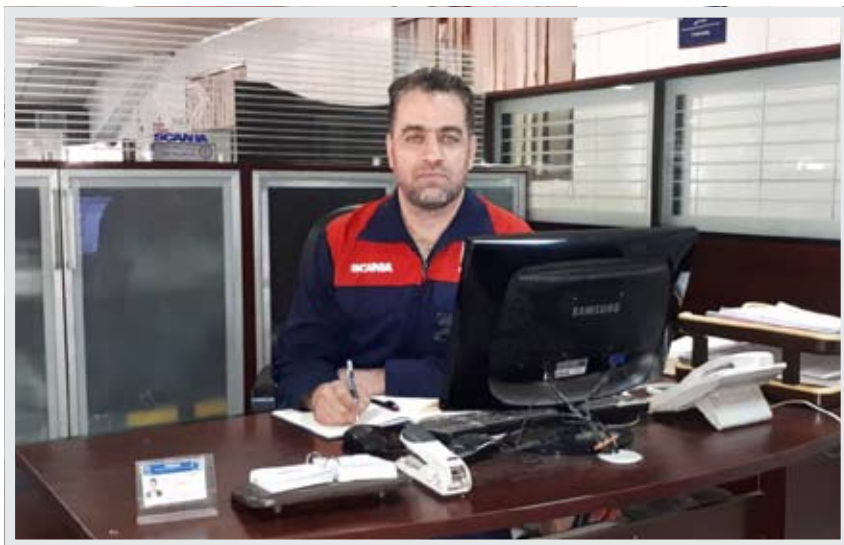
شرکت عقاب‌افشان با همکاری شرکت اسکانیا همواره با به‌کارگیری روش‌ها و تکنولوژی‌های نوین در جهت کاهش آلودگی هوا و حفظ محیط زیست و داشتن آسمان پاک و هوای سالم، اقدام به طراحی و تولید اتوبوس‌هایی با استاندارد یورو ۵ در خاورمیانه کرده است. هدف شرکت عقاب افشان پیشتازی در عرصه رقابت و رسیدن به کلاس جهانی است.

منابع

- [1] J. C. Guibet; E. Fature-Brichem (1999), Fuels and Engines. Technology, Energy, Environment, Vol. 1. Editions Technip, paris, pp. 1-385.
- [2] Sebastien, Rauch et al. (2005), Importance of Automobile Exhaust Catalyst Emissions for the Deposition of platinum, palladium, and rhodium in the northern hemisphere, Environ. Sci. Technol., 39,
- [۳] طوسی فاطمه (۱۳۸۴) ساخت کاتالیست ۳ LaCoO به روش سنتز احتراقی و بررسی عملکرد آن در کاهش آلاینده‌های خودرو، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، تهران.
- [۴] نصیری طوسی علی و دیگران (۱۳۸۲)، بررسی تجربی و ریاضی رفتار مبدل کاتالیزوری بر موتور پیکان افشانه‌ای، مجله علمی خودرو، تهران.
- [5] David K. S. Chen; Carlee E. Cole (1989), Numerical Simulation And Thermal Response for a Pt/Rh Metal Monolithic Convertor, SAE TECHNICAL PAPER SERIES 890798.
- [6] Schafer F.; Van Basshuysen R. (1995), Reduced Emissions & Fule Consumption in Automobile Engines. Spring Verlag, New York.
- [۷] انجمن صنعت خودرو آلمان، شیمی فرآیند دیزل، سیستم کاتالیست انتخابی برای استفاده از محلول آدبلو
- [8] http://en.wikipedia.org/wiki/AUS_32

گفتگو با مهندس فصیحی، سرپرست تعمیرگاه مرکزی شرکت عقاب افشان

مالکان محصولات شرکت عقاب افشان از سرویس‌های دوره‌ای غافل نشوند



واحد خدمات پس از فروش یکی از مهم‌ترین بخش‌ها در صنعت خودروسازی است که نقشی کلیدی در رضایت مشتریان دارد. به عبارتی، این بخش است که در مرحله بعد از تولید خودرو و ورود آن به بازار باید به طور دائم به مشتریان خدمات متنوعی ارائه کند و مطمئناً هر قدر کیفیت این خدمات غنی‌تر و باکیفیت‌تر باشد، رضایت بیشتری هم به دنبال خواهد داشت.

تعمیرگاه مرکزی شرکت عقاب افشان یکی از واحدهایی است که به طور روزانه با مشتریان بسیاری در ارتباط است و قاعدتاً برای مدیران ارشد این مجموعه بزرگ خودروسازی خیلی مهم است که عملکرد مطلوبی داشته باشد. مهندس فرهاد فصیحی سرپرست تعمیرگاه مرکزی شرکت عقاب افشان است که در گفتگوی خود با کالسکه سبز درباره فعالیت‌ها و توانمندی‌های این بخش توضیحاتی می‌دهد.

در تعمیرگاه، پرسنل پذیرش هستند. بخش مکانیکی تعمیرگاه شامل دو قسمت مکانیکی و جلوبندی است. انجام سرویس‌های ادواری، تعمیرات موتور، گیربکس، دیفرانسیل و ... بخشی از وظایف قسمت مکانیکی به شمار می‌رود و ارائه خدمات جلوبندی، عقب‌بندی و انجام لیزر جزو وظایف قسمت جلوبندی است. بخش الکترونیک نیز به دو قسمت برق و تهویه مطبوع (کولر - بخاری) تقسیم می‌شود. در این بخش کلیه خدمات تست کامپیوتری و برقی بر عهده قسمت برق است و ارائه خدمات مربوط به سرمایش (کولر) و گرمایش (شوفاژ و بخاری درجا) در قسمت تهویه مطبوع انجام می‌شود. وظایف بخش اتاقساز نیز شامل ارائه خدمات مربوط به اتاق و بدنه است. البته ارائه خدمات مربوط به ترمیم داخلی و داشبورد و صندلی‌ها را نیز می‌توان از وظایف این بخش برشمرد.

یکی از مهمترین بخش‌هایی که به طور مستقیم با مشتریان شرکت عقاب افشان و مالکان محصولات این شرکت در ارتباط است، بخش تعمیرگاه است. کارکنان بخش تعمیرات در برخورد با مشتریان شرکت چقدر با سعه صدر و آرامش رفتار می‌کنند؟

ما معتقدیم تعمیرگاه مرکزی، و بترین شرکت

لطفاً توضیحاتی در مورد خودتان و سابقه همکاری‌تان با شرکت عقاب افشان بفرمایید.

من فرهاد فصیحی دارای مدرک کارشناسی مهندسی مکانیک، گرایش طراحی جامدات و کارشناسی ارشد مدیریت هستم. پیش از همکاری با شرکت عقاب افشان مدتی در اتوبوس‌سازی شرکت ایران خودرو دیزل کار کردم و از سال ۱۳۸۲ با شرکت عقاب افشان همکاری داشته‌ام. ۱۰ سال به عنوان مدیر کنترل کیفیت کارخانه در سمنان مشغول به کار بودم و ۶ سال است که به عنوان سرپرست تعمیرگاه مرکزی انجام وظیفه می‌کنم.

بخش تعمیرگاه مرکزی شرکت عقاب افشان چه وظایفی را بر عهده دارد و در این بخش چه خدماتی به مشتریان شرکت ارائه می‌شود؟

تعمیرگاه مرکزی دارای بخش‌های مختلفی از قبیل پذیرش فنی و خدمات فنی (مکانیکی، الکترونیک و اتاقساز) است که هر یک با توجه به زیرمجموعه‌های خود در راستای ارائه خدمات به مشتریان محترم دارای وظایفی هستند. در قسمت پذیرش، کارشناسان فنی ایرادات و مشکلات اتوبوس‌ها را تشخیص می‌دهند و ثبت می‌کنند. در حقیقت، مسئول ارتباط با مشتری

این رویکرد، ارتباط تعمیرگاه مرکزی با واحد آموزش یک ارتباط دوطرفه است، به طوری که واحد آموزش از دانش و تجربیات پرسنل قدیمی تعمیرگاه مرکزی تحت عنوان مربی در دوره‌های فنی استفاده می‌کند و در طرف مقابل، کلیه پرسنل با توجه به جایگاه خود می‌توانند از خدمات و امکانات آموزشی واحد آموزش بهره‌مند شوند.

فکر می‌کنید رانندگان و مالکان محصولات شرکت عقاب افشان چقدر در نگهداری و استفاده درست از این محصولات حرفه‌ای عمل می‌کنند؛ اگر توصیه‌ای به آنها دارید بفرمایید.

از قدیم گفته‌اند که پیشگیری بهتر از درمان است، بنابراین هر چه مالکان و رانندگان عزیز در نگهداری اتوبوس خود بهتر عمل کنند، عمر خودرو طولانی‌تر خواهد شد و دیرتر نیاز به تعمیر پیدا خواهد کرد. البته متأسفانه برخی از مشتریان محترم هنوز اطلاعات لازم و کافی در خصوص ضرورت انجام سرویس‌های دوره‌ای، تعمیر و نگهداری و همچنین استفاده صحیح از محصولات شرکت را ندارند که این امر یک کار فرهنگی-آموزشی را طلب می‌کند. به نظرم

و سرعت را سرلوحه کار خود قرار داده و با پاسخگویی ۲۴ ساعته در کنار شیفت و امداد جاده‌ای همیشه در دسترس مشتریان قرار دارد. در مورد قیمت هم اگر نگاه بلندمدت به تعمیرات داشته باشیم، تعمیر در شبکه خدمات پس از فروش به‌صرفه‌تر از تعمیرگاه‌های متفرقه است، بنابراین فکر می‌کنم تعمیرگاه ما در این زمینه عملکرد مطلوبی داشته باشد.

آموزش کارکنان بخش تعمیرگاه مرکزی شرکت عقاب افشان در چه چارچوبی انجام می‌شود و برای‌تان چقدر مهم است که تعمیرکاران شرکت همواره به لحاظ دانش فنی به‌روز باشند؟

آموزش یکی از مهمترین ارکان هر شرکتی است و تعمیرگاه مرکزی نیز خود را از این قاعده مستثنی نمی‌داند. به نظرم نگاه به آموزش پرسنل در تعمیرگاه یک نوع سرمایه‌گذاری است. خوشبختانه آموزش در تعمیرگاه مرکزی به دو صورت آموزش حین کار و آموزش کلاسیک انجام می‌شود. البته در هنگام جذب پرسنل برای تعمیرگاه دقت می‌شود تا مدرک تحصیلی و سابقه کاری فرد متقاضی شغل با کار مرتبط باشد. در کنار

عقاب افشان به شمار می‌رود و دیدگاه مشتری نسبت به کل مجموعه، با حضور فیزیکی در تعمیرگاه شکل می‌گیرد. با نگاهی به سوابق پرسنل تعمیرگاه می‌توان فهمید که در بخش تعمیرگاه، پرسنل با تجربه و تحصیلکرده‌ای فعالیت دارند که امر مشتری‌مداری را به خوبی درک کرده‌اند. به عبارتی، کارکنان این بخش در راستای حفظ حقوق مشتری گام برمی‌دارند و با توجه به اینکه مشتریان ما معمولاً شب‌ها در جاده هستند و ممکن است در زمان مراجعه به تعمیرگاه خسته و بی‌حوصله باشند، سعه صدر و برخورد خوب پرسنل با مشتری کمک زیادی به افزایش رضایت آنها می‌کند.

با توجه به اینکه خدمات پس از فروش، یکی از ارکان مهم شرکت عقاب افشان است، فکر می‌کنید بخش تعمیرگاه مرکزی چقدر توانسته در جلب رضایت مشتریان شرکت موفق عمل کند؟

به نظرم از مهم‌ترین دلایل محبوبیت یک برند در عرصه خودروهای تجاری، در دسترس بودن، سرعت عمل، قیمت مناسب و البته کیفیت خدمات پس از فروش است. با این نگاه، تعمیرگاه مرکزی همیشه کیفیت





سرویس محصولات شرکت بر اساس زمان‌بندی از پیش‌تعیین شده انجام شود.

در حال حاضر، روزانه به طور میانگین ۳۰ دستگاه از محصولات مختلف شرکت عقاب‌افشان در قالب اتوبوس‌های شهری و بین‌شهری و همچنین مینی‌بوس‌های نوبیگو جهت دریافت خدمات به تعمیرگاه مرکزی مراجعه می‌کنند که نشانه‌ای از اعتماد مشتریان به خدمات ارائه شده می‌باشد. کلیه پرسنل خدمت تعمیرگاه، ارائه خدمات با کیفیت بالا و در قالب برنامه زمان‌بندی از پیش‌تعیین شده به مشتریان گرمی را سرلوحه کار خویش قرار داده‌اند.

در پایان اگر نکته‌ای هست، بفرمایید.

با توجه به آنکه شرکت عقاب‌افشان از تجهیزات مدرن و به‌روز در محصولات جدید خود بهره می‌گیرد، از تمامی مالکان عزیز استدعا داریم که حتماً در دوره‌های آموزش راننده شرکت کنند تا با روش درست استفاده از امکانات خودرو و روش نگهداری صحیح آن آشنا شوند؛ و در آخر اینکه در انجام سرویس‌های ادواری چه در دوره گارانتی و چه پس از دوره گارانتی کوتاهی نکنند، چراکه تأثیر بسیاری در افزایش طول عمر محصول خواهد داشت.

درباره خطرات دستکاری‌های خودسرانه اتوبوس‌ها هم توضیحاتی بفرمایید.

همانطور که مستحضرد، در طراحی خودرو از دانش و استانداردهای خاصی استفاده می‌شود، بنابراین هرگونه دستکاری خودسرانه در خودرو باعث از بین رفتن نظم موجود در خودرو و به تبع آن، فرسودگی سریع قطعات و لوازم می‌گردد. خوب است بدانید که این امر، علاوه بر افزایش هزینه استهلاک خودرو می‌تواند کاهش ایمنی را نیز به دنبال داشته باشد؛ این موضوع بسیار خطرناک و حائز اهمیت است. من اتوبوس‌های زیادی را دیده‌ام که به خاطر اضافه کردن چند چراغ یا چند قطعه تزئینی خسارت چند میلیونی دیده‌اند.

رانندگان عزیز می‌توانند با رجوع به پرونده‌های آتش‌سوزی و یا تصادفات ناشی از نقص فنی، تأثیرات غیرقابل‌انکار دستکاری خودسرانه و یا انجام غیراستاندارد تعمیرات و همچنین استفاده از قطعات استوک تعمیری و غیراصولی را مشاهده کنند.

لطفاً بفرمایید در حال حاضر روزانه به طور میانگین چند دستگاه اتوبوس به تعمیرگاه مرکزی شرکت مراجعه می‌کنند و برای تان چقدر مهم است که تعمیر و

اگر مالکان محترم اتوبوس‌ها می‌دانستند که انجام سرویس‌های دوره‌ای و تعویض به‌موقع فیلترها چقدر در کاهش هزینه‌های آنها تأثیرگذار است، هیچوقت از هیچ سرویس دوره‌ای چشم‌پوشی نمی‌کردند.

توصیه‌تان به رانندگان و مالکانی که اتوبوس‌های خود را در تعمیرگاه‌های متفرقه سرویس می‌کنند یا از قطعات غیراصولی در اتوبوس‌های خود استفاده می‌کنند، چیست؟

انجام تعمیرات با ابزار مخصوص مورد تأیید اسکانیا و بر مبنای استانداردهای اسکانیا که برگرفته از استانداردهای روز دنیا است و همچنین استفاده از قطعات اصلی، تأثیر بسیاری در طول عمر محصول خواهد داشت، بنابراین به تمامی مالکان محترم محصولات شرکت عقاب‌افشان توصیه می‌شود که با مراجعه به نمایندگی‌های مجاز خدمات پس از فروش، از مزایای کیفیت در خدمات و قطعات بهره‌مند شوند. همچنین مالکان عزیز با مراجعه به نمایندگی‌های مجاز می‌توانند از گارانتی قطعات و خدمات نیز نهایت استفاده را ببرند و مطمئن باشند که مراجعه به نمایندگی‌های مجاز صرفه‌جویی در زمان و هزینه را برای آنها به دنبال خواهد داشت.

علم و فناوری

آینده‌ای که در انتظار ماست/ ۲۴

صندلی‌های نانویی نشکن/ ۲۶

برای ورزشگاه‌ها تولید شد/ ۲۶

پیش‌بینی دقیق بارندگی با توسعه یک اپلیکیشن جدید شرایط جوی/ ۲۷

مریخ‌نورد ۲۰۲۰ به ابزار رباتیک مجهز شد/ ۲۸

رمزگشایی مغز به منظور کمک به بیماران روانی/ ۲۹

«پارکر» یک ساله شد/ ۳۰



اسکایا

علم و فناوری

گردشگری

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News

w w w . o g h a b a f s h a n . c o m

آینده‌ای که در انتظار ماست!

در دنیای فناوری نمی‌توان ادعا داشت که هر روز اتفاقات تازه‌ای رخ می‌دهد! شاید این تعبیر برای دنیای فناوری بهتر باشد که بگوییم در هر لحظه، رخداد تازه‌ای در این دنیا به وقوع پیوسته که می‌تواند تمام معادلات پیش از خود را دستخوش تردید کند. امروز فناوری اطلاعات یکی از مهمترین مولفه‌های قدرتهای اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و علمی است. کشوری که توانایی فناوری آن را دارد می‌تواند در لیست قدرتهای بزرگ باشد. با این مقدمه به برخی از اخبار این حوزه که قطره‌ای از دریاست اشاره می‌کنیم.

مشخص کردن منشأ آنها کمک کند. با این کشف که جزئیات آن در مجله Astrophysical منتشر شده، تعداد سیگنال انفجارهای تکرار شونده رادیویی به ۱۱ عدد رسیده است. یافته‌های جدید علاوه بر افزایش داده‌های موجود برای ستاره‌شناسان، برای شناسایی این نوع انفجارهای رادیویی نیز مهم هستند



بر خلاف سیگنال‌های یک‌طرفه که تنها یک‌بار مشاهده می‌شوند، سیگنال‌های تکراری را می‌توان برای دوره‌های زمانی طولانی‌تری مورد مطالعه قرار داد. ردیابی منشأ سیگنال‌های یک‌طرفه به دلیل ماهیت زودگذر آنها کار بسیار دشواری است ولی در کل غیرممکن هم نیست.

محققان ماه گذشته در یک موفقیت بی‌سابقه توانستند یک انفجار یک‌طرفه رادیویی را به سمت منشأ آن ردیابی کنند. گروهی از محققان به ریاست استرالیایی‌ها که تصدی تلسکوپ Gemini South در شیلی را بر عهده دارند، این سیگنال را در کهکشان‌های رادیویی کردند که تقریباً در فاصله ۳/۶ میلیاردی قرار دارد.

«ویکرام راوی» اخترفیزیکدان دانشگاه هاروارد - اسمیتسونین ماه گذشته در مقاله‌ای نوشت که تمام انفجارهای رادیویی به واقع می‌توانند تکرار شوند اما در فرکانس‌هایی که پیش از این شناسایی نشده‌اند.

قرار می‌گیرد و با استفاده از فناوری RFID نشانگرهای پوستی از جمله ضربان را ردیابی می‌کند. بسیاری از سیگنال‌های فیزیولوژیکی بدن از طریق پوست قابل ردیابی هستند. محققان بر مبنای این واقعیت یک حسگر بی‌سیم توسعه داده‌اند که روی پوست قرار می‌گیرد. این حسگر BodyNet نام دارد. این فناوری در ابتدا برای ردیابی اختلال خواب و بررسی شرایط قلب مورد استفاده قرار گرفت. محققان در تلاش بودند تا حسگرهایی طراحی کنند که استفاده از آن ساده و فاقد هرگونه باتری یا مدار سخت باشد تا مانع کشیدگی و خم شدن بدن نشود. در نتیجه تمام این تلاش‌ها حسگری توسط محققان استنفورد طراحی شده است که بر مبنای فناوری سامانه بازشناسی با امواج رادیویی یا RFID توسعه یافته است. سامانه RFID از سیگنال‌های الکترونیکی و الکترومغناطیسی برای خواندن و نوشتن داده‌ها بدون تماس استفاده می‌کند. محققان در تلاشند تا از این حسگرها در انواع فناوری‌های پوشیدنی به منظور ردیابی سلامتی بهره‌برداری کنند. نتایج این مطالعه در نشریه Nature Electronics منتشر شده است.

کشف هشت انفجار رادیویی اسرارآمیز در اعماق فضا

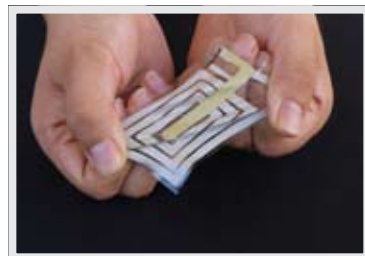
محققان موفق به کشف هشت انفجار جدید رادیویی اسرارآمیز در اعماق فضا شدند؛ این موفقیت می‌تواند به کشف منشأ این انفجارها کمک کند.

به گزارش روزنامه دیلی میل، این سیگنال‌های جدید که با استفاده از تلسکوپ رادیویی کانادایی CHIME کشف شدند، مجموعه داده‌های گسترده‌ای را در اختیار محققان قرار می‌دهد که در نهایت امیدوارند به



اپل واچ با قاب سرامیکی و تیتانیومی به بازار می‌آید

تصاویری جدید نشان می‌دهند اپل در سال جاری ساعت‌های هوشمند با قاب‌های سرامیکی و تیتانیومی عرضه می‌کند. وب سایت iHelpbr.com تصاویری را منتشر کرده که نشان می‌دهد مدل‌های جدید ساعت هوشمند اپل نیز در راه هستند. این تصاویر نشان می‌دهند این شرکت از یک اپل واچ سرامیکی جدید و همچنین یک نسخه تیتانیومی آن رونمایی می‌کند. البته اپل قبلاً نیز ساعت‌هایی با قاب سرامیکی را عرضه کرده بود؛ اما این نوع ساعت‌های هوشمند در سری ۴ عرضه نشده بود. از سوی دیگر ساعت هوشمند تیتانیومی نیز بسیار جالب است زیرا قبلاً اپل از این ماده در قاب ساعت‌هایش استفاده نکرده است.



ردیابی سلامتی با حسگر بی‌سیم

محققان دانشگاه استنفورد موفق به ساخت یک حسگر بی‌سیم شده‌اند که روی پوست

مدیرعامل اسپیس ایکس در فکر مباران اتمی مریخ

ایلان ماسک مدیرعامل شرکت‌های بزرگی چون اسپیس ایکس و تسلا با انتشار توییتی بار دیگر بر دیدگاه خود مبنی بر مباران اتمی مریخ با هدف تبدیل آن به سیاره‌ای قابل سکونت برای بشر، پافشاری کرد.



به گزارش پایگاه اینترنتی «بیزینس اینسایدر»، ماسک معتقد است با حمله اتمی به مریخ، کلاهک‌های یخی این سیاره آب شده و حجم زیادی دی اکسید کربن در جو آن آزاد می‌شود. این امر با ایجاد یک اثر گلخانه‌ای دما و فشار هوای مریخ را افزایش می‌دهد. ماسک از سال ۲۰۱۵ تاکنون بارها دیدگاه خود را در این باره به اشتراک گذاشته است. مدیرعامل کمپانی فضایی اسپیس ایکس در سال ۲۰۱۷ میلادی مقاله‌ای در مورد جزئیات این که چگونه بشر می‌تواند در کمتر از یک سده یک کلنی یک میلیون نفره در مریخ بسازد، در مجله New Space منتشر کرد. چند روز پیش وی برای تاکید دوباره بر ایده خود در این باره و همراه کردن شمار بیشتری از افراد با خود، توییت کرد «به مریخ حمله اتمی کنیم» و چند ساعت بعد در توییت دیگری نوشت که تی‌شرت‌هایی با این شعار به زودی عرضه می‌شوند. این که آیا ماسک واقعا در مورد فروش تی‌شرت‌های «به مریخ حمله اتمی کنید!» جدی است یا نه روشن نیست اما تردیدی وجود ندارد که وی در ایده خود برای تبدیل بشر به «گونه‌های میان سیاره‌ای» مصمم است. کمپانی وی، اسپیس ایکس، اکنون در حال آزمایش نمونه اولیه‌ای از راکت‌های خود به مریخ است که ماسک امید دارد در نهایت بتواند انسان‌ها را به این سیاره بفرستد.

نمونه اولیه این راکت‌ها که استارهاپر (Starhopper) نام دارد در پس از یک

تلاش ناموفق، به تازگی نخستین آزمایش موفقیت‌آمیز خود را پشت سر گذاشت. سازمان فضایی آمریکا (ناسا) امید دارد تا از راکت‌های اسپیس ایکس در سفرهای آتی به ماه و مریخ استفاده کند.

عینک آفتابی «اسنپ» با دو دوربین و واقعیت افزوده

شرکت «اسنپ» در حال حاضر تولید لوازمی همچون عینک را با فناوری‌های پیشرفته ادغام کرده و آخرین نسخه از عینک‌های آفتابی خود را رونمایی کرد.

به نقل از گیزمگ، این محصول یک عینک آفتابی است که در طراحی جدید خود یک دوربین با کیفیت HD دارد که می‌تواند هم عکس بگیرد و هم ویدئو ضبط کند. این عینک آفتابی هوشمند «Spectacles 3» نام دارد و فناوری واقعیت افزوده را در هم در خود گنجانده است.



عرضه محصول از پاییز امسال و با قیمت ۳۸۰ دلار آغاز خواهد شد. این در حالی است که نسخه پیشین عینک «Spectacles» دو برابر قیمت داشت. دو دوربین تعبیه شده در این عینک ضدآب به نوعی هستند که عمق و بعد هم به تصاویر اضافه می‌کنند. این روزها اسنپ‌چت به دلیل خلاقیت و تنوع در محصولات خود و استفاده از ویژگی‌های واقعیت افزوده، میان جوانان محبوبیت زیادی پیدا کرده است. از میان این محصولات می‌توان به لنزهایی اشاره کرد که اجزایی همچون گوش یا بینی حیوانات را به تصویر کاربر اضافه یا حتی می‌توانند جنسیت کاربر را در تصویر تغییر دهند.

شناسایی خودروهای آلاینده هوا با یک حسگر

پژوهشگران اتریشی نوعی حسگر ابداع

کرده‌اند که می‌تواند خودروهای آلاینده هوا را شناسایی کند. به نقل از گیزمگ، در حال حاضر، ابزار بسیاری وجود دارند که می‌توانند وسایل نقلیه‌ای که سرعت آنها بیش از حد بالاست و یا بیش از حد سر و صدا می‌کنند، تشخیص دهند. دانشمندان «دانشگاه صنعتی گراتس» (TU Graz) اتریش، یک حسگر خودکار ابداع کرده‌اند که می‌تواند خودروهای آلاینده هوا را شناسایی کند.

این حسگر، از دو دندان تشکیل شده که طوری تنظیم شده‌اند تا با استفاده از پالس‌های لیزر، به لرزش درآیند. زمانی که ذرات هوا به آگروز خودرو وارد می‌شوند و از میان این دندانها عبور می‌کنند، لرزش ناشی از پالس‌های لیزر، آن‌ها را تحریک می‌کند و هر کدام از آنها یک سیگنال قابل شنیدن را تولید می‌کنند.

هرچه تعداد ذرات وارد شده بیشتر باشد، صدایی که آگروز تولید می‌کند، بلندتر خواهد بود. اگر این حسگر، با دوربین مخصوص ثبت پلاک خودروها ادغام شود، کاربران می‌توانند خودروهای شخصی، کامیون‌ها یا موتورسیکلت‌هایی که بیش از حد مجاز آلودگی تولید می‌کنند، تشخیص دهند. سازندگان این حسگر امیدوارند که فناوری آنها تا پایان سال ۲۰۲۲ برای تولید آماده باشد و در کنار جاده‌های شهرهایی مانند میلان، پراگ و کراکوف در لهستان نصب شوند.



«الکساندر برگمن» (Alexander Bergmann)، سرپرست «موسسه سیستم‌های حسگر الکترونیک» (IES) در دانشگاه گراتس گفت: ما قصد داریم میزان آلودگی منتشر شده در شهرها را در شرایط واقعی کنترل کنیم. هدف ما این است که نتایج بررسی خود را برای تعیین سطح آلودگی که هر وسیله نقلیه ایجاد می‌کند، به کار ببریم.



توسط شرکت‌های ایرانی؛

صندلی‌های نانویی نشکن برای ورزشگاه‌ها تولید شد

است؛ تولید کننده با کمک دستگاه تزریق، می‌تواند صندلی‌های مقاومی را به تولید برساند.

گلچین با اشاره به مزیت‌های این صندلی‌ها که با ماده پلیمری نانو به تولید می‌رسد، گفت: این صندلی‌ها از خواص مکانیکی بالایی برخوردار بوده و در مقابل ضربه مقاوم است؛ همچنین نسبت به تغییرات آب و هوایی مقاوم بوده و وقتی در معرض گرما و سرما قرار می‌گیرد آسیب نمی‌بیند.

وی با بیان اینکه این صندلی‌ها که با مواد نانو تولید می‌شوند نسبت به نمونه‌های کنونی، طول عمر بالایی دارند، بیان کرد: بهتر است ورزشگاه‌ها برای وقتی که شرایط متشنج و از سوی برخی افراد، صندلی‌ها شکسته می‌شوند از محصولی استفاده کنند که آسیب نبیند؛ استفاده از این ماده پلیمری باعث می‌شود صندلی‌های ورزشگاه امکان شکستن نداشته باشند و حتی از جای خود کنده نشوند.

گلچین با تاکید بر اینکه تقاضا از سوی

محققان در یک شرکت دانش‌بنیان موفق به تولید مواد پلیمری مختص صندلی‌های ورزشگاه شدند. این صندلی‌ها در برابر ضربه، سرما و گرما مقاوم هستند.

سید امیر گلچین مدیر عامل یک شرکت دانش‌بنیان با بیان اینکه ما توانستیم ماده‌ای را تولید کنیم که متناسب با نیاز صنعت است، بیان کرد: این ماده پلیمری در ساخت صندلی‌های ورزشگاه به کار می‌رود.

وی افزود: تقاضای تولید چنین ماده‌ای برای ساخت صندلی‌های ورزشگاه از سوی یک شرکت تولیدی در حوزه پلاستیک به شرکتان مطرح شد و ما نیز بعد از تحقیق و توسعه توانستیم این ماده نهایی را برای ساخت صندلی‌های مقاوم ورزشگاه به تولید برسانیم.

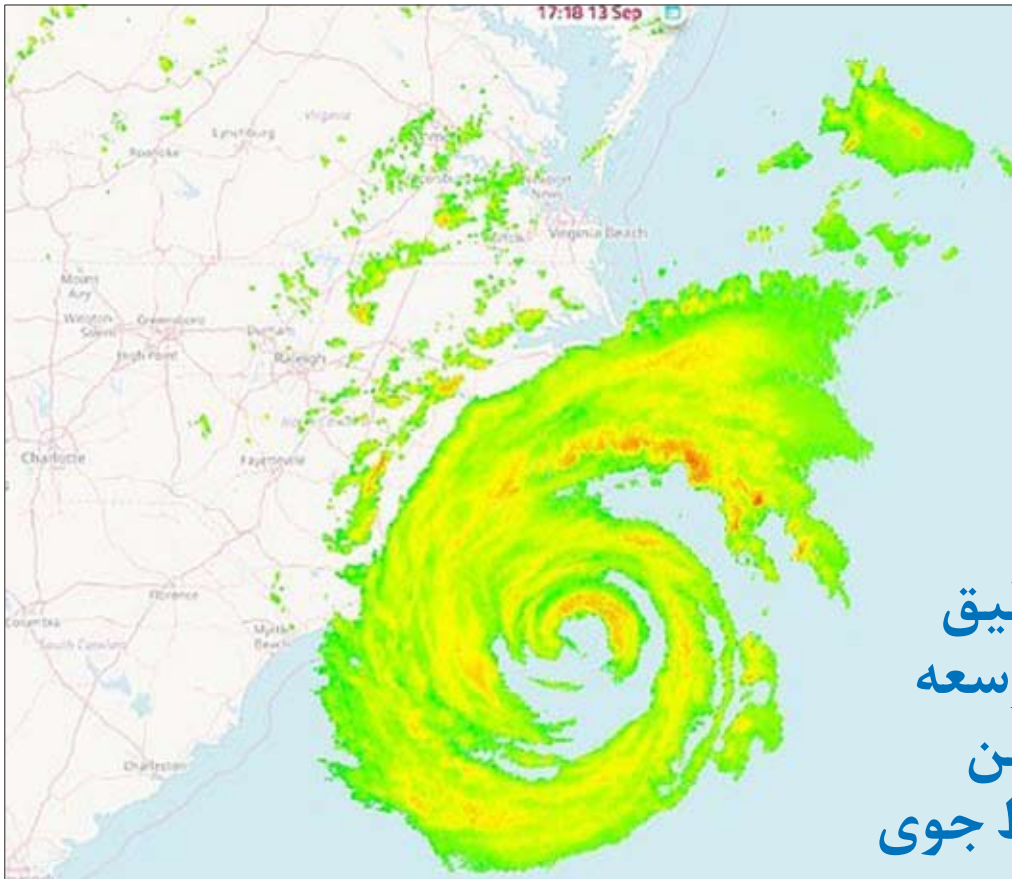
مدیر این شرکت دانش‌بنیان با بیان اینکه این مواد پلیمری ویژگی‌هایی را در صندلی‌های نهایی ورزشگاه‌ها به وجود می‌آورد، بیان کرد: این ماده پلیمری، ماده نهایی برای تولید صندلی‌های ورزشگاه

شرکت تولیدی و ساخت ماده نهایی پلیمری با فناوری نانو منجر به ساخت و استفاده از این صندلی‌ها در برخی ورزشگاه‌های کشور شده است، بیان کرد: در حال حاضر از این صندلی‌ها به صورت روتین استفاده می‌شود؛ این محصول از خرداد امسال وارد بازار شده و تا کنون حدود ۵۰ تن از این مواد را به شرکت تولیدکننده صندلی فروخته‌ایم.

وی با تاکید بر اینکه این شرکت دانش‌بنیان در زمینه مهندسی مواد پلیمری صنعتی فعال است، بیان کرد: ما در این شرکت متناسب با کاربردهای مختلف مواد را به تولید می‌رسانیم.

گلچین در پاسخ به اینکه آیا خاصیت آنتی‌باکتریالی یا خواص دیگر در این صندلی‌ها به غیر از پایداری و مقاوم به شکستگی در نظر گرفته شده است، بیان کرد: شرکت تولیدی از ما درخواستی مبنی بر آنتی‌باکتریالی صندلی‌ها نداشته؛ اما می‌توانیم بر اساس درخواست مشتری خواص مختلف را در تولید ماده اولیه پلیمری به کار ببریم.

وی با تاکید بر اینکه در این شرکت بعد از تحقیق و توسعه توانستیم دانش فنی ساخت این مواد را بدست آوریم، بیان کرد: در حال حاضر از موادی برای تولید صندلی‌های ورزشگاه استفاده می‌شود که وارداتی هستند و با کیفیت‌های مختلف برای ساخت صندلی به کار گرفته می‌شوند؛ بنابراین محصولی که با فناوری نانو به تولید رساندیم و خروجی نهایی صندلی نانو ورزشگاهی است و نسبت به گریددی که در بازار وجود دارد ارزان تر است.



پیش بینی دقیق بارندگی با توسعه یک اپلیکیشن جدید شرایط جوی

به دقیقه نیز به روزرسانی می شود. به گفته روزنامه «واشنگتن پست» ابزارهای پیش بینی آب و هوای دولت مانند مانند «مدل تازه سازی با وضوح بالا» (HRRR) در بهترین حالت هر ساعت به روزرسانی می شوند اما این برنامه دقیقه به دقیقه به روزرسانی می شود.

همچنین به نظر می رسد استارت آپ کلاهما سل قصد دارد با چندین شرکت بزرگ هواپیمایی آمریکا مانند دلتا ایرلاینز (Delta Air Lines)، «جت بلو» (JetBlue) و «یونایتد ایرلاینز» (United Airlines) در توسعه ای برنامه برای پیش بینی دقیق تر و سریعتر آب و هوا همکاری کند.

شرکت هواپیمایی آمریکایی جت بلو از این فناوری استقبال زیادی کرده است و جذب آن شده است و قصد دارد مبلغ ۷۵ میلیون دلار به صندوق این استارت آپ اهدا کند. در حالیکه نسخه کنونی تنها روی گوشی های دارای سیستم عامل آی.او. اس قابل اجرا است اما این شرکت وعده داده است تا نسخه اندروید این برنامه را نیز تا ماه سپتامبر سال جاری عرضه کند.

شرکت می تواند اندازه گیری های زمان واقعی بارندگی دما و موارد دیگر را به دست آورد، مرتبط هستند.

این شرکت پس از اتصال از الگوریتم خاص خود استفاده می کند تا مدل خود را براساس این داده ها توسعه دهد و سپس آن را در برنامه ای که اعلان های به روز را در مورد پیش بینی محلی به کاربران ارائه می دهد، قرار می دهد.

به گفته این استارت آپ، این برنامه پیش بینی هوا که این هفته منتشر شد و در گوشی های هوشمند دارای سیستم عامل آی.او. اس قابل اجرا است ۶۰ درصد دقیقتر از ابزار پیش بینی هوای موجود پیش بینی هواشناسی اداره ملی اقیانوسی و جوی آمریکا است.

به گفته شرکت کلاهماسل مدل پیش بینی هوا برنامه مذکور به گونه ایست که آن را از دیگر برنامه ها متمایز می سازد زیرا مانند دیگر برنامه ها مبتنی بر مدل ها و داده های دولت نیست. برنامه مذکور از میلیون ها داده برای پیش بینی آب و هوا بین یک دوره شش ساعت تا شش روزه استفاده می کند و دقیقه

یک استارت آپ آمریکایی اخیراً برنامه ای توسعه داده است که دقیقه به دقیقه به روزرسانی می شود و اطلاعات دقیقی از آب و هوای جهان را در اختیار کاربران قرار می دهد.

به نقل از دیلی میل، استارت آپ «کلاهماسل» (ClimaCell) واقع در بوستون برنامه ای موسوم به «آب و هوای اشیا» (weather of things) توسعه داده است که به کاربران اجازه می دهد تا از آب و هوای دقیق کشورهای جهان آگاهی یابند.

استارت آپ کلاهماسل گفت به روزرسانی های آب و هوایی فرامحلی (hyperlocal weather updates) که هم اکنون برای مناطق ۵۰ کشور در سراسر جهان در دسترس هستند از حسگرهای غیر سنتی برای پیش بینی دقیق تر آب و هوا استفاده می کنند.

برنامه مذکور قابلیت این را دارد تا تلفن ها و پایگاه های سلولی را به حسگر تبدیل کند. این حسگرها نیز شامل دستگاه هایی است که روزانه با بسیاری از دستگاه ها از جمله تلفن های همراه، پایگاه های سلولی، اتومبیل های متصل و دوربین های خیابانی، که از طریق آنها این

مریخ نور ۲۰۲۰ به ابزار رباتیک مجهز شد



دهه ۱۹۶۰ می‌دانند. طبق اعلام ناسا، این گردونه دارای ۹ ابزار حفاری است، دو مورد آنها برای سایب سنگ‌ها هستند تا یک محیط پاک برای حفاری فراهم شود. در این میان یک مته برای سوراخ کردن خاک ماه (یا رگولیت) است و شش ابزار دیگر برای جمع‌آوری نمونه به کار گرفته می‌شود. این گردونه شبیه طراحی‌های قبلی است اما بخش هوشمندانه آن این است که نمونه‌های اصلی از بیت‌های یک‌طرفه سبک وزن استفاده می‌کنند که توخالی هستند و یک لوله نمونه دارند. زمانی که مته وارد سنگ می‌شود، نمونه اصلی در این لوله جمع‌آوری می‌شود؛ سپس مته و لوله نمونه به گردونه بازگردانده و به بخش دیگری از کاوشگر منتقل می‌شوند در این قسمت یک بازوی رباتی مته و نمونه جمع‌آوری شده را درون یک محفظه جداگانه قرار می‌دهد و در نهایت، این محفظه روی سطح سیاره رها می‌شود.

به دست می‌آورد، آنها را مورد آزمایش قرار می‌داد و سپس آنها را دور می‌انداخت. اما اکنون ناسا و شرکای بین‌المللی آن در مأموریت مریخ ۲۰۲۰ به دنبال آرزوهای بلند پروازانه‌تری هستند. این فضاپیمای بدون سرنشین در حین جستجوی سطح مریخ نه تنها اقدام به جمع‌آوری نمونه‌ها و تجزیه و تحلیل آنها می‌کند بلکه تعدادی از آنها را در یک کانتینر خاص بسته‌بندی خواهد کرد که در سطح مریخ باقی می‌ماند تا بعداً این کاوشگر آن را بردارد و برای مطالعات مفصل به زمین بازگرداند. این موضوع چالش‌های زیادی را برای مهندسان به وجود آورد که کمترین آنها نحوه دستیابی به نمونه‌ها در زمانی است که آنها توسط بازوی رباتیک این کاوشگر جمع‌آوری شده‌اند. برای همین منظور مهندسان از یک گردونه در سیستم نمونه‌برداری مریخ‌نورد ۲۰۲۰ استفاده کرده‌اند که مهندسان ناسا عملکرد آن را مشابه یک پروژکتور قدیمی

مریخ‌نورد ۲۰۲۰ سازمان فضایی آمریکا (ناسا) قطعه اصلی را برای سیستم جمع‌آوری، مهار و در نهایت ارسال نمونه‌هایی از این سیاره سرخ به زمین دریافت کرده است. مهندسان آزمایشگاه پیش‌رانش جت در پاسادنا، گردونه‌ای را به «سیستم نمونه‌برداری» مریخ‌نورد ۲۰۲۰ اضافه کرده‌اند که از آن برای ذخیره و مرتب‌سازی ابزارها و ظروف نمونه‌های اصلی و همچنین انتقال آنها در داخل مریخ‌نورد جهت پردازش استفاده می‌شود. از سال ۱۹۷۶ که سطح‌نشین Viking بر مریخ فرود آمد، ماموریت‌های فرود از روش‌های به شدت پیچیده برای جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل نمونه‌های سنگ و خاک مریخ استفاده کرده‌اند. این موضوع امیدهای زیادی را در مورد کشف ماهیت مریخ و تاریخ جذاب آن به وجود آورده است، اما تاکنون این آزمایش‌ها تنها یک ماهیت جمع‌آوری نمونه و دور انداختن آنها را داشته است که در آن فضاپیمای رباتیک نمونه‌هایی را از سطح مریخ



طی این مطالعه، پژوهشگران بیمارانی را که به دلیل ابتلا به صرع شدید تحت عمل جراحی قرار گرفته بودند و الکترودهای اندازه‌گیری در نواحی مربوط به مغز آنها کاشته شده بود، مورد مطالعه قرار دادند.

پژوهشگران پس از بررسی‌ها دریافتند که امضاها و الگوریتم‌های خاص می‌توانند برای زمانی که شخصی متمرکز است و واقعاً در حال تلاش برای انجام یک کار که برای آنها سخت است، قرار دارد نشان دهنده این است که آنها می‌توانند از تحریک الکتریکی برای اعمال فشار بیشتر استفاده کنند.

این مطالعه همچنین نشان داد که هیچ منطقه واحدی از مغز وجود ندارد که بتواند بگوید فردی در چه حالتی متمرکز و پر تلاش است. به منظور تشخیص زمانی که بیمار شروع به تمرکز روی یک کار شناختی می‌کند، محققان مجبور بودند اطلاعات را در سطح شبکه تحلیل کنند.

آن‌ها قصد داشتند دریابند چگونه فعالیت یک منطقه مغز با فعالیت منطقه دیگر هماهنگ است.

«نیکول پروونزا» (Nicole Provenza) یکی از پژوهشگران از دانشگاه براون گفت: با استفاده از همان سیگنال‌های عصبی که می‌توانند تحریک عمیق مغزی تطبیقی را به همراه داشته باشند، نشان داده‌ایم که می‌توان حالت‌های روانی را که ممکن است در «نظریه بسته کنترل» (closed-loop control) هستند، تشخیص داد. امیدواریم که این کار نهایتاً به توسعه روش‌های درمانی مؤثرتر برای تحریک مغز برای بیماری‌های روانی کمک کند.

ویج در انتها افزود: ما می‌خواهیم رویکرد بیمار محور را برای درمان بیماری روانی در پیش گیریم. کار یک محرک این نیست که علائم را از بین ببرد، کار آن کمک به بیمار است تا علائم خود را مدیریت کند.

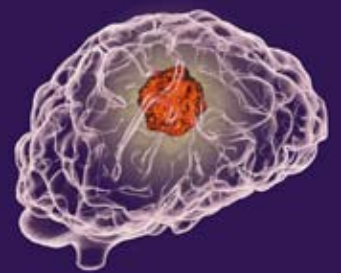
پژوهشگران «دانشکده پزشکی دانشگاه مینه‌سوتا» (University of Minnesota Medical School) آمریکا در مطالعه اخیرشان دریافته‌اند فعالیت مغز در سطح شبکه می‌تواند انواع خاصی از بیماری‌های روانی را شناسایی کند.

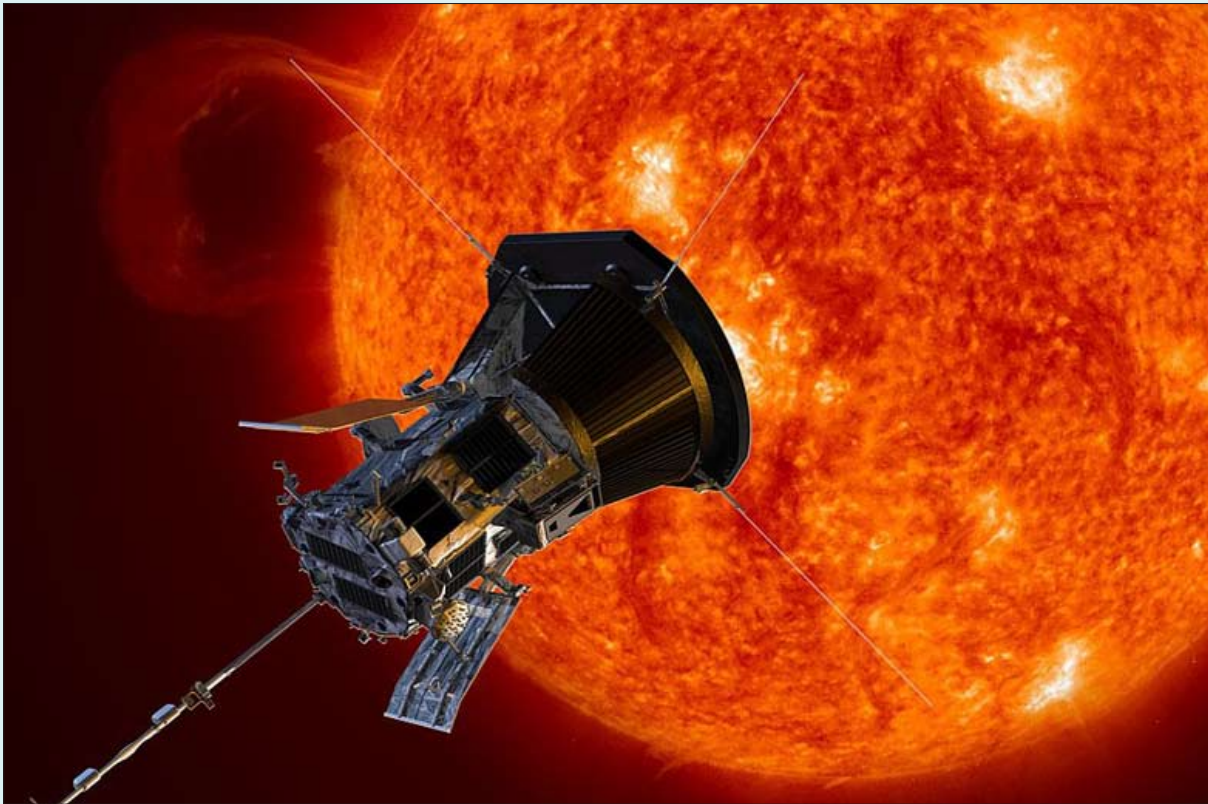
به نقل از ساینس دیلی، در آمریکا تقریباً از هر پنج فرد بالغ، یک نفر به بیماری‌های روانی مبتلا است. بیماری‌های روانی شدید باعث می‌شود که مغز در مواجهه با حالات شناختی پرتلاش مانند متمرکز کردن توجه در طولانی مدت سبب ایجاد تمایز بین دو چیز که جداسازی آنها دشوار است و پاسخ سریع به اطلاعاتی که سریع اتفاق می‌افتد، می‌شود.

یافته‌های این مطالعه که در مجله "Journal of Neural Engineering" منتشر شد، نشان می‌دهد پژوهشگران می‌توانند توانایی بیماران در مدیریت علائم بیماری روانی را بهبود بخشند.

تحقیقات قبلی نشان داد که اعمال تحریک الکتریکی در زمان مناسب، به مغز بیمار مبتلا به یک بیماری روانی شدید کمک می‌کند تا بتواند کارهای دشوار را انجام دهد. با این حال، این کار در یک آزمایشگاه و فارغ از پیچیدگی‌های فعالیت‌های دنیای واقعی زندگی روزمره انجام شد. «آلیک ویج» (Alik Widge) نویسنده ارشد این مطالعه و استاد دانشکده روانپزشکی دانشگاه مینه‌سوتا و محققان «بیمارستان عمومی ماساچوست» (MGH) و «دانشگاه براون» (Brown University) نخستین افرادی بودند که فعالیت مغز بیماران را تجزیه و تحلیل کردند تا دقیقاً وقتی بیمار متمرکز است و توجه آنها به طور کامل روی چیزی قرار دارد را با زمانیکه او در حال استراحت است، مقایسه کنند.

رمزگشایی مغز به منظور کمک به بیماران روانی





کاوشگر خورشیدی، سریع‌ترین ساخته دست بشر

«پارکر» یک ساله شد

اینکه این کاوشگر سریع‌ترین ساخته دست بشر است که با سرعت ۶۹۲ هزار کیلومتر بر ساعت (۴۳۰ هزار مایل بر ساعت) به سمت خورشید می‌رود. دوم اینکه پارکر دارای یک سپر حرارتی اسرارآمیز است که با وجود دمای ۱۳۷۷ درجه سانتی‌گرادی (۲۵۱۱ درجه فارنهایت) در اتمسفر خورشید، تمام

و طی این یک سال ۲ ملاقات را پشت سر گذاشته است. کاوشگر خورشیدی «پارکر» (Parker) برای رسیدن به نقطه‌ای که تا به حال هیچ فضاییمایی موفق به رسیدن به آن نشده بود، دو ویژگی منحصر به فرد دارد که موجب شده علاقه‌مندان به نجوم، به اکتشافات راه‌گشای آن امید ببندند. اول

کاوشگر خورشیدی پارکر که سریع‌ترین ساخته دست بشر است امروز وارد دومین سال مأموریت خود برای ملاقات از نزدیکترین فاصله ممکن با خورشید شد. به نقل از ناسا، امروز یک سال تمام از پرتاب کاوشگر خورشیدی پارکر (Parker Solar Probe) به سمت خورشید برای مطالعه ستاره منظومه شمسی و تاج خورشیدی از نزدیکترین فاصله ممکن می‌گذرد.

کاوشگر خورشیدی پارکر در تاریخ ۱۲ اوت سال گذشته (۲۰۱۸) روانه خورشید شد و امروز دومین سال از فعالیت خود را در حالی سپری می‌کند که تاکنون دوبار موفق به ملاقات با خورشید شده است و به تازگی برای نخستین بار اولین اطلاعات مشاهدات خود را به زمین فرستاد. قرار است پارکر طی سفر ۷ ساله خود ۷ بار از نزدیک با خورشید ملاقات کند. در حالی که تاکنون



برای حل ۳ راز علمی درباره خورشید به کار گرفته می‌شوند؛

۱. چرا جو خورشید داغ‌تر از سطح خورشید می‌شود؟

۲. بادهای خورشیدی حاوی ذرات باردار که در فضا منتشر می‌شوند، چگونه متولد می‌شوند؟

۳. چه چیزی موجب انفجارهای غول‌پیکری می‌شود که دانشمندان آن را «خروج جرم از تاج خورشیدی» می‌نامند؟

پاسخ این سؤالات برای درک دانشمندان از چگونگی کارکرد ستاره‌های دیگر، بسیار مهم است. «پارکر» همچنین باید به دانشمندان در درک و پیش‌بینی خطرات زندگی در نزدیکی یک ستاره کمک کند.

جالب توجه است که پارکر طی یک حرکت نمادین که توسط ناسا انجام شد، نام یک میلیارد نفر را به همراه خود به خورشید برده است. ناسا طی اطلاعیه‌ای اعلام کرد که هرکس تمایل دارد نامش به همراه «پارکر» به خورشید سفر کند، اطلاعات خود را در سایت مخصوص این کاوشگر به ثبت برساند. در نهایت ۱.۱ میلیارد نفر از سراسر دنیا ثبت‌نام کردند و اسامی آنها به همراه عکس‌هایی از پروفیسور پارکر که اکنون استاد دانشگاه شیکاگو است و یک رونوشت از مقاله معروف وی که در سال ۱۹۵۸ منتشر شد، روی یک کارت حافظه که زیر آنتن کاوشگر تعبیه شده، به فضا پرتاب شد.

در رشته فیزیک نجومی یا اختر فیزیک نام‌گذاری شد. این اولین بار است که یک فضاپیما ناسا به نام یک شخص زنده نام‌گذاری می‌شود. کاوشگر خورشیدی پارکر تنها حدود دو و نیم ماه پس از پرتاب به رکوردشکنی پرداخت و روز ۲۹ اکتبر ۲۰۱۸ در حالی که با سرعت خارق‌العاده ۲۴۶ هزار و ۹۶۰ کیلومتر بر ساعت در حرکت بود، به فاصله ۴۲.۷۳ میلیون کیلومتری از سطح خورشید رسید که نزدیکتر از هر شیء ساخته شده به دست بشر به ستاره منظومه شمسی است. رکورد قبلی سرعت در دست یک فضاپیما آلمانی-آمریکایی موسوم به «هلیوس ۲» (Helios ۲) بود.

سرانجام ۱۴ مرداد بود که اطلاعات جمع‌آوری شده از دو ملاقات اول خود با خورشید را به زمین فرستاد. تیم مأموریت پارکر در آزمایشگاه فیزیک کاربردی «جانز هاپکینز» در مرینلد ۲۲ گیگابایت داده‌های علمی جمع‌آوری شده طی این دو ملاقات را دریافت کرد. این میزان انتقال اطلاعات، ۵۰ درصد بیشتر از چیزی است که انتظار می‌رفت تاکنون دریافت شود. پارکر به زودی در تاریخ اول سپتامبر برای سومین بار به دیدار خورشید خواهد رفت. هدف مأموریت پارکر، درک بهتر خورشید و تاج خورشیدی و تأثیر آن روی زمین و دیگر سیاره‌ها است. همین‌طور که پارکر در حال گردش در مدار خود است، ابزارهای آن

وسایل داخلی این فضاپیما را در دمای ۳۰ درجه سانتیگراد نگه می‌دارد! این کاوشگر به اندازه یک خودرو است که طی سفر ۷ ساله خود، در مداری به دور خورشید قرار خواهد گرفت و ۷ بار از کنار سیاره زهره عبور خواهد کرد تا از جاذبه آن برای نزدیک شدن مجدد به خورشید کمک بگیرد و به جایی برسد که در آن، بادهای خورشیدی از سرعت فروسوت (subsonic) به سرعت فراصوت (supersonic) می‌رسند. سال ۲۰۰۹ خبر طراحی و ساخت این کاوشگر به دست آزمایشگاه فیزیک دانشگاه «جانز هاپکینز» (Johns Hopkins) اعلام شد و اواسط خرداد ماه سال ۹۶ بود که «سازمان ملی هوانوردی و فضایی آمریکا» (NASA) اعلام کرد نخستین کاوشگر خورشیدی خود را روانه مدار خورشید خواهد کرد تا بخش‌هایی از رازهای سر به مهر این ستاره را کشف کند.

در ابتدا قرار بود «پارکر» سال ۲۰۱۵ به فضا پرتاب شود. تاریخ پرتاب سپس تا تابستان ۲۰۱۸ به تعویق افتاد و در نهایت ۱۱ اوت به عنوان تاریخ نهایی پرتاب انتخاب شد که در آخرین لحظات به ۱۲ اوت ۲۰۱۸ موکول شد. در حالی که این کاوشگر در ابتدا «Solar Probe Plus» نام گرفته بود، در نهایت با نام «کاوشگر خورشیدی پارکر» و به افتخار «یوجین پارکر» (Eugene Parker) دانشمند آمریکایی



Send Your Name to the Sun

First Name:

Last Name:

Email:

Confirm Email:

You will be sent an email with instructions to complete the submission process.

Be a part of the first mission to touch the Sun!

Submit your name and it will be included in a memory card that will fly aboard Parker Solar Probe spacecraft.

Come with us as we plunge through the Sun's atmosphere, closer to the surface than any spacecraft before it, facing brutal heat and radiation conditions—and ultimately providing humanity with the first-ever close-up view of a star.

Submissions will be accepted through April 27, 2018.

پازل و کورسو

ساده

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

خیلی ساده

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

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

متوسط

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

سخت

گردشگری

ترکیه «فارابی» را هم مصادره می‌کند؟! ۳۴/۹
 قدیمی‌ترین سکونتگاه انسان در ایران کجاست؟ ۳۷/۹
 فرانسوی‌ها در مورد ما چه می‌گویند؟! ۳۸/۹
 به «کشور کیاب‌ها» سفر کنید! ۳۸/۱
 یکی از اسرار آمیزترین بناهای تاریخی جهان ۳۹/۱
 مرمت یا تخریب آرامگاه ناجی زبان فارسی؟! ۴۰/۹
 اتاق رو به کعبه ۳۰۰ میلیون تومان! ۴۲/۱



ترکیه با بزرگان ما گردشگری را رونق می‌دهد!

ترکیه «فارابی» را هم مصادره می‌کند؟



پرونده مصادره مفاخر، هنر و آثار تاریخی ایران توسط کشورهای همسایه سنگین شده و از آن طرف بی‌توجهی متولیان ایرانی به این موضوع. کشورهای برآمده از نقشه ایران فرهنگی با استفاده از این بی‌دقتی، هر روز گامی جدید برای مصادره شخصیت‌ها و مفاخر فرهنگی فارسی‌زبان ایرانی برمی‌دارند.

«خانه-موزه فارابی در ترکیه افتتاح شد!»؛ خبر کوتاه بود و شاید مانند خبرهای زیادی از این دست واکنشی را در مسئولان ایرانی برنجانیزد. خانه-موزه فارابی فیلسوف و دانشمند بزرگ ایرانی به مناسبت هزارومصدوپنجاهمین سالگرد تولد او که قرار است در سال ۲۰۲۰ توسط یونسکو جشن گرفته شود، توسط دانشگاه ملی فارابی قزاقستان و شهرداری استانبول، با حمایت شورای همکاری کشورهای ترک‌زبان و سفارت قزاقستان در ترکیه افتتاح شد.

شاید بگویند فقط یک موزه افتتاح شده در کشوری غیر از ایران به نام یک شخصیت فارسی‌زبان زاده قزاقستان در ایران فرهنگی؛ پس واکنش برای چیست؟

او در گفت‌وگو با ایسنا می‌گوید: چیزهایی در کشورمان وجود دارد که میراث و افتخار همه کشور است، اما وقتی از آن‌ها هیچ استفاده‌ای نشود، در شرایطی که قابل بهره‌برداری هستند، به سرمایه‌ای برای کشورهای دیگر تبدیل می‌شوند، سرمایه‌های کشورمان از دست می‌روند و سودی ندارند، مانند بذری که وقتی نکاریم به نتیجه و محصولی نمی‌رسد.

او بخشی از این میراث را که بیشتر مفاخر کشور هستند، غیرملموس می‌داند و ادامه می‌دهد: این مفاخر وقتی به میراث ملموس تبدیل نشوند و از آن‌ها بهره فرهنگی معاصر گرفته نشده و ثبت و ضبط نشوند، وارد حیات چرخه امروزی هم نمی‌شوند.

او علمی مانند پزشکی سنتی یا علوم مرتبط به گذشته را بخشی از سرمایه کشور می‌داند که باید بین فضای زندگی امروزی نقشی عملی داشته باشند و بیان می‌کند: این که فقط اسمی در گذشته را مطرح کنیم، فایده ندارد، این‌ها خود به خود فریز می‌شوند و به مرور از بین می‌روند.

دبیرنژاد بخش دیگر این روایت را به فریز کردن مفاخر فرهنگی کشور مربوط می‌داند و ادامه می‌دهد: هجمه و بهره‌برداری دیگران از مفاخر ما با همین برخوردها انجام می‌شود. در کشور این همه مفاخر فرهنگی و دستاوردهای علمی، ادبی و فرهنگی داریم، اما چقدر برای این دستاوردها

پاسخ به این پرسش نیاز به یک یادآوری در طول همین چند سال اخیر دارد، وقتی کشور آذربایجان قصد نام «نظامی گنجوی» را کرد، ترکیه زبان «ابن سینا» را ترکی دانست و «مولانا» را برای خود به یک برند تبدیل کرد، آذربایجان خیز برداشت تا «شاهنامه» را به نام خود کند و کشور امارات با ساخت نمونه‌ای از «بادگیر» قصد کرد تا روش ساخت آن را به نام خود به یونسکو بدهد، یا حتی وقتی آذربایجان برای ثبت نگارگری ایرانی در یونسکو به نام خود قصد کرد یا در راه ثبت جهانی «تار» و «چوگان» به نام خود قدم برداشت و حتی تاجیکستان تصویر «ابن سینا» را روی اسکناس ۲۰ سامانی خود ثبت کرد.

دلایلی که هر کدام به خودی خود می‌توانند قدم جدید ترکیه برای احداث موزه «فارابی» را به یک هشدار تبدیل کنند، هشدار می‌دهد که نمونه‌های قبلی آن نشان داده به مرور ترکیه و قزاقستان «فارابی» فارسی‌زبان را به نام خود می‌دانند و لاغیر.

مفاخر کشورمان را فریز کرده‌ایم تا بقیه از آن‌ها استفاده کنند

علی‌رضا دبیرنژاد - موزه‌دار و عضو ایکوم ایران - ایجاد چنین موزه‌ای را یک نشانه برای اتفاقات بعدی که می‌تواند با نام و شخصیت «ابونصر محمد بن محمد طرخانی» ملقب به «فارابی» رخ دهد، می‌داند، یعنی حتی ثبت او برای کشور ترکیه!

با ایجاد موزه فارابی، ترکیه او را به نام خود ثبت کرد

این موزه‌دار ایجاد موزه برای شخصیتی مانند فارابی و معرفی کردن او در کشورش را نوعی ثبت «فارابی» برای خود می‌داند و ادامه می‌دهد: در نقطه‌ای مانند فرانسه تابع یک برند به نام «مونالیزا» می‌شوند و به چرخه اقتصادی خود تزریق می‌کنند، اما ما در ایران نشستهایم و برای هیچ کدام از شخصیت‌ها و مفاخرمان، موزه یا برندی ایجاد نمی‌کنیم تا دست کم از این راه‌ها به مسیری درست برسیم. این کار طبیعتاً مانند بذری است که در دامن مان مانده و روز به روز خشک می‌شود و دیگران یک روز

«ابن سینا» یا «فارابی» را به بقیه معرفی کنیم، این در حالی است که متأسفانه بسیاری از شخصیت‌های ما آن طرف شناخته‌شده‌تر از داخل کشور هستند.

او با تاکید بر این که براساس اصول جهانی، امروزه هر کشور که برای هر اثری زودتر گام جلو بگذارد، چه ترکیه برای فارابی باشد و چه آذربایجان برای نظامی، برای‌شان یک گام رو به جلو است، ادامه می‌دهد: برای این شخصیت‌ها موزه می‌سازند یا مدال در نظر می‌گیرند، گامی که در ایران برای فارابی در حد یک جشنواره سالانه و یک عنوان تعریف شده و نه بیشتر از آن.

روش‌های جدیدی پیدا کرده‌ایم که آن‌ها را ثبت و ضبط و از آن‌ها بهره‌برداری کنیم و بتوانیم برای چرخه امروزی از آن‌ها برند جهانی درآوردیم؟

لوور از داوینچی ایتالیایی استفاده می‌کند و ترکیه مولانا را برند خود کرده

او با اشاره به رفتارهای موزه لوور با تابلو «مونالیزا» اثر لئوناردو داوینچی و ایجاد یک برند جهانی برای خود در این زمینه، تاکید می‌کند: موزه لوور با این رفتارها برای خود راه ارتزاق درست کرده، در حالی که لئوناردو داوینچی اصلاً فرانسوی نیست. از سوی دیگر ایتالیا نیز امسال به مناسبت چندصدمین سال تولد این نقاش مشهور، در تدارک اجرایی کردن برنامه‌هایی است که تا بتواند برند لئوناردو را در سطح جهانی استفاده و از آن بهره‌برداری فرهنگی و اقتصادی کند.

این موزه‌دار با اشاره به رفتارهای کشور ترکیه در استفاده از برند «مولانا» در طول سال‌های گذشته، ادامه می‌دهد: ترکیه هر ساله با این برند یک چرخه گردشگری برای خود ایجاد می‌کند و از آن برندی جهانی ساخته است. او این سوال را مطرح می‌کند که ما از دانشمندان خود از «ابن سینا» گرفته تا «فارابی» در کدام موزه‌های کشور، تجلی، تحقق و نمودی برای این چهره‌های شاخص علمی و ادبی می‌توانیم داشته باشیم؟



کی برای مفاخرمان چرخه اقتصادی ایجاد کرده‌ایم؟

دبیرنژاد همچنین به رفتار کشور ترکیه در استفاده از زمان «معصومیت» اورهان پاموک و ایجاد یک چرخه اقتصادی براساس آن اشاره می‌کند و می‌گوید: کافی است بشماریم که در ایران چند نویسنده و مفاخر و آثار برجسته داریم، که برای‌شان حتی یک قدم هم برنداشتیم؟ به عنوان مثال چه زمانی آمده‌ایم برای «سندباد» در ایران کاری تولید کنیم، یا پهلوانان و مفاخرمان مانند «پوریای ولی»، تا دانشمندانی مثل «زکریای رازی»،





شاگرد «یوحنا بن حیلان» شد. از آغاز کار، هوش سرشار و علم‌آموزی او باعث شد تا همه موضوعاتی را که تدریس می‌شد، به خوبی یاد بگیرد. به زودی نام او به عنوان فیلسوف و دانشمند شهرت یافت و وقتی به بغداد برگشت، گروهی از شاگردان، گرد او آمدند که «یحیی بن عدی» فیلسوف مسیحی یکی از آنان بود. در سال ۳۳۰ هجری قمری به دمشق رفت و به «سیف‌الدوله حمدانی» حاکم حلب پیوست و در زمره علمای دربار او درآمد. او در سال ۳۳۸ هجری قمری در سن هشتادسالگی در دمشق درگذشت.

مورخان اسلامی معتقدند فارابی فردی زهدپیشه و عزلت‌گزین و اهل تأمل بود. اعراض او از امور دنیوی به حدی بود که با آن که سیف‌الدوله برایش از بیت‌المال حقوق بسیار تعیین کرده بود، به چهار درهم در روز قناعت می‌ورزید. فارابی در انواع علوم بی‌همتا بود. چنان‌که درباره هر علمی از علوم زمان خویش کتاب نوشت و از کتاب‌های وی معلوم می‌شود که در علوم زبان و ریاضیات و کیمیا، هیئت، علوم نظامی، موسیقی، طبیعیات، الهیات، علوم مدنی، فقه و منطق مهارت زیادی داشت. ابن سینا او را استاد خود می‌دانست و ابن رشد و دیگر حکمای اسلام و عرب، برایش احترام قائل بودند. در سنت فلسفه اسلامی، فارابی را بعد از ارسطو که ملقب به «معلم اول» بود، «معلم ثانی» لقب داده‌اند.

در واقع ما هیچ نوع رویکرد و چشم‌انداز و مدیریتی برای بهره‌برداری و ثبت در این موارد نداریم. مهم است که توجه، سیاست و برنامه‌ای برای بهره‌برداری و برندسازی داشته باشیم، چون ثبت هر شخصیت فقط یک گام برای بهره‌برداری است، نه همه چیزی که باید به آن برسیم.

فارابی کیست؟

ابونصر محمد بن محمد طرخانی ملقب به فارابی، در حدود سال ۲۵۷ هجری قمری در دهکده «وسیح» از ناحیه فاراب شهر اترار کنونی در جنوب قزاقستان به دنیا آمد. در جوانی برای تحصیل به بغداد رفت و در کنار «متی بن یونس» به فراگرفتن منطق و فلسفه آموخت، سپس به حران سفر کرد و



آن را به شخصیتی برای خود تبدیل می‌کنند، حال این اثر می‌خواهد فرش ایرانی باشد، کتاب شاهنامه باشد یا شخصیتی فارسی‌زبان. دبیرنژاد نمونه دیگر این شخصیت‌ها را «میرسید علی همدانی» می‌داند که بیشترین آثارش در ایران است و موزه‌اش در تاجیکستان و مقبره‌اش در کشمیر. یا مولانا که همه چیزش را به ترکیه نسبت می‌دهند و ما این همه ادعای مولانا داریم، اما کدام مکان و مرکز فرهنگی‌مان در ایران است که به رصد کردن و جمع کردن اطلاعات مربوط به او می‌پردازد، حتی وقتی می‌خواهیم با مولانا مواجه شویم، به جز یک اسم که روی تابلویی در کنار یک خیابان است، هیچ جای دیگری نداریم.

فردا منتظر مصادره «شاهنامه» باشید

این موزه‌دار با تأکید بر این که از فردا باید منتظر «شاهنامه» باشیم که ناگهان کشوری با نام یک موزه یا یک برند یا جشنواره آن را مصادره کند، اظهار می‌کند: آن قدر که امکان دارد تا دیگر کشورها مانند تاجیکستان که با رستم و سهراب زندگی کرده و از آن‌ها فیلم ساخته‌اند با شاهنامه خود را مطرح کنند، در ایران امکان‌پذیر نیست.

او با اشاره به این که در هر حالت چیزی مانند «دنده کباب» یا یک شخصیت را ثبت می‌کنیم، اما در نهایت به نوع بهره‌برداری از آن شخصیت هیچ اهمیتی نمی‌دهیم، می‌گوید:

قدیمی ترین سکونتگاه انسان در ایران کجاست؟



گردشگران با سفر به شهرستان رودبار علاوه بر آشنایی با جاذبه‌های تاریخی این شهر می‌توانند بیش از پیش با قدیمی‌ترین سکونتگاه تاریخ‌گذاری شده انسان در ایران آشنا شوند.

تاریخ و ادوار مختلف آن همواره برای اقشار مختلف جوامع انسانی مهم بوده است، زیرا آدمی همواره تلاش می‌کند که با کسب اطلاع از گذشته خود، علاوه بر اثبات هویتش، آینده‌ای بهتر را برای خود ورق بزند، اما این تاریخ را در کجا و با استفاده از چه چیزی می‌توان دید و احساس کرد؟ البته بهتر است بگوییم که انسان امروز در کجا و به چه وسیله‌ای می‌تواند از گذشته خود مطلع شود؟

در اینجا باید گفت ما با سفر می‌توانیم در نقطه نقطه جهان نشانه‌هایی از گذشته خودمان را پیدا کنیم و با در کنار هم قرار دادن قطعات پازل به اطلاعات نسبتاً دقیق و کاملی از گذشته زندگی بشر دست پیدا کنیم. یکی از قطعات این پازل با توجه به مطالعات باستان‌شناسی در بخش رحمت آباد و بلوکت شهرستان رودبار در استان گلستان قرار گرفته است. در این نقطه از سرزمینمان، روستایی قرار گرفته که با نام روستای «رشی» شناخته می‌شود. افرادی که به این روستا سفر می‌کنند، غارهای دربند رشی را در جنوب آن می‌بینند. غارهای دربند رشی نخستین بار به دست ولی جهانی (باستان‌شناس) شناسایی و بررسی شدند.

غار دربند قدیمی‌ترین سکونتگاه تاریخ‌گذاری شده انسان در ایران است. مجموعه‌ای از بقایای باستان‌شناختی شامل سنگواره جانوران و دست ساخته‌های سنگی در غار دربند کشف شده‌اند.

گفتنی است، غار دربند براساس مطالعات انجام شده بیش از ۲۰۰ هزار سال پیش، مسکن شکارچیان عصر سنگ بوده‌است.

در دانشنامه آزاد ویکی‌پدیا هم درباره این مرکز زیست انسانی آمده است
غارهای دربند رشی در جنوب روستای

«ب» مربوط به هزاره اول ق.م هستند. پس از بررسی اولیه پرونده ثبت این غار آماده و در مرداد ۸۴ با شماره ۱۳۲۱۹ به ثبت آثار ملی رسید. در بررسی‌های مجددی توسط بیگلری، جهانی و شیدرنگ در این غار علاوه بر بقایای سنگواره‌های جانوران (از جمله خرس غار)، تعدادی ابزار سنگی شامل یک ساطور، تراشه روتوش شده، سنگ مادر و ضایعات تراش سنگ از سطح رسوبات گردآوری شد که مربوط به دوره پارینه سنگی قدیم است. در اردیبهشت ماه ۱۳۹۱ نخستین فصل گمانه زنی در غار دربند ب به سرپرستی دکتر فریدون بیگلری از موزه ملی ایران و با معاونت دکتر ولی جهانی، مسئول مرکز باستان‌شناسی گیلان و مشارکت متخصصین میان‌رشته‌ای انجام شد.

رشی در بخش رحمت آباد و بلوکت شهرستان رودبار (استان گیلان)، در ارتفاع حدود ۷۵۰ متری از سطح دریا واقع شده‌است. قلّه دلفک یا درفک با ارتفاع حدود ۲۷۳۳ متر از سطح دریا، در این منطقه واقع است. این مکان‌های باستانی شامل غار بزرگ کویل‌گر با طول تقریبی ۶۰ متر و غار جوکویله با طول تقریبی ۳۰ متر است که دهانه هر دو در جهت جنوب قرار دارد. غار دربند ب (جوکویله) نخستین بار به وسیله دکتر ولی جهانی (باستان‌شناس) در سال ۱۳۸۴ شناسایی و بررسی شد که طی آن شماری بقایای استخوان جانوران و انسان و همچنین تعدادی قطعات سفال (هزاره اول ق.م) گردآوری شد. در بررسی غار مجاور (کویل‌گر) شماری قطعات سفال گردآوری کرد که همانند سفال‌های غار دربند



فرانسوی‌ها در مورد ما چه می‌گویند؟! به «کشور کباب‌ها» سفر کنید!

فرانسوی لیبراسیون اشاره کرده که ده‌ها یا حتی سدها مکان شبیه این کافه‌ها در تهران وجود دارد. این گزارش حتی برای معرفی محل خواب، سراغ هتل‌های لوکس و حتی ارزان تهران نرفته و «هاستل‌ها» (مهمانپذیرها) را که پدیده‌ای نو در این شهر اما شناخته شده برای اروپایی‌ها است، معرفی کرده. قیمت یک تخت در یکی از این هاستل‌های واقع در مرکز تهران برای افرادی که می‌خواهند با بودجه کم سفر کنند، ۱۰ یورو و هزینه اتاق اختصاصی ۳۵ یورو است. برای شهرگردی هم آنچه معرفی شده مثل همیشه کاخ گلستان، موزه ملی یا مجموعه سعدآباد و حتی موزه جواهرات سلطنتی نبوده، بلکه مجموعه پارک لاله با پیرمردهایی در حال شطرنج‌بازی و یا جوانان مشغول به بازی والیبال در کنار موزه هنرهای معاصر و موزه فرش، پل طبیعت که طراح آن یک بانوی جوان ایرانی بوده و دست آخر موزه دفاع مقدس که برای درک بهتر به نسخه مشابه آن در پاریس اشاره شده، معرفی شده‌اند.

تجربه‌ای متفاوت در ایران تشویق کرده است. «لیبراسیون» که تیراژ روزانه آن میانگین به ۹۷ هزار و ۲۳۸ نسخه چاپی و ۹۹۰۰ نسخه دیجیتالی می‌رسد، به سراغ پاتوق کافه‌ها در مرکز شهر تهران رفته است، گذر دانشجوها و محل برپایی محافل ادبی و هنری و با توصیف فضای داخلی کافه‌ها و اشخاصی که به آنجا آمد و شد دارند، آن‌ها را با مکان‌های مشابهی که در کشورهای پیشرفته غربی وجود دارد هم‌ردیف و یا نزدیک دانسته، فضاهایی که کمی از شکل مرسوم غذاخوری‌های ایرانی و تزئینات شرقی آن‌ها، فاصله گرفته‌اند و در کشور کباب‌ها، خوراک‌هایی برای «گیاهخواران» یا غذاهای غیر کبابی اما سنتی مثل «زرشک‌پلو» و انواع خورشت‌ها را سرو می‌کنند.

چند کافه نام‌دار در قلب پایتخت با شرح دکوراسیون آن‌ها، غالب انسان‌هایی که به آنجا رفت‌وآمد دارند و خوراک‌های زبانه‌دشان به همراه قیمت‌ها پیشنهاد شده‌اند تا انتخاب را برای فرانسوی‌های دوستدار کافه، راحت‌تر کند. نویسنده

یک روزنامه فرانسوی با نگاهی نوگرایانه به معرفی کافه‌ها، هاستل‌ها و آثار مدرن تهران پرداخته و چهره‌ای روزآمد و پویا از ایران و مردم آن را به تصویر کشیده و با اشاره‌ای به قیمت‌ها، سفری به نسبت ارزان را برای فرانسوی‌ها برآورد کرده است.

شمار سفر گردشگران فرانسوی پس از خروج آمریکا از برجام و به دنبال آن سیاست‌های محتاطانه فرانسه و توقف پروازهای مستقیم ایرفرانس به تهران کاهش یافته است.

این را آمارهای در اختیار سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری و بررسی‌های میدانی از آژانس‌های توریستی که از فرانسه به ایران تور می‌آورند، تأیید می‌کند.

با وجود چنین شرایطی روزنامه چاپ‌گرای «لیبراسیون» چاپ پاریس در گزارشی به جنبه‌های کمتر شناخته شده تهران، شهری که با رشد مکان‌هایی با معماری آوانگارد روبرو شده پرداخته است و با توصیف فضایی که در نظر فرانسوی‌ها کمتر شناخته شده، آن‌ها را برای کسب

یکی از اسرار آمیزترین بناهای تاریخی جهان

انسان موجودی است که کشف ناشناخته‌ها برایش جذابیت بالایی دارد، حال اگر این ناشناخته‌ها با اسرار خاصی همراه باشند جایگاه کاملاً متفاوتی پیدا می‌کنند. سازه «استون‌هنج» یکی از این ناشناخته‌ها است که هنوز هم رازهای زیاد کشف نشده‌ای با خود دارد.

«استون‌هنج» یکی از بناهایی تاریخی اسرار آمیزی است که در فیلم‌ها و سریال‌های رازآلود زیاد نشان داده می‌شود. این بنا یکی از جاذبه‌های گردشگری عجیب در بریتانیا است که محبوبیت زیادی بین گردشگران دارد و یکی از اسرار آمیزترین بناهای تاریخی جهان به شمار می‌آید.

این بنای تاریخی در دشت سالزبری، ویلت شایر انگلستان واقع شده است که قدمت آن به عصر نوسنگی باز می‌گردد؛ هم‌چنین گفته شده است این سازه سنگی با بیش از پنج هزار سال از اهرام ثلاثه مصر قدمت بیشتری دارد.

برخی از کارشناسان معتقدند که «استون‌هنج» از سه هزار تا دو هزار سال پیش از میلاد مسیح ساخته شده است؛ هم‌چنین بر اساس برخی از نظریه‌ها ساخت این بنای تاریخی حدود پنج هزار سال پیش

آغاز شده و پس از آن‌ها توسط قوم دیگری ادامه پیدا کرده است.

«استون‌هنج» از دو دایره سنگی متحدالمرکز ساخته شده است که ارتفاع سنگ‌های دایره‌ای درون آن به ۶ متر و وزن آن‌ها به حدود ۵۰ تن می‌رسد. دایره بیرونی این سازه سنگی قطری ۱۱۵ متری دارد که از سنگ‌های کوچک‌تری ساخته شده است که به عنوان ورودی عمل می‌کرده‌اند.

این بنای سنگی از ۷۴ تخته سنگ عظیم ساخته شده است که ۳۰ عدد آن‌ها دایره درونی به قطر ۳۰ متر را تشکیل می‌دهند، ۲۹ تخته سنگ به صورت افقی روی تخته سنگ‌های ایستاده قرار گرفته و ۱۵ تخته سنگ آخر که از بقیه سنگ‌ها بزرگ‌ترند به شکل نعل اسب درون این دایره قرار گرفته‌اند.

ایده‌ها و نظریه‌های متفاوتی در مورد این که این سایت تاریخی برای چه منظوری ساخته شده است وجود دارد؛ عده‌ای بر این باورند که «استون‌هنج» در گذشته به عنوان معبد استفاده می‌شده است یا برخی معتقدند که بیماران زیادی زمان بیماری به دلیل خاصیت شفادهنگی سنگ‌های این منطقه در آن حضور پیدا می‌کرده‌اند.

هم‌چنین اعتقاد برخی از کارشناسان در مورد این منطقه این است که «استون‌هنج» یک فضای نجومی بوده و از آن استفاده‌های نجومی می‌شده است، به این شکل که در روز ۲۱ ژوئن خورشید از شمالی‌ترین بخش دایره بیرونی طلوع می‌کند و اولین اشعه‌های آن درست از میان نعل اسب درونی عبور می‌کند. با توجه به این نظریه، «ویلیام استاکرلی» در سال ۱۷۴۰ مطالعاتی را در این زمینه انجام داد و نخستین نقشه دقیق از این منطقه را تهیه کرد که با نگاه به این نقشه می‌توان متوجه ارتباط این بنا با حرکت خورشید و ستارگان شد. در سال‌های اخیر از «استون‌هنج» عکاسی زیرزمینی انجام گرفت که در آن مشخص شد سنگ‌های این منطقه در گذشته قسمتی از یک ساختمان پیچیده‌تر بوده‌اند اما رازهای این بنای تاریخی شگفت‌انگیز هنوز که هنوز است مشخص نشده و دانشمندان و محققان می‌توانند تا سال‌ها روی این منطقه کار کنند تا شاید روزی رازهای آن کشف شوند. این بنای تاریخی سنگی که یکی از عجایب جهان باستان و در حال حاضر از مشهورترین محوطه‌های باستانی جهان است از سال ۱۹۸۶ در فهرست میراث جهانی یونسکو ثبت شده است.



مرمت یا تخریب آرامگاه ناجی زبان فارسی!؟



به نظر می‌رسد همه چیز خوب پیش می‌رود، مرمت‌گران برای دومین بار در طول دو سال گذشته سراغ آرامگاه «یعقوب لیث صفاری در جندی شاپور» رفته‌اند، تا را بعد از سال‌ها سروسامان دهند، اما...

در تصاویری که در این گزارش منتشر می‌شود تخریب یکی از دیوارهای اصلی این آرامگاه آن هم به طور کامل جای سؤال باقی می‌گذارد؛ به خصوص وقتی بنر کارفرمایی اداره کل میراث فرهنگی استان خوزستان بالای سر همان دیوار تخریب شده، نصب است

خوزستان فاصله دارد. یعقوب لیث در سال ۲۴۷ قمری اولین شهربار ایرانی بعد از اسلام شد و سلسله صفاریان را تأسیس کرد. سلسله صفاریان در سیستان حکومت می‌کردند و مرکز آن در زرنج بود که امروزه در افغانستان قرار دارد. گنبد دنداندار آرامگاه او از دور قابل مشاهده است و قبرستانی قدیمی نیز در اطراف آن قرار دارد.

گفته می‌شود آرامگاه یعقوب لیث صفاری تاکنون بارها بازسازی شده و بنای آن متعلق به دوران سلجوقیان تا قاجاریان است؛ یعنی بخش‌های قدیمی تر متعلق به دوران سلجوقی است. گنبد این بنا ساختاری دنداندار دارد. براساس گفته‌های مردم محلی ۲۰ تا ۲۵ سال پیش کتیبه‌ای روی دیوار گنبد به خط عربی قدیم وجود داشته و در آن اسم یعقوب لیث سردار بزرگ و نخستین شهربار ایرانی (پس از اسلام) به روشنی نوشته شده بود. وجود گورستانی با سنگ قبرهای باستانی در اطراف آرامگاه یعقوب لیث صفاری گواهی بر قدمت این اثر دارد. گنبد مخروطی شکل آرامگاه از بهترین نوع گنبد‌های مخروطی در خوزستان است. این بنا تنها یک در ورودی دارد و برای ساخت آن از خشت خام استفاده شده است. برای زیبایی آن از نقوش برجسته و ملات گچ و خاک استفاده کرده‌اند.

در طول سال‌های گذشته، اعتراض‌های زیادی نسبت به شرایط نامطلوب این اثر تاریخی مطرح شده بود؛ به گونه‌ای که در ضریح آهنی مقبره از

اسفند سال ۱۳۹۶ یعقوب زلفی - مدیر پایگاه جندی شاپور - خبر از مرمت جدی این آرامگاه بعد از سال‌ها بی‌توجهی داده بود؛ اقدامی که در آستانه نورز ۱۳۹۷ این آرامگاه را به مسیرهای گردشگری نرورزی اضافه می‌کرد.

او گفته بود: «یعقوب لیث بنیان‌گذار سلسله صفاریان چون با خلفای عباسی درگیر بود از سیستان به سمت خوزستان می‌آید و در جنگی زخمی شده و در بیمارستان گندی شاپور بستری می‌شود و در همین شهر می‌میرد. اکنون اقدامات خوبی در خصوص آرامگاه او انجام دادیم.»

اما حالا بعد از ۱۷ ماه، بار دیگر پروژه «مرمت و ساماندهی آرامگاه یعقوب لیث صفاری» در دستور اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری استان خوزستان قرار گرفته و بر اساس عملکرد رخ داده تا امروز تخریب این دیوار نیز یکی از برنامه‌ها در روند مرمت این آرامگاه بوده است؛ آرامگاه کسی که بر اساس منابع زبان فارسی، ناجی زبان فارسی بعد از حمله اعراب به ایران است.

آن هم در شرایطی که به گفته مردم محلی این منطقه، نه دچار سیل نوروز امسال شد که نهم‌زدگی و شوره‌زدگی بلای جان این دیوار شده باشد و نه زلزله‌ای در کار بوده که به واسطه ترک خوردگی و سستی دیوارش امکان ریزش آن روی سر بازدیدکنندگان وجود داشته باشد.

آرامگاه یعقوب لیث صفاری در روستای شاه‌آباد قرار دارد؛ نقطه‌ای که فقط ۱۰ کیلومتر با دزفول

از این بناها اهتمام و تلاش بیشتری صورت گیرد؛ به همین منظور سازمان نوسازی و بهسازی شهرداری دزفول، با داشتن رتبه دو صلاحیت از وزارت راه و شهرسازی آمادگی همکاری و مشورت به منظور مرمت این اثر تاریخی را اعلام می‌دارد.

توضیح در خصوص تخریب دیوار آرامگاه یعقوب لیث صفاری

مدیر پایگاه میراث فرهنگی و گردشگری جندی شاپور و ایوان کرخه در خصوص تخریب دیوار ضلع جنوبی آرامگاه یعقوب لیث صفاری توضیحاتی ارائه داد. یعقوب زلفی اظهار داشت: این بخش از دیوار آرامگاه یعقوب لیث صفاری دارای الحاقاتی بود که در سال‌های نه چندان دور به بنا اضافه شده بودند. وی با بیان اینکه این الحاقات باید در روند مرمت برداشته می‌شدند، افزود: آجرهای سنتی متناسب با جایگاه تاریخی بنا جایگزین آنها می‌شود. مدیر پایگاه میراث فرهنگی و گردشگری جندی شاپور و ایوان کرخه گفت: فصل سوم مرمت آرامگاه یعقوب لیث صفاری از ابتدای مرداد ماه آغاز شده و تا ۲ ماه دیگر ادامه دارد. وی با بیان اینکه این مرمت با یک میلیارد ریال اعتبار زیر نظر میراث فرهنگی انجام می‌شود، افزود: مرمت دیواره ضلع جنوبی بنا به منظور حفظ اصالت تاریخی آن با مصالح سنتی انجام می‌شود. برخی فعالان فرهنگی شهرستان دزفول نسبت به تخریب دیوار ضلع جنوبی آرامگاه یعقوب لیث صفاری واکنش نشان دادند. یکی از این فعالان که نخواست نامش در خبر ذکر شود، گفت: طبق پیگیری‌های انجام شده مجوزی برای تخریب این دیوار از سوی میراث فرهنگی دزفول یا استان داده نشده است. وی افزود: آرامگاه یعقوب لیث صفاری، یک اثر ثبت ملی است و انجام هر کاری در این بنا نیازمند کار کارشناسی و اخذ مجوزهای لازم است.

آرامگاه یعقوب لیث صفاری در شهر جندی شاپور در ۱۰ کیلومتری دزفول به شوشتر قرار دارد. در کنار این آرامگاه بازمانده‌های شهر باستانی گندی شاپور دیده می‌شوند.

کرد و زبان فارسی دری را زبان رسمی کرد که این رسمیت تاکنون ادامه دارد. او کوشش کرد خلافت عباسی را سرنگون کند و حتی تا نزدیکی بغداد نیز پیش رفت ولی روزگار به او امان نداد و در ماه شوال ۲۶۵ قمری به بیماری قولنج مبتلا و در گندی شاپور درگذشت.»

مرمت آرامگاه یعقوب لیث غیراصولی است

سازمان نوسازی و بهسازی شهرداری دزفول با انتشار اطلاعیه‌ای نسبت به مرمت غیراصولی آرامگاه یعقوب لیث صفاری در دزفول هشدار داد. سازمان نوسازی و بهسازی شهرداری دزفول با صدور اطلاعیه‌ای آورده است: با توجه به مرمت غیراصولی آرامگاه یعقوب لیث در سایت تاریخی جندی شاپور ذکر چند نکته به منظور تنویر افکار عمومی، حائز اهمیت است. در ادامه این اطلاعیه تصریح شده است: متأسفانه در اوایل سال جاری شاهد آتش‌سوزی درختان مجاور آرامگاه یعقوب لیث بوده و اکنون نیز مرمت غیراصولی این آرامگاه در حال اجرا است. با توجه به حوادث و مداخلات اخیر در این بنای تاریخی و ثبت ملی، باید که مسئولان سازمان میراث فرهنگی استان خوزستان در این مسئله مهم ورود کرده و از تخریب این اثر جلوگیری کنند و شرایط را جهت بازخواست عاملان و آمران تخریب رواق‌های دور آرامگاه یعقوب لیث میسر کنند. در ادامه این اطلاعیه عنوان شده است: مسئولان پایگاه جندی شاپور باید پاسخگو باشند که آیا برای تعمیر و اصلاح این اثر ملی، پروانه اجرای مرمت صادر شده است؟ پیمانکار آن دارای صلاحیت لازم است؟ دستور کارهای اجرایی از سوی چه کسی صادر می‌شود؟ آیا اداره میراث شهرستان و سازمان میراث استان خوزستان از نحوه عملکرد و مرمت این اثر ثبت ملی مطلع هستند؟

اطلاعیه سازمان نوسازی و بهسازی شهرداری دزفول تصریح می‌کند: با توجه به اینکه بناهای تاریخی هر شهری پیشینه و هویت تاریخی آن شهر محسوب می‌شود، از این رو لازم است به منظور حفظ و صیانت

چوب صندوق میوه برای اتصال بخش‌های مختلف استفاده شده است و روی دیوار قدیمی آرامگاه میخ‌های زنگ زده، سیم، تار عنکبوت، موکت‌های رنگ و رو رفته و محوطه‌سازی نامناسب به چشم می‌آید.

تا این که زلفی در اسفند ۹۶ اعلام کرد: «مرمت کامل قسمت داخلی و بیرونی بنا، مرمت کامل پشت بام و قسمتی از گنبد، محوطه‌سازی و اضافه کردن ۵۰۰ مترکف فرش آجری فضای پیرامونی آرامگاه، توسعه انشعاب آب و برق، تعمیر و بازسازی مجدد چهار چشمه سرویس بهداشتی به طور کامل، پاکسازی ورودی محوطه و شستشوی کامل آرامگاه یعقوب لیث جهت فعالیت‌های ستادی پایگاه گندی شاپور انجام شده است.

قسمت اصلی بنای یعقوب لیث که سنگی است و اثر شاخص دوره تیموری با همان شمایل تاریخی گذشته خود حفاظت و مرمت شده، رطوبت‌زدایی، تعویض نودان‌ها و در و پنجره‌ها، اصلاح شیب‌بندی پشت‌بام و... احیاء دوباره فضای سبز و گلکاری محوطه هم انجام شده است.» اما مشخص نیست چرا با تعریف پروژه‌های ساماندهی جدید آن هم بعد از این مدت کوتاه، یکی از دیوارهای این بنای چند صد ساله که به شماره ۲۵۵۰ در فهرست آثار ملی به ثبت رسیده، تخریب شده است؟

پس از فروپاشی پادشاهی ساسانیان زبان فارسی کم کم رو به فراموشی می‌رفت و زبان رسمی کشور «عربی» شده بود. یعقوب لیث صفاری را اولین پادشاه پس از آن‌ها می‌دانند که زبان پارسی را زبان رسمی کشور اعلام کرد. پس از این که او در نبرد با خوارچ پیروز شدف شاعری بنا بر رسم زمان قصیده‌ای به عربی در مدح او سرود، وی او را ملامت کرد که چرا به زبانی که نمی‌فهمد برایش شعر سروده است (چیزی که من اندر نیابم، چرا باید گفت) پس او نخستین کسی بود که زبان پارسی را ۲۰۰ سال پس از ورود اسلام به ایران، به عنوان زبان رسمی ایران اعلام کرد. محسن ابوالقاسمی در کتاب «تاریخ زبان فارسی» نوشته است: «در سال ۲۵۴ هجری، یعقوب لیث صفاری، دولت مستقل ایران را در شهر زرنج سیستان تأسیس



اتاق روبه کعبه ۳۰۰ میلیون تومان!

چند کتاب درباره مکه معاصر نوشته است، می‌گوید: از دهه ۱۹۳۰ میلادی، حج به تدریج به یک پدیده گردشگری مذهبی تبدیل شده است و رشد زیرساخت‌های مکه در کنار توسعه فعالیت‌های غیرمذهبی چون خرید، گردشگری فرهنگی و بازدید از مناطق طبیعی روی داده است.

عربستان سعودی که پیش از این درهای خود را تا حد زیادی به روی خارجی‌ها می‌بست، حالا گردشگری را در مرکز برنامه توسعه «۲۰۳۰» خود قرار داده است و قصد دارد از این طرق وابستگی خود را به نفت کاهش دهد. همچنین قرار است ۵۰ جزیره در دریای سرخ به مناطق گردشگری تبدیل شوند و یک پارک گردشگری نیز در ریاض افتتاح شود.

امسال حدود ۲/۵ میلیون مسلمان از سراسر جهان به مکه سفر کرده‌اند تا فریضه حج را که یکی از پایه‌های اصلی دین اسلام است را به جا آورند. مراسم حج از تاریخ ۹ تا ۱۴ اوت (۱۸ تا ۲۳ مرداد) برگزار شد. حج و عمره سالانه میلیاردها دلار درآمد برای عربستان سعودی به ارمغان می‌آورد.

احاطه کرده‌اند که دیدی پاناروما و وسیع از منطقه برای مسافران فراهم می‌کنند. سایر هتل‌های مکه نه تنها برای ایام حج امسال و همچنین سال بعد به صورت کامل رزرو شده‌اند، بلکه چندین روز پیش و پس از مراسم حج نیز جای خالی برای پذیرش مسافر ندارند و متوسط هزینه اقامت در آن‌ها شبی یک هزار دلار است.

گران‌ترین هتل‌های مکه در برج‌های سلطنتی ساعت مکه (ابراج البیت) واقع شده‌اند که در سال ۲۰۱۲ برای استفاده عموم مردم افتتاح شد. سازنده این برج‌ها گروه سعودی بن‌لادن است که با خانواده اسامه بن‌لادن، رهبر پیشین گروه تروریستی القاعده، رابطه خویشاوندی دارند. ساخت این برج‌ها در این موقعیت مکانی با تخریب قلعه تاریخی اجیاد عثمانی میسر شد که موجب تنش دیپلماسی میان دو کشور عربستان و ترکیه نیز شد.

متخصصان بر این باورند که حدود ۹۵ درصد از ساختمان‌های تاریخی شهر مکه برای ساخت سازه‌های مدرن تخریب شده‌اند. «لوک شانتره» استاد دانشگاه که تاکنون

قیمت اتاق‌های سوپرلوکس هتل -برج‌های مشرف به کعبه در حج برای مسلمانان ثروتمند تا شبی ۲۵ هزار دلار آب می‌خورد.

هتل‌های پنج ستاره که پنجره‌های آن بر مقدس‌ترین مکان مسلمانان یعنی کعبه مشرف است، همراه با پکیج‌های لوکس زیارتی برای برخی مشتریان ثروتمند آن قدر گزینشی جذابی است که برای یک شب اقامت در این اتاق‌ها تا ۲۵ هزار دلار (نزدیک به ۳۰۰ میلیون تومان) هزینه کنند.

هتل‌های لوکس مکه با سنگ‌های مرمر درخشان، چوب‌کاری‌های زیبا و لوسترهای بزرگ میزبان زائران بسیار ثروتمند از سراسر جهان هستند.

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های یکی از این هتل‌ها، سه نمازخانه در طبقه بیست و نهم است که دارای نمایی کامل از خانه خدا است. به گفته نماینده‌ی این هتل، آرزوی هر میهمان است که بتواند ۲۴ ساعته نمایی از کعبه را در مقابل خود داشته باشد.

اقامت‌های لوکس در چند سال اخیر در مکه رشد قارچ‌گونه‌ای داشته‌اند و هم‌اکنون تعداد زیادی آسمان خراش اطراف مسجدالحرام را

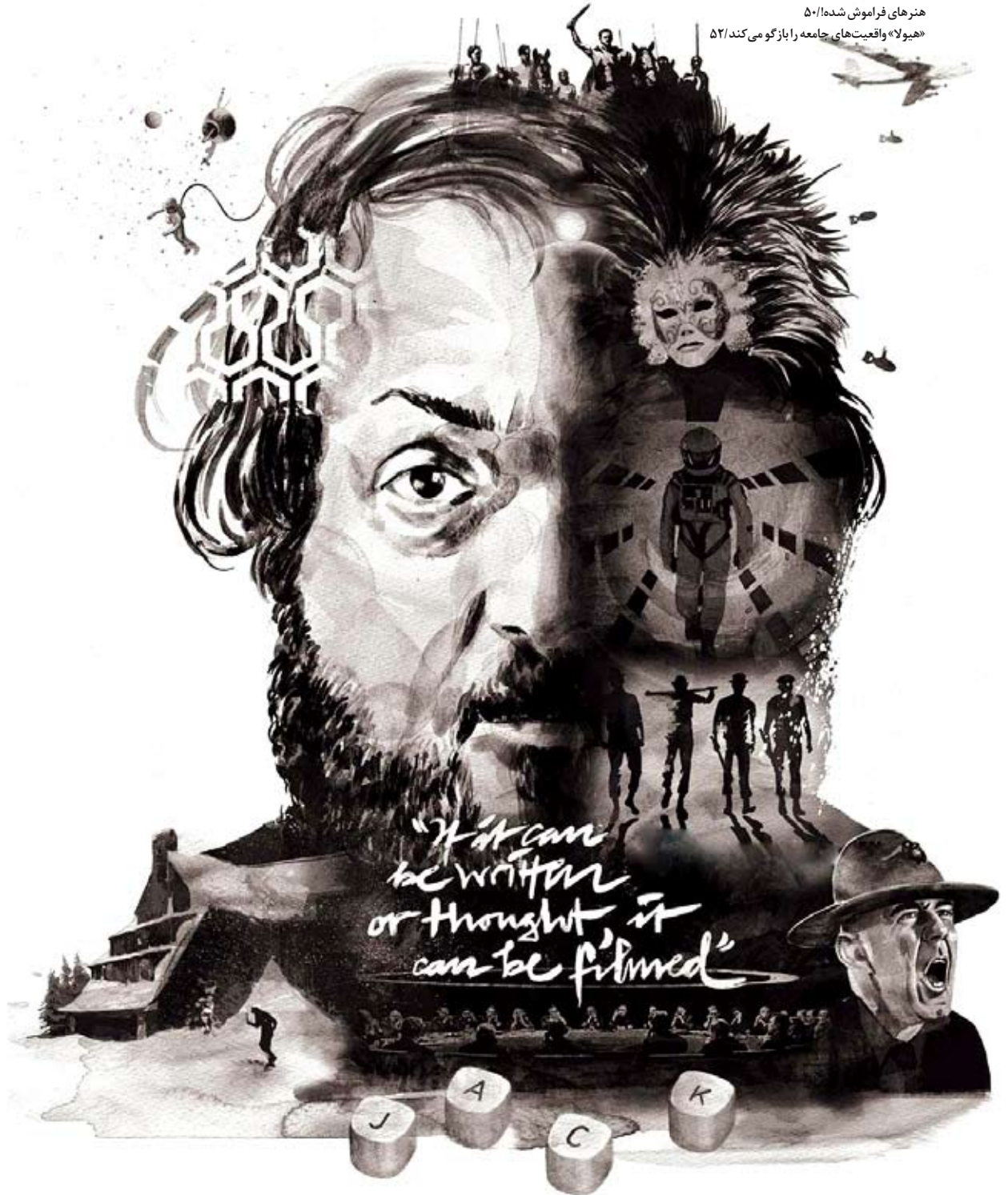
فرهنگ و هنر

آخرین وضعیت خانه موزه انتظامی به روایت یک مدیر/ ۴۴

خاطراتی دارم که حتی همسرم هم نمی‌داند! / ۴۶

هنرهای فراموش شده/ ۵۰

«هیولا» واقعیت‌های جامعه را بازگو می‌کند/ ۵۲



کارگاه

[۴۳]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۶۱ - مرداد ماه ۱۳۹۸

اسکایا

علم و فناوری

گردشگری

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News



مکانه‌های
خبرنگار

یک سال پس از درگذشت عزت‌الله انتظامی

آخرین وضعیت خانه‌موزه انتظامی به روایت یک مدیر

از نقطه ورودی تا آخرین سالن را دربرگیرد. سپس این طرح را با آقای زندوکیلی معاون هنری شهرداری و آقای اوحدی رئیس سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران و همچنین رئیس کمیسیون فرهنگی شورای اسلامی شهر تهران در میان گذاشتیم زیرا فعالیت‌های عمرانی ما نیاز به بودجه داشت. بعد از تأیید رئیس سازمان با آقای حق‌شناس یک جلسه تشکیل شد و چون آنها نیز می‌خواستند از نام خیابان انتظامی و سردیس رونمایی صورت بگیرد پیشنهاد شد این مراسم را تبدیل به یک مجموعه کنیم و همه را با هم انجام دهیم. بنابراین بخش پشتیبانی و شکل‌گیری طرح محتوایی ما از طرف شهرداری منطقه ۱ آقای موسوی انجام شد.

مدیر خانه‌موزه انتظامی افزود: یکی از بحث‌های تولید محتوای ما بازسازی بخشی

و گفتیم این موزه تا امروز درباره تئاتر مانور داده اما چندان موفق نبوده، بنابراین نه موزه تئاتر است و نه موزه استاد انتظامی و متأسفانه هیچ کدامشان کامل نیست.

او ادامه داد: ما بعد از فوت آقای انتظامی از مجید انتظامی پسر این هنرمند وسایل شخصی دیگری را هم گرفته بودیم. بنابراین با توجه به برنامه‌ریزی‌هایی که انجام دادیم، یک طرح محتوایی نقطه به نقطه استخراج شد. درواقع ما مشخص کردیم چه چیزهایی باید



مدیر خانه‌موزه انتظامی به فعالیت‌هایی که در خانه‌موزه عزت‌الله انتظامی در اولین سالگرد درگذشت این هنرمند انجام شده، اشاره کرد و گفت: از مدتی پیش کارگروهی تشکیل شد و تصمیماتی گرفته شد تا ارتباط این موزه با زندگی شخصی این هنرمند بسیار بیشتر شود.

شکرخدا گودرزی در گفت‌وگویی با ایسنا درباره تغییرات و فعالیت‌هایی که در یک سال اخیر و بعد از فوت این هنرمند در خانه‌موزه صورت گرفته است، توضیح داد: ما در این مدت به خصوص سه ماهه اخیر کارهای مفصلی برای خانه‌موزه انجام دادیم. به همین منظور کارگروهی متشکل از کارشناس ارشد موزه داری از سازمان میراث فرهنگی، خانم فکور کارشناس موزه، خانه‌موزه مختار شیرنگ و بنده، تشکیل شد و بعد از برگزاری جلسات متعدد، تولید محتوا صورت گرفت

تشکیل می‌دهد. در کنار همه این فعالیت‌ها ما اسنادی را گردآوری کردیم که می‌تواند محل رجوع محققان و پژوهشگران نیز قرار بگیرد.

شکرخدا گودرزی در پایان صحبت‌های خود بیان کرد: اسماعیل فلاح خیر مدیر پیشین و جواد حیدری پور مدیر فرهنگی هنری فعلی منطقه یک، همکاری‌های بسیاری با ما داشتند. نکته دیگری که باید بگوییم این است که تا پیش از این ارتباط موزه با زندگی آقای انتظامی خیلی کم بود اما الان با تغییرات ایجاد شده، شرایط بهتری پیدا کرده و قرار است همزمان با اولین سالگرد فوت عزت‌الله انتظامی این مجموعه با حضور مسئولین شهرداری و خانواده این هنرمند مجدداً بازگشایی شود و از سردیس و خیابانی به نام او رونمایی می‌شود.

محمدی که سردیس استاد را ساخته بود، قالب صورت او را برای ما تهیه کرد و آقای کنگرانی سازنده مجسمه تمام‌قد استاد روی هر کدام نوعی گریم انجام داد تا به چهره این دو نقش نزدیک شود و توانست یک چهره غضبناک ملوکانه و یک چهره خندان پهلوان کچل را برای ما ایجاد کند. در نهایت بخش دیالوگ‌های ماندگار، جوازی، کارهای عام‌المنفعه مثل ساختن مدارس و کمک‌هایی که صورت گرفته بود بخش انتهایی موزه را



از فعالیت‌های تئاتری و سینمایی استاد انتظامی بود. ما دو نمونه از کاراکترهای این هنرمند را به عنوان مدل الگو انتخاب کردیم، ناصرالدین‌شاه در کمال الملک و پهلوان کچل در بنگاه تئاترال. طراحی لباس آنها بسیار سخت بود و پارچه‌هایشان اصلاً در بازار پیدا نمی‌شد بنابراین ما سعی کردیم آن را چاپ کنیم تا نزدیک به طرح پارچه شود.

در کنار اینها ما بخشی را به توضیح مراحل تشکیل این خانه‌موزه اختصاص دادیم. باغچه‌ای که در حیاط وجود داشت و گاهی به سالن تئاتر هم نم می‌داد، به سکو تبدیل کردیم که هم یک فضای سنتی ایجاد کند و هم فضایی برای نمایش‌ها در فضای باز داشته باشیم. همچنین سردیس برنزی از استاد انتظامی که توسط آقای ایرج محمدی ساخته شده بود را از زیباسازی گرفتیم و در حیاط نصب کردیم و علاوه بر این، مجسمه دیگری که در خانه هنرمندان قرار داشت، با نامه‌نگاری‌های متعدد توانستیم به این خانه‌موزه منتقل کنیم و برایش فضای مشخصی تعبیه شد.

گودرزی درباره فعالیت‌هایی که در داخل موزه انجام شده هم بیان کرد: اولین بخش در داخل موزه به زندگی خصوصی استاد از تولد تا مرگشان می‌پردازد و لباس‌ها، وسایل شخصی، عصا، عینک، عطر و ... را در فضاسازی‌های مشخص قرار دادیم. در مرحله بعد وارد تونل زمان می‌شویم که کمترین تغییرات را نسبت به قبل پیدا کرد. در بخش بعد به ۵۶ فیلم سینمایی او پرداخته شد. بعد از عبور از آیینه جادویی به فضایی می‌رسیم که مجسمه استاد در وسط سالن قرار گرفته و روی دیوارها با نمایه‌هایی که طراحی شد چرخش زندگی حرفه‌ای ایشان نشان داده شده است. سپس فعالیت‌های تئاتری و تله‌تئاتری او با نمایه‌هایی به نمایش در می‌آید. در کنار همه اینها ما اسناد و مدارکی هم از کارنامه‌های دوران مدرسه تا مدرک درجه یک هنری‌شان را گردآوری کرده بودیم؛ این‌ها هم با تعبیه فضاهایی به نمایش گذاشته شد.

در ادامه مسیور، ویترونی طراحی شد تا آن دو کاراکتر ناصرالدین‌شاه و پهلوان کچل به نمایش گذاشته شود. به این ترتیب لباس‌ها را به تن مانکن‌هایی کردیم و ایرج



خاطراتی دارم که حتی همسرم هم نمی داند!



«وقتی از فرانسه برگشتم مهدی هاشمی مرا به بهرام بیضایی معرفی کرد. فکر می‌کردم او در مقایسه با ایده‌آل‌های من، آدم بزرگی نیست، به همین علت گفتیم دوست ندارم با یک آدم معمولی کارم را شروع کنم. بعد از آن بارها گفتیم فکر می‌کردم «مرگ‌پز دگر» ضعیف‌ترین کار رزومه من خواهد بود، اما الان بعد از ۴۰ سال درخشان‌ترین کار من است. جالب این است که آن را با اکراه قبول کرده بودم و اگر اصرار مهدی هاشمی نبود احتمالاً در آن بازی نمی‌کردم.»

علیرضا خمسه، کارگردان، نویسنده و بازیگر سینما، تئاتر و تلویزیون به گفته خودش نهم بهمن سال ۱۳۳۱ در محله پامنار تهران به دنیا آمده است. پدرش معمار بوده و در شرکت راهسازی کار می‌کرده و مدام به مأموریت می‌رفته و خانواده هم همراه او از این شهر به آن شهر می‌رفته‌اند. او می‌گوید به جای آن‌که اولین بار تئاتر را روی صحنه ببیند خودش در آن بازی کرده و تجربیاتش در تئاتر لزوماً تنها دلیل موفقیتش در بازیگری نبوده، چون معتقد است تحصیل در رشته روان‌شناسی که برای کمک به فعالیت‌های بازیگری‌اش بوده و ادامه تحصیل در فرانسه باعث شده در این حرفه موفقیت بیشتری به دست بیاورد.

به بروجن در چهارمحال و بختیاری رفتیم و بعد دوباره به تهران برگشتیم و همان‌جا ماندگار شدیم تا این‌که دیپلم را هم در تهران گرفتیم. در حقیقت دوره دبستان من تقسیم شد بین تهران، کرج و چهارمحال و بختیاری. سال اول را کرج بودم، سال دوم و سوم بروجن و از کلاس چهارم و پنجم دوباره به تهران برگشتیم. در نهایت من بزرگ‌شده ناف تهران هستم که در واقع به بخش مرکزی یعنی بازار و خیابان ناصرخسرو می‌گفتند.

فرزند چندم خانواده هستید؟

قبل از من سه بچه به دنیا آمدند که همه فوت شدند و من اولین پسر بعد از آن متوفیان بودم (می‌خندد). اکنون هم ۹ خواهر و برادر دارم که در واقع من بزرگ‌ترین‌شان‌ام. متأسفانه پدرم را خیلی سال پیش از دست دادم، ولی مادرم سال گذشته فوت کرد.

از خاطرات کودکی‌تان چیزی به یاد دارید که تعریف کنید؟

خاطرات کودکی من خیلی‌هاش غیرقابل گفتن است، حتی برای همسرم هم تعریف نکردم، زیرا بچه بسیار شیطونی بودم (می‌خندد). اما یکی از آن‌ها که می‌توانم تعریف کنم برمی‌گردد به زمانی که در کرج بودیم و با بچه‌های دیگر به مزرعه گوجه‌فرنگی که در نزدیکی ما بود می‌رفتیم و

خمسه که بیشتر به عنوان بازیگری در ژانر کمدی و همچنین سینمایی کودک و نوجوان شناخته می‌شود و در سابقه کاری خود نقش‌آفرینی در بیش از ۳۰ فیلم سینمایی و ۶۰ تله‌فیلم، سریال و برنامه تلویزیونی و چندین تئاتر را دارد، اکنون در حال اجرای یک تور جهانی تئاتری به نام «بگومگو» است و برای روی صحنه بردن آن به کشورهای متعددی سفر می‌کند و البته قصد اجرای آن در ایران را هم دارد.

او چند هفته قبل برای بررسی پیشنهاد بازی در یک فیلم سینمایی مجبور شد با وقفه‌ای در برپایی تور تئاتری‌اش، به تهران برگردد و اگر چه آن پروژه سینمایی به سرانجام نرسید و حتی ادامه حضورش در «پایتخت ۶» هم منتفی شد، اما فرصت را غنیمت شمردیم تا گپ و گفتی با این هنرمند داشته باشیم.

علیرضا خمسه از تولدش در پامنار تهران، خاطرات کودکی، نحوه آشنایی با تئاتر و سینما، تحصیل در دانشگاه ملی (شهید بهشتی کنونی)، ادامه تحصیل در پاریس، کار با بهرام بیضایی، کیانوش عیاری، یدالله صمدی و ... تا حال این روزهای هنر کشور را در قالب سیری تاریخی در سینما، تئاتر و تلویزیون مرور کرد و همچنین از نقاط ضعف امروز سینمای ایران گفت که در ادامه مشروح این مصاحبه را می‌خوانید:

آقای خمسه، برای‌مان از تولد و کودکی‌تان بگویید. در چه تاریخی و کجا به دنیا آمدید؟

من نهم بهمن سال ۱۳۳۱ در محله پامنار تهران به دنیا آمدم. چون پدرم معمار بود و در شرکت راهسازی کار می‌کرد مدام به مأموریت می‌رفت و ما هم همراه او می‌شدیم؛ بنابراین بعد از آن‌که من سال اول ابتدایی را در کرج خواندم

«اسپار تاکوس» بود که به همراه مادرم در یکی از سینماهای لاله‌زار دیدم. من که حدوداً هشت‌ساله بودم همان‌جا آرزو کردم کاش من پسر اسپار تاکوس بودم. زیرا او قهرمان بود و در صحنه پایانی، همسرش بچه‌ای را در آغوش داشت که نشان می‌داد مبارزه ادامه پیدا خواهد کرد. آن‌جا من آرزو کردم کاش به جای اوس احمد معمار (پدرم)، اسپار تاکوس پدرم بود.

اولین تئاتری را که دیدم دقیق به یاد نمی‌آورم، اما شاید بتوانم بگویم اولین تئاتری که بازی کردم ۱۳ ساله بودم. در حقیقت به جای این‌که اولین تئاتر را ببینم، خودم در آن بازی کردم. ماجرا این‌گونه بود که من یک پسر خاله داشتم و او پیشنهاد کرد بیایید تا تئاتری اجرا کنیم. ما با هم نمایشنامه‌ای به نام «عیددیدی» نوشتیم و سپس اجرا کردیم، اما در نهایت کتکش را هم خوردیم، زیرا در حیاط منزل خودمان آن را اجرا کردیم، مادرم خانه نبود و برای این‌که پرده جلو سن داشته باشیم پرده خانه‌مان را کنده بودیم و جلو ایوان نصب کرده بودیم. وقتی مادرم این‌ها را دید با جازو دنبال‌مان کرد (می‌خندد). برای آن حتی بلیت هم فروخته بودیم، البته پولی دریافت نکردیم، بلکه روی کاغذهایی با خط خودمان نوشتیم دو ریال و به همسایه‌ها دادیم، مثل همین کاری که اکنون برای بالا بردن فروش فیلم‌ها و تئاترها می‌کنند و بلیت‌هایی را در سازمان‌ها پخش می‌کنند، ما هم آن زمان از همین ترفند استفاده کردیم. همسایه‌ها هم آمدند و این اجرا را دیدند. من نقش مهمان پرخوری را بازی می‌کردم که به مهمانی رفته بود. با این حال به نظرم اولین تئاتری که به یاد دارم به صورت جدی آن را دیدم دبیرستانی بودم، در کارگاه نمایش تهران تئاتری به نام «منصور ابن حلاج» به کارگردانی خانم خجسته کیا. از هنرپیشه‌های آن زمان رضا رویگری بود که در آن اجرا، آواز می‌خواند.

شما در دانشگاه رشته روان‌شناسی خواندید. علت خاصی داشت؟

بله. برای تحصیل در دانشگاه رشته روان‌شناسی را انتخاب کردم تا به بازیگری ام کمک کند. یعنی می‌دانستم که نمی‌خواهم بروم در رشته روان‌شناسی کار کنم، اما آن را خواندم تا در بازیگری به من کمک کند. خانواده‌ام مخالف این بودند که من موسیقی را دنبال کنم و گفتند ما خانواده‌ای مذهبی هستیم و باید صدای قرآن خواندن تو به گوش برسد. من وقتی در دانشگاه رشته روان‌شناسی قبول شدم مادرم به همه دوستانم گفته بود پسر من پزشک شده و تا زمانی که مادرم زنده بود تمام دوستانش به من می‌گفتند آقای دکتر و به این شکل در بین مردم و دوستان قابل قبول بودم.

آن‌ها را از زمین می‌کنندیم و می‌خوردیم. طعم آن‌ها هنوز زیر دندانم است و دیگر هیچ‌گاه گوجه‌فرنگی‌ای نخوردم که همان طعم را داشته باشد.

خاطره دیگری که یادم می‌آید برمی‌گردد به یکی از تابستان‌های دوران کودکی‌ام. من از همان ابتدا عادت داشتم در سه ماه تعطیلی تابستان‌ها سر کار بروم. اولین بار بستهای را از کنار یک سطل زباله پیدا کرده بودم و فکر می‌کردم که اتفاق بسیار خوبی است و سه ماه تابستان را مشغول فروختن آن‌ها بودم. هر روز به میدان اصلی کرج می‌رفتم و آن‌ها را پهن می‌کردم که بفروشم، اما هیچ‌کس هیچ چیزی از من نمی‌خرید؛ این در حالی بود که من نمی‌دانستم چه می‌فروشم و چرا هیچ‌کس آن را نمی‌خرد! وقتی بزرگ‌تر شدم فهمیدم تعدادی فیلم‌های رادیولوژی از قسمت‌های مختلف بدن پیدا کرده بودم و می‌خواستم بفروشم و آن‌هایی که از مقابل بساط من رد می‌شدند این فیلم‌ها را جلو آفتاب نگاه می‌کردند و دوباره سر جایش می‌گذاشتند.

اولین باری که به سینما رفتید یا تئاتری را روی صحنه دیدید به خاطر دارید؟

وقتی به شهر بروجن رفتیم کلاس دوم و سوم دبستان بودم. در آن زمان برای کشاورزان و دامداران از تهران واحد سیار می‌فرستادند و در فضای باز پرده می‌زدند و به محض آن‌که هوا تاریک می‌شد فیلم‌های آموزشی درباره دامداری و این قبیل موضوعات پخش می‌کردند. در حقیقت اولین بار که من با پدیده سینما آشنا شدم زمانی بود که نشسته بودیم، یک پرده برای ما زده بودند و روی آن تصویر یک گاو پخش شد که به گوساله‌اش شیر می‌داد. آن زمان دیدن عظمت گاو روی پرده نمایش باعث شده بود این موجود برای من مقدس شود تا جایی که حتی می‌توانستم مثل هندوها گاوپرست شوم (می‌خندد). در کودکی‌ام عظمت گاو و نورانی بودنش روی یک پرده سفید برایم بسیار جالب شد. اما اولین فیلم جدی‌ای که دیدم



پیشنهاد کاهانی در کارنامه کاری من تاثیرگذار بود. همین الان هم نگاه کنید تئاتری که از طرف آتیلا پسیانی به من پیشنهاد شد بعد از بازی در سریال پایتخت بود. او به من گفت این نقشی که به تو پیشنهاد می‌دهم، تو در آن تخصص داری و آن هم بازی در سکوت است! در آن تئاتر نیز نقش رهبر مظلومی را داشتیم که با سکوت مبارزه می‌کند.



با این اوصاف شما فعالیت هنری تان را با تئاتر آغاز کردید.

بله. من دانشجوی روان‌شناسی دانشگاه ملی بودم که روی تابلو اعلانات دیدم نوشته‌اند «علاقه‌مندان بازیگری به دفتر فعالیت‌های فوق برنامه مراجعه کنند». وقتی آنجا رفتم دیدم دو نفر مربی تئاتر پذیرای هنرجویان هستند. ناهید اربابان که آن زمان همسر پرویز پورحسینی بود و بعدها در اثر یک بیماری فوت شد و مهدی هاشمی. این دو نفر از من تست گرفتند و گفتند شما کارت فراتر از یک کار دانشجویی است. آن‌ها یک گروه تئاتری داشتند که گلاب آدینه، مدیا کاشیگر، مسعود صفرنیا، علیرضا همتی و... بودند. اما با توجه به آن که آن زمان گرایش‌های سیاسی هم وجود داشت باعث شد عده‌ای به مبارزه بروند و یا در جبهه‌ها شهید شدند، عده‌ای هم مهاجرت کردند و از آن تعداد مدیا کاشیگر، گلاب آدینه و من مانده بودیم که به همراه خانم آدینه جزء گروه تئاتر «پیاده» شدیم که یک گروه حرفه‌ای تر بود.

اولین نمایشی که بازی کردیم در سال ۵۶، ۵۷ «داستانی نه تازه» نام داشت و به نظرم نمایش خوبی بود و در واقع اولین نمایش حرفه‌ای من شد. این گروه متشکل بود از سوسن تسلیمی، مهدی هاشمی و داریوش فرهنگ که هسته مرکزی بودند. داستان را مهدی هاشمی نوشته بود و داریوش فرهنگ آن را کارگردانی کرد و سوسن تسلیمی بازیگر اصلی آن بود. تا سال ۵۷ با این گروه تئاتری فعالیتیم را ادامه دادم.

همزمان با دوران دانشجویی‌ام هنرجوی کارگاه نمایش هم بودم. آن زمان در کارگاه نمایش فردوس کاپانی، سیاوش طهمورث و سوسن تسلیمی مدرس بودند و من شاگردشان بودم. وقتی سال ۵۷ درسم در دانشگاه ملی (شهید بهشتی) تمام شد، برای ادامه تحصیل به فرانسه رفتم و حدود دو سال تئاتر خواندم.

یعنی پس از بازگشت به ایران وارد سینما شدید؟

بله همین‌طور است. وقتی به ایران برگشتم مهدی هاشمی مرا به بهرام بیضایی برای فیلم «مرگ یزدگرد» معرفی کرد و در سال ۶۰ در این فیلم بازی کردم که به اولین حضور

سینمایی من تبدیل شد.

همزمان در همان سال ۶۰، کار تلویزیونی‌ام هم آغاز شد که بیشتر اجرای کارهای آموزشی و پانتومیم بود. اما دیده شدنم در تلویزیون به برنامه «هوشیار و بیدار» برمی‌گردد. سه سری اجرا شد و برنامه موفق هم بود.

آیا سابقه تئاتری شما باعث شد در سینما و تلویزیون هم موفق شوید؟

یک سال و نیمی که در فرانسه بودم بیش از سوابق تئاتری‌ام به من کمک کرد، زیرا در آنجا همزمان با آدم‌های بزرگی آشنا شدم و با آن‌ها همکاری کردم. وقتی به ایران بازگشتم مهدی هاشمی مرا به بهرام بیضایی معرفی کرد و من فکر می‌کردم او در مقایسه با ایده‌آل‌های من آدم بزرگی نیست، به همین علت به مهدی هاشمی می‌گفتم دوست ندارم با یک آدم معمولی کارم را شروع کنم و او در جواب به من گفت حالا با یک آدم معمولی شروع کن، بعد از آن با آدم‌های بزرگتر هم کار خواهی کرد (می‌خندد). فکر می‌کردم حالا که از فرانسه آمده‌ام باید با آدم‌های درجه یک جهانی کار کنم. بعد از همه این اتفاقات بارها گفتم من فکر می‌کردم «مرگ یزدگرد» ضعیف‌ترین کار رزمه من خواهد بود، اما الان بعد از ۴۰ سال کار وقتی می‌گویند اگر بخواهی یک کار انتخاب کنی، من می‌گویم «مرگ یزدگرد»، یعنی همچنان درخشان‌ترین کار من است. جالب این است که آن را با اکراه قبول کرده بودم و اگر اصرار مهدی هاشمی نبود احتمالاً در آن بازی نمی‌کردم.



شما یک فیلم دیگر هم با بهرام بیضایی کار کردید؟

بهرام بیضایی دو سال بعد وقتی می‌خواست فیلم «شاید وقتی دیگر را بسازد» دنبال هنرپیشه‌ای می‌گشت که پانتومیم بلد باشد و این‌گونه بود که یکی از قهرمان‌ها در استودیو تلویزیونی کار می‌کند و در بک‌گراندش یک بازیگر پانتومیم اجرا می‌کند. پلان‌های زیادی گرفته بودند، اما آقای بیضایی بازی بازیگر را نپسندیده بود و در نهایت پلان‌های من هم حذف شد. این را دستیار کارگردان بیضایی بعدها به من گفت. در نهایت دو سال پیش که به آمریکا رفته بودم بهرام بیضایی یک کار نمایشی روی صحنه داشت و توفیق تماشای آن تئاتر و ایشان را بعد از ۴۰ سال پیدا کردم.

بعد از این که اولین بار خودتان را روی پرده سینما دیدید چه حسی داشتید؟

معمولاً همه هنرپیشه‌ها اولین بازخورد تماشای خودشان روی پرده منفی است و فکر می‌کنند چقدر زشت هستند و بد بازی می‌کنند، اما بعد از مدتی عادی می‌شود.

شما در واقع بعد از بازی و دیده شدن در این دو فیلم به کارگردانی بهرام بیضایی شناخته شدید؟

نه. این فیلم به دلیل بی‌حجابی بازیگران زنش نمایش پیدا نکرد و زمانی دنبال من آمدند که از من تئاتر تلویزیونی‌ای پخش شد که در آن محمدعلی کشاورز هم بازی می‌کرد و من در آن درخشیده بودم و بعد از آن آقای مهرجویی دنبال من آمد تا برای فیلم «جاره‌نشین‌ها» بازی کنم. من بعد از «هوشیار و بیدار» بیشتر شناخته شدم و سیل پیشنهادات سینمایی بود که به من می‌شد. در آن زمان آقای فخرالدین انوار معاون سینمایی بود و اجازه نمی‌داد چهره‌های تلویزیونی وارد سینما شوند، به همین دلیل ما به سینما ممنوع‌الورود بودیم. این موضوع را به هیچ‌کس اعلام نمی‌کردند، اما اگر کسی می‌رفت و می‌گفت می‌خواهم از این بازیگر استفاده کنم اجازه نمی‌دادند. من این را نمی‌دانستم تا روزی که عبدالله اسکندری (گریمر) به من گفت به دفتر آقای انوار برو و بپرس چرا ممنوع‌الکار هستی؟ من وقتی رفتم

نمازت شکست و سومی هم همین کار را می‌کند. داستان فضای مجازی هم همین است؛ وقتی یک نفر می‌گوید به زندگی خصوصی ما چه کار دارید، همان نمازگزار است که به بغل دستی‌اش می‌گوید بین نماز حرف زدی و نمازت باطل شد، در صورتی که خودش هم دقیقاً مرتکب همین خطا شده است.

من وقتی سکوت کنم بهترین کار را انجام داده‌ام. وقتی تکلیف فضای واقعی مان معلوم نیست چگونه به فضای مجازی می‌رویم؟ وقتی فضای مجازی با یک اتفاق غیرمتعارف می‌تواند تعداد دنبال‌شوندگانش را اضافه کند پس دیگر چه اعتمادی می‌توان به آن داشت؟! در عین حال مردم در پی شنیدن یک‌سری اخبار و اطلاعات منفی و بد پیش خود می‌گویند «گر مرهم نه‌ای زخم دلم را / نمک پاش دل ریشم چرایی؟» من هنرمند اگر نمی‌توانم کاری برای مردم انجام دهم بیایم بگویم که من ۲۰ سال است به زخم خیانت می‌کردم و با کس دیگری بودم؟ این چرا آن‌ها را از اتفاقات روزمره آزرده‌خاطر کنم؟!

و نکته پایانی این که، جای تأمل دارد که ما در این سال‌ها دیگر فیلمی شبیه «معجزه خنده» در سینمای ایران نداشتیم تا به مردم بگوییم خنده می‌تواند در زندگی ما معجزه کند!

بله. شاید همین‌طور باشد. مخصوصاً که این فیلم بر اساس علم روان‌شناسی هم ساخته شد. در واقع «معجزه خنده» طرح من و بر اساس داستان یکی از دوستان روان‌شناسم بود که سال‌ها در انگلیس تحصیل کرده بود و بعد در امین‌آباد کار می‌کرد. من هم آن‌جا با بیماران، تئاتر درمانی کار می‌کردم. حاصل آن تئاتر درمانی و بودن با دکتر نیکرو سبب شد در حوزه هنری فیلمنامه‌ای بنویسیم به نام «معجزه خنده» که آن را بسازیم، اما آقای یدالله صمدی که روحش شاد دوست داشت آن را بسازد و گفتیم او آن را بسازد. او نیز فیلمنامه را به آقای داوود میرباقری داد تا دیالوگ‌نویسی آن را انجام دهد و از دل آن نمایشنامه «عشق آباد» هم نوشته شد که من هر دو را هم دوست دارم.

تازه‌ای از تو می‌خواهند. برخی دیگر اصلاً حوصله تمرین با بازیگر را ندارند و به طور مثال نقش پیرمردهای از کار افتاده را به من پیشنهاد می‌کردند و منتظر یک لقمه آماده‌اند. این درحالی است که ما دنبال کارهای جدید هستیم

سینمای ایران چقدر این فرصت را در اختیار شما گذاشته تا نقش‌هایی را که دوست داشتید بازی کنید؟

به نظر من سینمای ایران به پیش نرفته، گاه درجا زده و گاهی پسرفت داشته است، به همین دلیل افتخارات من هنوز در دهه ۶۰ و ۷۰ است. یکی از امیدهای من این است که جوانانی که اکنون وارد این حوزه می‌شوند با موانعی که وجود دارد بتوانند مبارزه کنند و به شرایطی که بتوانیم بگوییم این سینما ایده‌آل است، برسند.

نقشی که هنوز آرزو دارید در آن بازی کنید، چیست؟

من همیشه دوست داشتم آثار «شکسپیر» مثلاً «شاه لیر» را کار کنم و نقش دلکک شاه لیر را بازی کنم. یک شخصیت خاص است. من ایده‌آلیست هستم و احساس نمی‌کنم که پیر شده‌ام و نقش‌هایی هست که منتظرم آن‌ها را بازی کنم.

با توجه به اهمیت و گستردگی فضای مجازی و فعالیت هنرمندان و سلبریتی‌ها در شبکه‌های اجتماعی فکر می‌کنید امروزه چقدر خود هنرمندان در دامن زدن به حاشیه‌ها، اخبار زرد و شایعه‌ها مقصردند؟

مولوی داستان جالبی دارد. او مسجدی را توصیف می‌کند که یکی از نمازگزاران بین نماز صحبت می‌کند و نمازش را می‌شکند، دومی برمی‌گردد و می‌گوید حرف زدی



با او صحبت کنم منشی به من گفت شماره‌ات را به من بده تا با شما تماس بگیریم. الان بیش از ۳۰ سال است که منتظرم زنگ بزنند (می‌خندد).

در نهایت این طلسم چه زمانی شکسته شد؟

این طلسم زمانی شکسته شد که آقای کیانوش عیاری برای فیلم «روز باشکوه» پیش آقای انوار می‌روند و می‌گویند من از خمسه یک چهره جدید سینمایی می‌سازم و آقای انوار هم در جواب می‌گوید اگر قول می‌دهی این اتفاق بیفتد و نقشی ماندگار باشد من این اجازه را می‌دهم بنابراین اولین کسی که این اجازه را گرفت آقای کیانوش عیاری بود و به نظرم هم آن فیلم موفق شد. در آن مقطع دیگر فرصت تئاتر نداشتیم و عمده فعالیتیم سینما بود و کمتر در تلویزیون بودم.

معمولاً به خیلی از بازیگران بعد از ایفای یک نقش خوب، پیشنهادهای مشابهی داده می‌شود و به نظر می‌رسد برای شما هم بعد از بازی در فیلم‌هایی مثل «پارتمان شماره ۱۳» یا «روز باشکوه» این اتفاق تکرار شد تا زمانی که فیلم «بیست» کاهانی را بازی کردید.

بله همیشه همین‌طور است؛ کاراکترهای مشابه زیادی بعد از یک اثر به هنرمند پیشنهاد می‌شود. بازیگر به هدایت درست نیاز دارد، برای همین به کارگردان خوب نیاز است. کاهانی در آن مقطع و در آن فیلم کارگردان خوبی بود و من را هدایت کرد که حاصلش نقشی ماندگار شد.

یعنی اگر آن پیشنهاد به شما نمی‌شد همان مسیر را پیش می‌گرفتید؟

بله. پیشنهاد کاهانی در کارنامه کاری من تاثیرگذار بود. همین الان هم نگاه کنید تئاتری که از طرف آتیلا پسیانی به من پیشنهاد شد بعد از بازی در سریال پایتخت بود. او به من گفت این نقشی که به تو پیشنهاد می‌دهم، تو در آن تخصص داری و آن هم بازی در سکوت است! در آن تئاتر نیز نقش رهبر مظلومی را داشتیم که با سکوت مبارزه می‌کند؛ بنابراین بعضی از کارگردان‌ها چه در تئاتر و چه در سینما می‌فهمند مهارت تو بیش از چیزی است که تاکنون دیده شده، برای همین نقش

خیمه شب‌بازی از «نظامی»، «خیام» و «فردوسی» تا برخی از قهوه‌خانه‌های جنوب شهر تهران

هنرهای فراموش شده!



نمایش‌های عروسکی از قدیمی‌ترین انواع نمایش در سراسر جهان و به ویژه شرق که کهن‌ترین شیوه‌های نمایشی عروسکی در آن یافت شده‌اند، به شمار می‌آید. در ایران نیز نمایش عروسکی قدمتی دیرینه دارد تا جایی که نظامی گنجوی نیز در یکی از اشعار خود به این نکته اشاره کرده که در دوران بهرام گور ساسانی شش هزار استاد سرگرمی‌ساز که بخشی از آنها نیز در لعبت‌بازی مهارت داشته‌اند از هندوستان به ایران آورده می‌شوند تا به سرگرم کردن خلق بپردازند.

در دوران پس از اسلام نیز به ویژه از قرن چهارم هجری دیوان شعرای نامداری چون خیام، فردوسی و اسدی طوسی پر است از اشارتی به انواع نمایش‌های عروسکی اما محکم‌ترین سندی که در این رابطه وجود دارد اشاره ملاحسین واعظ کاشف سبزواری در «فتوت‌نامه سلطانی» است که لعبت‌بازان را در نسخ اهل بازی از اصحاب اهل معرکه ذکر می‌کند و در مورد انواع نمایش عروسکی روزگار خود که در شب و روز اجرا می‌شده و اصطلاحاً «خیمه» و «پیشبند» نامیده می‌شدند مطالبی هر چند کوتاه را می‌نویسد و یک مجلس را نیز به طور مختصر معرفی می‌کند.

رونق پس از دوران صفویه

فعالیت گروه‌های عروسک باز پس از دوران صفویه رونق می‌گیرد و انواع نمایش‌های عروسکی در نقاط مختلف ایران رواج می‌یابند. این نمایش‌ها نیز دوران اوج خود را در دوران حکومت قاجار تجربه کردند چنان که روایت کرده‌اند که در این دوران شخصی به نام کاکا محمد شیرازی با ورود تعدادی عروسک که با خود از چین آورده بود این هنر را دچار تحول کرد و پس از آن در دوره پهلوی به دلیل ورود سرگرمی‌های جدید کم‌کم از دور خارج شدند. هر چند که هنوز تا پایان حکومت پهلوی در بنگاه‌های شادمانی و برخی از قهوه‌خانه‌های جنوب شهر تهران و بعضی از شهرهای بزرگ هنوز گروه‌های کوچکی وجود داشتند که نمایش‌های عروسکی سنتی را اجرا می‌کردند. اما به مرور با فوت این اساتید، صحنه از وجود پیشکسوتان نمایش‌های عروسکی سنتی خالی شد و اکنون در کنار معدود اساتید باقی‌مانده، تنها برخی از فارغ‌التحصیلان تئاتر که امکان بهره بردن از محضر آخرین بازماندگان این هنر را داشته‌اند در جشنواره‌ها و مدارس به اجرای یکی از شیوه‌های رایج در این نمایش‌ها یعنی خیمه‌شب‌بازی نخی مشغولند.

«سایه‌بازی» و «خیمه‌شب‌بازی» از هم جدا می‌کنیم اما در قدیم این دو نمایش به دلیل شباهت‌های ظاهری مجموعه واحدی بودند. امروز دیگر کسی نیست که بتواند «سایه‌بازی» سنتی را اجرا کند و از میان نمایش‌های عروسکی دستکشی تنها «جی‌جی‌وی‌جی» شیراز که ردپای نمایش «پهلوان کچل» را در آن می‌توان دید توسط مطربان اجرا می‌شود و نمایش عروسکی نخی که گفته می‌شود در آن داستان‌های فراوانی اجرا می‌شده است اکنون تنها منحصر به اجرای داستان «بارگاه سلیم‌خان» است.

در «سایه‌بازی» داستان با حرکات چند عروسک که در برابر یک منبع نور سایه‌شان بر پرده می‌افتاد، نشان داده می‌شدند اما در «خیمه‌شب‌بازی» تماشاگر مستقیماً عروسک‌های متحرک با بعد و رنگ را بر صحنه می‌دید. از اساتید بنام نمایش‌های عروسکی که نام آنها در سفرنامه‌های مستشرقین در دوره قاجار و همچنین گزارش‌های موجود در دوران متأخر آمده است می‌توان به کاکا محمد شیرازی، لوطی عظیم، لوطی رمضان، احمد خمسه‌ای، علی اصغر و علی اکبر احمدی (احمدعلی) اشاره کرد.

یادواره استاد کاکا محمد شیرازی

استاد کاکا محمد شیرازی به عنوان پدر

«سایه‌بازی» و «خیمه‌شب‌بازی»

نمایش‌های عروسکی را با دو عنوان

و فنون این هنر را آموزش دیده است و زمانی که به درجه استادی می‌رسد و با این شیوه نمایشی به شکلی اصیل آشنا می‌شود، تعدادی عروسک جمع‌آوری و خریداری می‌کند و به ایران می‌آورد. این عروسک‌ها، عروسک‌هایی نخی بودند که در خیمه به نمایش در می‌آمدند. پس از آن، علاوه بر صندوقی که کاکا محمد با خود به ایران آورده بوده صندوق‌ها و همچنین عروسک‌های دیگری نیز ساخته می‌شود و خیمه‌شب‌بازی رونق بیشتری می‌گیرد.

عظیم‌پور در کتاب «فرهنگ عروسک‌ها و نمایش‌های عروسکی آیینی و سنتی ایران» آورده است: «بخشی از ارمغان سفر کاکا محمد همان شد که ما امروز ابزار نمایش سنتی خیمه‌شب‌بازی ایران می‌نامیم. تعدادی از عروسک‌ها که از شخصیت‌های اصلی نمایش‌ها هستند روسی‌اند که از نظر تیپ‌شناسی با فرهنگ بومی و جغرافیایی ما همخوانی ندارند، از همین رو بعدها به ضرورت، عروسک‌های دیگری نیز اضافه شد و یا لباس‌های عروسک‌هایی که فرسوده شده بودند در اینجا تعویض یا ترمیم شدند اما آنچه ثابت مانده است متن‌های نمایشی است که از دیرباز تا کنون در ادبیات شفاهی و سنتی ما موجود بوده است. زنده‌یاد اصغر احمدی که ادامه دهنده راه پدر بزرگش بود بسیاری از عروسک‌های زیبای مجموعه کاکامحمد را به ارث برده و دارای یکی از اصیل‌ترین و زیباترین صندوق‌های خیمه‌شب‌بازی بود. پس از فوت وی، میراث فرهنگی تبریز یکی از صندوق‌های او را جهت برپایی موزه نمایش عروسکی خریداری کرد.»

عظیم‌پور در ادامه صحبت‌هایش یادآور می‌شود: البته قبل از کاکا محمد، خیمه‌شب‌بازی در ایران رواج داشته و سفرنامه نویسان خارجی به حضور خیمه‌شب‌بازی در دوران صفویه در ایران اشاره کرده‌اند اما کاکا محمد شیرازی از جمله افرادی بوده که در دوران قاجار نام و نشان پیدا می‌کند و نامش در تاریخ ماندگار می‌شود. می‌توان گفت که شیوه کاکا محمد شیرازی شیوه خیمه‌شب‌بازی قاجاری بوده است. وی بعدها صاحب فرزندان می‌شود و به همه آنها نیز فوت و فن خیمه‌شب‌بازی را می‌آموزد. شکرعلی، حسن معروف به لوطی حسن، حسین معروف به کاکا حسین، حاجی معروف به حاجی دلشاد یا حاجی قلیچ و محمد معروف به ممد نازدار ۵ فرزند کاکامحمد هستند که همگی نزد خودش آموزش دیدند و در قهوه‌خانه‌ها و مناسبت‌های مختلف از آنها برای اجرای خیمه‌شب‌بازی دعوت می‌شد. در میان پسران وی نیز پسران کاکا حسین ادامه دهنده راه پدر و پدر بزرگشان هستند که زنده‌یاد اصغر احمدی و زنده‌یاد اکبر احمدی و امداد هنر خیمه‌شب‌بازی پدر بزرگشان بودند.

خیمه‌شب‌بازی معاصر شناخته می‌شود. کمال محمد شیرازی معروف به کاکا محمد یا کاکا ممد شیرازی استاد همه خیمه‌شب‌بازان ایرانی در ۲۰۰ سال اخیر است. وی بسیاری از اساتید خیمه‌شب‌بازی از جمله پسران و نوه‌های خودش و همچنین برخی از استادان برجسته دیگر از جمله احمد شیخ احمد خمسه‌ای را آموزش داده و تربیت کرده است.

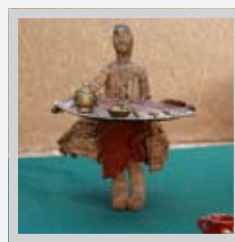
پوپک عظیم‌پور مدرس و پژوهشگر تئاتر در کتاب «فرهنگ عروسک‌ها و نمایش‌های عروسکی آیینی و سنتی ایران» به شرح مختصری از زندگی کاکا محمد شیرازی می‌پردازد. در این کتاب نیز گفتگویی با علی اصغر احمدعلی معروف به اصغر احمدی درباره کاکا محمد شده است. وی فرزند حسین احمدی معروف به کاکا حسین از خیمه‌شب‌بازان قدیمی دوران پهلوی و نوه کاکا محمد شیرازی است که در واقع آخرین وارث سلسله خیمه‌شب‌بازان ایرانی به حساب می‌آید که این هنر را سینه به سینه از پدران خویش آموخته‌اند. البته متأسفانه این هنرمند دیگر در قید حیات نیست.

عظیم‌پور درباره کاکا محمد شیرازی بیان می‌کند: اصغر احمدی نوه کاکا محمد شیرازی در خاطراتش تعریف می‌کند که پدر بزرگش در سن ۱۷ - ۱۸ سالگی به دلیل اختلافات خانوادگی ترک دیار می‌کند و بعد از ۲ سال خبر می‌رسد که کاکا ممد در چین است. پس از حدود ۱۰ سال که خبری از وی نبوده است این هنرمند با یک صندوق پر از عروسک و وسایل صحنه به ایران بازمی‌گردد و مشخص می‌شود که وی در طول این سال‌ها فقط در چین ساکن نبوده است بلکه سفرهایی به روسیه و هند نیز داشته است و در آنجا با اساتیدی که هنر نمایش عروسکی را آموزش می‌دادند، آشنا شده و فنون خیمه‌شب‌بازی را فرا گرفته است.

وی ادامه می‌دهد: اصغر احمدی تعریف می‌کند که پدر بزرگش خیمه‌شب‌بازی را در چین و هند و روسیه یاد گرفته است و سال‌ها نزد استادان این هنر شاگردی کرده



در «سایه بازی» داستان با حرکات چند عروسک که در برابر یک منبع نور سایه‌شان بر پرده می‌افتاد، نشان داده می‌شدند اما در «خیمه شب بازی» تماشاگر مستقیماً عروسک‌های متحرک با بعد و رنگ را برصحنه می‌دید.



آزیتا ترکاشوند - بازیگر نقش خانم «زحمتکش»:

«هیولا» واقعیت‌های جامعه را بازگویی کند



بیشتر نقش‌هایی که به من پیشنهاد شده، مثبت است. من جایزه بهترین بازیگری را برای نقش مثبت در مراکز استان‌ها گرفتم، اما نقش‌های منفی من بیشتر دیده می‌شود؛ چرا که مردم ضد قهرمان و شخصیت منفی را دوست دارند و دنبال می‌کنند و بیشتر دیده می‌شود. سلیقه شخصی خودم هم نقش‌های منفی و خاکستری است. به نظرم خیلی سخت است که نفرت در وجود تو نیست اما باید آن را باورپذیر ایفا کنی.

«هیولا» درباره پایان این سریال گفت: این سریال طنزیست که واقعیت‌های جامعه را بیان می‌کند و تلخی‌های خودش را هم دارد. آقای پیمان قاسم‌خانی زبان طنز را می‌شناسد؛ شخصیت‌پردازی‌هایی که شده و حتی نقدهایی که به زبان طنز گفته می‌شود، ایرادهایی که به جامعه وارد است و با ظرافت به آنها اشاره می‌شود. ترکاشوند در پایان درباره علت سپردن ایفای نقش‌های منفی به او، اظهار کرد: اتفاقاً

بازیگر «هیولا» با بیان اینکه مخاطبان با شخصیت‌های این سریال ارتباط خوبی برقرار کرده‌اند، «نقدهایی که به زبان طنز گفته می‌شود»، «ایرادهایی که به جامعه وارد است و با ظرافت به آنها اشاره می‌شود» را از جمله این دلایل برشمرد.

آزیتا ترکاشوند که همزمان در سریال‌های «هیولا» و «بوی باران» بازی دارد، در گفت‌وگویی با ایسنا، درباره همکاری با مهران مدیری، اظهار کرد: حضور در سریال «هیولا» و همکاری با مهران مدیری بهترین فرصت برایم بود؛ چرا که خیلی‌ها دوست دارند با مهران مدیری کار کنند.

او با بیان اینکه مخاطبان با شخصیت‌های «هیولا» ارتباط خوبی برقرار کرده‌اند، گفت: از آقای مدیری تشکر می‌کنم که به من اعتماد کردند و این نقش را من ایفا کردم. هر لحظه کار کردن با ایشان دانشگاه است و بازیگر واقعاً یاد می‌گیرد. نگاه ایشان حرفه‌ای است. انرژی مثبت در پشت و مقابل دوربین یکی از ویژگی‌های کار آقای مدیری است و این حس را مخاطب از کارهای ایشان می‌گیرد.

بازیگر نقش «خانم زحمتکش» در



سلامت

خواب زیاد چه بلایی سرتان می آورد؟/۵۴
۸ راهکار ساده برای خواب راحت شبانه/۵۶
۱۰ نوشیدنی که اکسیر جوانی هستند!/۵۸
معیارهایی مهم برای انتخاب همسر/۶۰





خواب زیاد چه بلایی سر تان می آورد؟

خواب خوب شبانه برای حفظ سلامت مطلوب ضروری است، اما خواب بیش از حد با برخی مشکلات پزشکی پیوند خورده است. در شرایطی که حصول اطمینان از خواب کافی اهمیت دارد، باید از خواب بیش از حد نیز پرهیز کرد، زیرا می‌تواند اثر منفی بر سلامت انسان داشته باشد. آگاهی از این که هر شب به چه میزان خواب نیاز دارید می‌تواند معیاری برای درک بهتر از این که در معرض خطر آثار منفی خواب بیش از حد قرار نمی‌گیرید، فراهم کند.

مدت، مانند آنفلوآنزا و همچنین شرایط مزمن بلند مدت، مانند دیابت صادق است.

تغییرات زندگی

استرس و تغییرات زندگی می‌تواند نیاز یک فرد برای خواب را افزایش داده یا به خواب رفتن را دشوار سازند. بدون در نظر گرفتن این که استرس و تغییرات زندگی مثبت یا منفی هستند، این شرایط بر خواب یک فرد تأثیرگذار خواهد بود. به طور کلی، یک فرد بالغ که به طور مداوم ۱۰ ساعت یا بیشتر در شب می‌خوابد، احتمالاً بیش از حد می‌خوابد و باید برای بررسی دقیق‌تر شرایط به پزشک مراجعه کند.

دلایل خواب بیش از اندازه

دلایل مختلفی برای توضیح خواب بیش از

سن

کودکان به خواب بیشتری نسبت به بزرگسالان نیاز دارند. از سوی دیگر، افراد مسن به خواب بیشتری نسبت به بزرگسالان جوان نیاز دارند.

سطح فعالیت

هرچه فرد از سطح فعالیت بیشتری برخوردار باشد، به خواب بیشتری نیز نیاز خواهد داشت. خواب این فرصت را برای بدن فراهم می‌کند تا روند ریکواری و افزایش سطوح انرژی را پس از انجام فعالیت بدنی تجربه کند.

سلامت

زمانی که فردی با مشکلات سلامت مواجه است، به طور معمول به خواب بیشتری نیاز خواهد داشت. این درباره بیماری‌های کوتاه

چه میزان خواب بیش از حد محسوب می‌شود؟

میزان خواب کافی برای حفظ سطوح مطلوب سلامت می‌تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد و به عوامل مختلفی بستگی دارد.

ژنتیک

ژن‌های ما در خواب درونی و ریتم‌های شبانه‌روزی ما نقش دارند که دو سیستم خواب بیولوژیکی اصلی انسان محسوب می‌شوند. مطالعات نشان داده‌اند برخی افراد دارای یک جهش ژنی هستند که تنها با چهار ساعت خواب نیز احساس رضایت از استراحت در آن‌ها شکل می‌گیرد. این ژن نادر است و به ارث می‌رسد. با این وجود، بیشتر افراد حداقل به هفت تا هشت ساعت خواب شبانه برای کسب احساس آرامش و تجدید انرژی نیاز دارند.

حد یک فرد وجود دارند.

هایپرسومنیا

هایپرسومنیا یا پُر خوابی اصطلاح پزشکی برای خواب بیش از حد و خواب‌آلودگی در طول روز است. همانند اینسومنیا یا بی‌خوابی، خواب بیش از حد نشانه‌ای از بروز اختلال در خواب است. هایپرسومنیا زمانی تشخیص داده می‌شود که خواب بیش از حد توضیح مشخصی ندارد. خواب‌آلودگی همراه با هایپرسومنیا با سرت زدن بهبود نمی‌یابد. افزون بر این، هایپرسومنیا موجب خوابیدن فرد در بازه‌های زمانی طولانی هنگام شب می‌شود. همچنین، هایپرسومنیا سطوح پایین انرژی، مشکلات حافظه و اضطراب را در پی دارد.

نارکولپسی

نارکولپسی یا حمله خواب یک اختلال خواب عصبی است که در آن مغز قادر به کنترل چرخه‌های خواب و بیداری نیست. افراد مبتلا به نارکولپسی خواب‌آلودگی شدید طی روز را تجربه می‌کنند و ممکن است حین انجام فعالیت‌های عادی روزانه، مانند رانندگی به خواب بروند.

آپنه خواب انسدادی

این اختلال خواب موجب توقف تنفس فرد برای بازه‌های زمانی کوتاه می‌شود. آپنه خواب انسدادی می‌تواند نیاز به خواب را افزایش دهد، زیرا در چرخه طبیعی خواب اختلال ایجاد می‌کند.

افسردگی

افسردگی یکی از شایع‌ترین دلایل خوابیدن بیش از حد یک فرد است. افسردگی موجب احساس خستگی دائمی و افت سطوح انرژی می‌شود. از این رو، افراد افسرده به خواب بیشتر نیاز دارند.

داروها

برخی داروها که برای درمان برخی بیماری‌ها تجویز می‌شوند ممکن است احساس خستگی و خواب‌آلودگی را در فرد ایجاد کنند. از این رو، این افراد به خوابیدن بیشتر تمایل دارند که اغلب میزان آن بیش از حد در نظر گرفته می‌شود.

مشکلات سلامت مرتبط

خواب بیش از حد می‌تواند به اندازه خواب ناکافی آسیب‌رسان باشد. خواب بیش از حد می‌تواند فرد را در معرض خطر برخی مشکلات سلامت قرار دهد.

بیماری قلبی

خواب بیش از حد می‌تواند خطر بیماری قلبی را افزایش دهد که یکی از دلایل اصلی مرگ و میر انسان‌ها در جهان است. این خطر برای زنان بیشتر از مردان است، زیرا آن‌ها بیشتر از مردان می‌خوابند.

اضافه‌وزن

پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که بیش از حد می‌خوابند، به طور معمول وزن بیشتری دارند. این احتمال وجود دارد که وزن بیشتر به واسطه خواب بیشتر و فعالیت بدنی کمتر شکل بگیرد، زیرا فرد هر چه بیشتر بخوابد، تحرک کمتری داشته و کالری کمتری می‌سوزاند.

دیابت

خواب بیش از حد می‌تواند سطوح قند خون را افزایش دهد و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش دهد. البته، این خطر ممکن است بیشتر با سبک زندگی کم‌تحرک و اضافه‌وزن مرتبط باشد تا هر گونه ارتباط خاص بین دیابت و خواب بیش از حد.

مشکلات تمرکز

خواب بیش از حد می‌تواند موجب پیری

سریع‌تر مغز شود و انجام ساده‌ترین وظایف روزانه را دشوار سازد. این می‌تواند با تعداد دفعات بیدار شدن از خواب هنگام شب مرتبط باشد که ممکن است به معنای خواب ناکافی و عدم تجدید قوای مورد نیاز برای احیا و بازسازی مغز باشد.

افسردگی

افسردگی و خواب به طور معمول با هم مرتبط هستند. افسردگی می‌تواند موجب خوابیدن فرد برای مدت زمانی طولانی‌تر شود. در عوض، خواب طولانی‌تر می‌تواند وضعیت افسرده فرد را حفظ کند.

درد

زمانی که افرادی که مستعد ابتلا به سردرد هستند، بیش از حد می‌خوابند، سردرد بیشتر را تجربه خواهند کرد. پژوهشگران فکر می‌کنند که خواب موجب تحریک برخی از انتقال‌دهنده‌های عصبی در مغز شده و دلیل این شرایط است.

خواب بیش از حد می‌تواند به احساس خارش نیز منجر شود، به ویژه برای افرادی که با مشکلات پشت و کمر مواجه هستند. کمبود تحرک، دراز کشیدن در یک وضعیت برای مدتی طولانی یا حتی لوازم خواب نامناسب می‌تواند همگی به درد بیشتر منجر شوند. افرادی که با درد مواجه هستند از شرایط خواب ضعیف نیز رنج می‌برند که تمایل به خوابیدن بیشتر را در آن‌ها ایجاد می‌کند.



به خواب تان اهمیت دهید

۸ راهکار ساده برای خواب راحت شبانه



کمبود خواب برای سلامت انسان مضرات بسیاری به همراه دارد و یکی از عوامل بر خورداری از سلامت بدن، داشتن هشت ساعت خواب شبانه با کیفیت است. بسیاری از افراد به دلیل مصرف بالای کافئین و داشتن سطوح بالای استرس خواب شبانه کمتری دارند که این امر در طولانی مدت منجر به کاهش سطوح انرژی بدن، کاهش سرعت عملکرد، اختلال در تصمیم‌گیری و مشکلات بسیاری برای سلامتی جسمی و ذهنی آنان می‌شود.

در حالت ایده‌آل چرخه خواب باید تا حد امکان از الگوهای طبیعی غروب و طلوع آفتاب پیروی کند. در صورت اصلاح چرخه خواب و عادت به آن می‌توانید بدون نیاز به هشدار ساعت هر روز با انرژی کامل راس زمانی مقرر بیدار شوید. علاوه بر مدت زمان خواب، کیفیت خواب نیز بسیار مهم است. چرخه خواب از سطوح مختلفی تشکیل شده است و خواب عمیق به عنوان مرحله‌ای که بیشترین بازبایی بدن در آن رخ می‌دهد، از اهمیتی ویژه برخوردار است. در صورت ایجاد اختلال در خواب، مرحله عمیق خواب با بیشترین مشکل مواجه می‌شود.

در ادامه نکاتی برای داشتن خوابی با کیفیت‌تر آورده شده است:

۱. طی دو یا سه ساعت قبل از خواب ورزش نکنید

اگر چه ورزش بدن را خسته می‌کند، اما در عین حال منجر به افزایش آدرنالین در بدن، افزایش هوشیاری ذهن، همچنین افزایش دمای بدن می‌شود. زمان ورزش کردن با داشتن خوابی با کیفیت ارتباطی مستقیم دارد. از این رو بهتر است به جای شب‌ها زمان ورزش خود را به صبح‌ها یا بعدازظهر جابه‌جا کنید.

۲. هنگام شام پر خوری نکنید

پر خوری در وعده شام خواب را با اختلال مواجه می‌کند. در حالت ایده‌آل، زمان شام را باید حداکثر سه ساعت قبل از خواب برنامه‌ریزی کرد. برای شام بیشتر پروتئین و چربی‌های سالم مصرف کنید و کربوهیدرات را در این وعده کاهش دهید. سعی کنید شام را سبک بخورید چرا که برای ادامه روز مانند ناهار به ذخیره انرژی زیادی نیازی ندارد. غذاهای سنگین‌تر را به صبحانه و ناهار اختصاص دهید.

۳. ساعت خواب ثابت داشته باشید

برای برخورداری از خوابی با کیفیت بهتر است ساعت خواب ثابتی داشته باشید. اگر

چه نظریات مختلفی در مورد بهترین زمان برای خوابیدن وجود دارد و گفته می‌شود ساعت ایده‌آل برای خوابیدن برای هر فرد متفاوت است، اما به طور کلی بهترین ساعات برای خواب بین ساعات ۲۱ تا ۲۲ است و کیفیت خواب پیش از نیمه شب دو برابر بیشتر از ساعات پس از نیمه شب محسوب می‌شود. سعی کنید حدود زمانی که بدنتان شروع به ترشح ملاتونین می‌کند یعنی پس از ساعت ۲۱ و ۳۰ دقیقه بخوابید. هنگام خواب وسایل الکترونیک را از خود دور نگه دارید و سعی کنید در محیطی آرام بخوابید.

۴. در اتاق تاریک بخوابید

نور بیس از حد در اتاق، نور آبی ناشی از وسایل الکترونیک یا نوری که از پرده‌ها به داخل اتاق می‌تابد، در خواب و ترشح ملاتونین اختلال ایجاد می‌کند. اگر نمی‌توانید وسایل الکترونیک خاصی را از اتاق خود حذف کنید یا پرده‌های تیره‌تری برای اتاق خود انتخاب کنید، از یک چشم‌بند خوب استفاده کنید. استفاده از این چشم‌بندها در پروازهای طولانی در هواپیماها نیز توصیه می‌شود.

۵. در یک اتاق سرد بخوابید

بدن هنگام خواب به طور طبیعی خنک می‌شود بنابراین دمای پایین اتاق تا حد

تلویزیون را از اتاق خواب خود خارج کنید و آن را برای خواب خود به یک پناهگاه تبدیل کنید. اتاق خواب خود را با تصاویر آرامش بخش تزئین کنید. از تختخواب و بالش‌های طبی و راحت و ملحفه‌های تمیز برای خواب استفاده کنید. سعی کنید فضای اتاق را خلوت و مرتب نگه دارید.



ممکن کیفیت خواب را تضمین می‌کند. از گرم کردن بیش از حد اتاق در شب‌ها خودداری کنید، چرا که ممکن است در مرحله عمیق خواب، شما را از خواب بیدار کند. تهویه هوا را در اتاق به کار بگیرید و حتی در زمستان‌ها روزنه‌ای برای ورود و خروج هوا و تأمین اکسیژن کافی باز بگذارید. دمای اتاق ایده‌آل برای خواب ۱۲ درجه سانتیگراد است، اما برخی متخصصان دمای بین ۱۵ تا ۱۸ درجه سانتیگراد را نیز توصیه می‌کنند.

۸ کارهای روز بعد را در ذهن تان

برنامه‌ریزی کنید

روز بعد خود را قبل از رفتن به خواب برنامه‌ریزی کنید تا هنگام تلاش برای خوابیدن ذهنتان تا حد امکان آرام و بدون استرس باشد. در صورت لزوم، نگرانی‌های خود را قبل از خواب بنویسید. در حالت ایده‌آل، اهداف خود را برای روز بعد تا پایان روز کاری بنویسید و برنامه‌های تان را مرتب کنید. سعی کنید پیش از خواب بر نکات و افکار مثبت تمرکز و موفقیت‌های خود در طول روز گذشته را مرور کنید تا ذهن تان به آرامشی مثبت دست یابد.

کردن نور چراغ‌ها نیم ساعت تا یک ساعت قبل از خواب فضایی آرامش بخش برای خواب فراهم کنید. همچنین می‌توانید با گوش دادن به موسیقی‌های آرام‌بخش، پوشیدن لباسی راحت پیش از خواب و نوشیدن شیر داغ یا دمنوش‌های گیاهی خود را برای خوابی راحت آماده کنید.

۷ تأثیر چیدمان اتاق در خواب

آرام

اگر فضای کافی برای انجام این کار در خانه دارید، تمام وسایل الکترونیک از جمله

۶ چند تکنیک برای داشتن

خواب عمیق

بخاطر داشته باشید نباید انتظار داشت که تنها با خاموش کردن چراغ‌ها به سرعت بتوانید به خوابی عمیق و باکیفیت دست یابید. اما می‌توان با انجام فعالیت‌های آرامش‌بخش پیش از خواب مانند خاطره‌نویسی، مطالعه کتاب، حرکات کششی و مدیتیشن ذهن خود را برای داشتن خوابی راحت آماده کنید. با کم



۱۰ نوشیدنی که اکسیر جوانی هستند!

پیری امری اجتناب‌ناپذیر است و بروز نشانه‌هایی مثل سفیدی و ریزش موها و چروک شدن پوست را به دنبال دارد. ما نمی‌توانیم جلو پیر شدن خود را بگیریم، اما می‌توانیم کاری کنیم که نشانه‌های آن دیرتر بروز پیدا کنند. اما این کار چگونه امکان‌پذیر می‌شود؟ داشتن یک سبک زندگی سالم و رژیم غذایی حساب شده می‌تواند به این کار کمک کند. در این مطلب می‌خواهیم به ۱۰ نوشیدنی معجزه‌آسایی بپردازیم که به برخورداری از یک بدن و ذهن سالم و کم‌کردن سرعت روند پیری کمک می‌کنند.



اندام‌های مختلف بدن ضروری است. پوست، بزرگ‌ترین اندام قابل مشاهده‌ی بدن است. اگر آب کافی به بدن نرسد، پوست می‌تواند خشک و چروکیده شود و پیر به نظر برسد. به علاوه، خوردن آب به ما کمک می‌کند مواد سمی مضر را از بدن خود دفع کنیم و ظاهری شاداب و جوان داشته باشیم.

۴ چای

چای سبز سرشار از نوعی آنتی‌اکسیدان با خاصیت ضد پیری است که با بیشتر کردن فرآیند تکثیر و تقسیم سلولی، جلو ظاهر شدن چین و چروک روی پوست را می‌گیرد. به علاوه، شما می‌توانید با ترکیب پودر چای سبز و چای سفید دم کرده، یک

از یک اسموتی خوشمزه با خاصیت ضد پیری برخوردار شوید. موزهای رسیده سرشار از ماده‌ای به نام پکتین هستند که سطح قند خون در بدن را تحت کنترل نگه می‌دارد. به علاوه، پکتین به حذف مواد سمی مضر از بدن کمک می‌کند، مسأله‌ای که برای کاهش سرعت روند پیری ضروری است. از طرفی دیگر، میوه‌های توت‌مانند منبع غنی‌ای از ویتامین هستند که به حفظ انعطاف‌پذیری و درخشندگی پوست کمک می‌کند.

۳ آب

نزدیک به ۶۵ درصد از بدن یک انسان بزرگسال را آب تشکیل می‌دهد، بنابراین، حفظ آب بدن برای عملکرد مناسب

۱ قهوه

تحقیقات جدید نشان می‌دهد کافئین از بدن در برابر التهاب مزمن محافظت می‌کند، یعنی همان مشکل رایجی که با بالا رفتن به آن گرفتار می‌شویم. به علاوه، مصرف قهوه، ریسک ابتلا به سرطان پوست را کاهش می‌دهد. تحقیقی نشان داد کسانی که هر روز یک فنجان قهوه می‌نوشیدند، ریسک ابتلا به سرطان پوست غیر ملانوم در آن‌ها در حدود ۱۰ درصد کاهش پیدا کرد.

۲

اسموتی ماست چکیده و میوه

با مخلوط کردن میوه‌هایی مثل موز و میوه‌های توت مانند (توت فرنگی، تمشک و غیره) با ماست چکیده، می‌توانید

۹ آب آلوته‌ورا

آب آلوته‌ورا حاوی مقادیر زیادی اسیدهای آمینه و مواد مغذی است که به افزایش تولید کلاژن در بدن کمک می‌کنند. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آب آلوته‌ورا به احیاء پوست و حفظ انعطاف‌پذیری آن هم کمک می‌کند.

۱۰ شیر

تحقیقات نشان می‌دهد از زمانی که به دهه ۳۰ زندگی خود پا می‌گذاریم، هر ساله تا یک درصد از ماهیچه‌های عضله شده‌ی خود را از دست می‌دهیم. به علاوه، در هر دهه، ۱۲ تا ۱۵ درصد از قدرت عضلات کاهش پیدا می‌کند. لوسین، یکی از اسید آمینه‌ی موجود در بدن انسان، به ویژه برای مقابله با این مسأله بسیار مؤثر است. در حقیقت، این ماده نه فقط به تنظیم میزان رشد عضلات، بلکه به تنظیم سطح قند خون و ترمیم زخم‌ها کمک می‌کند. شیر حاوی پروتئین هم هست که یکی از منابع بسیار خوب لوسین به شمار می‌رود.



پُرتر و جوان‌تر به نظر برسد. به علاوه، از آنجایی که این میوه سرشار از نوعی آنتی‌اکسیدان به نام رتینول است، به ترمیم پوست آسیب دیده و رفع تغییر رنگ پوست کمک می‌کند.

۸ آب نارگیل

آب نارگیل سرشار از مواد معدنی و الکترولیت است، که برای سوخت‌وساز صحیح اسیدهای آمینه، لیپیدها و کربوهیدرات‌ها و همچنین بهبود روند توزیع مواد مغذی به دست آمده از مواد غذایی در بدن، ضروری هستند. به علاوه، آب نارگیل حاوی نوعی هورمون گیاهی به نام سیتوکینین است که رشد سلولی را بیشتر می‌کند. سیتوکینین‌ها به خاصیت ضد سرطانی‌شان هم مشهورند.

۵ آب لبو

لبو سرشار از نیترات طبیعی و سالم است که طبق تحقیقی در سال ۲۰۱۱، باعث افزایش گردش خون در لوب پیشانی مغز می‌شود و در نتیجه، احتمال بروز زوال عقل و تحلیل توانایی‌های شناختی بر اثر بالا رفتن سن را کاهش می‌دهد. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در لبو می‌توانند از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت کنند و با چین و چروک‌ها مقابله کنند.

۶ اسموتی شیر بادام و موز و او کادو

شیر بادام حاوی ویتامین‌های A، D و E است که می‌توانند پوست را سالم و جوان نگه دارند. این نوشیدنی سرشار از کلسیم و پروتئین است که به حفظ استحکام و انعطاف‌پذیری ناخن‌ها و موها کمک می‌کنند. آوو کادو حاوی چربی‌های تک غیر اشباع است که به پوست درخشندگی می‌دهند و موز هم از ویتامین‌های A، B و E برخوردار است که همگی برای پوست بسیار مفید هستند.

۷ آب گریپ فروت تازه

بدن ما برای تولید کلاژن به ویتامین C نیاز دارد. همین ماده‌ی کلاژن است که باعث می‌شود پوست ما پُر و انعطاف‌پذیر باشد. میوه گریپ‌فروت سرشار از ویتامین C است، بنابراین، نوشیدن یک لیوان آب گریپ‌فروت نه تنها چین و چروک‌ها را کاهش می‌دهد، بلکه باعث می‌شود پوست



معیارهایی مهم برای انتخاب همسر



نازنین شادابی
روانشناس و مشاور خانواده

ازدواج یک پدیده اجتماعی است. بدون تردید انتخاب همسر یکی از مهم‌ترین تصمیم‌های طول‌مدت زندگی هر فرد است و در حقیقت همه هیجانات، تولید مثل، تربیت نسل آینده، درآمد، مسؤولیت، تأمین نیازها و چالش‌های آینده زندگی ما به آن بستگی دارد. ازدواج کردن یک انتخاب است، یعنی هستند افرادی که تجرد را انتخاب می‌کنند و علاقه ندارند که ازدواج کنند. باید به انتخاب آنها احترام گذاشت زیرا که تجرد خیلی بهتر از یک ازدواج اجباری و آسیب‌های آتی آن است. هدف این مقاله، انتخابی آگاهانه است. انتخابی که منجر به ازدواجی آگاهانه شود. طبق برخی از نظریه‌های روانشناسی، عاشق شدن و ازدواج بیشتر بر پایه ناخودآگاه است و فرآیندی آگاهانه نیست. بدین صورت که ذهن فرد با دیدن معشوق برای اولین بار متوجه می‌شود که این فرد دقیقاً همان کسی است که می‌تواند ناکامی‌های دوران کودکی او را بازسازی کند. در حقیقت فرد خود را به چالشی هر روزه گرفتار می‌کند. مبارزه برای به دست آوردن علاقه‌مندی فردی که نمادی از پدر یا مادر طرحکننده اوست که در زمان کودکی رهاش کرده‌اند. یا به دست آوردن احساس ارزشمندی از طریق ازدواج با فردی که مانند یکی از والدین، تحقیرکننده است. شاید بتوان نام این پدیده را جذب طرح‌واره‌ای نامید. با این توصیف، ذهن آگاه ما قدرت انتخاب نخواهد داشت و ما عاشق فردی می‌شویم که با او دچار مشکلات فراوانی خواهیم شد. اما با وجود آگاهی از قدم‌هایی که بر می‌داریم، تا حدی می‌توانیم ازدواج خود را با منطق و علاقه تدریجی توانیم کنیم.

مواردی که قبل از اقدام به ازدواج باید نسبت به آنها آگاهی کافی داشته باشید

۱ چرا می‌خواهید ازدواج کنید؟ بهتر است با خود صادق باشید. هدف اصلی شما از ازدواج چیست؟ بهتر است در خلوت خود به این موضوع فکر کنید و اهداف خود را بنویسید. با نوشتن بیشتر و عمیق‌تر می‌توانید علت اصلی را کشف کنید. بسیاری از افراد به خاطر فرار از دواج می‌کنند. فرار از تنهایی، فرار از پدر و مادر، فرار از شرایط نامطلوب خانه پدری و ... بعضی دیگر بعد از شکست عاطفی تصمیم می‌گیرند ازدواج کنند چرا که غم از دست دادن یا رها شدن را نمی‌توانند تحمل کنند و شیوه جایگزینی را برمی‌گزینند. بعضی دیگر به علت تأمین نیاز جنسی ازدواج می‌کنند. یکی از دلایل ازدواج می‌تواند فشار اطرافیان یا حتی فشار اجتماع یا بالا رفتن سن باشد. بعضی از افراد ازدواج را درمان ناراحتی‌های روانی مثل اضطراب یا افسردگی می‌دانند. پیشنهاد ما این است که با دقت بررسی کنید، دلیل شما چیست و آیا ازدواج می‌تواند راه حل واقعی این‌گونه مشکلات شما باشد.

۲ آیا آمادگی و توان ازدواج دارید؟ باز هم در خلوت با خود صادق باشید و در این مورد تعمق کنید. کسانی که آمادگی ازدواج

را ندارند می‌دانند که چرا باید ازدواج کنند. از جمله آمادگی‌های لازم برای ازدواج، رسیدن به بلوغ است.

❖ **بلوغ فیزیولوژیک:** بدن انسان در سن خاصی به مرحله‌ای از رشد می‌رسد که غدد و هورمون‌های جنسی شروع به ترشح می‌کنند و بدن آمادگی ارتباط جنسی را پیدا می‌کند که البته این سن، از فردی به فرد دیگر امکان دارد متفاوت باشد. بلوغ جنسی شرط لازم ولی ناکافی برای ازدواج است. ❖ **بلوغ عاطفی:** شاید با واژه هوش هیجانی آشنا باشید. هوش هیجانی بالا، در هر زمینه‌ای به موفقیت افراد کمک می‌کند. شاید بتوان هوش هیجانی و بلوغ هیجانی را در یک راستا دانست. - توانایی شناسایی هیجانات در خود (در حال حاضر من چه هیجانی دارم؟ ترس، غم، حسادت، خشم ...).

- توانایی شناخت هیجانات دیگران.
- توانایی بیان هیجانات و عواطف به دیگران و پذیرش مسؤولیت احساسات خود.
- توانایی مدیریت احساسات «وقتی عصبانی می‌شوم چکار می‌کنم؟ سرم را به دیوار می‌کوبم یا با مشت به دهن فرد مقابل می‌زنم یا قهر می‌کنم یا خشم خود را به شیوه‌ای قاطع بدون توهین بیان می‌کنم» مجموع این مهارت‌ها نشان‌دهنده وجود یا عدم وجود بلوغ عاطفی در شماست. ❖ **بلوغ اقتصادی:** یعنی توانایی کسب درآمد

و باید حتماً چندین ساعت با هم صحبت کرده باشند تا حداقل شناختی نسبت به هم کسب کنند. مشاور جلسات فردی و زوجی برگزار می‌کند و گاهی بعضی از آزمون‌های شخصیت گرفته می‌شود و حتی اگر زوج با وجود تفاوت‌ها، اصرار به ازدواج داشته باشند، مشاور با آگاهی دادن و آموزش مهارت‌ها به آنها کمک می‌کند تا زندگی بهتری را در کنار هم بگذرانند. در ادامه به بعضی از فاکتورهایی اشاره می‌شود که برای بررسی تطابق و تناسب زوج مؤثر هستند:

• **سن:** بهترین تفاوت سنی بین دختر و پسر محدوده ۳ تا ۵ سال مشخص شده است. البته این بدان معنا نیست که اگر تفاوت سنی بیشتر یا کمتر بود قطعاً خوشبختی ایجاد نخواهد شد. بهتر است در این آیتم بیشتر به میزان پختگی فرد اهمیت داده شود. گاهی مردی ۲۵ ساله، بلوغ و پختگی بیشتر از سن خود را دارد. همین‌طور دیده شده، افراد در سنین بالا هنوز به هیچ‌گونه استقلال نرسیده‌اند. پس بهتر است قبل از ازدواج، سن خود و طرف مقابل را با در نظر گرفتن سایر شرایط بررسی کنید. تناسب سنی بین زن و مرد، علایق و نیازهای مشترک درک و فهم بهتری از طرف مقابل ایجاد می‌کند.

• **وضعیت ظاهری:** یکی از فاکتورهای مهم برای ازدواج ظاهر و زیبایی است. اگر چه در جامعه ما این باور وجود دارد که «به مرور

(اشتیاق جنسی) و تعهد است. باید در نظر داشته باشید که آیا شما خواهان صمیمیت با فردی هستید؟ خواهان متعهد بودن در رابطه‌اید؟ و آیا اشتیاقی به برقراری ارتباط با نامزد خود دارید یا خیر؟

بعد از مرحله شناخت خود و درک این مطلب که آیا آمادگی‌های لازم برای اقدام به ازدواج را دارا هستید، مرحله بررسی تطابق و تناسب با فرد مورد نظر فرا می‌رسد. بهتر است به کوچکترین جزئیات در این زمینه بها داده شود چرا که حتی کم‌اهمیت‌ترین موضوعات می‌توانند مشکلات فراوانی در زندگی زناشویی ایجاد کنند. تمام مطالبی که بیان شد شما را به سمت مشاوره پیش از ازدواج سوق می‌دهد. در جامعه کنونی ما مشاوره پیش از ازدواج امری لوکس و تزئینی قلمداد می‌شود که تعداد معدودی از زوجین، آن هم وقتی تصمیم نهایی خود را برای ازدواج گرفتند، فقط برای گرفتن مهر تأیید به آن مراجعه می‌کنند. اما باید بدانیم که آگاهی از خود و فرد مورد نظر پیش از ازدواج به مراتب کمک‌کننده‌تر از مشاوره‌های بعد از ازدواج است. درحقیقت مصداق بارز جمله «پیشگیری بهتر از درمان است» را در این مورد می‌توان مشاهده کرد. لازم به ذکر است که کمک گرفتن از مشاور در زمانی که هیچ گفتگویی بین دختر و پسر صورت نگرفته و هیچ اطلاعاتی از هم ندارند، میسر نیست

به صورت مستقل و از مسیر درست، توانایی برنامه‌ریزی و مدیریت مالی، داشتن ثبات شغلی از جمله مواردی هستند که نشان می‌دهد آیا شما دارای بلوغ اقتصادی هستید یا خیر.

• **بلوغ اجتماعی:** یعنی توانایی برقراری ارتباط مناسب با دیگران، توانایی برقراری تعادل بین زندگی دوران مجرد و تأهل. فردی که از این نظر بالغ است روی همه روابط قبل از ازدواج خود خط نمی‌کشد و البته مانند دوران قبل از تأهل نیز رفیق‌بازی نمی‌کند. فردی که به بلوغ اجتماعی و عاطفی رسیده باشد، بند ناف عاطفی خود را از والدین و دیگران پاره کرده و به عنوان شخصیتی جداگانه در اجتماع شناخته می‌شود.

۳ **چه تعریفی از خود دارید؟ «من کیستم؟»** یکی از مسائل ضروری قبل از ازدواج شناخت خود است؛ شناخت ویژگی‌های مثبت و منفی خود، شناخت نیازها و علایق خود، دانستن چگونگی برآوردن نیازهای خود بدون تحمیل کردن چیزی به دیگران، شناخت تفریحات و موضوعات مورد علاقه و داشتن دیدگاه و عقیده درباره مسائل مختلف. حتماً دیده‌اید که بعضی از پسرها به خواستگاری دختران گوناگون و متفاوت می‌روند. این نشان می‌دهد که این فرد نگرش و آیتم‌های خاصی برای خود ندارد، به بیان ساده نمی‌داند که چه می‌خواهد. پس خودآگاهی مسأله مهمی در حیطة ازدواج است.

۴ **آیا دارای مهارت‌های زندگی هستید؟** از جمله مهارتهایی که برای زندگی لازم است مهارت حل مسأله، حل تعارض و همدلی است. این مهارت‌ها در فرایند تشکیل خانواده پر کاربرد هستند و برای درک و تفاهم شریک زندگی، الزامی‌اند.

۵ **بررسی ظرفیت عشق‌ورزی.** برای تشکیل خانواده باید توانمندی عشق‌ورزیدن را داشته باشید. عشق از منظر علمی دارای سه مؤلفه صمیمیت، اشتیاق





ازدواج دچار شکست نیز نخواهید شد. عوامل بسیاری برای بررسی تفاوت‌ها، تشابهات و سلايق وجود دارد که حتماً باید با مراجعه با مشاور، هر یک از آنها جداگانه بررسی شوند. از آیت‌هایی نظیر تصمیم‌گیری درباره محل سکونت و چگونگی ارتباط با فامیل گرفته تا علاقه‌مندی به بچه‌دار شدن و تعداد آنها بر کیفیت رابطه تأثیر گذارند. به یاد داشته باشید که هیچ‌گاه مشاور به شما نمی‌گوید که با این فرد ازدواج کنید یا خیر. بلکه میزان تفاوت‌ها و احتمال شکست و مشکلات را به شما گوشزد می‌کند و در نهایت تصمیم‌گیری با خود شماست. تنها در بعضی موارد، مشاور تأکید خواهد کرد که صد در صد با چنین فردی ازدواج نکنید:

- ۱- فردی با بیماری اعتیاد
 - ۲- فرد پارانویسید (بدبین و شکاک بودن بیمارگونه)
 - ۳- فردی که کنترل عصبانیت خود را نداشته و کتک می‌زند
- ازدواج را می‌توان همراه شدن ابدی تلقی کرد. قرار است یک عمر در تمامی امور فکری، مالی و جنسی ... با فرد دیگری شریک شوید. پس عجله نکنید و آگاهانه انتخاب کنید.

مرد بیشترین تشابه را از نظر فرهنگی و طبقه اجتماعی با هم داشته باشند. ذات ازدواج، افراد را با چالش‌های فراوانی درگیر می‌کند، وقتی طرفین از فرهنگ‌های مختلف باشند، آداب و رسوم و ارزش‌های بسیار متفاوتی داشته باشند، از نظر ثروت و طبقه اجتماعی در یک تراز نباشند، مسائل پیچیده‌تر هم خواهند شد. تفاوت زبان یا گویش‌های مختلف امکان دارد مشکلاتی را فراهم کند چرا که اکثر مشکلات ارتباطی از سوءتفاهمات و کج‌فهمی‌ها و عدم درک طرف مقابل ناشی می‌شود.

❖ **درون‌گرایی و برون‌گرایی:** امکان دارد در ابتدا فرد درون‌گرا ابرون‌گرا به‌شدت جذب فردی متفاوت با خود شود. مثلاً مرد درون‌گرا که ماندن در خانه را به گردش و مهمانی رفتن ترجیح می‌دهد، به‌شدت جذب دختری پرشور و هیجان و اهل رفت و آمد شود. ولی بعد از ازدواج همین تفاوت‌ها دردرساز خواهند شد. یکی از زوجین مجبور می‌شود خود را سانسور کند و این فاجعه به بار خواهد آورد. پس همانطور که گفته شد از جذب شدن‌های ناخودآگاه فاصله بگیرید و به سمت فردی با تشابهات بیشتر بروید. شاید در ابتدا آن هیجان افراطی را تجربه نکنید ولی در مسیر

به ظاهر دیگری عادت می‌کنی»، این اعتقاد درست نیست. منظور این نیست که نامزد شما باید زیباترین فرد ممکن باشد بلکه «منظور به دل نشستن است». اگر قبل از ازدواج به هیچ عنوان از ظاهر فرد مورد نظر خوش‌تان نیامده باشد، خود را مجبور به ازدواج نکنید، چرا که این موضوع عادی نخواهد شد و مشکلات فراوانی از جمله خیانت یا تحقیر طرف مقابل و از بین بردن عزت نفس او به وجود خواهد آورد.

❖ **تحصیلات:** تشابه تحصیلات نیز در ایجاد تفاهم بین زن و مرد عامل مهمی است. منظور فقط مدرک‌گرایی نیست. بلکه فردی که به دانشگاه می‌رود با جهان گسترده‌تری آشنا می‌شود. البته بدون دانشگاه رفتن نیز با خواندن کتاب و کسب علم می‌توان به همان هدف رسید. به هر حال هر چه تشابه تحصیلاتی بیشتر باشد حجم موضوعات برای گفتگو و اظهار نظر بیشتر می‌شود و زوج مسائل مشترک بیشتری خواهند داشت. پس این موضوع مهم عامل موفقیت در ازدواج است.

❖ **وضعیت فرهنگی و اجتماعی:** اصطلاح هم‌کفو بودن این معنی را می‌دهد که زن و

ورزش

به من می گویند نیمار فوتبال زنان ایران! ۶۴/
 زمانی که افسردگی حریف ورزشکاران می شود/ ۶۶/
 درآمد ۸۶ میلیون دلاری فدرر از تبلیغات در یک سال ۶۹/
 مزدک حیف شد ... ۷۰/
 چشم شاگردان ایگور به بازی های قاره ای/ ۷۲/
 والیبال ایران چگونه به المپیک می رود؟/ ۷۲/۴



گفتگو با گلنوش خسروی، فوتبالیست ۱۸ ساله که به لیگ ترکیه منتقل شد

به من می گویند نیمار فوتبال زنان ایران!



لیلی خوسند
روزنامهنگار

بازی در یک لیگ اروپایی، فرصتی نیست که گیر هر دختر ۱۸ ساله‌ای در ورزش ایران بیاید. گلنوش خسروی این را خوب می‌داند. شاید به همین خاطر است که وقتی دارد از فصل رو به آغاز فوتبال ترکیه و احتمال قهرمانی و صعود به لیگ قهرمانان اروپا حرف می‌زند، به نظر می‌رسد کمی استرس دارد. خبر توافق گلنوش با تیم کوناک بلدیه اسپور ترکیه، چندی پیش مهم‌ترین خبر ورزش ایران بود و عکسش با پیراهن این تیم را میلیون‌ها نفر در شبکه‌های اجتماعی دیدند. گفتگو با این بازیکن جوان و مستعد را در ادامه بخوانید.

کسی هم کمک کرد که انتخاب درستی داشته باشی یا قرارداد خوبی ببندی؟
بله. من که چم‌وخم کار را نمی‌دانستم. باشگاه ذوب‌آهن و شخص آقای آذری خیلی کمک کردند. بازیکنان خارجی زیادی برای ذوب‌آهن گرفته‌اند و می‌دانستند که برای انتقال من چه کارهایی لازم است. خیلی از جاها کنارم بودند. حتی تلفنی هم که شده، کمک می‌کردند.

از قراردادی که بسته‌ای، راضی‌کننده است؟
همه شرایطی که می‌خواستیم مهیا شده. در فوتبال مردان هم سعی می‌کنند در سن‌های بالاتر یک بازیکن را به کشورهای دیگر بفرستند.

لژیونر شدن یک فوتبالیست زن ایرانی شاید خیلی عجیب نباشد، در این سال‌ها چند بازیکن در رشته‌های مختلف به کشورهای دیگر رفته‌اند اما اینکه یک بازیکن ۱۸ ساله در لیگ ترکیه که فوتبالی بهتر از ایران دارد، بازی کند، اتفاقی ویژه است.

واقعیت این است که من سال‌های قبل هم پیشنهادهایی داشتم ولی چون سنم کم بود و نمی‌توانستم این پیشنهادهایم را بررسی کنم، اهمیتی به آنها نمی‌دادم اما امسال که ۱۸ ساله شدم، تصمیم گرفتم جدی‌تر به این موضوع نگاه کنم.

از نظر فرهنگی به هم نزدیک هستیم.

مشکل زبان نداری؟

روزهای اول سخت بود. دست و پا شکسته انگلیسی و ترکی حرف می‌زدم.

برای خانواده سخت نیست دختر ۱۸ ساله‌شان کشور دیگری زندگی کند؟

من فقط مادرم را دارم. ما از نظر مالی خانواده ضعیفی داریم. من همه کار برای مادرم می‌کنم و هدفم حل مشکلات خانواده‌ام است.

تمرینات را شروع کرده‌ای؟

بله، مدتی است که از میرم. اینجا همه چیز با برنامه است. سطح تمرینات خیلی بالاست. خیلی فشار نمی‌آورند و پله به پله بازیکنان را آماده می‌کنند.

با تمرینات ایران خیلی فرق می‌کند؟

خیلی. در ایران یک هفته مانده به مسابقات بعضی از تیم‌ها بسته می‌شد. تاریخ لیگ را هم مدام جابه‌جا می‌کردند و تیم‌ها نمی‌توانستند برنامه داشته باشند.

برخورد ترک‌ها چطور است، بازیکن خارجی و به‌خصوص بازیکنی را که از ایران آمده باشد، قبول دارند؟

روزهای اول استرس داشتم اما مربی تیم علی آلانک و مدیر تیم برهان ایلماز خیلی حواس‌شان به من هست. مدام می‌پرسند



مشکلی نداری، چیزی نیاز نداری. بازیکنان هم خیلی خوب‌اند. من همیشه یک قرآن پیشم دارم و موقعی که استرس دارم، می‌خوانم. روزهای اول احتیاط می‌کردم که نبینند، اما وقتی فهمیدند من قرآن می‌خوانم، خیلی خوشحال شدند. ۲ نفر از آنها گفتند برای ما قرآن بخوان. بعضی‌ها می‌گفتند ما دوست داریم ولی نمی‌توانیم بخوانیم. ۲ نفر هم مثل من قرآن می‌خوانند. احساس غربت نمی‌کنم



چون من سنم کم است، قراردادم را طوری بسته‌اند که اگر مشکلی پیش آمد، بتوانم راحت فسخ کنم.

از نظر مالی چطور است؟

از پول حرف نزنیم بهتر است، اما مطمئناً همه چیز خیلی بهتر از ایران است. برای من که ۴ سال برای ذوب‌آهن بازی کردم، خداحافظی از این تیم سخت بود اما اینجا همه چیز بهتر از ایران است. تیم ما سال قبل در لیگ ۱۰ تیمی ترکیه سوم شد و امسال برای قهرمانی بسته شده. ۶ بازیکن خارجی دارد؛ بازیکنانی از نیجریه، مقدونیه و رومانی. پارسال هم تا هفته آخر با بشیکتاش برای قهرمانی رقابت داشت. هدف تیم قهرمانی در این فصل و صعود به لیگ قهرمانان اروپاست.

شما و بازی‌هایت را کجا دیده بودند؟

دقیقاً نمی‌دانم. بازی‌های ملی، کلیپ‌هایی که پخش می‌شود... من از ۱۴ سالگی برای ذوب‌آهن بازی می‌کنم. از ۱۰ سالگی هم که فوتبالم را شروع کرده‌ام، در تیم‌های زیر ۱۴ سال و زیر ۱۶ سال و تیم جوانان بازی کرده‌ام.

در فوتبال ایران تو لقب خاصی داشتی؟

به من می‌گویند نیمارا! راستش به نیمار خیلی علاقه دارم ولی از کسی نخواستهم به من نیمار بگویند. بیشتر به خاطر اینکه صورتم و بعضی از حرکتهایم شبیه‌اش است، این لقب را بهم داده‌اند. الگوی من نیمار نیست ولی اسم سنگینی روی من است. هرچقدر هم نیمار حاشیه داشته باشد، ولی بازیکن بزرگی است.

چه پستی بازی می‌کردی و در ترکیه هم می‌توانی در همان پست بازی کنی؟

من بازیکن دوپا هستم. هم هافبک راستم و هم چپ. اروپایی‌ها بیشتر تیم‌های قدرتی دارند ولی من بیشتر سرعتی‌ام. سعی می‌کنم در تمرینات خودم را به کادر فنی ثابت کنم.

زمانی که افسردگی حریف ورزشکاران می‌شود



فرشته تقی‌زاده
مترجم

برخی از ورزشکاران پس از بازنشستگی یا در دوران حرفه‌ای به دلیل استرس یا آسیب‌دیدگی‌های متعدد دچار افسردگی می‌شوند که ممکن است به پایان زندگی‌شان منجر شود. مایکل فلپس یکی از بزرگترین ورزشکاران تاریخ محسوب می‌شود که اعلام کرد از افسردگی رنج می‌برد. برنده ۲۸ مدال المپیک پس از خداحافظی از دنیای شنا اظهار کرد که در طول دوران حرفه‌اش با بارها با استرس و افسردگی مواجه شده است. این اتفاق موجب شد به مصرف مواد الکلی روی بیاورد. شناگر آمریکایی در این رابطه گفت: من را برای موفق‌ترین ورزشکار دنیا بودن که همه تحسینش می‌کردند، آماده می‌کردند اما بعد از مدتی دیگر دوست نداشتم کسی باشم که دیگران انتظار داشتند. می‌خواستم خودم باشم و این موضوع مرا تحت تأثیر قرارداد تا جایی که نمی‌خواستم زنده باشم.

خیلی سخت بود اما به لطف پزشکان توانستم از آن بحران خارج شوم. در حالی که اغلب ورزشکاران توانستند به لطف پزشکان دوران افسردگی خود را با موفقیت پشت سر بگذارند برخی از آن‌ها نتوانستند خود را از این مشکل رها سازند. چند ماه پیش وینسنت سونی گارسبیا، موج‌سوار آمریکایی به طور اورژانسی بستری شد. ابتدا دلیلش مشخص نبود اما نزدیکان و اغلب رسانه‌های محلی اعلام کردند قصد خودکشی داشته است. در سال ۲۰۰۴ ورزشکار آمریکایی اعلام کرده بود افسردگی یک شوخی نیست. روبرت آنکه، دروازه‌بان آلمانی در سال ۲۰۰۹ به زندگی خود پایان داد. آنکه از افسردگی رنج می‌برد و از شکست می‌ترسید که مرگش جهان ورزش را تحت تأثیر قرار داد.

فلپس مانند برخی از ورزشکاران با هر دو جنبه جهان ورزش روبرو شد. شناگر آمریکایی در سپتامبر ۲۰۱۴ به دلیل رانندگی با سرعت بالا در حالت مستی دستگیر شد. او از تیم المپیک اخراج شد و در یک مرکز توانبخشی بستری شد. هدفش بازی‌های المپیک ریو بود. ناامید نشد، دوباره خود را پیدا کرد و به اوج قدرت رسید. فلپس توانست ۶ مدال دیگر کسب کند.

شناگر آمریکایی تنها ورزشکاری نبود که درباره افسردگی‌اش صحبت کرد. کوین لاول، قهرمان NBA نیز اعلام کرد از حمله‌های عصبی در شرایط عادی و حتی در جریان بازی‌ها رنج می‌برده است. بسکتبالیست آمریکایی گفت: در طول ۲۹ سال تصور می‌کردم سلامت روحی یک مشکل برای دیگران است اما اکنون می‌دانم این چنین نیست. همه ما درون خود چیزی داریم که می‌تواند به ما آسیب بزند و کسانی که در کنارمان هستند متوجه آن نمی‌شوند. صحبت کردن درباره آن مهم‌ترین کاری است که می‌توان انجام داد.

آندرس اینیستا و خسوس ناواس، دو فوتبالیست اسپانیایی نیز دچار این مشکل شدند. بازیکن سابق بارسلونا اعلام کرد که مرگ دنی خارکه و آسیب دیدگی‌های متعدد او را در یک شرایط بد قرار داد. اینیستا گفت: شرایط خیلی بدی را تجربه کردم. درک این موضوع برای کسانی که تصور می‌کنند ما همه چیز داریم سخت است.

زمانی که حریف افسردگی است

«یک تجربه وحشتناک داشتم. برخی مسائل بد پیش می‌رفتند اما متوجه نمی‌شدم. پزشکان تنش را در من می‌دیدند، روی من آزمایش انجام می‌دادند و متوجه چیزی نمی‌شدند. به رقابت خود ادامه می‌دادم در حالی که در ورزش غرق می‌شدم به کار خود ادامه می‌دادم. با این حال نگرانی‌هایم آغاز شد چون باید چیزی را کنترل می‌کردم که بدنم آن را کنترل نمی‌کرد و آن برایم گران تمام شد.» این‌ها اظهارات آنتونیو کورگوس مهم‌ترین ورزشکار اسپانیا در دهه

مارتوس، روانشناس ورزشی که بیش از دو دهه در این حرفه مشغول بوده برخی تغییرات را تجربه کرده است. او گفت: چارچوب کار برای روانشناسان با توجه به شرایط تغییر یافته است و ما در سال‌های اخیر بهتر شدیم. به ورزشکاران کمک می‌کنیم تا عملکرد خود را کنترل کنند اما کار ما فراتر از آن است. باید خود را برای دوران کلیدی زندگی ورزشی (پایه یا بازنشستگی) آماده کنیم.

پس از سال‌ها فعالیت فشرده ورزشی، خداحافظی ورزشکار را با یک فقدان روبرو می‌کند که برخی از قهرمانان نمی‌توانند با آن کنار آیند. مارتوس در این رابطه اظهار کرد: ما خود را برای این لحظه آماده کردیم که دیر یا زود فرا خواهد رسید. خداحافظی مانند از دست دادن است. بدن و روح برای رسیدن به یک رؤیا و هدف در تلاش است. در این سال‌ها تمام زندگی ورزشکار برنامه‌ریزی شده است. از طریق برخی تمرین‌های گروهی از خود محافظت می‌کند و ناگهان همه چیز تغییر پیدا می‌کند. برای نخستین بار باید خود را با تصمیماتی که می‌گیرد وفق دهد. نحوه زندگی‌اش به شدت تغییر می‌کند. او فعالیت‌هایی را کنار می‌گذارد که به عادت روزانه‌اش تبدیل شده بود.

خلأ ناشی از بازنشستگی

نبود تمرینات روتین، مسابقه، سفرها یا برنامه‌ریزی برای هر فصل یک خلأ را ایجاد می‌کند که پر کردنش سخت است. این موضوع مشکلاتی همچون ناراحتی و افسردگی را به وجود می‌آورد. کورگوس که سال‌ها از افسردگی رنج می‌برد گفت: مشکل بزرگ من این بود که نمی‌دانستم چه زمانی دوش بگیرم. هرگز برای رقابت کردن احساس بدی نداشتیم. از حضور در پیست لذت می‌بردم اما ورزش یک کار با اهداف بالا است و همیشه در یک قدمی شکست قرار دارید. تصور می‌کنید روی شما تأثیر نمی‌گذارد اما این اتفاق رخ می‌دهد. زمانی که ورزش را رها می‌کنید خلأ را احساس می‌کنید.

بیماری‌های روحی آسیب‌هایی هستند که گاهی اوقات در سکوت پیشرفت می‌کنند. به همین خاطر روانشناسان آنها را آشکار و شرایط را بررسی و تنظیم می‌کنند تا ورزشکاران به بهترین شکل ممکن با این چالش منفی روبرو شوند. زمانی که مشکل شدیدتر می‌شود می‌دانند که چگونه درخواست کمک کنند. پابلو دل ریو، روانشناس ورزشی در این رابطه اظهار کرد: نباید دوران بازنشستگی را مانند یک ضربه دانست بلکه باید آن را شروع عصر جدیدی دانست که هر ورزشکار با روش متفاوتی با آن برخورد می‌کند. با این حال تنها خداحافظی از ورزش حرفه‌ای مشکلات روحی ایجاد نمی‌کند. رقابت در بالاترین سطح استرس زیاد، ناامیدی،

۹۰ بود. او قهرمان سه دوره المپیک (مسکو، لس‌آنجلس و سئول) در ماده پرش طول بود. او رکورد ۸/۲۳ سانتیمتر را به ثبت رسانده بود و نایب قهرمان اروپا نیز محسوب می‌شد. با این حال بارها با آسیب دیدگی‌های متعدد روبرو شد. به همین خاطر مجبور شد در آن سال زیر تیغ جراحی برود. این وقفه با مشکلات خانوادگی متعدد همراه شد و به او احساس بدی دست داد. کورگوس گفت: یک شب به دلیل حالت تهوع مجبور شدم سینما را ترک کنم. احساس می‌کردم یک قطار از روی من رد شده است. مرا به بیمارستان بردند اما مشکلی نداشتیم. به من گفتند یک حمله عصبی بوده است اما خیلی مهم نیست. با گذشت زمان در تمرینات حاضر شدم. این کار روتین به من کمک کرد و همیشه از لحاظ ذهنی قوی بودم.

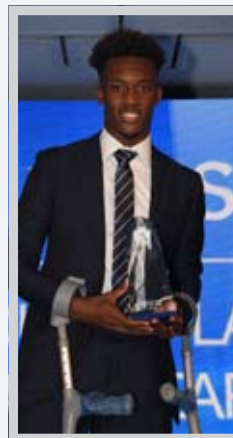
کورگوس در سال ۱۹۹۵ تصمیم گرفت بازنشسته شود. ۶ سال بعد یعنی در سال ۲۰۰۱ سرمربی‌اش به دلیل سانحه رانندگی جانش را از دست داد. دونده اسپانیایی در این رابطه اظهار کرد: جایگاه او را به من پیشنهاد دادند و در آنجا مشکلات دوباره ظاهر شد. بدن من تحلیل رفت و ابتدا به صورت مشکل جسمانی خود را بروز داد. با این حال من بازنشسته شده بودم و دیگر ورزش مدافعی برای من بود. همه چیز برای غلبه کردن بر این مشکل شروع شده بود.

ناراحتی، بی‌قراری، نبود انرژی، عصبی بودن ممکن است پس از بازنشستگی دیده شود. این در حالی است که ورزش باعث می‌شود این علائم از بین برود یا در فرد دیده نشود. ورزشکاران از پیامدها نمی‌توانند رها شوند. خوسه کارلوس خائوس، روانشناس ورزشی در این رابطه گفت: در ورزش حرفه‌ای مشاهده این علائم بعید به نظر می‌رسد و ما را خیلی متعجب می‌کند شاید چون ویژگی‌های اصلی آنان باید سلامتی، جوانی، جنگندگی و... باشد. با این حال آن‌ها نیز انسان هستند.

نحوه کار روانشناسان در بالاترین سطح با گذشت زمان تغییر یافته است. تونی



ناراحتی، بی‌قراری، نبود انرژی، عصبی بودن ممکن است پس از بازنشستگی دیده شود. این در حالی است که ورزش باعث می‌شود این علائم از بین برود یا در فرد دیده نشود. ورزشکاران از پیامدها نمی‌توانند رها باشند





دوران ورزشی اغلب ورزشکاران از کودکی آغاز می‌شود و نوجوانی شروع گرفتن تصمیمات مهم است، مانند نقل مکان کردن به یک شهر برای حضور در یک مرکز ورزشی. پابلو ریو در این رابطه گفت: در مرکز بلوم ۳۰ درصد ورزشکاران کم سن و سال هستند. آن‌ها به حمایت نیاز دارند و به همین خاطر برای نیازهایشان باید یک بررسی جامع داشت چون شرایط برای گروه‌های سنی متفاوت است.

علاوه بر افسردگی، بیماری‌ها یا وابستگی‌هایی وجود دارند که اغلب در میان جوانان دیده می‌شود. دل ریو گفت: در کنترل رژیم غذایی بالا و پایین وجود دارد مانند بی‌اشتهایی یا پرخوری. اعتیاد به تکنولوژی هم دیده می‌شود. در میان ورزشکاران چنین مسائلی کمتر وجود دارد اما پیش از این که اتفاقی بیفتد باید در زمینه تغذیه و استفاده از موبایل و شبکه‌های اجتماعی دست به کار شویم. بررسی نیازهای یک ورزشکار در دوران حرفه‌ای مهم است. باید یک برنامه برای تمرینات درست کرد اما باید برای تحصیل و اوقات فراغت نیز باید برنامه داشت. پشت ورزشکار مستعد، موفق و فعال فردی است که ممکن است با شکست، لحظات بد، آسیب‌دیدگی‌ها و یا مشکلات روبرو شود. به همین خاطر باید مراقب بیماری‌های روحی بود.

می‌خواهم باز هم در آب باشم. به بیلپائو سفر کردم چون همسرم در آنجا است و به دنبال یک شغل در استخر بودم. رویان در مدت یک هفته وارد بحران شد و او را بستری کردیم اما پس از چند ماه نتوانست بر بیماری‌اش غلبه کند و در نهایت خودکشی کرد. زمانی که درگذشت متوجه شدم کمیته هزینه‌های بیمارستان را پرداخت کرده است. ما که به کسی نگفته بودیم چون تنها چیزی که اهمیت داشت خسوس بود.

ماجرای رویان که یکی از بزرگترین واترپولویست‌های دهه ۹۰ محسوب می‌شد و توانسته بود قهرمانی در المپیک آتلانتا و نقره بارسلونا را به دست آورد و همچنین دو بار قهرمان جهان شود اتفاق تلخی بود.

بازنشستگی در ۳۵ سالگی

ورزش حرفه‌ای ویژگی‌های خاصی دارد و متفاوت با هر شغل دیگری است. رامون سید مربی سابق دوومیدانی و مدیر فنی پیشین فدراسیون اسپانیا گفت: به عنوان یک ورزشکار حرفه‌ای باید در ۳۰ یا ۳۵ سالگی بازنشسته شوید که ضربه روحی سختی خواهد بود. بازنشستگی یک انتقال است و در حقیقت درصد ورزشکارانی که در این دوران دچار افسردگی می‌شوند خیلی کم است. باید از تمام کسانی که به این مشکل بر می‌خورند حمایت کرد.

مسئولیت و... را به همراه می‌آورد. به همین خاطر در هر دوران شرایط خاص است. رافا مونویوس، شناگر سابق اسپانیایی که توانست در سال ۲۰۰۹ رکورد ۵۰ متر پروانه را بشکند، گفت: نمی‌دانستم چگونه با موفقیت روبرو شوم. ماه‌ها بود که احساس خوبی نداشتم و آن برایم گران تمام شد. همیشه از شنا کردن لذت می‌بردم اما به یک شکنجه برایم تبدیل شد. می‌دانستم اتفاقی برای من افتاده است. سپس خود را پشت نوشیدنی پنهان کردم. روزهای زیادی مست بودم. باید در نظر داشت که عملکرد ما بستگی به وضعیت جسمانی‌مان دارد اما روح هم درگیرش است و باید مراقب هر دو بود.

اعتیاد به الکل یا مواد پشست مشکلات روحی برخی از ورزشکاران بزرگ قرار دارد. یکی از آن‌ها خسوس رویان (ملی‌پوش واترپولو) بود که در سال ۲۰۰۵ از کمیته ملی المپیک اسپانیا درخواست کمک کرد. این سازمان نیز از او حمایت کرد و ورزشکار اسپانیایی در یک کلینیک تخصصی بستری شد.

الخاندرو بلانکو، رییس کمیته ملی المپیک اسپانیا در این رابطه اظهار کرد: مساله خسوس پیچیده بود. او به همراه رییس فدراسیون شنا به دنبال من آمد و به من گفت که ۳۲ سال دارم و از هشت سالگی تنها کاری که می‌دانستم بودن در آب بود.

درآمد ۸۶ میلیون دلاری فدرر از تبلیغات در یک سال



چندی پیش راجر فدرر تنیسور نام‌آشنای سویسی ۳۸ ساله شد و در حال حاضر مشخص نیست چه زمانی دوران موفقش به پایان خواهد رسید. تنیسور سویسی حتی با وجود این که آخرین فینال یعنی فینال مسابقات تنیس ویمبلدون را به نواک جوکوویچ واگذار کرد پرافتخارترین ورزشکار در فتح‌گرد اسلم است. برندهای مهم می‌دانند که راجر فدرر می‌تواند نقش مهمی در آشنایی مردم با محصولاتشان داشته باشد و به همین خاطر هزینه‌های زیادی را صرف می‌کنند تا برندشان در تمام جهان دیده شود. بر اساس اعلام مجله فوربس، فدرر از یکم ژانویه ۲۰۱۸ تا ۱۲ ماه بعد تنها از طریق تبلیغات ۸۶ میلیون دلار به دست آورد. فدرر در طول دوران بازی‌اش از برند نایکی استفاده می‌کرد اما ناگهان در میان تعجب همگان چند ماه پیش اعلام کرد با برند یونیکلو همکاری می‌کند.

سایت «مانی کنترل» همه اسپانسرهایی که از تصویر فدرر بهره می‌برند را معرفی کرد. برند ژاپنی یونیکلو قراردادی ۱۰ ساله با تنیسور سویسی بست و قرار است سالیانه ۳۰ میلیون دلار به او بپردازد. با این توافق درآمد فدرر نسبت به قراردادهای نایکی سه برابر شد.

دیگر برندی که تنیسور سویسی بیش از همه از آن درآمدزایی می‌کند رولکس است. این قرارداد در سال ۲۰۰۳ بسته شد. این شرکت ساعت‌سازی هر سال ۸ میلیون دلار به او می‌دهد. در دستان فدرر از زمانی که دوران حرفه‌ای‌اش شروع شد (سال ۱۹۹۸) راکت برند ویلسون دیده می‌شود. او هر سال از این شرکت ۳۵۰ هزار دلار دریافت می‌کند.

قهرمان ۲۰‌گوند اسلم همچنین با شرکت مرسدس بنز تا سال ۲۰۲۷ قرارداد دارد و سالیانه ۵ میلیون دریافت می‌کند. همچنین هر ۶ ماه یک خودرو دریافت می‌کند. این فهرست با برند موئت‌اند شدن ادامه پیدا می‌کند که از سال ۲۰۱۲ همکاری‌اش را



(سالیانه) بست. او همچنین به مرکز کمک به کودکان آفریقایی کمک می‌کند. دیگر قرارداد تنیسور سویسی با شکست سانرایز است که سالیانه ۷ میلیون کسب می‌کند. آخرین قرارداد فدرر در سال ۲۰۱۷ به امضا رسید او از کارخانه پاسستا باریا سالیانه ۸/۱ میلیون دلار به دست می‌آورد. این قرارداد تا سال ۲۰۲۲ است. همچنین از شرکت نتجتس سالیانه ۶ میلیون کسب می‌کند. پرافتخارترین تنیسور جهان در سفرهایش از چمدان‌هایی با برند ریمووا استفاده می‌کند.

با فدرر آغاز کرد و هر سال به او ۶ میلیون می‌دهد. تنیسور سویسی امسال به مبلغ قراردادش ۲ میلیون (سالیانه) اضافه کرد. شرکت‌های سویسی نمی‌خواستند فرصت را از دست بدهند و برای تبلیغاتشان از مشهورترین چهره ورزشی کشورشان بهره نبرند. شرکت شکلات لیندت قراردادی از سال ۲۰۰۹ با این تنیسور بست که تا سال ۲۰۲۲ ارزش دارد. او هر سال ۴ میلیون یورو دریافت می‌کند. فدرر در سال ۲۰۰۹ با بانک کردیت سوییس قراردادی به ارزش ۲ میلیون



به بهانه مهاجرت یکی از با سابقه ترین گزارشگران فوتبال رسانه ملی

مزدک حیف شد...

چندی پیش مزدک میرزایی یکی از گزارشگران معروف تلویزیون ایران برای حضور در یک شبکه تلویزیونی ماهواره‌ای رخت بر بست و ایران را با قصد مهاجرت به لندن ترک کرد. اتفاقی که اگرچه در فضایی کاملاً شخصی گرفته شد اما واکنش‌های بسیاری را در رسانه‌های رسمی و غیر رسمی در پی داشت. در همین رابطه جواد خیابانی همکار و یکی از دوستان نزدیک مزدک میرزایی به بهانه ترک ایران یادداشتی نوشته است که در ادامه می‌خوانید.

نمی‌رفت و سختی‌های اینجا را تحمل می‌کرد، اما این به من مربوط نیست. او آنگونه که دوست داشته عمل کرده و در این راه مختار است. او در بین ما بهترین بود. با ادب بود. دروغ نمی‌گفت. توانا بود. با دانش بود. تمیز و سالم بود. محترم بود و طوری رفتار می‌کرد که همه را وادار به احترام می‌کرد، لذا تصور می‌کنم حق ندارم به جای او بیاندیشم. همین دو سه ماه قبل بود که در باره فیلم مستندش که در ایران می‌ساخت با او همراه شده بودم و آن گفتگو آخرین باری بود که دیدمش. دلم می‌خواهد سختی‌های زندگی او برطرف بشود، زیرا او لایق بهترین‌هاست. همانطور که عادل هم هست. همانگونه که

هم برای اظهار نظر ندارم، چون اگر هم می‌دانستم معمولاً درباره هیچکسی قضاوت نکرده و نمی‌کنم، چون هر انسانی مختار است آنگونه که خودش دوست دارد تصمیم بگیرد و زندگی کند. فقط می‌توانم برای مزدک عزیزم آرزوی موفقیت کنم. مزدک، دوست خوب من بود که از ایران رفت، چند روز پیش فکر کردم که کاش



معمولاً غیر از آنچه لازم باشد حرف دیگری نمی‌زنم و به فضای نت و مجازی هم اصلاً وارد نمی‌شوم. یا کتاب می‌خوانم. یا کتاب و مقاله می‌نویسم و یا درباره تاریخ کشورم می‌خوانم و فیلم خودم درباره تاریخ مستند ورزش ایران را تدوین می‌کنم و این کاری است که در ۱۰ سال گذشته مدام مشغولم کرده و در کنارش درس هم می‌خوانم. وقتی تدریس هم می‌کنم باز هم یاد می‌گیرم و در ماه چند تا فوتبال هم گزارش می‌کنم و کار دیگری نیست که انجام دهم.

چرا می‌نویسم برای مزدک؟ دوست خوب و قدیمی و عزیزم. راستش هیچ اطلاعی از مزدک ندارم و نمی‌دانم کجاست. حقی



شاید دلم می‌خواست مزدک قبل از مهاجرت با من مشورت می‌کرد، اما حتماً خودش کاری کرده که دوست می‌داشته، پس قضاوتش نکنیم. اما کاش مزدک از طرف سازمان حمایت می‌شد. البته این هم قضاوت است، چون اصلاً نمی‌دانم که مزدک چرا رفت و نمی‌دانم قرار است چه کند؟ دوست دارم هر جا که هست همانی بشود که خودش دلش می‌خواهد بشود. مزدک که رفت تا با امیدواری به توانایی‌هایش امیدوار بماند. فرقی نمی‌کند در کجا. همین که در کنار خانواده‌اش شاد باشد همانجا هم خوب است. حالا ما بقیه را امیدوار نگاه داریم و نگذاریم که غمگین باشند. این وظیفه من است. وظیفه تو، وظیفه ما ...

همکاران من در سازمان همین قصه را دارند که من دارم و مزدک داشت. واقعاً حیف نه از مزدک، حیف از اینکه سازمان من قدر او را ندانست. به پول و ثروت آدم هم مربوط نیست، بعضی نفرات هستند که خیلی نفرند. مزدک هم فقط یک نفر نبود. او چند نفر بود. چند نفری که خیلی هم با سواد بود. او کار خود را عاشقانه دوست داشت. پارسال که در یک مسابقه در جام ملت‌های آسیا به شبکه ورزش و برنامه فوتبال آسیایی آمد به شهاب قاسمی گفتم به حرکات و کلام مزدک دقت کن. مزدک یک گزارشگر تمام عیار بود. همیشه بهترین جملات را داشت. کوتاه و سنجیده حرف می‌زد. به موقع و با استناد به تاریخ گزارشش.



پیمان هم هست و محمدرضا هم. از ته دلم می‌نویسم که همه مردم ایران لایق بهترین‌ها هستند و نباید با این همه سختی زندگی کنند. برای من هم در اینجا کار کردن، خیلی سخت است. کار که نه، چه کاری؟ ما کاری نداریم. همه به نوعی بیکاریم. دو تا گزارش در ماه که نشد کار. اگر این سینما و فوتبال هم نبود واقعاً در انزوایی عجیب و گوشه‌نشینی و سکوت می‌مردم. این گزارش و فوتبال است که زنده نگاهم داشته و گرم هستم به همین عشق و گرنه باید همین الان سرمای سوزان در همین تابستان تمام تنم را بگیرد و یخ بزنم و فنا بشوم، چون نیستم.

پارسال در همین روزها بود که مزدک با آن آرامش همیشگی و در عین حال با شکوه و قدرتش فینال جام جهانی را گزارش کرد و من همیشه از او می‌آموختم. اینکه می‌گویند مزدک شاگرد من بوده و تحت نظر من گزارشگر شده کاملاً اشتباه است. من خودم هنوز هم شاگردم. تنها کاری که کردم جوان‌های عاشقی مثل عادل و مزدک را به جلو دوربین و پشت میکروفون بردم تا همه ببینند که جوانان ما چقدر با استعدادند. بعد از آن، خودشان بودند که هنرنمایی کردند و من هنوز هم از آن‌ها یاد می‌گیرم.

خواستم بنویسم که مزدک حیف شد و نوشتم، اما نه این اشتباه است، مزدک عزیز من حیف نشد. سازمان من است که حیف می‌شود و نیروهایش را یکی یکی از دست می‌دهد و حیف و حیف‌تر می‌شود. من عاشق این سازمانم.

سازمانی که مرا ساخته و مشهورم کرده. هرگز این سازمان را از یاد نخواهم برد. سازمانی که باید متعلق به سرزمین و مردمش باشد. من هم کارمند معمولی این سازمانم که با این همه مدرک تحصیلی و ۳۰ سال سابقه و هزاران ساعت گزارش و اجرا و تجربه، الان بیکارم و مثل مزدک و بقیه همکارانم و مثل همه مردم کشورم سعی کرده‌ام سالم باشم و با شرافت زندگی کنم. دوست داشتم برای سازمانم بیشتر و بیشتر کار کنم؛ نه در جوانی و خامی بلکه الان که تجربه و هزاران ساعت بیداری و مطالعه داشته‌ام. ده‌ها و صدها نفر از



چشم شاگردان ایگور به بازی های قاره‌ای

والیبال ایران چگونه به المپیک می‌رود؟

برای کسب سهمیه وارد مسابقات خواهد شد که کار را سخت می‌کند. امیدوارم عملکرد خوبی داشته و بتوانیم سهمیه المپیک را برای ایران کسب کنیم. در ادامه نگاهی داریم به عملکرد رقبای ایران در مرحله نخست انتخابی المپیک: عملکرد چین در گروه F مرحله نخست انتخابی المپیک:

- چین ۲ - ۳ آرژانتین
- چین ۳ - ۱ فنلاند
- چین ۲ - ۳ کانادا

هدایت تیم ملی والیبال چین را لوزانو سرمربی سابق تیم ملی ایران بر عهده دارد که به عقیده تعدادی از کارشناسان همین موضوع می‌تواند کار را برای تیم ملی ایران در دیدار با چین سخت‌تر کند. ناصر شهنازی در این مورد گفت: مطمئناً حضور لوزانو روی ترکیب چین کار را سخت‌تر از قبل می‌کند. به همین دلیل امیدوارم تیم ملی ایران برای این مسابقات با برنامه‌ای بهتر وارد تورنمنت شود تا کسب سهمیه کنیم.

ایگور کولاکوویچ در مسابقات قهرمانی آسیا و انتخابی المپیک قاره‌ای را می‌توان تیم‌های چین (میزبان)، استرالیا و حتی قطر چند ملیتی اعلام کرد. حساسیت این مسابقات از آن جهت بسیار بالا است که طبق اعلام فدراسیون جهانی تنها یک تیم از هر قاره می‌تواند جواز حضور در المپیک را از طریق مسابقات گزینشی قاره‌ای کسب کند. پس تیم ملی ایران برای اینکه بتواند راهی توکیو شود باید میان ۸ تیم برتر آسیا مقام نخست را کسب کند. (ژاپن به دلیل میزبانی المپیک، سهمیه حضور در بازیهای ۲۰۲۰ را دارد). امیر خوشخبر سرپرست تیم ملی والیبال ایران نیز در مورد مسابقات انتخابی المپیک قاره‌ای و شانس صعود ایران گفت: قطعاً شرایط راحتی برای تیم ملی ایران وجود ندارد و از پیش صعود کرده نیستیم. با بازی‌هایی که چین و استرالیا در رقابت‌های مرحله اول انتخابی از خود به نمایش گذاشتند، مطمئناً رقبای ساده‌ای نخواهند بود. قطر نیز احتمالاً با بازیکنان چند ملیتی خود

تیم ملی والیبال ایران برای صعود به المپیک ۲۰۲۰ توکیو مسابقات قاره‌ای را پیش رو دارد. مسابقات مرحله اول انتخابی المپیک ۲۰۲۰ توکیو از ۱۸ تا ۲۰ مرداد ماه ۱۳۹۸ در ۶ گروه چهار تیمی برگزار شد که تیم ملی ایران در گروه E این مسابقات حضور داشت، اما با باخت برابر روسیه میزبان از راهیابی به توکیو بازماند تا ایران خود را برای صعود از بازی‌های قاره‌ای آماده کند. به این ترتیب ملی‌پوشان والیبال ایران برای صعود به المپیک یک شانس دیگر را از طریق مسابقات قاره‌ای دارند.

مسابقات قهرمانی آسیا از ۲۲ تا ۳۰ شهریور ماه به میزبانی تهران برگزار خواهد شد. ۸ تیم برتر قهرمانی آسیا به مسابقات مرحله نهایی انتخابی‌های المپیک در قاره آسیا صعود می‌کنند و این ۸ تیم باید از ۶ دی‌ماه سال جاری در چین به مصاف یکدیگر بروند تا در نهایت قهرمان مسابقات، به عنوان نماینده قاره آسیا راهی المپیک شود. سخت‌ترین رقبای شاگردان



SCANIA



OGHAB

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

www.oghabafshan.com

با دقت و انتخاب خوب، به جزئیات سفر خود بیندیشید



SCANIA



OGHAB

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

www.oghabafshan.com

اتوبوس شهری - مدل پارسین