

کارخانه

ماهنامه داخلی شرکت تولیدی و صنعتی عقاب افشان، شماره ۳۵، فروردین ماه ۱۳۹۶

www.oghabafshan.com

- افتتاح و کلنگ‌زنی دو طرح شرکت عقاب افشان توسط وزیر صنعت، معدن و تجارت
- چه وقت روغن‌های گیربکس، هیدرولیک و ترمز را تعویض کنیم؟
- عقاب افشان از اتوبوس اختصاصی تیم ملی فوتبال ایران رونمایی کرد
- چگونه با اتوبوس راحت‌تر سفر کنیم؟
- ورزش‌های اعجاب‌انگیز برای تناسب اندام

یا مبر رحمت؛ یا م آور وحدت



فهرست



ماهانامه داخلی شرکت
تولیدی و صنعتی عقاب افشان
سردبیر: حسن گوهرپور
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 رمضانیان،
ابوذر مارکلایی، حامد امینی، علی فرهنگ،
علی اکبر ماهوت فروش، وحیده جلال کمالی،
حسین صفدری، شیما شکوه، ناعمه پرهین
معصومه بهرامیان، عمیدروبیانی
گروه ترجمه و ویرایش: کامبیز ربانی
مهرناز نظاری، قدرت ستارنژاد

پیامبر رحمت: پیام آور وحدت / ۴
نعمت زاده: تولیدات عقاب افشان از استانداردهای جهانی برخوردار است / ۶
کیفیت اتوبوس های عقاب - اسکانیا از اتوبوس های خیلی کشورها بهتر است / ۸
عقاب افشان از اتوبوس اختصاصی تیم ملی فوتبال ایران رونمایی کرد / ۱۰
ویژگی ها و روش آزمون های R66 و R107 در اتوبوس های بین شهری و درون شهری / ۱۲
رونمایی از اتوبوس اختصاصی باشگاه پرسپولیس / ۱۶
نمایندگی های برتر شرکت عقاب افشان معرفی شدند / ۱۹
چه وقت روغن های گیربکس، هیدرولیک و ترمز را تعویض کنیم؟ / ۲۰
تازه هایی در خدمت انسان مدرن / ۲۳
تصور جهان بی ستاره! / ۲۶
اندروید محبوب ترین سیستم عامل وبگردی جهان / ۲۸
واتساپ جدید مخاطبان را از تغییر شماره شما آگاه می کند / ۲۹

راز و رمزهای «هگمتانه» اولین شهر ایرانی / ۳۲
چینی ها؛ ولخرج ترین گردشگران جهان / ۳۴
از جراحی جمجمه تا اولین چشم مصنوعی در ایران باستان / ۳۶
سفر بدون روایت ایرانی ها به روسیه / ۳۸
رییس جمهور باید آبروی خان ها را می برد! / ۴۲
آبایی از سیاسی شدن «علی البدل» نداشتیم / ۴۳
بی هم شدگان! / ۴۴
خرداد: آغاز فصل دوم «شهرزاد» / ۴۶
«استندآپ» خاطره تعریف کردن نیست! / ۴۸
چگونه با اتوبوس راحت تر سفر کنیم؟ / ۵۲
دنیای عجیب خودشفیفته ها / ۵۴
راه های مبارزه با آلرژی بهاری! / ۵۷
سفارش های پیامبر گرامی اسلام (ص) به ابوذر غفاری / ۶۰
امیدوارم شاهد رخداد هیچ سانحه ای برای اتوبوس ها نباشیم / ۶۲
قهر مانی دلچسب سرخ های پایتخت / ۶۴
گینسی های ورزش ایران / ۶۶
ورزش های اعجاب انگیز برای تناسب اندام / ۶۸



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

«کالسه 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 خاطرات خود را از سفر با اتوبوس های اسکانیا برای ما به این آدرس kaleshab@oghabafshan.com بفرستید. منتظر نظرات شما هستیم.



دعای سفر



وقتی مسافر آماده سفر شد غسل کند، پس از آن دو رکعت نماز بگزارد و از خدا خیر خود را طلب نماید و آیه الکرسی بخواند و حمد و ثنای الهی بجا آورد و صلوات

بر حضرت رسول و آل او بفرستد. سپس این دعا را بخواند:

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْتَوِدُّعَکَ الْیَوْمَ

خدایا من خود را در این روز به عنوان ودیعت به تو سپردم

نَفْسِیْ وَ اَهْلِیْ وَ مَالِیْ وَ وُلْدِیْ وَ مَنْ کَانَ مِنِّیْ بِسَبِیْلِ الشَّاهِدِ مِنْهُمْ وَ الْغَائِبِ

خودم و خاندانم و مال و فرزندانم و هر که را با من راهی دارد حاضرشان و غائبشان را

اَللّٰهُمَّ اَحْفَظْنَا بِحِفْظِ الْاِیْمَانِ وَ اَحْفَظْ عَلَیْنَا

خدایا حفظ کن ما را به حفظ ایمان و نگهبان بر ما باش

اَللّٰهُمَّ اجْعَلْنَا فِی رَحْمَتِکَ وَلَا تَسْلُبْنَا فَضْلَکَ اِنَّا اِلَیْکَ رَاغِبُوْنَ.

خدایا ما را در کنف رحمت خویش قرار ده و فضلت را از ما سلب مفرما که ما به تو مشتاقیم.

اَللّٰهُمَّ اِنَّا نَعُوْذُ بِکَ مِنْ وُعْثَاءِ السَّفَرِ وَ کَاِبَةِ الْمُنْقَلَبِ وَ سُوْءِ الْمُنْظَرِ فِی الْاَهْلِ وَ الْمَالِ وَ الْوَلَدِ فِی الدُّنْیَا وَ الْاٰخِرَةِ.

خدایا به تو پناه بریم از رنج سفر و اندوهناک برگشتن و بدی دیدار در خاندان و مال و فرزند در دنیا و آخرت.

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَتَوَجَّهُ اِلَیْکَ هَذَا التَّوَجُّهَ طَلَبًا لِّمَرْضَاتِکَ وَ تَقَرُّبًا اِلَیْکَ.

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

[اَللّٰهُمَّ] فَبَلِّغْنِیْ مَا اُوْمَلُّهُ وَ اَرْجُوْهُ فِیْکَ وَ فِیْ اَوَّلِیَّاتِکَ

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

یا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ.

امید دارم ای مهربان ترین 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:

اَللّٰهُمَّ اِلَيْكَ وَجَّهْتُ وَجْهِيْ

خدایا به سوی تو گرداندم رویم را

وَ عَلَیْكَ خَلَّفْتُ اَهْلٰی وَّ مَالِیْ وَّ مَا حَوَّلْتَنیْ وَ قَدْ وَثَّقْتُ بِكَ فَلَا

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

و به تو اطمینان کردم پس

تُخَيِّبُنِیْ یَا مَنْ لَا یُخَيِّبُ مَنْ اَرَادَهُ وَّ لَا یُضِیْعُ مَنْ حَفِظَهُ اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّ اٰلِهِ

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

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

وَ احْفَظْنِیْ فِیْمَا غِبْتُ عَنْهُ وَّ لَا تَكِلْنِیْ اِلٰی نَفْسِیْ

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

یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ الدَّعَاةُ

ای مهربانترین مهربانان.

سپس مسافر سوره توحید را یازده مرتبه و سوره اِنَّا اَنْزَلْنَاهُ و آیه الکرسی و سوره ناس و سوره فلق را بخواند
و صدقه بدهد و سفر را آغاز کند.

منبع: مفاتیح الجنان

مبعث حضرت محمد مصطفی (ص) بر عموم مسلمانان مبارک باد

پیامبر رحمت؛ پیام آور وحدت

سنگ می زدند دعا می کرد.
در همان هنگام که اساس بزرگ ترین
امپراطوری های جهان را به لرزه درآورده

شده به دست او نیز برای ساختن جامعه صحیح
و نشر اسلام به این سو و آن سو به پا خاستند.
پیامبر اکرم (ص) در این راه مرارت های بسیار



بود، روی زمین می نشست و سنگ بر شکم
می بست تا گرسنگی را حس نکند و بتواند
مانند یک سرباز در جبهه دفاعی اسلام پیکار
کند. پیامبر اسلام (ص) مساوات را اعلام کرد.
با برقرار کردن محدودیت های عملی، اساس
بردگی را متزلزل ساخت. زنان را ارزش بخشید
و شخصیت اجتماعی و حقوقی داد و از بی عفتی
و دریدگی برحذر داشت.

دید به طوری که خود می فرمودند: هیچ
پیامبری به اندازه من آزار ندید و رنج نکشید.
یهودیان مدینه خاکستر بر سرش می ریختند.
جوانان طایف سنگبارانش می کردند. او با تبسم
و گشاده رویی از آنان می گذشت. همان یهودی
که بر سرش خاکستر ریخته بود، چون بیمار
می شد از حالش جست و جو می کرد و به
دیدنش می رفت و برای آن جوانان که به او

تا سه سال دعوت پیامبر آشکارا نبود،
سپس دعوت آشکارا آغاز شد. پیامبر با شعار
«قولوا لا اله الا الله تفلحوا» بگویند لا اله الا الله
(خدایی نیست جز خدای یگانه) تا رستگار
شوید! مردم را به توحید فراخواند و به
یکتاپرستی دعوت کرد، و مذاهب گوناگون و
جوراجور را منسوخ و باطل شده اعلام کرد.
با تعلیم و آموزش اصل «ان اکرمکم عندالله
اتقاکم» گرامی ترین و عزیزترین شما در نزد
خداوند پرهیزگارترین شماست، از میان مردم
آن روز انسان هایی آزاده، پاک، بزرگ و قهرمان
تربیت کرد. قومی پراکنده و کینه توز و بی ایمان
را به مردان و زنانی فداکار و مؤمنانی با اخلاص
و مجاهد بدل ساخت.

دین اسلام رو به گسترش نهاد و مردمان
دسته دسته بدان می گرویدند. بهره کشان
آن روز عرب، حس کردند که گسترش دین
اسلام، دینی که مردم را به حریت و آزادگی
و تقوی و شکستن بندها فرا می خواند، از هر
لحاظ به زیان آن ها خواهد بود. از این رو به
اقدام های سخت علیه پیامبر دست زدند و
به شکنجه دادن مؤمنان یعنی پیروان و یاران
پیامبر مانند: یاسر، سمیه، عمار، خباب،
صهیب، بلال و ... پرداختند.

سرانجام که پایداری مسلمانان را دیدند
به روی آنان شمشیر کشیدند و جنگ های
«بدر» و «احد» و «حزاب» و «خندق» و ...
را پیش آوردند؛ پیامبر که رهبری همه جانبه
بود و دینش تنها جنبه موعظه و اخلاق فردی
نداشت و با سستی و قبول تجاوز مخالف بود،
نمی توانست قبول کند جماعتی به جرم این
که مسلمان شده اند و خدای یکتا را می پرستند
طعمه شمشیر دیگران شوند، به مسلمانان رشید
فرمان دفاع داد. از این جا بود که حرکت های
نظامی اسلامی دوران حیات پیامبر که جنبه
احقاق حق و دفاع داشت آغاز شد.

پیامبر، بدین سان به نشر ایمان و ساختن
انسان مشغول گشت. انسان های مؤمن ساخته

چشم دل) نیز فرا می خواند تا انسان به جز چشم سر، چشم دل خود را نیز بگشاید و همه چیز را ببیند. در قرآن بیش از صد جا، از اهمیت و نتیجه تعقل و اندیشیدن و فکر کردن سخن رفته است. قرآن می خواهد که مردم عناصر اصلی فکر را از تجربه جهان و کاینات حسی بردارند، اما در این مرحله که خالی از روحانیت و بعد متعالی است و در واقع، ناقص است درنگ نکنند، به بعد دیگر هستی، یعنی جهان فراتر از حس و قوای بسیار محدود حس نیز روی آورند و آن را بشناسند و باور دارند.

آری، دین محمد(ص)، تنها دین چند بُعدی جهان است. از پروردگان این دین یکی ابوذراست. یک صحراگرد نیمه وحشی، که اسلام او را ابوذرا ساخته است، و یکی علی (ع)، کودک هشت ساله ای که در خانه محمد (ص)، علی شده است. جامعه محمد (ص) نیز یک جامعه چند بُعدی است. مدینه را با شهرهای به نام تاریخ باید سنجید تا ابعاد آن پدیدار شود: آتن، اسپارت، اسکندریه، رُم، هلیوپولیس و بنارس. اینها همه شهرهایی هستند با یک دروازه.

اما یثرب، مدینه محمد (ص) شهری است با چند دروازه، از یکی مردانی بیرون می آیند که گویی جز به قتل نمی اندیشند و از دروازه دیگر چهره های آرام، با دل مهربان که پرتو عشق به خدا و به مردم از آن ساطع است. با پیشانی هایی که از ایمان و یقین موج می زنند. یاران محمد (ص)، مردانی بودند که سازندگان بزرگ ترین حادثه تاریخ بشرند و ویران کنندگان بزرگ ترین امپراطوری های نظامی عالم. اینان را در صحنه جنگ ها از سربازان رومی و پارتی نمی توان باز شناخت و بر روی صفا، از راهبان هندی و یاران بودا و مسیح. آری انسانی را که اسلام می سازد، پارسای شب است و شیر روز و مذهب مذهب کتاب است و ترازو و آهن ... این بود نگاهی بسیار مختصر و کوتاه، از بعثت پیامبر، بعثتی که چنین تحولی به وجود آورد و دین و تمدنی عظیم را پی افکند، که تا هم امروز در جهان باقی است و گسترده؛ و چنین خواهد بود. او که پیامبر رحمت و پیام آور وحدت بود. این است که جامعه شناسان و مورخان، از همه جای جهان، همواره درباره عظمت آن سخن گفته اند. از جمله: «آلبرماله» مورخ معروف فرانسوی، می گوید: پس از ظهور اسلام، مردان ملت پرست شرق، به روی مسلمانان آغوش گشودند و در زیر لوای قرآن سعادت مند شدند.

چیز جهان: آب، آفتاب، شب، ستارگان، ماه، دریا، هامون، کوه، گیاه، درخت، شکوفه، شتر، عنکبوت، پشه، مورچه، زنبور عسل، پرندگان، ابر، باران، آتشگیره، نطفه، جنین، ترکیب مواد جهان، توسعه دایمی کهکشانی ها، مرگ، زندگی، زندگی پس از مرگ و ... و هم تجربه تاریخی، در سرگذشت و چگونگی زندگی های پیشینیان: سرگذشت گذشتگان و امت های پیشین و افرادی که نقشی مثبت یا منفی، خوب یا بد، در تاریخ و زندگی داشته اند. قرآن سرگذشت اینان را تا آنجا که معقول است و اذهان با آن آشناست نقل می کند.



آن گاه از این اعمال و سرگذشت ها تابلوهایی زیبا و مؤثر تکان دهنده رسم می کند و فریاد می زند: این داستان ها برای مردم باخرد و عاقل مایه پند و عبرت است. این کتاب آسمانی، به این اندازه بس نمی کند و در همین مرحله نمی ایستد، بلکه پس از این انسان را به اندیشه و تأمل، راز ورزی و دریافت درونی، تعقل و بصیرت (بینایی باطنی، بینایی

امتیازات طبقاتی را برانداخت و فقیرترین مردم مدینه بلکه آنان را که به اصطلاح «برده» بودند، با بزرگ ترین شخصیت های آن روز حجاز در یک صف نشانید. آموختن دانش را بر همه کس واجب کرد. دین اسلام در زمان حیات پیامبر اکرم (ص) تقریباً در تمام عربستان انتشار یافت. سپس مسلمانان مؤمن و مجاهد، این دین را به دیگر جاهای جهان و دیگر کشورها، از جمله ایران آوردند. ما ایرانیان به برکت آن مجاهدان و سربازان خدا، دین اسلام را شناختیم و مسلمان گشتیم و با کتاب خدا آشنا شدیم.

قرآن تنها کتاب آسمانی است که در دست بشر است و در آن دستی برده نشده و تغییری نکرده است و کلام غیر خدا در آن راه نیافته است. قرآن همواره انسان را به نیکی، عدل، اخلاص، پشتکار، اندیشه و تأمل، رافت و سربلندی و آزادگی و علم طلبی فرا می خواند. قرآن، نخست به آزمایش و تجربه دعوت می کند، هم آزمایش طبیعی در همه

افتتاح و کلنگ‌زنی دو طرح شرکت عقاب افشان توسط وزیر صنعت، معدن و تجارت

نعمت‌زاده: تولیدات عقاب افشان از استانداردهای جهانی برخوردار است



هفدهم فروردین دکتر روحانی و کاروان دولت تدبیر و امید به منظور افتتاح چند پروژه صنعتی و عمرانی به استان سمنان سفر کردند؛ سفری که در جریان آن با حضور محمدرضا نعمت‌زاده وزیر صنعت، معدن و تجارت ۲ طرح شرکت عقاب افشان سمنان کلنگ‌زنی شد و به بهره‌برداری رسید؛ دو طرحی که ۳۰۰ فرصت شغلی در سال اقتصاد مقاومتی، تولید و اشتغال ایجاد خواهد کرد.

محمدرضا نعمت‌زاده وزیر صنعت، معدن و تجارت در جریان مراسم بهره‌برداری و کلنگ‌زنی طرح‌های شرکت عقاب افشان ابتدا خط تولید مینی‌بوس با ظرفیت اولیه تولید سالانه ۱۰۰۰ دستگاه را افتتاح و سپس طرح خط رنگ رباتیک خودرو به روش pp/EC را کلنگ‌زنی کرد.

در حال حاضر سالانه بیش از ۱۰۰۰ دستگاه اتوبوس بین شهری و درون شهری در شرکت عقاب افشان سمنان تولید می‌شود. در جریان سفر دکتر روحانی در روز هفدهم

کارگاه

[۶]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۳۵ - فروردین ماه ۱۳۹۶



فروردین ۹۶ به سمنان در قالب چهارمین سفر کاروان تدبیر و امید به استان‌ها در سال جاری، ۱۸ طرح عمرانی و صنعتی با بیش از ۱۱ هزار و ۶۷۰ میلیارد ریال اعتبار و ایجاد اشتغال برای بیش از ۸۸۵ نفر از طریق ویدئو کنفرانس بهره‌برداری و کلنگ‌زنی شد که این طرح‌ها شامل افتتاح ۱۷ طرح و آغاز عملیات اجرایی یک طرح صنعتی است.

مهندس محمدرضا نعمت‌زاده در حاشیه بازدید از کارخانه تولید اتوبوس و مینی‌بوس عقاب‌افشان در جمع خبرنگاران گفت: برای جایگزینی مینی‌بوس‌ها و اتوبوس‌های فرسوده شهرها نیاز به تولید محصولات جدید است که خوشبختانه کارخانه عقاب‌افشان با تولید روزانه ۵ اتوبوس امکان تامین بخشی از نیازهای حمل و نقل درون و برون شهری را دارد.

وی با اشاره به اینکه در حال حاضر بیش از هزار نفر در این کارخانه مشغول فعالیت هستند، تاکید مقام معظم رهبری بر تولید و اشتغال در سال جاری را یادآور شد و تصریح کرد: وظیفه همه مردم و مسوولان است تا با حمایت از تولید داخلی و طرح‌های اشتغال‌زا زمینه ایجاد شغل‌های بیشتر در کشور را فراهم کنند. مهندس نعمت‌زاده تاکید کرد: مردم باید به تولیدات ایرانی اعتماد کنند و تولیدکنندگان نیز باید در زمینه قیمت به حقوق مصرف‌کنندگان توجه داشته باشند. وی ادامه داد: خوشبختانه اتوبوس‌ها و مینی‌بوس‌های تولیدی این کارخانه از کیفیت و استانداردهای جهانی بهره‌مند است و قابلیت‌های صادراتی آن می‌تواند فرصت‌های بیشتری برای اشتغال فراهم آورد.

وزیر صنعت، معدن و تجارت همچنین با اشاره به افزایش ۴۰ درصدی تولید انواع خودرو سواری و مینی‌بوس و اتوبوس در سال گذشته در مقایسه با سال ۹۴ اظهار کرد: امسال در تلاشیم تا به طور متوسط به رشد ۲۵ درصدی در تولید انواع خودرو دست پیدا کنیم و پیش‌بینی می‌شود تولید اتوبوس و مینی‌بوس در سال جاری رشد بیشتری داشته باشد.

گفتگو با محمد ملکوتی، راننده و مالک اتوبوس اسکانیا

کیفیت اتوبوس‌های عقاب - اسکانیا از اتوبوس‌های خیلی کشورها بهتر است



هستیم. در گذشته قوانین و مقررات رانندگی خیلی ناقص بود و یک راننده هر طور که می‌خواست در جاده رانندگی می‌کرد اما امروز شرایط دیگر مثل آن روزها نیست. شما اصلاً نمی‌توانید با این همه قوانین سخت‌گیرانه و نظارت پلیس خارج از قاعده برانید. ضمن اینکه راننده‌ها هم روز به روز کیفیت رانندگی خود را بالا برده‌اند و ما پیشرفت‌های زیادی کرده‌ایم. البته من اعتقاد دارم ما هنوز به لحاظ فرهنگ رانندگی دچار کاستی‌های بسیاری هستیم.

شما به عنوان یک اسکانیادار و راننده بیشتر در چه مسیرهایی تردد دارید؟

من سال‌هاست در مسیرهای خارجی فعالیت می‌کنم. پیش‌تر به مسیرهایی مثل سوریه و استانبول می‌رفتم اما سال ۱۳۷۲ فرصتی دست داد رفتم ارمنستان. مسیر بسیار خلوت‌تری به نسبت سوریه و استانبول داشت و تصمیم گرفتم بیشتر جابه‌جایی مسافر در این مسیر را انجام دهم. البته مسیر ارمنستان جاده‌های خوبی ندارد اما خیلی خلوت است و رانندگی در این مسیر برای یک راننده بسیار راحت‌تر است.

شما که کشورهای زیادی را با اتوبوس رفته‌اید، شرایط کیفی ما در حوزه حمل و نقل اتوبوسی را نسبت به این کشورها چطور می‌بینید؟

چه شد که به حرفه رانندگی روی آوردید؟
من از دوران کودکی شدیداً به رانندگی علاقه‌مند بودم و همیشه خود را پشت فرمان یک خودرو بزرگ تجسم می‌کردم. همین علاقه باعث شد خیلی زود وارد این شغل شوم. در ابتدا کمک‌راننده بودم اما در ادامه راننده شدم. فکر می‌کنم سال ۱۳۶۱ اولین سالی بود که پشت فرمان نشستم و تا امروز همچنان به همین حرفه مشغولم.

رانندگی و ماشین‌داری نسبت به آن سال‌ها چه تفاوتی کرده است؟

یقیناً خیلی فرق کرده؛ قدیم هر کسی یک اتوبوس یا کامیونی داشت دولت سهمیه‌های زیادی به او می‌داد. ما سهمیه لاستیک، روغن و خیلی چیزهای دیگر داشتیم اما همه این‌ها به مرور زمان حذف شد و امروز تقریباً دولت‌ها دیگر کمکی به این قشر نمی‌کنند. در کنار این‌ها شرایط رانندگی افراد و جاده‌ها هم خیلی تغییر کرده است. در گذشته، وضع جاده‌ها خیلی مساعد و مناسب نبود اما امروز می‌بینیم که خیلی با گذشته در این بخش فرق کرده‌ایم، البته به همین نسبت تعداد خودروها هم زیاد شده و رانندگی سخت‌تر شده است.

کیفیت رانندگی‌ها با گذشته چه فرقی دارد؟ از این منظر هم ما شاهد تفاوت‌های بسیاری

اسکانیا
روزنامه‌نگار

راننده‌های اتوبوس معمولاً تفاوت‌های بسیاری با مردم عادی دارند. آن‌ها کم می‌خوابند، زیاد کار می‌کنند و معمولاً باید انسان‌های به مراتب دقیقی هم باشند. تقریباً برای‌شان شب و روز تفاوتی ندارد. وقتی بخواهند به جاده بزنند، از این جهت که مسئولیت جان دیگران را بر عهده دارند، باید به همه چیز از قبل فکر کرده باشند؛ به اینکه اتوبوس در سلامت کامل باشند، باز دیده‌های ضروری را انجام داده و وسایل مورد نیاز مسیر را همراه داشته باشند.

آن‌ها حتی باید آداب بر خورد با مسافران و البته قانون‌پذیری را هم به عنوان دو اصل مهم از قبل یاد گرفته باشند. رعایت همه این موارد و احتمالاً موارد بسیار دیگر مربوط به خطوط داخلی است. حال فرض کنید قرار باشد اتوبوسی به یک کشور دیگر سفر کند. مطمئناً در چنین شرایطی کار برای یک راننده اتوبوس بسیار حساس‌تر و سخت‌تر خواهد شد.

محمد ملکوتی به عنوان یکی از راننده‌های اتوبوس اسکانیا سال‌هاست با سفر به سایر کشورها، در زمینه حمل و نقل مسافران فعالیت دارد. ماهنامه کالسکه سبز با وی به گفتگو نشست است که ماحصل آن در ادامه می‌آید.

کالسکه

[۸]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۳۵ - فروردین ماه ۱۳۹۶

اتوبوس‌شان رفتار می‌کنند؛ خودرو را به موقع سرویس می‌کنند، راننده خوب برای آن می‌گیرند و همیشه برای تعمیر و دریافت خدمات از نمایندگی‌های مجاز خدمات پس از فروش عقاب افشان استفاده می‌کنند.

اتفاقاً سؤال بعدی حول همین موضوع است. چرا برخی راننده‌ها کمتر به این موضوع یعنی بهره‌گیری از نمایندگی‌های مجاز برای سرویس اتوبوس توجه دارند؟

متأسفانه این رویکرد، کاملاً اشتباه است؛ مخصوصاً در مورد اتوبوس‌های اسکانیا که خدمات پس از فروش بسیار دقیق و مسؤوولانه‌ای دارد. واقعاً امیدوارم مالکان و رانندگان عزیز چنین خطایی مرتکب نشوند، چون آسیب‌های آن بسیار بیشتر از فواید آن است. من شخصاً فقط از نمایندگی‌های مجاز برای اتوبوس خود استفاده می‌کنم.

شغل رانندگی را چگونه می‌بینید؟

شغلی سخت و طاقت‌فرسا همراه با مشکلات بسیار. البته اگر علاقه‌مند به این شغل باشید بسیار لذت‌بخش است. به نظرم بستگی به سلیقه و شخصیت هر فرد دارد.

اگر برگردید به سال ۶۱، دوباره حرفه رانندگی را انتخاب می‌کنید؟

شاید نه؛ اما من این شغل را از کودکی دوست داشتم و به خاطر عشق دوران کودکی‌ام به این راه کشیده شدم. البته ناشر نیستیم و از همین راه به خیلی چیزها رسیدهام. امیدوارم همه رانندگان عزیز همیشه در صحت و سلامت باشند.

راستش را بخواهید از لحاظ کیفیت جاده‌ها تقریباً شرایط مشابهی داریم و حتی شاید ما کمی هم بهتر باشیم اما فکر می‌کنم نظم، انضباط و نظافت آن‌ها از ما خیلی بهتر است و در عین حال کیفیت اتوبوس‌های ما خیلی شرایط بهتری دارد. برای مثال، الان بسیاری از اتوبوس‌های ما VIP هستند در حالی که در این کشورها کمتر اتوبوس VIP می‌بینیم و اغلب همان صندلی‌های سنتی گذشته را در اتوبوس‌های‌شان استفاده می‌کنند.

نحوه برخوردتان با مسافران در طول مسیر چگونه است؟

واقعاً تا جایی که ممکن است سعی می‌کنیم مسافران ما به راحت‌ترین شکل مسافرت خود را انجام دهند.

چند سال است اتوبوس اسکانیا دارید و چه شد که سراغ این برند رفتید؟

فکر می‌کنم دو سال بعد از اینکه خط تولید اسکانیا در شرکت عقاب افشان شروع به کار کرد، یک دستگاه اسکانیا خریدم و تا امروز هم مدل‌های مختلف تولیدات شرکت عقاب افشان را خریداری کرده‌ام و تنها از این برند اتوبوسی استفاده می‌کنم. خوشبختانه اسکانیا به نسبت دیگر اتوبوس‌ها بسیار خرج کمتری دارد و در عین حال به لحاظ کیفی هم خیلی راضی هستم. بنده شخصاً ۲۸ ماه است که یک اتوبوس درسا خریدم و هنوز به لطف خدا کمترین مشکلی نداشته‌ام.

فرهنگ اتوبوس‌داری در بین مالکان و رانندگان ایرانی را چطور می‌بینید؟

به نظرم مهمترین مشکل ما در این بخش پایین بودن سطح فنی رانندگان مان است. همین مشکل بعضاً منجر به بروز اتفاقاتی می‌گردد که برای مالک بسیار گران تمام می‌شود. البته شاید از این جهت که اتوبوس‌داری به لحاظ درآمدی مثل گذشته‌آنطور که باید نیست، مالکان اتوبوس‌ها هم کمتر به نگهداری مطلوب از اتوبوس‌های‌شان دقت می‌کنند. البته خیلی‌ها هم هستند که بسیار دقیق و حساب‌شده با

خوشبختانه اسکانیا به نسبت دیگر اتوبوس‌ها بسیار خرج کمتری دارد و در عین حال به لحاظ کیفی هم خیلی راضی هستم. بنده شخصاً ۲۸ ماه است که یک اتوبوس درسا خریدم و هنوز به لطف خدا کمترین مشکلی نداشته‌ام.



گام بزرگ فوتبال ایران به سوی حرفه‌ای شدن

عقاب افشان از اتوبوس اختصاصی تیم ملی فوتبال ایران رونمایی کرد

ایران را شایسته خدمات ویژه برشمرد و ضمن ابلاغ تقدیر و تشکر فدراسیون فوتبال و بازیکنان تیم ملی به دست‌اندرکاران تهیه و ساخت این اتوبوس اظهار کرد: «در راستای تامین امکانات استاندارد برای تیم ملی، شرکت عقاب افشان شریک تجاری اسکایا با همکاری سامانه هواداری ۹۰۹۰ و شرکت فناپ این اتوبوس مجهز، مدرن، پیشرفته و ایمن را برای تیم ملی آماده کرده است تا جهت ایاب و ذهاب تیم‌های ملی فوتبال مورد استفاده قرار گیرد.»

وی در ادامه بیان کرد: «ما خوشحالیم در سالی که بنا به تاکید مقام معظم رهبری، سال اقتصاد مقاومتی - تولید و اشتغال است، این اتوبوس بسیار پیشرفته توسط متخصصین داخلی شرکت عقاب افشان آماده و برای تیم‌های ملی فراهم شده است. بدون تردید این گام بزرگی در راستای اقتصاد مقاومتی و اجرای دستورات مقام معظم رهبری و سیاست‌های دولت جمهوری اسلامی است.»

محمدرضا ساکت مدیر تیم‌های ملی فوتبال ایران در حاشیه مراسم رونمایی از اتوبوس تیم ملی در جمع خبرنگاران، تیم‌های ملی فوتبال



تیم ملی فوتبال ایران که این روزها با کارلوس کی‌روش سرمربی پرتغالی خود در آستانه صعود زودهنگام به مسابقات جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه قرارداد، صاحب یک دستگاه اتوبوس اختصاصی با طراحی منحصر به فرد و امکانات ویژه شده است؛ اتوبوسی که طراحی و ساخت آن در شرکت تولیدی و صنعتی عقاب افشان ایران به عنوان شریک تجاری شرکت اسکایای سوئد انجام شده است.

بر همین اساس چندی پیش مراسم رونمایی از اتوبوس اختصاصی تیم ملی فوتبال کشورمان در حضور مسئولان فدراسیون فوتبال، برخی مدیران صنعتی کشور و مسئولان ارشد شرکت عقاب افشان برگزار شد.



کارگاه

[۱۰]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۳۵ - فروردین ماه ۱۳۹۶



اسودی رئیس سازمان صنعت و تجارت استان سمنان حضور داشتند. لازم به توضیح است، سند رسمی اتوبوس تیم ملی که به نام فدراسیون فوتبال است به محمدرضا ساکت، رئیس سازمان تیم های ملی تحویل داده شد. در پایان این مراسم نماد ویژه فدراسیون فوتبال به مهندس اکبری راد رئیس هیات مدیره شرکت تولیدی و صنعتی عقاب افشان اهدا شد.

تیم ملی تلقی کرد و مراتب تبریک خود را به خاطر موفقیت های اخیر فدراسیون فوتبال اعلام داشت. وی همچنین از تلاش های شرکت عقاب افشان در ایجاد اشتغال در این منطقه و انجام مشارکت های اجتماعی سپاسگزاری کرد. گفتنی است، در این مراسم مهندس همتیان معاون برنامه ریزی و اقتصادی استان سمنان، مهندس دانایی فرماندار سمنان، مهندس موسوی شهردار سمنان، مهندس فتاحی مدیرکل ورزش و جوانان استان و مهندس

رئیس سازمان تیم های ملی خاطرنشان کرد: «داشتن یک اتوبوس ایمن، زیبا و مدرن که از استانداردهای روز دنیا برخوردار باشد یکی از دغدغه های فدراسیون فوتبال و کادر فنی تیم های ملی کشورمان بود که شرکت عقاب افشان با توجه به ظرفیت و توان تخصصی بالا برای طراحی و ساخت این وسیله نقلیه انتخاب شد. خوشبختانه در حال حاضر ۴ تیم فدراسیون فوتبال به جام جهانی راه پیدا کرده اند. انشاءالله با موفقیت های آتی، تیم ملی بزرگسالان پنجمین تیم راه یافته به جام جهانی می شود که در تاریخ فوتبال کشور، این یک رکورد بی سابقه است.»

همچنین در مراسم دیگری که با حضور مسئولان ارشد استان سمنان و فدراسیون فوتبال در محل کارخانه عقاب افشان برگزار شد، مهندس همتیان، معاون برنامه ریزی و اقتصادی استاندار سمنان، ضمن اظهار خوشحالی از این اتفاق مهم اعلام کرد: «استان سمنان یکی از محصولات خیلی خوب خود را توسط یک کارخانه معتبر به تیم ملی اهدا کرد. زیستگاه یوزپلنگی که روی اتوبوس به تصویر کشیده شده در همین استان است.» وی در ادامه این اتوبوس را به عنوان یک هدیه برای قهرمانان

رضایت شاگردان کی روش از امکانات اتوبوس

مدیر سازمان تیم های ملی فوتبال ایران از رضایت اعضای تیم ملی از این اتوبوس خبر داد و گفت: این اتوبوس که برای اولین بار بعد از رونمایی رسمی مورد استفاده قرار گرفت به تعبیر برخی دوستان هم اتوبوس «خوش رکابی» است و هم خوشبختانه تیم ملی فوتبال و کادر فنی تیم از امکانات آن رضایت کامل دارند.

ژوی با بیان اینکه برخورداری از امکانات ایمن و مدرن همواره مورد توجه تیم های باشگاهی معتبر دنیا و تیم های ملی کشورهای صاحب فوتبال بوده تصریح کرد: تیم ملی ایران به عنوان پرافتخارترین تیم آسیا و با توجه به جایگاه بسیار ویژه در رنکینگ فیفا نیازمند امکاناتی درخور و از جمله یک اتوبوس اختصاصی بود که این مهم با تلاش کارگران و مهندسان شرکت عقاب افشان مهیا شد.



استانداردها نقش بسیار مهمی در صنعت خودروسازی دنیا دارند

ویژگی‌ها و روش آزمون‌های R107 و R66 در اتوبوس‌های بین‌شهری و درون‌شهری



رامین عبدالله‌مان
واحد تحقیق و توسعه

از جمله استانداردهای الزامی برای تولید اتوبوس، استانداردهای R107 و R66 هستند. این استانداردها مباحثی در مورد ایمنی سرنشینان وسیله نقلیه مثل آزمون‌های ثبات و استحکام سازه و همچنین مسابله ر فاهی سرنشینان مانند ارتفاع، ابعاد صندلی‌ها، ارتفاع پله‌ها، فاصله صندلی‌ها از هم و غیره را شامل می‌شوند. موارد ذکر شده در این استانداردها به طور کامل در اتوبوس‌های شرکت تولیدی و صنعتی عقاب افشان رعایت می‌شوند.

مقدمه

امروزه ناوگان حمل و نقل عمومی در دنیا نقش مهمی در کاهش هزینه‌های مورد نیاز برای جابه‌جایی افراد و کاهش آلودگی هوا ایفا می‌کند و با توجه به وضعیت بحرانی کره زمین از لحاظ آلودگی، روز به روز بر میزان اهمیت آن افزوده می‌شود و کشورهای مختلف با فرهنگ‌سازی، افراد جامعه را به استفاده هرچه بیشتر از وسایل نقلیه عمومی ترغیب می‌کنند. در این بین اتوبوس نقش به‌سزایی در حمل و نقل شهری و بین شهری ایفا می‌کند و به همین خاطر استانداردسازی این خودروها از اهمیت زیادی برخوردار است. استاندارد R107 که در استاندارد ملی ایران با نام «خودروهای جاده‌ای - مشخصات کلی خودروهای مسافربری عمومی - ویژگی‌ها و روش آزمون» مورد استفاده قرار می‌گیرد، نخستین بار در سال ۱۳۷۶ با عنوان «خروجی‌های اضطراری اتوبوس‌ها - ویژگی‌ها و روش آزمون» در ایران تدوین شد. در کنار این استاندارد البته استاندارد دیگری با نام R66 نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد که میزان آسیب وارده به خودرو و مسافران آن را بررسی می‌کند. در ابتدا دسته‌بندی خودروهای مورد نظر در این استانداردها را بیان می‌کنیم که به دو گروه M2 و M3 و چند کلاس تقسیم‌بندی می‌شوند. **خودروهای گروه M2:** خودروهایی که تعداد

صندلی آن‌ها بیشتر از ۸ عدد به انضمام صندلی راننده بوده و حداکثر وزن آن‌ها کمتر از ۵ تن است.

خودروهای گروه M3: خودروهایی که تعداد صندلی آن‌ها بیشتر از ۸ عدد به انضمام صندلی راننده بوده و حداکثر وزن آن‌ها بیشتر از ۵ تن است.

خودروهای با ظرفیت بیش از ۲۲ مسافر به علاوه راننده، دارای سه کلاس به شرح زیر هستند:

کلاس ۱: خودروهایی که دارای ناحیه‌ای برای ایستادن مسافران و حرکت آن‌ها هستند [۱ و ۲].

کلاس ۲: خودروهایی که اصولاً جهت حمل مسافران نشسته ساخته شده‌اند ولی امکان حمل مسافران ایستاده را در راهرو یا در محلی که فضا اجازه نصب دو صندلی دوتایی را نمی‌دهد، فراهم می‌کنند.

کلاس ۳: خودروهایی که ویژه حمل مسافران نشسته ساخته شده‌اند.

خودروهایی که ظرفیت مسافر آن‌ها به علاوه راننده بیش از ۲۲ نفر نیست، در دو کلاس طبقه‌بندی می‌شوند:

کلاس A: خودروهایی که برای حمل مسافران ایستاده طراحی می‌شوند ولی دارای صندلی نیز هستند.

کلاس B: خودروهایی که برای حمل

وزن مشخص استفاده می‌شود. همچنین برای جلوگیری از لغزش، از پایه‌هایی با ابعاد مشخص برای لاستیک‌های نزدیک به محور دوران بهره گرفته می‌شود. شکل‌های شماره ۳ و ۴، اتوبوس «آرین» را در حین انجام آزمون ثبات نشان می‌دهند.

محافظت در برابر آتش‌سوزی

در این قسمت از استاندارد، به معرفی موارد ایمنی جهت جلوگیری از آتش‌سوزی پرداخته شده است و ما به بیان خلاصه‌ای از آن می‌پردازیم. در اتوبوس محل‌هایی مثل محفظه موتور، جعبه باتری، تجهیزات الکتریکی و مواد قابل اشتعال باید به صورت استاندارد در برابر آتش‌سوزی محافظت شوند. در ضمن، نقاط مشخصی در اتوبوس باید به جایگاه وسایل اطفای حریق و جعبه کمک‌های اولیه اختصاص داده شود.

➤ محل نصب موتور

با به‌کارگیری مواد غیر قابل اشتعال، استفاده از سیستمی جهت بررسی دمای محفظه موتور، اعلام خطر در صورت افزایش دمای بیش از حد و در نظر گرفتن مسیری جهت تخلیه سوخت یا روغن روانکاری از محفظه موتور، باید در راستای جلوگیری از آتش‌سوزی اقدام شود [۱ و ۲].

➤ تجهیزات الکتریکی و سیم‌کشی‌ها

تمامی کابل‌ها و سیم‌کشی‌ها باید عایق‌بندی شوند و در برابر شرایط محیطی نامناسب مقاوم باشند. همچنین باید از کابل‌ها در برابر سایش، قطع شدن، برخورد با مسیر عبور سوخت، آگزوز و ... محافظت کرد.

➤ باتری‌ها

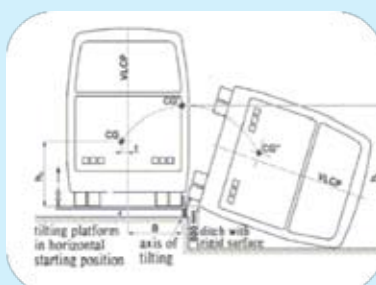
باتری‌ها باید در دسترس، دور از محدوده راننده و مسافران و در معرض هوا باشند و در برابر اتصال کوتاه محافظت شوند.

➤ مواد قابل اشتعال

مواد قابل اشتعال نباید در محدوده ۱۰۰ میلی‌متری آگزوز یا دیگر منابع حرارتی و



شکل ۱. آزمون استحکام سازه اتوبوس مارال



شکل ۲. شماتیک آزمون استحکام سازه



شکل ۳. آزمون ثبات اتوبوس آرین



شکل ۴. آزمون ثبات اتوبوس آرین

داشته باشد و واژگون نشود. این آزمون برای هر دو سمت اتوبوس انجام می‌شود، در حالی که وزنی معادل حداکثر وزن قابل حمل اتوبوس در آن قرار می‌گیرد. برای اعمال وزن مسافران، همانند آزمون استحکام سازه، از کیسه‌هایی با

مسافران ایستاده طراحی نمی‌شوند و هیچ پیش‌بینی برای مسافران ایستاده نشده است [۱ و ۲].

استاندارد R66 (آزمون استحکام سازه)

در این آزمون، اتوبوس تحت شرایط تعریف‌شده استاندارد واژگون می‌شود تا میزان آسیب و تغییر شکل بدنه اتوبوس مشخص گردد. خودرو باید بدون لغزش و اثرات دینامیکی تا هنگام غلتش حول محور طولی خود دوران کند و حداکثر سرعت زاویه‌ای ۵ درجه بر ثانیه است. مطلب حائز اهمیت در این آزمون بررسی ایمنی مسافران هنگام واژگونی اتوبوس است و برای سنجش میزان ایمنی، محدوده‌ای داخل اتوبوس مشخص شده که بیانگر محدوده سرنشینان اتوبوس است و بعد از واژگونی، بدنه تغییر شکل یافته نباید وارد محدوده سرنشینان شود. شکل شماره ۱ اتوبوس عقاب - اسکانیا مدل «مارال» را در حین انجام آزمون استحکام سازه نشان می‌دهد و در شکل شماره ۲ به صورت شماتیک نحوه انجام آزمون نشان داده شده است. در این استاندارد مشخصات کامل سکوی انجام آزمایش بیان شده است، به طور مثال ارتفاع محل قرارگیری اتوبوس تا زمین 20 ± 800 mm است. جهت جلوگیری از لغزش اتوبوس برای چرخ‌هایی که نزدیک محور دوران هستند، پایه‌ای با ابعاد مشخص در نظر گرفته شده است و همچنین برای اعمال وزن مسافران از کیسه‌هایی با وزن ۷۱ کیلوگرم استفاده می‌شود [۳].

در ادامه شرح مختصری از استاندارد R107 را بیان می‌کنیم. این استاندارد به بیان ابعاد و اندازه‌های کلی اتوبوس مثل ابعاد صندلی، پلکان، راه‌های خروج اضطراری و همچنین موارد ایمنی مورد نیاز در اتوبوس مانند آزمون ثبات می‌پردازد.

آزمون ثبات

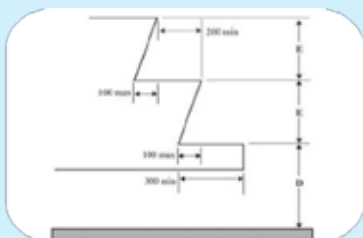
در این آزمون، اتوبوس با سرعت دورانی ۵ درجه بر ثانیه به آرامی حول محور طولی خود به گردش درمی‌آید. برای گذراندن این استاندارد، اتوبوس باید در زاویه ۲۸ درجه ثبات ایستایی



این خروجی اضطراری استفاده کرد (شکل شماره ۵) [۱ و ۲].

راهروها

فضای راهرو با توجه به ابعاد بیان شده در استاندارد ایجاد می شود و برای صحنه گذاری از یک آدمک با ابعاد مشخص به عنوان مسافر استفاده می گردد. تمامی مسیرهای رفت و آمد مسافران باید طوری طراحی شوند که مانعی در راه حرکت آدمک وجود نداشته باشد.



شکل ۶: ابعاد پلکان

شیب طول راهرو برای خودروهای کلاس ۱ و ۲ و A نباید بیش از ۸ درصد و برای خودروهای کلاس ۳ و B نباید بیش از ۱۲/۵ درصد باشد.

پلکان



شکل ۵: برچسب خروج اضطراری از شیشه

خروجی های اضطراری عبارتند از شیشه ها، درها و دریچه های تعبیه شده در سقف که طبق کلاس بندی خودرو ابعاد آنها نیز مشخص شده است. برای استفاده از هر خروجی اضطراری، دستورالعملی به صورت برچسب نزدیک آن نصب شده است تا در موقع لزوم بتوان به شکل صحیح از آن استفاده کرد. به عنوان مثال، با استفاده از چکش های موجود در خودرو و ضربه زدن به شیشه می توان از

وسایل الکتریکی با ولتاژ بالا باشند و باید به طور کامل عایق بندی شوند.

تجهیزات آتش نشانی و کمک های اولیه

جایگاه نگهداری این تجهیزات از لحاظ ابعادی و همچنین از نظر امنیت در برابر سرعت تعیین شده است. به عنوان مثال، حداقل یک کپسول آتشنشانی باید داخل محفظه ای با ابعاد مشخص نزدیک صندلی راننده قرار داشته باشد.

خروجی ها

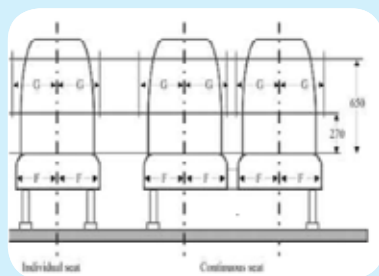
تعداد خروجی ها

حداقل درهای مورد نیاز براساس تعداد مسافران و اینکه خودرو طبق دسته بندی در چه گروهی قرار دارد، در جدول شماره ۱ مشخص شده است.

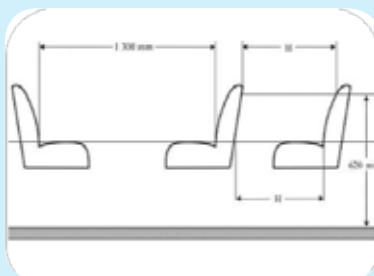
خروجی های اضطراری

جدول شماره ۱- تعداد درهای خروجی مورد نیاز با توجه به کلاس خودرو

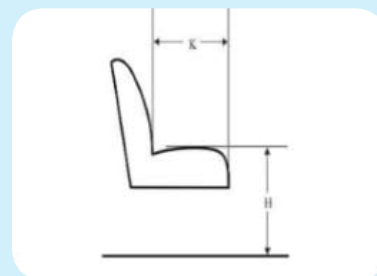
ردیف	تعداد مسافران	تعداد درهای سرویس		
		کلاس ۱ و A	کلاس ۲	کلاس ۳ و B
۱	۹-۴۵	۱	۱	۱
۲	۴۶-۷۰	۲	۱	۱
۳	۷۱-۱۰۰	۳	۲	۱
۴	بیشتر از ۱۰۰ نفر	۴	۳	۱



شکل ۷. ابعاد عرضی صندلی



شکل ۸. فاصله صندلی‌ها از یکدیگر



شکل ۷. ابعاد صندلی

و صنعتی عقاب افشان جهت تولید محصولات باکیفیت و رقابت در بازارهای داخلی و خارجی و در راستای انطباق با استانداردهای R107 و R66، طراحی و ساخت اتوبوس‌ها را بر مبنای

41	22	1	0
41	30	0	0

شکل ۱۰. برچسب ظرفیت اتوبوس پارسین

این استانداردها انجام می‌دهد. با شروع فرآیند طراحی یک اتوبوس جدید، تمامی ابعاد، اندازه‌ها و شرایط مونتاژ قطعات طبق این استانداردها طراحی و بررسی می‌شوند و پس از تکمیل ساخت خودرو، نمایندگانی رعایت الزامات استاندارد را بررسی می‌کنند و در صورت تأیید، استاندارد به اتوبوس تعلق خواهد گرفت.

صندلی چرخ‌دار

برای رفاه حال مسافرانی که از صندلی چرخ‌دار استفاده می‌کنند، بخشی از اتوبوس به این افراد اختصاص یافته است که در این بخش کمر بند ایمنی، دستگیره، زنگ اخبار، پشتی و برای ورود و خروج آسان از اتوبوس، یک رمپ تعبیه شده است.

نشانه‌گذاری ظرفیت خودرو

این نشانه‌گذاری باید به طور شفاف و در یک محل قابل رؤیت داخل اتوبوس و نزدیک در جلو نصب شود و مواردی مانند حداکثر ظرفیت مسافران نشسته و ایستاده، تعداد صندلی چرخ‌دار و میزان بار قابل حمل را مشخص کند (شکل شماره ۱۰) [۱۰ و ۱۱].

در این متن فقط بخش مختصری از استانداردهای R107 و R66 برای معرفی و آشنایی با موارد اصلی این استانداردها مطرح شد. در پایان، قابل ذکر است که شرکت تولیدی

در شکل شماره ۶، ابعاد پلکان مشخص شده است. در این شکل، D بیانگر ارتفاع اولین پله تا زمین و E بیانگر ارتفاع پله‌های دیگر است و هر کدام با توجه به کلاس‌بندی خودرو اندازه‌های متفاوتی دارند.

صندلی و فضای مسافران نشسته

ابعاد و فاصله صندلی‌ها از هم در راحتی مسافر در حین سفر نقش بسزایی ایفا می‌کنند. طبق این استاندارد و با توجه به اینکه خودرو در چه گروهی قرار دارد، ابعادی برای صندلی و فاصله آن‌ها در نظر گرفته شده است؛ به عنوان مثال، ارتفاع صندلی از کف راهرو و عمق صندلی (K) (شکل شماره ۷)، فضای استاندارد بین صندلی‌ها (شکل شماره ۸) و کمینه عرض تشک صندلی (F) و کمینه عرض قابل دسترسی برای هر موقعیت نشیمن (G) که برای صندلی‌های تک و جفت مقدار متفاوتی دارد (شکل شماره ۹) [۱۰ و ۱۱].



منابع

- ۱- استاندارد خودروهای جاده‌ای - مشخصات کلی خودروهای مسافری عمومی - ویژگی‌ها و روش آزمون (INSO4160)
- 2- ECE-R107/TRANS/505/Rev.6. "Uniform provisions concerning the approval of category M2 or M3 vehicles with regard to their general construction" 20 June 2014.
- 3 -ECE-R66/TRANS/505/Rev.1. "Uniform technical prescriptions concerning the approval of large passenger vehicles with regard to the strength of their superstructure" 22 February 2006.

اسکانیا

علم و فناوری

گردشگری

فرهنگ و هنر

سلامت

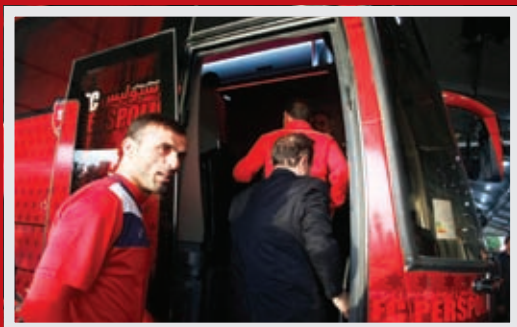
ورزش

News

تعلیق، تنظیم ار تفاع و ایمنی

مشخصات سیستم تعلیق درساز این قرار است: در محور جلو دو عدد بالشتک هوای فشرده (خمرهای باد) و دو عدد کمک فنر مجهز به سیستم تعلیق مستقل (جناغی دویل)، در محور عقب چهار عدد بالشتک هوای فشرده (خمرهای باد) و چهار عدد کمک فنر.

در سیستم تنظیم ار تفاع این اتوبوس نیز این مشخصات به چشم می خورد: سامانه تنظیم ار تفاع الکترونیکی با قابلیت تنظیم ار تفاع اتوبوس نسبت به سطح جاده به صورت دستی بنا بر شرایط جاده به منظور افزایش ضریب ایمنی، البته وقتی سرعت از ۴۰ کیلومتر بر ساعت بیشتر شود، ار تفاع اتوبوس از سطح جاده به حالت عادی



برمی گردد. در تشریح سیستم های ایمنی درساز نیز این ویژگی ها ذکر شده است: ترمز پنوماتیک برای چرخ های جلو و عقب با سیستم دیسکی (دارای مخزن باد جداگانه)، ترمز ضد قفل ABS و ترمز الکترونیکی EBS، ترمز موتور (ترمز اکروز)، سیستم ضد لغزش TC و سیستم الکترونیکی پایداری حرکت برای بهبود حفظ تعادل خودرو در شرایط مختلف جاده (ESP).

کابین راننده

در مکان راننده اتوبوس درساز، علاوه بر تعبیه فرمان هیدرولیک با سیستم تنظیم ار تفاع و زاویه غربیک فرمان (تلسکوپی) به صورت پنوماتیک برای راحتی بیشتر و ارگونومی مناسب، پدال ها نیز روی پایه فرمان نصب شده اند.

تاخوگراف و صفحه آمپر دیجیتال، Emergency stop برای قطع سریع موتور در مواقع اضطراری، سیستم عیب یاب الکترونیکی و

اتوبوس درساز امنیت بسیار بالایی در برابر آتش سوزی دارد، چرا که در سیستم موتور، برق و قسمت بار این اتوبوس ها سامانه های هوشمند اطفای حریق نصب شده است. این سامانه ها با کوچک ترین گرما و دود غیر متعارف به صورت خود کار واکنش نشان می دهند و از خطرات احتمالی جلوگیری می کنند. سیستم یکپارچه صوت و تصویر در این اتوبوس و در عین حال، وجود مانیتور های مجزا به ایجاد فضای شخصی برای هر مسافر در این اتوبوس کمک کرده است. ظرفیت این اتوبوس از حداقل ۲۵ نفر تا حداکثر ۴۴ نفر تعیین شده که استاندارد ظرفیت اتوبوس های بین شهری است.

موتور و گیربکس

پیشرانده درساز، یک موتور ۶ سیلندر ۱۲۷۴۰ سی سی با قدرت ۴۱۰ اسب بخار در ۱۹۰۰ دور بر دقیقه و گشتاور ۲۰۰۰ نیوتن متر در ۱۰۰۰ تا ۱۳۵۰ دور بر دقیقه است که تجهیزاتی همچون اینتر کولر، توربوشارژر و خنک کن نیز دارد.

گیربکس این اتوبوس نیز از نوع ۸ دنده جلو، مجهز به سیستم تعویض دنده ایتیکروز با امکان تعویض دنده به صورت دستی و اتوماتیک و دارای کلاچ اتوماتیک، رادیاتور خنک کن روغن، ریتاردر هیدرولیکی اسکانیا به همراه سیستم خنک کننده آبی و سیستم کنترل سرعت (کروز کنترل) است. گفتنی است ظرفیت پاک این اتوبوس ۷۵۰ لیتر است.



اسکانیا

علم و فناوری

گردشگری

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News



صندلی راننده پنوماتیکی ISRI از دیگر امکاناتی به شمار می‌رود که برای راننده این اتوبوس در نظر گرفته شده است. لیور تعویض دنده و لیور ریتارد نیز برای راحتی راننده به صورت یک مجموعه در زیر فرمان نصب شده‌اند. مانیتور رنگی با قابلیت دو ورودی برای دوربین دنده عقب و دوربین بالای رکاب عقب به منظور کنترل محدوده در، رکاب و عقب اتوبوس توسط راننده با اولویت دنده عقب و نمایشگر GPS از دیگر مزایای قابل ذکر است.

گفتنی است کابین استراحت راننده در اتوبوس درسا مجهز به کولر، بخاری، آیفون برای ارتباط با سرنشینان و سیستم جداگانه صوتی است.

ساختار اتاق

در اتاق درسا از سقف یکپارچه فایبر گلاس استفاده شده که از خوردگی جلوگیری و به بهبود عایق بندی سقف کمک می‌کند. ساختار فلزی مستحکم و تقویت شده از جنس فولاد گالوانیزه مطابق الزامات استاندارد اروپایی و جوشکاری بسیار باکیفیت کل سازه با دستگاه میک/مگ از جمله ویژگی‌های این اتاق است.

بدنه این اتوبوس با ورق‌های گالوانیزه پوشیده شده و برای حفاظت در مقابل خوردگی تمام سازه اتوبوس با استفاده از رنگ‌های اپوکسی پوشش داده شده است. قسمت زیر اتوبوس نیز که در معرض آب است با لایه ضخیمی از دینیترویل پوشانیده می‌شود که به دلیل حالت ژله‌ای در زیر بدنه لایه محافظ بسیار خوبی برای جلوگیری از خوردگی و زنگ زدگی اتاق به وجود می‌آورد.

عایق بندی ها

قسمت محفظه موتور درسا به طور کامل در برابر حرارت و صدای موتور و گیربکس عایق بندی شده است. سقف و دیوارها نیز در برابر محیط بیرون به طور کامل عایق بندی شده‌اند تا کمترین تبادل حرارت صورت گیرد. برای کاهش نفوذ صدا و حرارت، شیشه‌ها از نوع دو جداره هستند.

سیستم تهویه مطبوع

برای افزایش رفاه حال مسافران و راننده در مناطق گرمسیر و سردسیر، این اتوبوس به سامانه پیشرفته سرمایش و گرمایش مجهز شده که دارای قابلیت سرمایش ۴۹۰۷ کیلووات و گرمایش ۹۰ کیلووات است.

این سامانه از کولر پر قدرت Konvekta با ظرفیت سرمایش ۳۹ کیلووات بهره می‌برد که در حال حاضر از موفق ترین سامانه‌های سرمایش در دنیاست. همچنین سامانه سرمایش مخصوص راننده Frontbox با ظرفیت سرمایش ۷ کیلووات محیطی مطلوب را برای راننده ایجاد می‌کند.

کابین استراحت راننده نیز به سامانه سرمایش ۳۰۷ کیلووات مجهز است. سامانه گرمایش این اتوبوس شامل بخاری سقفی، کنوکتور، بخاری مخصوص راننده و کابین خواب و همچنین بخاری در جاست.

امکانات استاندارد

از جمله امکانات استاندارد اتوبوس درسا این موارد را می‌توان برشمرد: یخچال و قهوه جوش، سیستم الکترونیکی ضد سرقت، سیستم ایمنی برای درهای بادی (درها در صورت قرار گرفتن مسافر بین آن‌ها به صورت اتوماتیک باز می‌شوند)، سیستم هشدار برای حریق، سپر جلو به صورت باز شو برای دسترسی راحت تر به بکسل بند، شیشه‌های جانبی و عقب خم دوجداره از نوع سکوری، دو عدد آینه بغل برقی و قابل تنظیم از داخل و مجهز به گرمکن، شیشه بالابر برقی برای راننده، چراغ پله‌های ورودی و خروجی، آفتاب گیر برقی برای شیشه جلو، ریموت کنترل، در موتور اتوماتیک.

گفتنی است تجهیزاتی مانند سرویس بهداشتی، اینترنت بی سیم و سیستم‌های DVB-T به صورت سفارشی قابلیت نصب در تمام اتوبوس‌های بین شهری درسا را دارد.



در مکان راننده اتوبوس درسا، علاوه بر تعبیه فرمان هیدرولیک با سیستم تنظیم ارتفاع و زاویه غریبک فرمان (تلسکوپ) به صورت پنوماتیک برای راحتی بیشتر و ارگونومی مناسب، پدال‌ها نیز روی پایه فرمان نصب شده‌اند.

نمایندگی‌های برتر شرکت عقاب افشان معرفی شدند



برتر نمایندگی‌های شرکت عقاب افشان معرفی شدند و مورد تقدیر قرار گرفتند. در این جلسه همچنین از نمایندگی‌های تبریز، یزد و مشهد هم که در سال ۹۵ موفق به کسب استاندارد DOS4 از سوی کارشناسان و ارزیابان شرکت اسکانیای سوئد شدند، تقدیر به عمل آمد و در پایان این همایش نمایندگان خدمات پس از فروش از خط تولید اتوبوس و مینی‌بوس کارخانه عقاب افشان بازدید داشتند و از نزدیک تلاش کارکنان کارخانه و فرایند تولید محصولات را مشاهده کردند.

قرار گرفتند. همچنین در این همایش عملکرد کارشناسان فنی نمایندگی‌های سراسر کشور نیز مورد ارزیابی قرار گرفت و آقایان علی محمد عربی از نمایندگی تهران، مجتبی حسینی نسب از نمایندگی کرمان، وحید کینوس از نمایندگی اردبیل، سعید یآوری از نمایندگی اصفهان (برادران مودت‌نژاد)، میثم رضایی از دیگر نمایندگی اصفهان (آقایان سلیمانی و بدیچی)، غلامرضا نظری از نمایندگی زنجان و سید امین حسینی از نمایندگی مشهد به عنوان کارشناسان

در همایش پایان سال شرکت تولیدی و صنعتی عقاب افشان، نمایندگان برتر خدمات پس از فروش این شرکت معرفی شدند و مورد تقدیر قرار گرفتند.

در این همایش نمایندگی اردبیل به مدیریت آقای عزیززاده موفق به کسب رتبه نخست نمایندگی‌های خدمات پس از فروش عقاب افشان شد و نمایندگی مشهد به مدیریت آقای عباس‌زاده و نمایندگی اصفهان به مدیریت آقایان سلیمانی و بدیچی در رتبه‌های بعدی



اسکانیا

علم و فناوری

گردشگری

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News

دانشتنی‌های دنیای خودرو

چه وقت روغن‌های گیربکس، هیدرولیک و ترمز را تعویض کنیم؟

علی بابائوز
کارشناس مکانیک خودرو

تقریباً همه رانندگان وسایل نقلیه از نحوه عملکرد روغن موتور و زمان تعویض آن بر اساس کیلومتر کارکرد خودرو اطلاعات کافی دارند، اما سیالات مهم دیگری در خودرو مورد استفاده قرار می‌گیرد که همگی وظایف بسیار حساس و دقیقی را بر عهده دارند؛ در صورتی که در عملکرد صحیح هر یک از این سیالات اختلال ایجاد شود حوادث ناگواری در انتظار سرنشینان خودرو خواهد بود. از جمله این سیالات کاربردی می‌توان به روغن هیدرولیک، روغن گیربکس یا واسکارین و روغن ترمز اشاره کرد.

آیا تاکنون در ذهن خود با این سوالات روبه‌رو شده‌اید که زمان تعویض روغن هیدرولیک و مایع ترمز چه وقت است؟ عمر مفید این سیالات در حال کارکرد در خودرو چقدر است؟ آیا روغن هیدرولیک تازه در نرمی و عملکرد فرمان تاثیر دارد؟ آیا روغن ترمز تازه در قدرت ترمزگیری تاثیر دارد؟ آیا تعویض روغن گیربکس در نرمی و بی‌صدا کارکردن گیربکس موثر است؟ چگونه می‌توان دریافت که این سیالات خواص فیزیکی و شیمیایی خود را از دست داده و یا اصطلاحاً فاسد شده‌اند؟ در این نوشتار سعی شده است که به بخشی از این‌گونه سوالات پاسخ داده شود.

روغن هیدرولیک

خودرویی که دارای فرمان هیدرولیکی است، به یک منبع انرژی برای کمک به راننده در هنگام پیچیدن و دور زدن مجهز است. بیشتر فرمان‌هایی که از چنین منبع انرژی برخوردارند هیدرولیکی‌اند.

وقتی راننده غربیلک فرمان را می‌چرخاند، پمپ هیدرولیک، روغن مربوطه را تحت فشار به سیستم فرمان خودرو انتقال می‌دهد تا به واسطه اهرم‌بندی مناسب، چرخ‌ها به راحتی به طرفین گردش کنند.

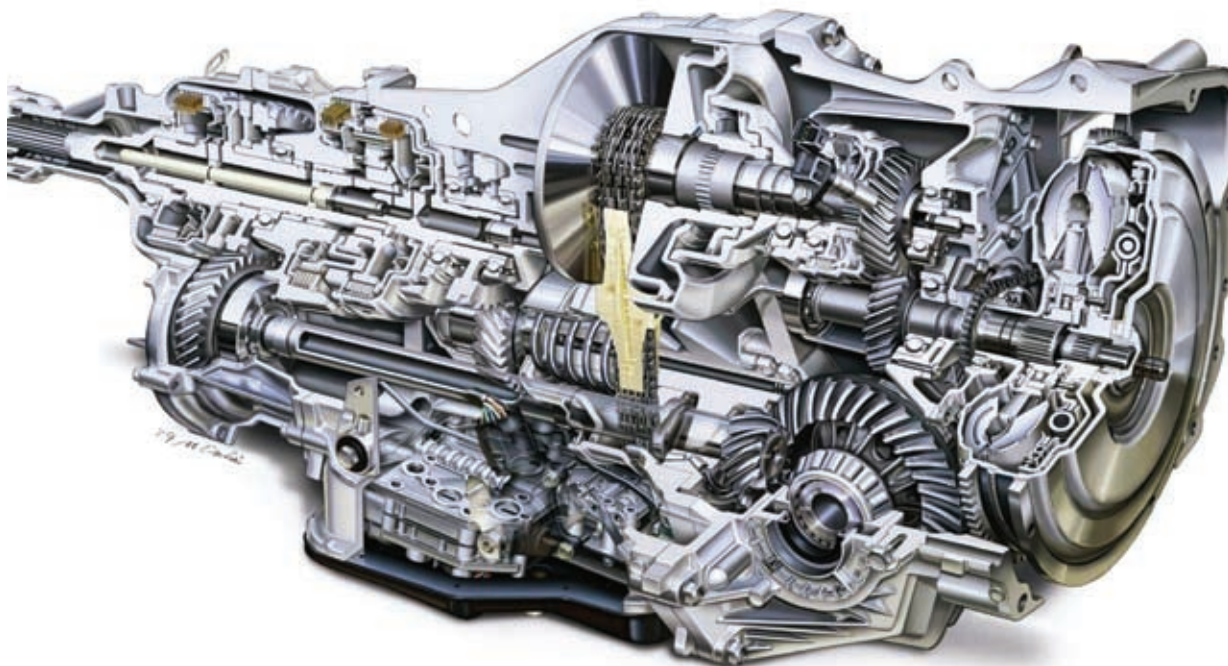
روغن هیدرولیک مانند روغن‌های دیگر از اختلاط روغن پایه و مواد افزودنی تولید می‌شود که می‌تواند با توجه به نوع روغن پایه و مواد افزودنی، کاربردهای مختلفی در سیستم‌های گوناگون داشته باشد.

روغن هیدرولیک را می‌توان پرمصرف‌ترین روغن صنعتی نامید، از این رو با توجه به مصرف بالا و کاربردهای متنوع و شرایط کاری گوناگون، این روغن نیز از تنوع بالایی برخوردار است. در واقع روغن هیدرولیک در یک سیستم نقش انتقال‌دهنده انرژی را بازی می‌کند و در صورتی که این روغن دچار مشکل شود، این وظیفه به خوبی انجام نشده و سیستم با اختلال یا توقف در کارکرد روبه‌رو می‌شود. به طور کلی وظایفی که از یک روغن هیدرولیک انتظار می‌رود،

روان کاری، انتقال نیرو، کاهش اصطکاک و سایش، محافظت از زنگ‌زدگی اجزای سیستم و سازگاری با تمام اجزای سیستم است. روغن‌های هیدرولیک به شدت به آلودگی‌هایی که وارد آن‌ها می‌شوند حساس بوده و خصوصیات فیزیکی و شیمیایی آن‌ها در اثر آلودگی و ایجاد شرایط سخت کاری تغییر می‌کند.

بیش‌تر افراد بر این باورند که روغن هیدرولیک نیز باید همچون روغن موتور، زمان و یا کیلومتر کارکرد مشخصی داشته باشد، در حالی که این موضوع در روغن‌های صنعتی و به خصوص روغن هیدرولیک به تنوع تجهیزات، شرایط گوناگون کارکرد و نوع کاری که روغن در سیستم انجام می‌دهد بستگی دارد، از این رو نمی‌توان برای تمام انواع روغن‌های هیدرولیک مورد استفاده در خودروهای مختلف زمان کارکرد یکسانی را تعریف نمود و آن را مبنای کار سیستم قرار داد. روغن‌های هیدرولیک عموماً دارای افزودنی‌هایی هستند که تجهیزات هیدرولیک را در مقابل سایش، خوردگی و اصطکاک محافظت می‌کنند. افزودنی‌های این نوع روغن معمولاً چندمنظوره بوده و میزان آن‌ها در روغن هیدرولیک نباید به هر دلیلی کاهش یابد. تغییر در وضعیت روغن هیدرولیک به واسطه تیره شدن یا مات شدن ظاهری رنگ آن، استشمام بوی سوختگی از روغن، تغییرات در گرانروی یا ویسکوزیته و





(فولاد و آلیاژهای مس) سازگاری کافی دارد. واسکازین نیز مانند سایر روغن‌ها نیاز به تعویض دارد که تعویض به موقع آن باعث روان کارکردن گیربکس، افزایش عمر مفید قطعات، کاهش درجه حرارت گیربکس، کاهش سر و صدا و در نهایت بهبود عملکرد آن می‌شود؛ کیلومتر تعویض آن هم بستگی به نوع روغن و گیربکس خودرو و شرایط مختلف آب و هوایی و کارکرد آن دارد. معمولاً هم‌زمان با تعویض دیسک و صفحه کلاچ، واسکازین نیز تعویض می‌شود. با فرض متوسط عمر سیستم کلاچ خودرو با در نظر گرفتن تریکی از رانندگی در داخل شهر و جاده حدود ۱۰۰ هزار کیلومتر کارکرد باشد، پس در هر بار تعویض دیسک و صفحه کلاچ که با باز شدن کامل گیربکس همراه است، این سیال نیز تعویض می‌شود.

این موضوع در مورد خودروهای دارای گیربکس اتوماتیک کاملاً متفاوت است. عملکرد این نوع گیربکس‌ها هیدرومکانیکی بوده و با استفاده از فشار روغن و تنظیم مقدار فشار آن، نیروی لازم را از موتور به چرخ‌ها منتقل می‌کند. تعویض دنده‌ها از طریق تغییر مسیر و کنترل فشار جریان روغن در گیربکس توسط شیرهای

می‌شود بر اساس توصیه شرکت سازنده و کارشناسان خودرو، این سیال پس از هر ۱۲۰ هزار کیلومتر پیمایش خودرو به طور کامل تعویض شود. ضمناً به این نکته نیز باید توجه داشت که هرگز روغن‌های هیدرولیک حتی با ویسکوزیته یکسان را نباید با هم مخلوط کرد.

روغن گیربکس

یکی از روغن‌هایی که در خودرو مصرف می‌شود، روغن دنده یا واسکازین است. واسکازین کلمه روسی روغن دنده (Gear oil) است. این روغن‌ها در گیربکس و دیفرانسیل خودرو مورد استفاده قرار گرفته و با روغن موتور فرق دارند. روغن دنده دارای مواد افزودنی مخصوصی است که از چرخ‌دنده‌ها و متعلقات آن‌ها در برابر فشار وارده محافظت می‌کند. روغن دنده مخصوص دیفرانسیل چون در شرایط سخت‌تری کار می‌کند، اغلب از روغن دنده گیربکس قوی‌تر می‌باشد. این روغن‌ها نیز مانند روغن موتور بر اساس سطح کیفیت (API) و ویسکوزیته گراندرو (SAE) طبقه‌بندی می‌شوند. این روان‌ساز دارای گراندرو ناچیز (حتی در دماهای پایین) بوده و با فلزات موجود در جعبه دنده

همچنین کف کردن آن قابل تشخیص است. ادامه کار با روغن اکسیدشده نیز منجر به تشدید سایش در تجهیزات متحرک و ایجاد مشکل در سیستم فرمان خودرو می‌شود که باعث جمع شدن لجن در مخزن و لوله‌ها می‌گردد. در صورتی که هیچ یک از علائم فوق در روغن هیدرولیک مشاهده نشود، پیشنهاد





نشتی و ورود هوا می‌شود. این مشکل در مناطق آب و هوایی مرطوب بیش‌تر مشهود است. مایع ترمز خودروها فقط بعد از یک سال، به طور میانگین دو درصد رطوبت جذب می‌کنند؛ بعد از ۱۸ ماه سطح آلودگی می‌تواند بیش از سه درصد شود و پس از چند سال آلودگی مایع ترمز به هفت تا هشت درصد رطوبت می‌رسد. افزایش میزان رطوبت سبب ایجاد حباب‌های ریز در مایع ترمز می‌شود. بررسی هانشان می‌دهد که سیستم ترمز چرخ‌های جلوی خودرو که خطوط انتقال نیمه‌فلزی دارند، گرمای بیش‌تری نسبت به چرخ‌های عقب تولید می‌کنند؛ این دمای بالا نیازمند مایع ترمزی است که بتواند آن را تحمل کند.

این نوع سیالات چون پایه گلیکولی دارند، خاصیت جذب آب و رطوبت در آن‌ها وجود دارد تا بتوانند رطوبت موجود در سیستم را جذب کنند تا مانع پوسیدن سیستم ترمز و از بین رفتن مدارها شود اما هر ماده‌ای که چنین قابلیت‌ی دارد بالاخره به نقطه اشباع هم می‌رسد و در این زمان رطوبتی که وارد سیستم می‌شود برای روغن ترمز قابل جذب نیست و این رطوبت ممکن است در قسمت‌های مختلف سیستم جمع و باعث بروز اشکال شده و بعد از مدتی باعث فاسد شدن روغن ترمز شود. در آن صورت دمای جوش روغن پایین آمده و در شرایطی که ترمزهای پی در پی یا شدید گرفته می‌شود روغن ترمز به جوش می‌آید و باعث به اصطلاح خالی شدن ترمز می‌شود. بنابر این توصیه می‌شود روغن ترمز حداقل هر دو سال و یا ۶۰ هزار کیلومتر به طور کامل از سیستم تخلیه و تعویض شود.



روغن ترمز DOT3 بر پایه ترکیبات پلی‌ایفانتیک با نقطه جوش حداقل ۳۶۹ درجه فارنهایت، DOT4 بر پایه استر بورات با نقطه جوش حداقل ۴۱۴ درجه فارنهایت و DOT5 متشکل از پلی‌دی‌متیل سیلوکسان بر پایه سیلیکون یا نقطه جوش حداقل ۴۶۸ درجه فارنهایت است. از میان استانداردهای ذکر شده، انواع DOT3 و DOT4 تقریباً عملکرد مشابهی دارند، ولی نقطه جوش DOT4 بالاتر است. اما DOT5 کاملاً یا این دو متفاوت بوده و جاذب رطوبت نیست و فقط باید در سیستم‌هایی استفاده شود که لاستیک‌ها و درزبندی‌ها با آن سازگار باشد، زیرا در غیر این صورت سیستم دچار خوردگی و نشتی خواهد شد.

میانگین دمای جوش مایع ترمز پس از سه سال کارکرد، به دلیل جذب رطوبت، تا حد خطرناکی پایین می‌آید. بسیاری از کارشناسان بر تعویض مایع ترمز هر یک یا دو سال یک بار بر حسب شرایط کارکرد خودرو تاکید دارند منطبق آن‌ها بر پایه این واقعیت است که مایع ترمز با پایه گلیکولی، رطوبت وارد شده به سیستم را جذب می‌کند و مایع ترمزی که رطوبت را جذب کرده باشد باعث ایجاد ترک‌های میکروسکوپی در سیستم ترمز و نهایتاً

الکترونیکی (شیر برقی) انجام می‌شود. تمامی این اعمال و کنترل قسمت‌های مختلف توسط نرم‌افزاری که روی واحد الکترونیکی گیربکس (EGS) نصب است انجام می‌گیرد.

در داخل گیربکس‌های اتوماتیک AL4 که در خانواده ۲۰۶ دیده می‌شود، از روغن مخصوصی استفاده شده که اصطلاحاً به روغن‌های مادام‌العمر (Lifetime) معروفند. منظور از این اصطلاح این نیست که هیچ‌گاه نیاز به تعویض نخواهند داشت، بلکه حکایت از مدت زمان زیاد کارکرد آن‌ها دارد. روغن گیربکس در اثر ورود ذرات گرد و غبار از منافذی که روغن از آن‌ها به بیرون نشت می‌کند و همچنین کارکردن طولانی‌مدت در دمای بالا به سرعت دچار استهلاک شده و سبب از بین رفتن خاصیت اولیه آن می‌شود.

مایع ترمز

مایع ترمز یا در اصطلاح عامیانه، روغن ترمز توسط بیش‌تر ترانندگان امروزی مورد بی‌توجهی قرار گرفته و با وجود اهمیت حیاتی آن متأسفانه بسیاری از رانندگان و حتی تعمیرکاران لزومی به تعویض آن نمی‌بینند. مایع ترمز در سطوح کیفی خاصی تولید می‌شود و بر اساس کد استاندارد که از سوی اداره حمل و نقل امریکا برای روغن ترمزها تعیین شده سه نوع روغن ترمز DOT4، DOT5 و DOT3 در وسایل نقلیه مورد استفاده قرار می‌گیرد. شماره DOT بزرگ‌تر نشان‌دهنده بالاتر بودن دمای جوش روغن ترمز و در نتیجه کیفیت بهتر و تحمل بیش‌تر آن است.

کارگاه

[۲۲]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان
شماره ۳۵ - فروردین ماه ۱۳۹۶

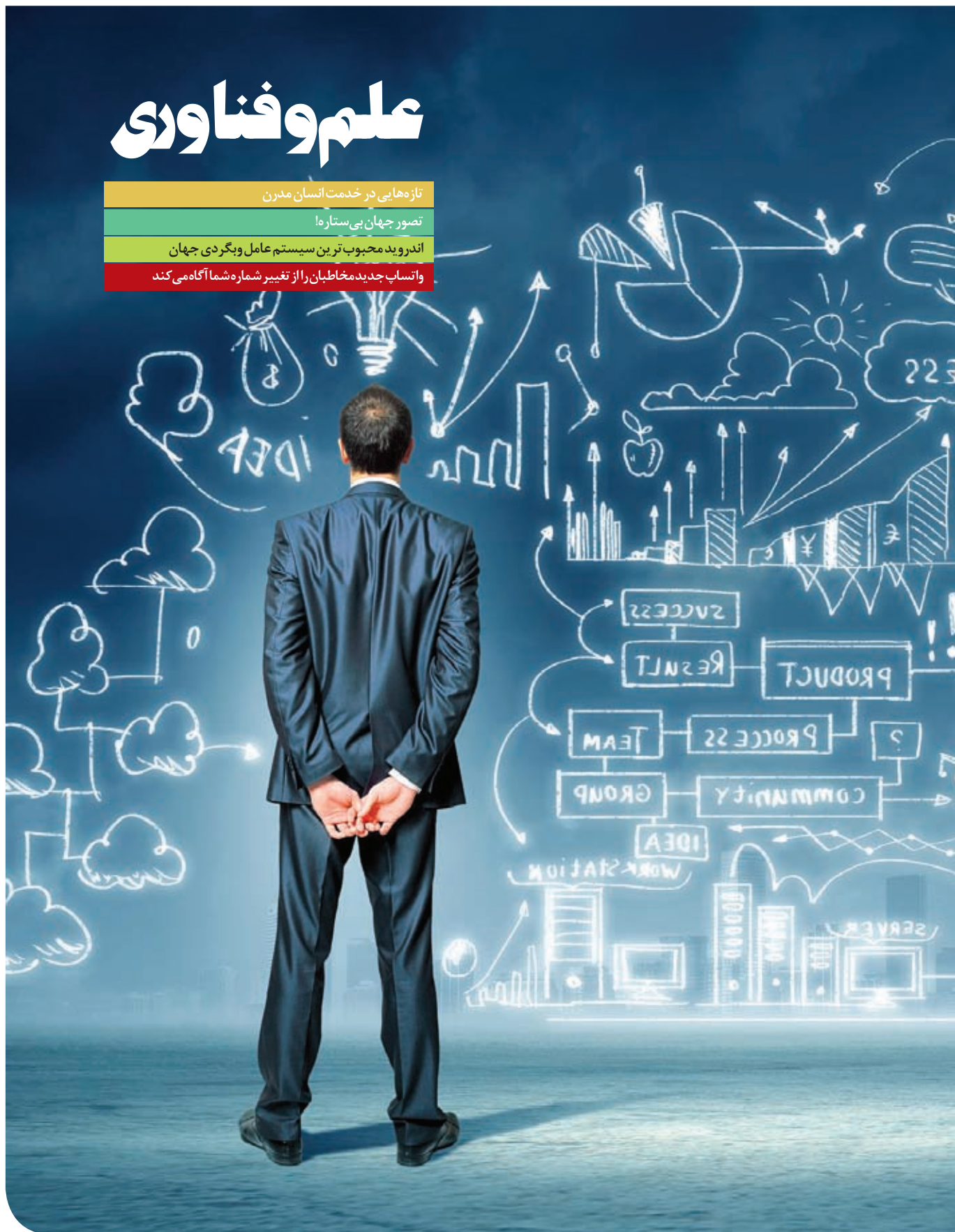
علم و فناوری

تازه‌هایی در خدمت انسان مدرن

تصور جهان بی‌ستاره!

اندروید محبوب‌ترین سیستم عامل وبگردی جهان

واتساپ جدید مخاطبان را از تغییر شماره شما آگاه می‌کند



تازه‌هایی در خدمت انسان مدرن

دنیای فناوری و تکنولوژی هر روز شرایط نوینی می‌یابد. این شرایط نوین البته مدیون تحرکات ذهن انسان‌هاست. انسان‌های خلاق که خارج از برخی چهارچوب‌ها می‌اندیشند و برنامه‌ریزی می‌کنند. در ادامه به برخی از اخبار دنیای فناوری اشاره می‌شود:

ساخت شبیه‌ساز فضا توسط محققان ایرانی



محققان دانشگاه شهید بهشتی با همکاری سازمان فضایی ایران شبیه‌ساز فضا را عرضه کردند که این سامانه قادر به شبیه‌سازی فضای خارجی بوده و تجربه پرواز فضایی را برای کاربر فراهم می‌کند.

در پروژه ساخت شبیه‌ساز فضا، سه سامانه محفظه شبیه‌ساز آزمون حرارتی خلاء، طراحی و ساخته شده است که حجم یکی از سامانه‌ها حدود ۱۴ مترمکعب و دو محفظه دیگر دارای حجم ۱.۵ مترمکعب هستند.

این سامانه‌ها دارای سپر و صفحه قرارگیری قطعات هستند و دمای آن‌ها به وسیله لامپ‌های حرارتی مادون قرمز و نیتروژن مایع کنترل می‌شود. همچنین یک شبیه‌ساز خورشیدی بزرگ با پرتوی تابشی به قطر یک متر و چگالی توان ۱۴۰۰ وات بر متر مربع طراحی و ساخته شده است.

امکان رساندن مستقیم دارو به مغز از راه بینی



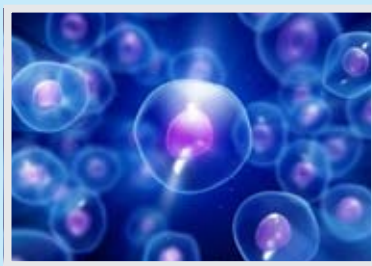
محققان دانشگاه سنت‌لوئیس آمریکا موفق به کشف راهکاری برای رساندن مستقیم دارو به مغز شدند.

انسان و ملخ شباهت بیولوژیکی زیادی با هم

ندارند اما محققان دانشگاه سنت‌لوئیس با استفاده از یک شباهت کوچک در ساختار سد خونی مغزی ملخ و انسان به راهی برای رساندن مستقیم مواد دارویی به مغز دست یافتند. رامش رالیا محقق ارشد این پروژه با استفاده از یک اسپری بینی موفق به طراحی روشی برای رساندن دارو به مغز شد.

در ساخت این اسپری که از نانوذرات طلا که به ماده فلئورسنت آغشته بوده است، استفاده شده تا نفوذ آن به مغز قابل تشخیص باشد. محققان دانشگاه سنت‌لوئیس ملخ‌ها را در معرض این اسپری قرار دادند و مشاهده کردند که این مواد طی چند دقیقه پس از عبور از اعصاب بویایی و سد خونی، وارد مغز ملخ شد. با توجه به شباهت ساختار سد خونی مغزی در انسان و ملخ نتایج این آزمایش بسیار امیدوارکننده است.

ایران پانزدهمین تولیدکننده برتر سلول‌های بنیادی در دنیا



ایران در بحث تولید سلول‌های بنیادی و پزشکی بازساختی در رتبه ۱۵ جهان و اول منطقه قرار گرفته است. دکتر امیرعلی حمیدیه در حاشیه افتتاحیه دومین کنگره بین‌المللی سلول‌های بنیادی و پزشکی بازساختی، با بیان اینکه ایران در سال ۲۰۱۶ در رتبه ۱۵ جهان و اول منطقه بوده است، خاطر نشان کرد: بیش از ۱۵۰۰ مقاله توسط نخبگان و متخصصان ایرانی نوشته شده است.

دبیر ستاد توسعه علوم و فناوری‌های سلول‌های بنیادی اضافه کرد: به همت محققان و پژوهشگران ایرانی بیش از ۶۰ مرکز پژوهشی،

۶۷ شرکت دانش‌بنیان و مراکز جامع سلول‌های بنیادی تبریز، تهران و شیراز، اولین مزرعه کشاورزی بنیادی در کرمان و همچنین اولین پژوهش‌سرای دانش‌آموزی بنیادی در کرج راه‌اندازی شده است.

رویای مالک «تسلا» برای تامین انرژی کل جهان



مالک تسلا موتورز در ملاقات با لئوناردو دی‌کاپریو اعلام کرد که با داشتن ۱۰۰ نمونه از کارخانه باتری‌سازی این شرکت نیاز جهان به انرژی تامین خواهد شد.

الون ماسک کارآفرین آمریکایی و مالک شرکت خودروسازی تسلا موتورز در دیدار با لئوناردو دی‌کاپریو بازیگر هالیوودی فعال در محیط زیست اعلام کرد که در صورتی که ۱۰۰ نمونه مشابه از کارخانه باتری‌سازی این شرکت موسوم به «گیگا فکتوری» در جهان ساخته شود تمام نیاز جهان به انرژی تامین خواهد شد. الون ماسک در رابطه با ایده خود گفت: برای مدیریت انرژی جهان ما به ۱۰۰ کارخانه مانند گیگا فکتوری نیاز داریم و مطمئناً برای تحقق این ایده شرکت‌های بسیار بزرگ باید وارد عرص شوند.

تشخیص بیماری‌ها از روی عرق انسان

محققان موفق به توسعه یک حسگر پوشیدنی جدید شدند که عرق انسان را جمع‌آوری کرده و ترکیبات مولکولی آن، مانند یون‌های کلرید و گلوکز را اندازه‌گیری کرده و سپس نتایج را برای تجزیه و تحلیل و تشخیص آماده انتقال می‌کند. دانشمندان دانشگاه استنفورد یک نوع دستگاه

امریکا نسبت به بریتانیاست. از دیگر مواردی که با خطر جایگزینی روبرو هستند سرویس‌های غذایی، حمل‌ونقل و انبارهاست.

با گوگل ارث جهانگردی کنید



گوگل خدمات گوگل ارث خود را ارتقا داده تا کاربران وب و گوشی‌های اندرویدی به امکانات جدید و هیجان‌انگیزی دسترسی یابند. نسخه جدید گوگل ارث با همکاری دانشمندان و چند سازمان غیرانتفاعی به ابزاری موسوم به Voyager مجهز شده که با استفاده از آن می‌توان در نقاط مختلف کره زمین جهانگردی کرد و اطلاعات دقیقی را نیز به صورت تعاملی در مورد هر نقطه از جهان دریافت نمود.

هم اکنون از طریق Voyager می‌توان به ۵۰ تور جهانگردی مختلف دسترسی داشت و گوگل می‌گوید هر هفته چند تور جهانگردی جدید از سراسر جهان به این خدمات اضافه می‌کند.

یک ویژگی بسیار جالب دیگر در گوگل ارث افزوده شدن دکمه نمایش سه بعدی است که با استفاده از آن می‌توان جاذبه‌های گردشگری را به صورت سه بعدی و از زوایای مختلف مشاهده کرد. کاربران هم می‌توانند تصاویر کارت پستالی خود را از چشم‌اندازهای موجود در گوگل ارث به اشتراک بگذارند.

گوگل می‌گوید افزودن این قابلیت‌ها به گوگل ارث دو سال به طول انجامیده و قرار است در آینده نزدیک در دسترس کاربران iOS هم قرار بگیرد. البته تنها کاربران مرورگر کروم روی رایانه شخصی به این خدمات دسترسی دارند.

مخصوص فضا نیست. آژانس فضایی روسیه «روس کاسموس» از قصد این کشور برای ایجاد یک مقر در ماه و ارسال ۱۲ فضاورد خبر داد. هدف این کشور از ارسال این فضاوردان، انجام کارهای تحقیقاتی و جستجوی مواد با ارزش بوده و عده‌ای نیز بر این باورند که روسیه برای انجام این کار اهداف نظامی دارد. این ربات توانایی آن را دارد که پس از افتادن به تنهایی و بدون نیاز به کمک مجدداً بایستد، صندلی ماشین را ترک کند و در ساختمان به طور منظم کار کند. Fedor همچنین توانایی کار با اسلحه و شلیک کردن با دو دست را دارد. این ربات همچنین قادر به انجام تمرینات ورزشی و بلند کردن وزنه است.

ربات‌ها جایگزین یک سوم نیروی کار امریکا



تا سال ۲۰۳۰ یک سوم مشاغل ایالات متحده در خطر خودکار شدن توسط ربات‌ها هستند. بر اساس گزارش شرکت PwC این برآورد بر اساس پیش‌بینی قدرت رباتیک و هوش مصنوعی در مراحل مختلف فناوری و پیشرفت اعلام شده است. میزان جایگزینی ربات‌ها در ایالات متحده ۳۸ درصد، بریتانیا ۳۰ درصد، آلمان ۳۵ درصد و ژاپن ۲۱ درصد است. بیشترین بخش‌هایی که خودکار و ربات جایگزین نیروی انسانی شده مشاغل پرخطر هستند، البته در بخش‌های مختلف دیگر نیز از ربات‌ها استفاده می‌شوند، اما این جایگزینی در کشورهای مختلف متفاوت است. به‌طور مثال استفاده از ربات در بخش مالی و بیمه ایالات متحده به نسبت بریتانیا بیشتر است. علت این جایگزینی تجربه کمتر کارکنان مالی

پوشیدنی جدید که روی مچ دست بسته می‌شود را توسعه دادند که می‌تواند عرق انسان را برای تشخیص و نظارت بر بیماری‌هایی مانند دیابت و فیبروز کیستیک تجزیه و تحلیل کند.



این حسگر جدید بر خلاف نمونه‌های پیشین، نیاز به نشستن طولانی مدت بیمار برای تجمع عرق ندارد. این سیستم دو بخشی از سنسور و ریز پردازنده‌های انعطاف پذیر تشکیل شده که به پوست چسبیده، غدد عرق را تحریک کرده و سپس حضور مولکول‌ها و یون‌های مختلف را بر اساس سیگنال‌های الکتریکی آن‌ها تشخیص می‌دهد. به گفته محققان از این فناوری جدید می‌توان در روستاهای دور افتاده کشورهای در حال توسعه که امکانات کمی دارند استفاده کرد.

کمک گرفتن از ربات‌های انسان‌نما در فضا



محققان روسی موفق به طراحی و توسعه یک ربات انسان‌نما برای ماموریت‌های فضایی شدند. این ربات که Fedor نام دارد، مهارت‌های زیادی را برای سفر به ماه در سال ۲۰۲۱ فرا گرفته است.

Fedor بخشی از برنامه‌های روسیه برای سفر به ماه بوده که در دسامبر سال گذشته رونمایی شده است. از مزایای این ربات این است که برای سفر فضایی نیازمند پوشیدن لباس

آیا حیات در غیاب ستاره‌ها برای موجودات زنده ممکن است؟

تصور جهان بی ستاره!

علی دلخواه
خبرنگار علمی

آیا تاکنون به این موضوع اندیشیده‌اید که در صورت وجود نداشتن ستاره‌ها، جهان چگونه خواهد بود؟ نخستین ستاره که باید درباره آن فکر کنیم، همین خورشید خودمان است. اگر ستاره‌ها نباشد، خورشید هم نخواهد بود، بنابراین زندگی هم در زمین ما وجود نخواهد داشت. اگر شما در چنین فضای بدون نور و کاملاً سردی قرار بگیرید، چه حسی خواهید داشت؟ البته در آن صورت، هیچ موجود زنده‌ای پا به عرصه حیات نخواهد گذاشت!

اجازه دهید سؤالمان را طور دیگری بپرسیم: اگر هیچ ستاره‌ای در دید ما انسان‌ها قرار نداشته باشد چطور؟ در آن صورت همچنان خورشید و سایر سیاره‌ها وجود دارند اما هیچ ستاره‌ای در آن سوی منظومه شمسی قابل دیدن نخواهد بود.

علت این امر این است که پیرامون ما با ابرهای عظیمی از تاریکی احاطه شده‌اند. این ابرها «سحابی» نام دارند که از غبار و گاز تشکیل شده‌اند و دائماً در حال فعالیت هستند تا پایه هم آمیختن، ستاره‌های جدیدی را به وجود بیاورند. آن‌ها می‌توانند روشن باشند اما واقعیت آن است که ابری از غبار فضایی، آن قدر حجیم و سرد هست که بتواند جلوی گذر کردن نور را بگیرد.

بگذارید این گونه فرض کنیم که خورشید ما به صورت عادی رشد پیدا کرده اما منظومه شمسی، در دل یک سحابی تاریک قرار گرفته است. همان گونه که حیات روی «زمین سحابی» در حال گسترش است، منظومه شمسی به یک توده ابر از گرد و غبار تبدیل شده و ستاره‌ها رو به تاریکی بروند. ابرهای گرد و غبار حجیم‌تر شده و آسمان شب به سمت تاریکی پیش می‌رود تا آن زمان که مانند روز اول، تاریکی محض بر آن حکم فرما شود. ممکن است تنها لکه‌های قرمز رنگی که از ستاره‌ها به جای مانده‌اند، در میان سحابی‌ها در آسمان شب مشخص باشند. هر چه انسان‌ها تلاش کنند، چیزی جز تاریکی و سیاره‌های تاریک نمی‌بینند.

در «زمین سحابی»، خبری از تکنولوژی نخواهد بود. در طول تاریخ، ما انسان‌ها از ستاره‌ها برای تنظیم کردن تقویم، مکان‌یابی، شناختن شرایط مناسب برای کشاورزی و حتی توسعه علم به‌ویژه فیزیک استفاده کرده‌ایم. توانایی پیش‌بینی حرکت و رفتار ستاره‌ها، منبع خوبی برای کشیش‌های مصر باستان بوده تا با استفاده از این ابزار، افراد را به ساختن اهرام و ادار کنند. البته پیش‌بینی میزان تأثیر محدودیت‌های تکنولوژیک، کمی سخت است بنابراین اجازه دهید تا تنها روی یک موضوع تمرکز کنیم: جهت‌یابی از طریق آسمان.

در چنین زمینی، ملوانان می‌توانند در دریاها



گشت‌زنی کنند اما تنها به شرط آن که در نزدیکی ساحل باقی بمانند. شناختن مسیر پیش رو با استفاده از شاخص آفتاب و قطب‌نما کار آسانی است اما در شب هنگام و بدون وجود ستاره‌های شاخص در آسمان، جهت‌یابی امری تقریباً غیرممکن خواهد بود. هنگام دور شدن از ساحل و نبود دید به خشکی، کار سخت‌تر شده و حتی یک طوفان کوچک هم می‌تواند جهت شما را تغییر داده و دریانوردان را دچار سردرگمی کند. حرکت در دریای آزاد اما از این هم مشکل‌تر خواهد بود، چرا که مسافران دریایی هر روز راه را گم کرده و بیش از پیش در وضعیت خود دچار اشتباه می‌شوند.

بدون وجود این ابزار راهنما، تمامی سفرها روی زمین رخ نمی‌دادند. در آن صورت احتمالاً قاره‌های استرالیا، آمریکا و گرینلند، برای همیشه ناشناخته باقی می‌ماندند. به علاوه جزایر دیگری چون نیوزیلند، هاوایی و ایسلند که از طریق جهت‌یابی آسمانی کشف شده‌اند، خالی از انسان می‌بودند. حتی اگر کسی با کشتی به این جزایر می‌رسید، هرگز نمی‌توانستند مسیر بازگشت خود به خانه را بیابند.

با نبود سفرهای دریایی، وضعیت «زمان سحابی» از نظر وضعیت سیاسی هم بسیار متفاوت از زمین کنونی می‌بود. توسعه اروپا متوقف می‌شد. قبایل آرتک و اینکا، از پیشرفته‌ترین تمدن‌های قاره آمریکا، به قدرتی بلامنازع در غرب تبدیل می‌شدند. کشورهایی



www.oghabafshan.com



کارگاه

[۲۶]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۳۵ - فروردین ماه ۱۳۹۶

اقتصاد کشورهای آسیای میانه را فلج کرد و این کشورها برای خروج از این وضعیت، تصمیم به تجارت با سایر نقاط جهان از طریق دریا و هند که مستعمره انگلیس بود، گرفتند. پس از این اتفاق، تجارت در جاده ابریشم با افت شدیدی روبه‌رو شد که در نهایت به تضعیف اقتصاد چین و روسیه انجامید.

اما در زمین سحابی، راهی برای تجارت از طریق دریا وجود نداشت و به دلیل بسته شدن جاده ابریشم، اروپایی‌ها نمی‌توانستند آسیب‌های واردشده به اقتصاد خود را جبران کنند. هیچ منطقه ساحلی و بندری هم برای رسیدن به شرق وجود نداشت. مزارع شکر در کارائیب به‌وجود نمی‌آمدند و دست‌یازی اروپایی‌ها به معادن طلا و الماس و حتی تجارت برده در اقیانوس اطلس به واقعیت تبدیل نمی‌شد.

احتمالاً روسیه به قدرتی یکه‌تاز در اروپای ضعیف تبدیل می‌شد. فارغ از اروپا، چین هم به کشورگشایی خود در ژاپن و جنوب آسیا ادامه می‌داد تا تجارت ادویه را به دست بگیرد و حتی پس از آن، به استعمار استرالیا هم می‌انداخت. به‌علاوه هند هم روزبه‌روز قوی‌تر و ثروتمندتر می‌شد و کشورهای دیگر می‌کوشیدند تا از کنار قرارداد بین چین و روسیه، به‌سلامت عبور کنند.

در زمین سحابی با ورود به قرن بیستم، غرب و شمال اروپا از نظر فرهنگی و اقتصادی و در زیر آسمان تاریک شب، همچنان فقیر می‌ماندند. از سوی دیگر، آتش هیچ جنگ جهانی از سوی اروپایی‌ها برافروخته نمی‌شد اما چین، هند و روسیه در همان جایگاه قدرت‌های جهانی باقی می‌ماندند. همچنین امکان داشت که آفریقا، سومالی و ایتوپی به یک هاب بزرگ برای تجارت در خشکی بین اروپا و هند تبدیل شوند و در آن سوی اقیانوس‌ها، آمریکا همچنان در انتظار ارتباط با مردمی از یک دنیای قدیمی می‌ماند.



چون فرانسه، اسپانیا و انگلیس که از طریق اقیانوس اطلس دست به کشورگشایی و استعمار زدند، هیچ‌گاه موفق به خروج از قاره اروپا نمی‌شدند و کشورهایی چون هند و چین، به‌دست آن‌ها استعمار نشده و استقلال خود را از دست نمی‌دادند.

این همان جایی است که «زمین سحابی» از نظر سیاسی بسیار جذاب می‌شد. بدون جهت‌یابی دریایی، تجارت از طریق دریا هم وجود نداشت. کشتی‌های تجاری کوچک در دریای مدیترانه، تجارت بین اروپا و خاورمیانه را ممکن می‌کردند اما بهترین روش برای تجارت جهانی، جاده ابریشمی است که از استانبول در ترکیه شروع شده و با عبور از خاورمیانه و کشور ایران، به هند و چین می‌رسد.

در زمین واقعی، برای چندین هزار سال، کاروان‌ها از جاده ابریشم عبور کرده و به تجارت ابریشم، سنگ‌های قیمتی و ادویه‌جات مشغول بودند. اما در زمین سحابی، این جاده شاید به تنها مسیر موجود برای تجارت تبدیل می‌شد. کشورهایی که بخشی از این جاده را کنترل می‌کردند، به‌زودی به ثروت قابل توجهی می‌رسیدند اما از سوی دیگر، جاده ابریشم محل خوبی برای راهزنان می‌بود تا دست به خشونت بزنند و بخش بزرگی از این مسیر هم لم‌یزرع شده و نمی‌توانست استفاده دیگری داشته باشد. قدرت‌های اصلی در این جاده برای هزاران سال، یونان، عثمانی یا ترکیه، چین، مغولستان، ایران، سکایی‌ها و سایر ملت‌های حاضر در آسیای میانه بودند.

همان‌گونه که در دنیای واقعی رخ داد، همه چیز به‌دست امپراتوری‌های قدرتمند هند و چین می‌افتاد تا از طریق کشورهای اسلامی و آسیای میانه، با اروپای تضعیف‌شده تجارت کنند. در آن زمان روسیه در حال پیروزی بر ملت‌های مسیر باختر بودند و در سال‌های ۱۶۸۹ و ۱۷۲۷، قراردادهایی را با چین به امضا رساندند که به تجارت در سرزمین‌های این دو امپراتوری مربوط می‌شد. در این قرارداد آمده که تجارت در این دو کشور، به کنترل خودشان در خواهد آمد.

علت وجود اختلاف در میان کشورها در طول تاریخ همین است. قرارداد بین روسیه و چین،



در «زمین سحابی»، خبری از تکنولوژی نخواهد بود. در طول تاریخ، ما انسان‌ها از ستاره‌ها برای تنظیم کردن تقویم، مکان‌یابی، شناختن شرایط مناسب برای کشاورزی و حتی توسعه علم به‌ویژه فیزیک استفاده کرده‌ایم.

اندروید محبوب ترین سیستم عامل وبگردی جهان

به خاطر دارید زمانی اینترنت تنها از طریق رایانه‌ها در دسترس بود؟ این موضوع تنها به چند سال قبل بر می‌گردد و تقریباً تا یک ماه پیش بیشترین وب‌گردی کاربران توسط دستگاه‌های مبتنی بر ویندوز انجام میشد. اما حالا طبق جدیدترین پژوهش‌ها به نظر می‌رسد سیستم عامل اندروید به محبوب‌ترین سیستم عامل وبگردی در جهان تبدیل شده باشد. سال‌هاست می‌توانیم به کمک تلفن‌های همراه خود وارد فضای اینترنت شویم؛ اما خیل عظیمی از کاربران، پلتفرم رایانه و ویندوز را جهت وبگردی به گوشی‌های هوشمند ترجیح می‌دهند. با این حال به نظر می‌رسد پیشرفت شرکت‌های سازنده این گجت‌ها حالا موجب شده است کاربران بیشتری جهت وبگردی از آن‌ها بهره ببرند. طبق جدیدترین آمار منتشر شده توسط StatCounter، سیستم عامل ویندوز حالا جای

ویندوز مایکروسافت را به عنوان محبوب‌ترین سیستم عامل وبگردی جهان گرفته است. در ماه مارس، حدود ۳۹٫۹۳ درصد از ترافیک وب جهانی مربوط به گجت‌های اندرویدی بوده است. در حالی که سهم ویندوز از این بخش حدود ۳۷٫۹۱ درصد بود. بنابراین ویندوز برای اولین بار جای خود به عنوان محبوب‌ترین سیستم عامل وبگردی را به سیستم عامل محبوب گوگل داده است.

این آمار طی سال‌های گذشته رو به پیشرفت بوده است؛ در سال ۲۰۱۲ در آمارهای منتشر شده تنها ۲٫۲ درصد از سهم ترافیک جهانی مربوط به

گوشی‌های اندرویدی بود. حالا با یک جهش چشمگیر شاهد شکسته شدن رکورد ویندوز توسط سیستم عامل گوگل هستیم.

در نمودار زیر به خوبی روند پیشرفت سیستم عامل اندروید از سال ۲۰۱۲ را مشاهده می‌کنید. این نمودار تمامی پلتفرم‌ها از قبیل دسکتاپ، تبلت‌ها، تلفن‌های هوشمند و لپ‌تاپ‌ها را شامل می‌شود. ویندوز هنوز هم ۸۴ درصد از ترافیک جهانی وب را در اختیار دارد و به نظر نمی‌رسد این آمار به زودی تغییر کند.

با این حال بازار تکنولوژی طی سال‌های گذشته به خوبی رشد داشته است و آمار این شرکت به خوبی این موضوع را به ما ثابت می‌کند. بنابراین در صورت بروز تغییرات ناگهانی و بزرگ در این نمودار در سال‌های پیش رو، نباید آنچنان غافلگیر شویم. نظر شما در این زمینه چیست؟ شمابیشتر از چه پلتفرم و سیستم عاملی جهت وب‌گردی استفاده می‌کنید؟



کد ۵۰۳۰۷۹



واتس‌آپ جدید مخاطبان را از تغییر شماره شما آگاه می‌کند

همچنین می‌توانید از اشتراک‌گذاری شماره جدید با کل مخاطبین خود جلوگیری کنید. به هر حال، این قابلیت جدید به صورت پیش فرض غیر فعال است.

البته باید توجه داشت، تا زمانی که نسخه آزمایشی (Beta) واتس‌آپ را از میکروسافت استور روی دستگاه ویندوز فون یا ویندوز ۱۰ موبایلی خود نصب نکنید، این قابلیت برای شما در دسترس نخواهد بود.

همچنین باید بدانید که پیش از نصب نسخه آزمایشی، باید نسخه معمولی WhatsApp را از دستگاه خود حذف نمایید. از آنجایی که بسیاری از نسخه‌های آزمایشی اپلیکیشن‌ها پایدار نبوده و دچار مشکلاتی هستند، بسیاری از کاربران ترجیح می‌دهند تا زمان ارائه نسخه نهایی این اپلیکیشن منتظر بمانند.

از سوی دیگر، استفاده از نسخه آزمایشی به شما این امکان را می‌دهد تا پیش از دوستان خود از قابلیت‌های جدید یک اپلیکیشن آگاه شده و آن‌ها را آزمایش کنید.



را از این امر آگاه کنند. بنابراین، پس از عوض کردن شماره موبایل، اعضای گروه‌های شما از این مسئله و شماره جدید شما آگاه می‌شوند.

این قابلیت جدید علاوه بر نمایش خودکار شماره جدید شما در گروه‌های عضو شده، سه گزینه را در اختیار شما قرار می‌دهد. شما می‌توانید شماره جدید خود را با تمامی مخاطبین به اشتراک بگذارید و یا این کار را تنها با افرادی که با آن‌ها چت داشته‌اید، انجام دهید.

واتس‌آپ نسخه آزمایشی جدیدی از این اپلیکیشن را برای ویندوز ۱۰ موبایل منتشر کرده است که به شما امکان می‌دهد در صورت تغییر شماره موبایل، مخاطبین خود را به صورت خودکار از این مسئله آگاه کنید.

نسخه آزمایشی واتس‌آپ ویندوز فون یا ویندوز ۱۰ موبایل به زودی کاربران این سیستم عامل را از دردسرهای تغییر شماره‌های موبایل خلاص می‌کند.

معمولاً تغییر شماره موبایل برای کاربران واتس‌آپ عمل ناخوشایندی است، چرا که پروفایل واتس‌آپ به شماره موبایل متصل است. مسلماً هر چقدر زودتر قادر باشید مخاطبین تلفن همراه خود را از راه جدید برقراری ارتباط با خود آگاه کنید، زندگی آسان‌تری خواهید داشت!

نسخه آزمایشی این اپلیکیشن پیام‌رسان در ویندوز فون به کاربران اجازه می‌دهد تا با به‌کارگیری یک قابلیت جدید، در هنگام عوض کردن شماره موبایل خود مخاطبین

پازل و کور

ساده

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

خیلی ساده

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

متوسط

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

سخت

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

کارگاه

[۳۰]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان
 شماره ۳۵ - فروردین ماه ۱۳۹۶

گردشگری

راز و رمزهای «هگمتانه» اولین شهر ایرانی

چینی‌ها؛ ولخرج‌ترین گردشگران جهان

از جراحی جمجمه تا اولین چشم مصنوعی در ایران باستان

یک باور افسانه‌ای در هرسین کرمانشاه

سفر بدون روادید ایرانی‌ها به روسیه



▲ موزه آرمیتاژ و مجسمه الکساندر در سن پترزبورگ روسیه

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

اسکاتلای

علم و فناوری

گردشگری

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News

نخستین پایتخت ایران را تاریخ روایت می کند

راز و رمزهای «هگمتانه» اولین شهر ایرانی

عباس چار دولی
خبرنگار

تپه باستانی هگمتانه با وسعتی نزدیک به ۴۰ هکتار در دل بافت قدیمی شهر همدان واقع شده است. این اثر باستانی با توجه به اشارات تاریخی و برداشتهای اولیه محققین علوم تاریخ و باستان شناسی به عنوان هگمتانه باستانی و در برگیرنده کاخها و آثار دوره های ماد و هخامنشی معرفی شده است.



درگیری در مناطق مادی مرکز زاگرس، آشوریان هیچ گونه گزارش روشنی از هگمتانه ارائه نداده اند و ممکن است که آن ها هرگز در شرق الوند پیش روی نکرده باشند. سنت های قدیمی دیگری، منشأ شهر هگمتانه را به «سمیرامیس» افسانه ای یا به «جمشید» نسبت می دهند. شهر هگمتانه را اقوام آریایی ماد (سده ۱۷ پیش از میلاد) بنا نهادند و آن را پایتخت نخستین شاهنشاهی ایرانی قرار دادند.

پایتخت نخستین شاهنشاهی ایرانی

هرودوت بنای شهر هگمتانه را به دیاکو نخستین شاه ماد نسبت داده است، ولی گروهی از دانشمندان بنای آن را به «فرورتیش»، سومین شاه ماد نسبت داده اند. برخی معتقدند که «کر کشی» که در لوح های آشوریان به آن اشاره شده، در محل همدان بوده است. آشوریان باستان به شهرهای قوم کاسی، عنوان «کار کاشی» داده بودند، که «کار» به معنی قرارگاه یا منزلگاه و «کاشی» اسم قوم «کاسی» است. و از این رو گویند که اسم قبلی هگمتانه، «کاسایا» یعنی شهر کاسی ها بوده است. مادهاء، گروهی از اقوام آریایی بودند، که

هفت دیوار به رنگ هفت سیاره

این شهر کهن، نخستین پایتخت ایران بوده و به همراه آتن در یونان و رُم در ایتالیا، از معدود شهرهای باستانی جهان است که همچنان زنده و مهم است. «هرودوت» این شهر را ساخته «دیاکو» دانسته و گفته است که هفت دیوار داشته که هر کدام به رنگ یکی از سیاره ها بوده اند. «دانشنامه ایرانیکا» بنیانگذاری ماد را سال ۷۰۸ پیش از میلاد به مرکزیت هگمتانه و توسط دیاکو ذکر می کند.

با توجه به موقعیت و منابع استراتژیک هگمتانه، این محوطه احتمالاً قبل از هزاره یکم پیش از میلاد اشغال شده بود، هر چند که شواهد تاریخی و باستان شناسی در این مورد وجود ندارد. بنا به گفته هرودوت، هگمتانه در اواخر سده هشتم پیش از میلاد به عنوان پایتخت مادها توسط دیاکو برگزیده شد.

هرودوت مجتمع شاهانه شامل قصر، خزانهداری و اقامتگاه نظامی که روی تپه ای ساخته شده بودند را توصیف می کند و می گوید که این مجتمع توسط هفت دیوار متحدالمرکز که هر دیوار داخلی از دیوار بیرونی بلندتر بود و بر آن اشراف داشت، ساخته شد. علی رغم دو سده

ولی داریوش سوم بنا به پیشنهاد یاران خود، دستور می‌دهد در میانه شهر، کوشکی بزرگ که آن را «ساروق» می‌نامیدند، بسازند. در این کوشک، سیصد مخفیگاه برای گنجینه‌ها و دارایی‌ها بر پا شد و برای آن هشت درب آهنین ساختند، که همه دواشکوبی (دولختی) و هر اشکوب، به بلندای دوازده گز بود.

اختلاف نظر درباره چگونگی احداث و نام بنیانگذاران هگمتانه

چنانکه در منابع آمده، درباره چگونگی احداث و نام بنیانگذاران هگمتانه در بین مورخین یونانی، اتفاق نظر وجود ندارد. مورخین اسلامی نیز در این زمینه با یکدیگر اختلاف نظر دارند. در مورد محل دقیق آن هم نظریات متفاوتی ارائه شده است. گرچه اکثر مورخین، پژوهشگران و باستان‌شناسان مانند مرحوم مصطفوی، پروفیسور گیریشمن، اشمیت، لوشای و پرا دارا، تپه‌ای را که هم اکنون در شهر همدان به نام هگمتانه معروف است، محل اصلی شهر باستانی هگمتانه می‌دانند.

دوره پارتیان؛ هگمتانه پایتخت تابستانی و ضرابخانه سلطنتی

سنگ نوشته یونانی روی تندیس «هرکول» در بیستون که قدمت آن به سال ۱۴۸/۱۴۹ پیش از میلاد تاریخ‌گذاری می‌شود، به «کلئومنز» به عنوان «ساتراپ» (ایالت‌های بالا یا همان ماد) اشاره می‌کند؛ به نظر می‌رسد که ماد و هگمتانه تا سال ۱۴۷ پیش از میلاد، یعنی تا زمان پادشاهی «مهرداد یکم»، سقوط نکرده بودند. «آنتیوخوس» هفتم در سال ۱۳۰ پیش از میلاد به قصد بازگردانی قدرت سلوکی به ایران، احتمالاً برای مدت کوتاهی در هگمتانه توقف کرد، چنانکه «تیگران دوم» نیز در سال بعد برای حمله به «مهرداد دوم»، مدتی در هگمتانه بود. پارتیان همچنان از هگمتانه به عنوان پایتخت تابستانی و ضرابخانه سلطنتی استفاده می‌کردند. سازه‌های پارتی در شهر، دژی که بر تپه مصلی قرار داشت را شامل می‌شد.

دوره ساسانی؛ پایان هگمتانه

هگمتانه تا سال ۲۲۶ میلادی به پارتیان وفادار ماند، تا اینکه به همراه «آتروپاتن» (آذربایجان) از سمت شمال به تسخیر «اردشیر بابکان» درآمد. در اینجا مدارک متناقضی وجود دارد که آیا هگمتانه به عنوان کاخ تابستانی به کار رفته است یا نه. بنابر گفته «ابن فقیه همدانی»، ساختمان‌هایی بین تیسفون، پایتخت ساسانیان و کوه الوند و نه فراتر از آن، حتی همدان ساخته شد. شهر در مدت کوتاهی بعد از جنگ نهاوند در ۲۳ ه.ق برابر با ۶۴۲ م؛ به دست مسلمین افتاد و مرکز استان شد.



در شمال، مرکز و غرب ایران ساکن شدند. عواملی مانند: رشد اجتماعی و فرهنگی، تماس با گروه‌های بومی ساکن فلات ایران، وجود همسایگانی قدرتمند و احساس نیازهای جدید سیاسی و اجتماعی، آن‌ها را وادار به اتحاد و ایجاد حکومتی مقتدر کرد، به طوری که قوی‌ترین قوم آن روزگار یعنی آشوری‌ها را، برای همیشه از صفحه روزگار محو کردند.

دوره هخامنشیان؛ کم‌اهمیت شدن مرکزیت هگمتانه

پس از انقراض مادها، هر چند هگمتانه مرکزیت نخستین را نیافت، ولی به جهت قرار گرفتن در مسیر راه شاهی، که «پارسه» (تخت جمشید) را به «سارد» متصل می‌کرد، به عنوان پایتخت تابستانی هخامنشیان مورد توجه خاص بود و از این رو آن را آباد کردند.

سیصد مخفیگاه برای گنجینه‌ها در مواجهه با اسکندر

در زمانی که داریوش سوم با اسکندر مواجه می‌شود، هگمتانه به صورت ویرانه‌ای بوده است.

پس از انقراض مادها، هر چند هگمتانه مرکزیت نخستین را نیافت، ولی به جهت قرار گرفتن در مسیر راه شاهی، که «پارسه» (تخت جمشید) را به «سارد» متصل می‌کرد، به عنوان پایتخت تابستانی هخامنشیان مورد توجه خاص بود و از این رو آن را آباد کردند.

چینی‌ها؛ ولخرج‌ترین گردشگران جهان



حسین صفدری
روزنامه‌نگار

چشم بادامی‌های شرق آسیا برای پنجمین سال پیاپی در صدر فهرست ولخرج‌ترین گردشگران بین‌المللی قرار گرفتند.

به نقل از سایت سازمان جهانی گردشگری (UNWTO)، گزارش سال ۲۰۱۶ میزان هزینه‌کرد گردشگران بین‌المللی حاکی از آن است که هزینه گردشگران چینی با رشد ۱۲ درصدی طی سال ۲۰۱۶ همراه بوده و چینی‌ها برای پنجمین سال پیاپی در صدر فهرست پرخرج‌ترین گردشگران دنیا قرار گرفتند.

علی‌رغم چالش‌های پیش رو، تعداد گردشگران بین‌المللی در سال ۲۰۱۶ به رقم ۱.۲ میلیارد نفر رسید و به تناسب آن مجموع هزینه گردشگران نیز افزایش یافته است. مردم همچنان تمایل زیادی به سفر دارند و این امر برای بسیاری از کشورهای جهان منفعت داشته است و شرایط رشد اقتصادی، اشتغال‌زایی و ایجاد فرصت‌هایی برای توسعه را فراهم کرده است.

دلار، بریتانیا با ۶۷ میلیارد دلار، فرانسه با ۴۱ میلیارد دلار و گردشگران کانادایی با ۲۹ میلیارد دلار در مکان‌های بعدی پرهزینه‌ترین گردشگران بین‌المللی در سال ۲۰۱۶ قرار دارند.

استفاده ایران از این فرصت اقتصادی در حوزه گردشگری

در این میان اما؛ باید دید ایران از این فرصت چه استفاده‌ای کرده است. مسعود سلطانی فر رئیس سابق سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری سال گذشته در مصاحبه با شبکه بین‌المللی CCTV چین گفته بود: ایران یک کشور امن در یک منطقه ناامن است و با وجود جاذبه‌های بسیار متنوع تاریخی، فرهنگی، طبیعی، مذهبی و امکانات بهداشتی و سلامت، کشور ما در سال ۲۰۱۶ به عنوان یکی از مهمترین مقاصد گردشگری دنیا، معرفی، توصیه و پیشنهاد شده است.

وی با بیان اینکه گردشگران چینی، بیشترین سهم از گردشگران دنیا را به خود اختصاص داده‌اند تاکید کرده بود که: سهم ایران از گردشگران چینی در حد قابل توجهی نیست، در حال حاضر کمتر از ۵۰ هزار نفر چینی به ایران سفر می‌کنند و این رقم باید به ۱ تا ۲ درصد از گردشگران این کشور افزایش یابد. او گفته بود: جذب و جلب گردشگران

سال ۲۰۱۶ نیز سال بسیار خوبی برای گردشگری خارجی چینی بود و هزینه گردشگران چینی که به کشورهای مختلف سفر می‌کنند با رشد ۱۱ میلیارد دلاری به رقم ۲۶۱ میلیارد دلار رسید که حاکی از رشد ۱۲ درصدی است.

همچنین شمار گردشگران چینی که به مقاصد بین‌المللی سفر می‌کنند نیز با ۶ درصد رشد به ۱۳۵ میلیون نفر در سال ۲۰۱۶ رسید تا این کشور از سال ۲۰۱۲ تاکنون جایگاه خود را به عنوان منبع اصلی تامین گردشگر در جهان حفظ کند و میزان هزینه‌کرد گردشگران چینی نیز از سال ۲۰۰۴ به این سو هر ساله با رشد دو رقمی همراه بوده است.

رشد گردشگری خارجی در چین موجب بهره‌مندی و منفعت بسیاری از مقاصد گردشگری در آسیا و اقیانوسیه شده که از آن جمله می‌توان به ژاپن، کره جنوبی، تایلند و همچنین مقاصد دیرینه‌ای چون آمریکا و اروپا اشاره کرد.

پس از چینی‌ها، گردشگران آمریکایی که دومین تامین‌کننده گردشگر در جهان هستند در سال ۲۰۱۶ رقم ۱۲۲ میلیارد دلار در مقاصد بین‌المللی هزینه کرده‌اند و گردشگری خارجی این کشور نیز ۸ درصد در مقایسه با سال ۲۰۱۵ رشد داشته است.

گردشگران آلمانی‌ها با هزینه‌کرد ۸۱ میلیارد

ندارند و فاقد هر نوع تابلویی هستند. اقامت گردشگران چینی در این ساختمان‌ها در حالی است که از سفر این افراد به ایران و اقامت شان در آپارتمان‌ها هیچ چیزی عاید آژانسدار، هتلدار و یا فعالان گردشگری در ایران نمی‌شود.

شفیعی شکیب همان زمان گفته بود: من حتی اتوبوس‌های توریستی را دیده‌ام که جلوی این خانه‌ها منتظر ایستاده و گردشگران را سوار می‌کند. همه این اتفاقات در حالی می‌افتد که آن‌ها برای اقامت توریست‌ها در چنین مکان‌هایی هیچ مجوزی ندارند و هیچ یک از متولیان نیز نظارتی بر فعالیت آن‌ها نمی‌کنند. آیا اداره اماکن، شهرداری، سازمان میراث فرهنگی و ... از اقامت چینی‌ها در این آپارتمان‌ها مطلع است؟

چرا نظارتی نمی‌کنند درحالی که ما به عنوان فعالان گردشگری و دفاتر مسافرتی باید بابت ورود گردشگران چینی به ایران، همه نوع اطلاعاتی به آن‌ها بدهیم از جمله اقامت‌شان در هتل‌ها، بازدید از مراکز تاریخی و ... بابت ورود آن‌ها نیز مالیات به شهرداری می‌دهیم.

از طرف نهادهای مختلفی نیز فعالیت‌های ما کنترل می‌شود؛ اما این افراد به راحتی تور گردشگری برگزار کرده و محل اقامت ارزان اجاره می‌کنند بدون اینکه به کسی و یا جایی جواب پس بدهند!



ایران گفت: برخی از گردشگران و تجار چینی به جای اقامت در هتل، آپارتمان‌هایی را برای اقامت ارزان در تهران اجاره کرده‌اند که مجوزی برای این کار ندارند.

مصطفی شفیی شکیب سال گذشته در این مورد گفته بود: تعدادی ساختمان در خیابان مطهری، رو به روی پارک ملت، خیابان صابونچی و ... وجود دارد که توسط چینی‌ها اجاره شده است آن‌ها یک آشپز و یک مسئول چینی هم در این ساختمان‌ها مستقر کرده‌اند که توریست‌ها و یا تجار را در اتاق‌های آن مستقر کنند. معمولاً این ساختمان‌های ۵ و یا ۶ طبقه دارای آپارتمان‌های متعدد است و کل ساختمان را در اختیار دارند.

وی با بیان اینکه من از وجود ۶ ساختمان برای اقامت چینی‌ها در تهران مطلع شده‌ام گفته بود: در فرودگاه فردی به دنبال این گروه از افراد می‌رود و آن‌ها را به این خانه‌ها می‌برد. درحالی که این آپارتمان‌ها هیچ مجوزی

چینی نیازمند ایجاد زیرساخت‌ها و امکانات مناسب برای پذیرایی از این گردشگران است، افزایش رستوران‌های چینی، مترجمان زبان چینی، هتل‌ها و امکانات مناسب از جمله زیرساخت‌های مورد نیاز ما در این بخش است، همچنین تسهیل صدور ویزا برای گردشگران دو کشور از مهمترین موضوعاتی است که باید در دستور کار قرار گیرد.

رئیس سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری با اشاره به ملاقات‌های خود با مسئولین کشور چین، تأکید کرده بود که: ایران می‌تواند به یکی از مهمترین مقاصد گردشگری مردم چین تبدیل شود چراکه اشتیاق بسیار زیادی در بین گردشگران و همچنین مسلمانان این کشور برای بازدید از ایران وجود دارد.

وی گفته بود: ایران و چین دارای سابقه تاریخی و تمدنی چند هزار ساله هستند و تعاملات و ارتباطات گسترده‌ای از گذشته بین دو کشور وجود داشته است، با توجه به این روابط دیرینه، زمینه همکاری مشترک در تمامی اعم از بخش اقتصادی، نفت و گاز، حمل و نقل و مسائل مربوط به توسعه شبکه‌های ارتباطی، گردشگری، همکاری‌های فرهنگی، موزه و موزه‌داری، مرمت آثار تاریخی، کاوش محوطه‌های باستانی و پژوهش در بخش میراث فرهنگی وجود دارد.

رئیس سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری تأکید کرده بود که: بخش صنایع دستی از جمله مواردی است که دو کشور می‌توانند همکاری‌های ویژه‌ای با یکدیگر داشته باشند، چراکه ایران، هند و چین به عنوان سه ابرقدرت صنایع دستی در دنیا دارای توانمندی‌های قابل توجهی در این عرصه هستند.

گلایه‌های جامعه تورگردانان ایران از دورزدن ایرانی‌ها توسط گردشگران چینی!

در همین راستا؛ و با تأکید بر اینکه گردشگران چینی و برخی دست‌های پنهان و آشکار؛ سیستم گردشگری رسمی ایران را دور زدند عضو هیات مدیره جامعه تورگردانان

Rank	Country	Spending (\$U.S.)	% Growth Over 2015
1	China	\$261 billion	12%
2	U.S	\$122 billion	8%
3	Germany	\$81 billion	5%
4	UK	\$64 billion	10%
5	France	\$41 billion	7%
6	Canada	\$29 billion	0%
7	Korea	\$27 billion	8%
8	Australia	\$27 billion	8%
9	Italy	\$25 billion	1%
10	Hong Kong	\$24 billion	5%

عجایب «شهر سوخته» را بهتر بشناسید

از جراحی جمجمه تا اولین چشم مصنوعی در ایران باستان



وحید جلال کمالی
روزنامه‌نگار

جمجمه دختر ۱۳ ساله‌ای که تاریخ پزشکی ایران را دگرگون کرد و باستان‌شناسان آن را از شهر سوخته زایل پیدا کردند، در موزه تاریخ پزشکی تهران نگهداری می‌شود. باستان‌شناسان در شهر سوخته به عنوان مهم‌ترین محوطه باستانی در استان سیستان و بلوچستان در خلال کاوش‌ها در سال ۱۳۵۶ و در یک قبر دسته‌جمعی کشف شده متعلق به حدود ۴۸۰۰ سال پیش و در میان بقایای اسکلت‌های ۱۳ فرد مدفون، جمجمه جوانی را پیدا کردند که بخش راست آن دارای یک بریدگی عمیق مثلث شکل است و بر اساس مشاهدات اولیه باستان‌شناسان و تحقیقات بعدی انسان‌شناسان، یک عمل جراحی برای درمان بیماری هیدروسفالی روی این جمجمه انجام شده است.

شهر سوخته به دست آمده، یکی از مهمترین کشفیات باستان‌شناسان در حوزه تاریخ پزشکی است. جمجمه متعلق به دختر جوان ۱۲ تا ۱۳ ساله‌ای بوده است و پزشکان شهر سوخته، به عمل جراحی وی اقدام کرده‌اند؛ اما این بیمار حداقل چندین ماه پس از عمل جراحی، زنده مانده و سپس فوت کرده است؛ باستان‌شناسان هنوز دلیل مرگ او را نمی‌دانند و نتوانستند به این سوال پاسخ دهند که او به دلیل عفونت پس از عمل جراحی فوت کرده و یا دلیل دیگری داشته است.

البته باستان‌شناسان با بررسی اسکلت‌های دیگر دفن شده در گورستان شهر سوخته به این نتیجه رسیده‌اند که سن متوسط زنان در شهر سوخته بر اساس آزمایش روی ۱۱۰ اسکلت بین ۲۰ تا ۲۵ ساله حدود ۲۶ سال بوده است؛ بنابراین فوت فرد مورد نظر در سنی بین ۱۳ تا ۱۴ سال در جامعه شهر سوخته، مسئله غیرعادی به شمار نمی‌رفته است.

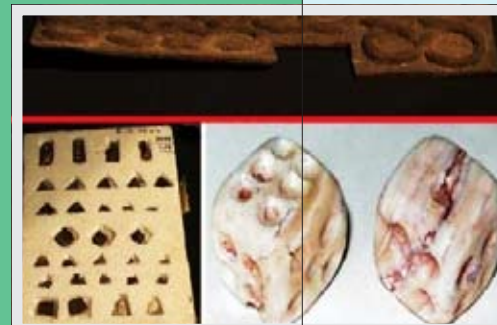
با این وجود آگاهی پزشکان شهر سوخته در ۵۰۰۰ سال پیش از وجود این بیماری و علت آن و روش‌های معالجه آن از جمله شگفتی‌های تاریخ پزشکی ایران است. این جمجمه اگرچه در شهر سوخته کشف شده و باید در یکی از موزه‌های استان سیستان و بلوچستان باشد؛ اما اکنون در اختیار موزه تاریخ پزشکی تهران بوده

پس از کشف و بررسی این جمجمه و پیدا کردن جواب برخی از سوالات، کتابی به نام «مجموعه مقالات شهر سوخته» توسط سید منصور سید سجادی نوشته شد که در آن مقالاتی از حسین سرحدی، روح‌الله شیرازی و حسین مرادی گردآوری شده است. در بخشی از این کتاب که نتایج بررسی این جمجمه در آن نوشته شده، آمده است: در بررسی‌های اولیه انجام شده روی این جمجمه، جنسیت صاحب آن، مؤنث تشخیص داده و سن آن نیز حدود ۱۸ سال تخمین زده شد و یک شکستگی در استخوان‌های قسمت پایین ریشه راست فک وجود داشت. این جمجمه مجدداً بررسی و بازنگری و سن قطعی آن ۱۳ سال با ۶ تا ۹ ماه کم و یا زیاد تعیین شد.

جمجمه مورد بحث از نظر اندازه، دارای حجم بزرگی بوده است که بیشتر به خاطر بزرگ شدن بیش از حد بخش مرکزی آن و از هر دو طرف، استخوان آهیانه بوده است. همچنین در یک دید افقی مشاهده شد که بخش‌های چپي پشت جمجمه نسبت به بخش راست آن بزرگتر شده است در حالی که بخش جلویی راست جمجمه نسبت به قسمت چپ برجسته‌تر است؛ بنابراین صورت او به نظر عادی می‌آید اما این فرد دارای جمجمه‌ای فوق‌العاده بزرگ است؛ در حالی که ارتفاع معمولی دارد.

جمجمه جراحی شده‌ای که از محوطه باستانی

قدیمی‌ترین تخته‌برد جهان



کارگاه

[۳۶]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان
شماره ۳۵ - فروردین ماه ۱۳۹۶

است. کشف خط‌کش در شهر سوخته زابل نشانگر این است که ساکنان این شهر باستانی دارای پیشرفت‌های زیادی در زمینه علم ریاضیات بوده‌اند.

قدیمی‌ترین تخته‌نرد جهان

از گور باستانی موسوم به شماره ۷۶۱ کهن‌ترین تخته‌نرد جهان به همراه ۶۰ مهره آن در شهر سوخته پیدا شد. این تخته نرد بسیار قدیمی‌تر از تخته‌نردی است که در گورستان سلطنتی «اور» در بین‌النهرین پیدا شده بود.

این تخته‌نرد از چوب آبنوس و به شکل مستطیل است. روی این تخته‌نرد، ماری که ۲۰ بار به دور خود حلقه زده و دمش را در دهان گرفته، نقش بسته است. این تخته‌نرد ۲۰ خانه بازی و ۶۰ مهره دارد. مهره‌ها که در یک ظرف سفالی در کنار تخت نرد قرار داشتند از سنگ‌های رایج در شهر سوخته یعنی از لاجورد، عقیق و فیروزه هستند.

جمجمه جراحی شده‌ای که از محوطه باستانی شهر سوخته به دست آمده، یکی از مهم‌ترین کشفیات باستان‌شناسان در حوزه تاریخ پزشکی است. جمجمه متعلق به دختر جوان ۱۲ تا ۱۳ ساله‌ای بوده است و پزشکان شهر سوخته، به عمل جراحی وی اقدام کرده‌اند

و در یکی از ویت‌ترین‌های این موزه به نمایش گذاشته شده است.

دیگر عجایب؛ نخستین چشم مصنوعی جهان

یکی دیگر از عجایب بازمانده از شهر سوخته نخستین چشم مصنوعی جهان است. بر همین اساس؛ برای نخستین بار در شهر سوخته یک چشم مصنوعی متعلق به ۴۸۰۰ سال پیش کشف شد. این چشم مصنوعی متعلق به زنی ۲۵ تا ۳۰ ساله بوده که در یکی از گورهای شهر سوخته مدفون شده بوده است.

چشم مصنوعی یافت شده در چشم چپ او کار گذاشته شده و با وجود گذشت زمان نزدیک به ۴۵۰۰ سال از ساخته شدن آن هنوز سالم است.

جنس این چشم مصنوعی یافت شده هنوز به‌طور کامل مشخص نشده است؛ اما به نظر می‌رسد در ساخت آن از قیر طبیعی مخلوط به نوعی چربی جانوری استفاده شده است. در روی این چشم مصنوعی ریزترین مویرگ‌های داخل چشم توسط مفتول‌های طلایی به قطر کمتر از نیم میلی‌متری طراحی شده‌اند. مردمک این چشم در وسط طراحی شده و تعدادی خطوط موازی که تقریباً یک لوزی را تشکیل می‌دهند در پیرامون مردمک دیده می‌شود.

مطالعات نشان می‌دهند که زیر طاق ابروی زن مذکور آثار آبسه دیده می‌شود. به علت طول زمان زیادی که بخش زیرین این چشم مصنوعی با پلک چشم در تماس بوده است آثار ارگانیکی پلک چشم نیز در روی آن مشهود است.

خط کش ۵ هزار ساله

در دیگر کاوش‌های انجام گرفته در شهر سوخته یک خط‌کش ساخته شده از چوب آبنوس کشف شد. دکتر سید منصور سید سجادی، سرپرست هیأت باستان‌شناسی شهر سوخته درباره خط‌کش کشف شده گفته است: این خط‌کش به طول ۱۰ سانتیمتر با دقت نیم میلیمتری و از جنس چوب آبنوس



ایران و ۱۷ کشور دیگر آسان به خاور دور سفر می‌کنند

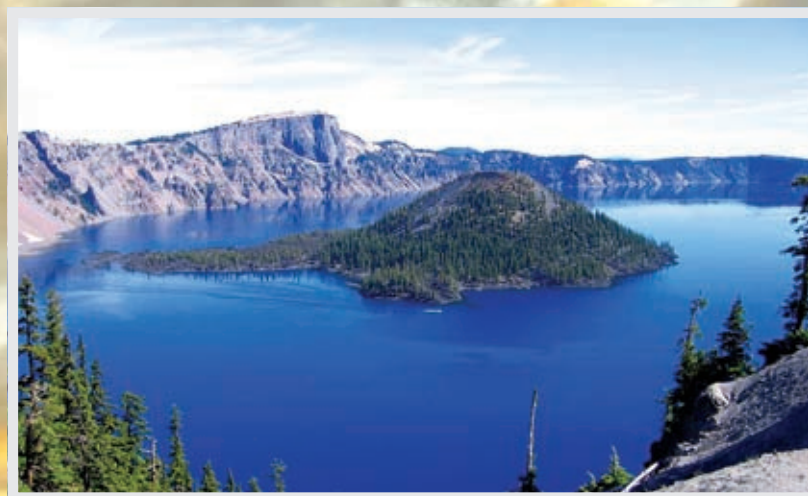
سفر بدون روادید ایرانی‌ها به روسیه

عمیدروایتی
خبرنگار

کشور را تشکیل می‌دهد. جمعیت این منطقه نیز حدود شش میلیون و ۳۰۰ هزار نفر است که پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۵۰ حدود ۲۰ درصد کاهش یابد. روسیه برای جبران کاهش جمعیت و توسعه نیافتگی منطقه خاور دور تدابیری را اتخاذ کرده که مهم‌ترین آن اهدای زمین رایگان است. بر اساس قانون جدید که از روز ۱۳ دی ماه سال گذشته به اجرا در آمد، دولت روسیه به هر شهروند روسی در خواست‌کننده یک هکتار زمین به صورت

نخست وزیر روسیه گفت: تأسیسات خاور دور را توسعه می‌دهیم و تسهیلات ویژه‌ای را برای این منظور پیش‌بینی می‌کنیم. اطمینان دارم که لغو مراحل دریافت روادید برای گردشگران و کارفرمایان دیگر کشورها به افزایش جذابیت گردشگری و سرمایه‌گذاری منطقه کمک می‌کند. وی افزود: در نتیجه این قانون، گردشگران بیشتری به خاور دور سفر می‌کنند و این منطقه در آمد بیشتری کسب خواهد کرد. مدودیف همچنین در باره علت انتخاب ۱۸ کشور برای لغو روادید سفر به خاور دور گفت: علت این تصمیم نزدیک بودن به روسیه نیست؛ بلکه آن‌ها نیز رویکردی مشابه در همکاری با ما دارند. این کشورها شامل ایران، الجزایر، بحرین، برونئی، هند، قطر، چین، کره شمالی، کویت، مراکش، مکزیک، امارات، عمان، عربستان سعودی، سنگاپور، تونس، ترکیه و ژاپن می‌شوند. خاور دور روسیه منطقه گسترده‌ای شامل ۹ استان با وسعت شش میلیون و ۱۶۹ هزار و ۳۰۰ کیلومتر مربع می‌شود که ۳۶ درصد مساحت این

روسیه قانونی را تصویب کرده است که بر اساس آن اتباع ایران و ۱۷ کشور دیگر اجازه می‌یابند بدون کسب روادید برای هشت روز فقط به منطقه خاور دور روسیه سفر کنند. این قانون برای شکوفایی اقتصادی منطقه خاور دور روسیه و امکان سرمایه‌گذاری خارجی تصویب شده است. دولت روسیه در پایگاه اینترنتی خود این قانون را منتشر کرده که از طرف وزارت توسعه منطقه خاور دور این کشور به پارلمان ارائه و در دوما و شورای فدراسیون (سنا) تصویب شده است. دیمیتری مدودیف نخست وزیر روسیه نیز با اعلام تصویب این قانون، گفت: برای این منظور به گردشگران و کارفرمایان ۱۸ کشور اجازه داده می‌شود بدون دریافت روادید به خاور دور روسیه سفر کنند. مدودیف گفت: در روزهای اخیر فهرست کشورهای مشمول تسهیلات روادید تأیید شد و گردشگران و کارفرمایان این کشورها نیازی به مراحل دریافت ویزا ندارند. وی افزود: اتباع این کشورها کافی است که اطلاعات خود را در پایگاه اینترنتی ویژه‌ای ثبت کنند.



دریاچه بایکال



کارگاه

[۳۸]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۳۵ - فروردین ماه ۱۳۹۶

زیبایی‌های گردشگری روسیه

اما سایت "English Russia" با برگزار کردن یک نظر سنجی اینترنتی و پیامکی از مردم روسیه خواست تا عجایب هفتگانه روسیه را مشخص کنند. بعد از پایان یافتن نظر سنجی ۷ مکان زیر به عنوان عجایب هفتگانه روسیه معرفی شدند:

دریاچه بایکال:

دریاچه بایکال دریاچه‌ای در جنوب سیبری در کشور روسیه، میان استان ایرکوتسک و بوریاتیا است. این دریاچه در فهرست میراث جهانی یونسکو ثبت شده است. بایکال قدیمی ترین و عمیق ترین دریاچه آب شیرین جهان است که در روسیه قرار دارد.

دره آب‌فشان‌ها:

دره آب فشان‌ها دره‌ای دارای آب فشان‌های متعدد در شبه جزیره کامچاتکا در خاور دور روسیه است. این دره تنها دشت آب‌فشانی در اوراسیا (در کنار دشت آب‌فشانی موتوفسکی) و دومین آب‌فشانستان بزرگ در جهان است.

مجسمه یادبود مادر میهن روسیه:

این مجسمه غول آسا در اواخر دهه ۵۰ میلادی به یادبود کشته‌شدگان جنگ جهانی دوم ساخته شد. نام این مجسمه به عنوان بلندترین تندیس یادبود در کتاب رکوردهای گینس به ثبت رسیده است. زن نماد روسیه بعد از مجسمه آزادی با اختلاف ۸۵ متر بلندترین بنای یادبود دنیاست.

رایگان در خاور دور اعطای می‌کند که پس از یک دوره بهره‌برداری و اجرای تعهدات در قبال قانون، در مالکیت قطعی افراد قرار خواهد گرفت. براساس تدابیر اتخاذ شده، اجرای این قانون سبب خواهد شد، منطقه کمتر توسعه یافته خاور دور روسیه که نزدیک زاپین قرار دارد و از نظر بهره‌برداری‌های صنعتی، کشاورزی و باغی از شرایط بسیار مناسبی نیز برخوردار است، در مسیر توسعه قرار گیرد. دولت روسیه همچنین با اجرای چند برنامه کلان بین‌المللی از جمله دعوت سرمایه‌گذاران خارجی برای توسعه خاور دور در صدد است از شرایط این منطقه به ویژه با استقرار واحدهای صنعتی، بهره‌برداری از جاذبه‌های گردشگری، توانمندی‌های کشاورزی و همچنین نزدیکی به بازارهای آسیایی استفاده کند.

کاخ پترگوف:

پترگوف یکی از شهرهای منطقه فدرال سن پترزبورگ در شمال روسیه و ساحل جنوبی خلیج فنلاند است. جمعیت این شهر در سرشماری سال ۱۹۸۹ بالغ بر ۸۱۵۲۵ نفر بوده که در سرشماری سال ۲۰۰۲ به ۶۴۷۹۱ نفر کاهش یافته است. این مکان در اوایل قرن هفدهم به دستور پتر کبیر پادشاه روسیه در نزدیکی سنت پترزبورگ ساخته شد. این کاخ در کل روسیه پرطرفدارترین مکان برای توریست‌ها است.

کلیسای جامع سنت باسیل:

کلیسای جامع سنت باسیل یکی از برجسته‌ترین و قابل توجه‌ترین بناهای تاریخی روسیه کهن است. از قرن شانزدهم تا به امروز زیبایی این کلیسا تحسین کلیه جهانگردان را برانگیخته و امروزه به عنوان نمادی از فرهنگ و تاریخ روسیه به شمار می‌رود. این بنا در میدان سرخ - مهمترین میدان مسکو - واقع شده و نمادی است نمایانگر موقعیت جغرافیایی بی‌نظیر روسیه مابین اروپا و آسیا.

کلیسای جامع سنت باسیل بین سال‌های ۱۵۵۵ تا ۱۵۶۱ ساخته شده و نام آن برگرفته از یکی از قدیسان ارتدکس و بسیار محبوب روسیه است. این کلیسا به دستور ایوان مخوف به عنوان بنایی به منظور بزرگداشت و یادبود تصرف شهر قازان ساخته شد.



کوه البروس:

کوه البروس، قله‌ای در غرب رشته کوه قفقاز در کاباردینو-بالکاریا و کاراچای-چرکسیاد شمال فلات ایران در روسیه و نزدیک به گرجستان است. نام این قله، بانام قله البرز هم‌ریشه است و هر دو شکلی از یک واژه ایرانی هستند. این کوه بلندترین نقطه در روسیه است و برخی از مردم معتقدند که بلندترین نقطه در اروپا است. این کوه هر ساله میزبان توریست‌های زیادی است که برای اسکی و اسنوبرد به آنجا می‌روند.

ستون‌های سنگی:

ستون‌های سنگی یکی از عجایب طبیعی روسیه است که در منطقه «کومی» واقع شده است. هیچ‌کس نمی‌داند این ستون‌های سنگی دقیقاً چه زمانی به وجود آمدند، تنها چیزی که دانشمندان از آن مطمئن هستند این است که تنها دست طبیعت قادر به ساختن چنین چیزی است. سن بر آورد شده برای این ستون ها ۲۰۰ میلیون است و بلندترین آن‌ها ۴۲ متر ارتفاع دارد.



فرهنگ و هنر

رئیس جمهور بیايد آبروی خان هارامي برم!

ابايي از سياسي شدن «علي البدل» نداشتيم

بي هم شدگان!

خرداد؛ آغاز فصل دوم «شهرزاد»

«استندآپ» خاطره تعريف كردن نيست!



گفتگو با سبروس مقدم کارگردان علی البدل

رئیس جمهور باید آبروی خان‌ها را می‌برم!

عظیم‌موند
خبرنگار سیستمی

سبروس مقدم کارگردان سریال‌های «پایتخت» است که نوروز امسال با «علی البدل» به میان مخاطبانش آمد؛ سریالی که فضایی جدید نسبت به کارهای قبلی وی داشت ولی به آن میزان تنوانست محبوبیت «پایتخت» را بدست آورد. «علی البدل» فضایی سیاسی داشت و این روزها با توجه به پیش رو بودن انتخابات ریاست جمهوری با سبروس مقدم درباره نقدهایی که به این سریال وارد شده است، گفتگو کردیم. متن این گفتگو را در زیر می‌خوانید:

یکی از ویژگی‌های «علی البدل» این بود که قهرمانی نداشت که مخاطب بتواند با آن هم‌ذات‌پنداری کند درحالی‌که مخاطب پیش از این با شخصیت‌های سریال‌های «پایتخت» هم‌ذات‌پنداری می‌کرد و آن‌ها را دوست داشت.

تعریف کلاسیک قهرمان و ضدقهرمان به نظر من درباره «پایتخت» و «علی البدل» درست نیست. به نظر شما «پایتخت» قهرمان دارد؟
یک خانواده قهرمان سریال «پایتخت» است

دقیقاً یک خانواده قهرمان سریال است که مجموعه‌ای از ضعف‌ها و قوت‌ها را با هم دارد ولی فرم و شکل نمایشی «علی البدل» اساساً با «پایتخت» فرق دارد. قصه در «علی البدل» از فضایی صحبت می‌کند که در آن مدیریت اشتباه و استفاده نادرست از قدرت جامعه را به انحطاط می‌کشاند. طبیعتاً در چنین جامعه‌ای زمانی که شخص علی البدل استشهادی را به نفع اهالی روستا تهیه می‌کند که در آن مجرم مشخص است، اهالی جرات ندارند آن استشهاد را امضا کنند. در چنین فضایی چه کسی قهرمان است و قهرمان را چگونه می‌توان تعریف کرد؟ آیا باید یک نفر سوپرمن به روستا می‌آمد و اهالی را مجبور می‌کرد که تغییر رویکرد دهند؟

ما برای اینکه به هدف خود برسیم وقتی از انحطاط حرف می‌زنیم باید فضا را هم منحن نشان دهیم. وقتی از استفاده غلط از نعمت خدادادی حرف می‌زنیم باید نشان دهیم که آب به غلط مصرف می‌شود و دیگر نمی‌توان یک نفر را آن میان نشان داد که مصرف درستی دارد. باید نشان دهیم در این روستا فرهنگ غلط آنقدر ریشه دوانده که تغییر آن‌ها بسیار سخت است و وای به حال زمانی که رئیس جمهور بیاید و این کم‌کاری‌ها و اشتباه‌ها را ببیند. اگر می‌خواستیم در روستا هم آدم بد نشان دهیم و هم آدم خوب دیگر نمی‌شد بحران را نمایش داد.

بحران در یک جامعه کاملاً بد اتفاق نمی‌افتد.

افتد. هر کشوری مجموعه‌ای از افراد خوب و بد دارد و البته بحران هم وجود دارد.

بله ما هم به طور مثال در این روستا شخصیت‌های خوب داریم مثل سایر اعضای شورای روستا.

اتفاقاً ما شخصیت‌های چندان مثبتی از سایر اعضای شورا نمی‌بینیم آن‌ها هم گرفتار وسوسه‌ها، فریبکاری، اعتیاد و موارد دیگر هستند مثل شخصیت حسین محب‌اهری.

محب‌اهری شخصیت پردازی‌اش به این شکل است که در عین اینکه اعتیاد نقطه ضعف اوست؛ اما حاضر نیست از حشش کوتاه بیاید و دیالوگی دارد که می‌گوید: «اگر رئیس جمهور بیاید آبروی خان‌ها را می‌برم».

این دیالوگ در جایی است که منافع خودش به خطر افتاده و مخاطب این دیالوگ را به خاطر منفعت مردم نمی‌داند.

به هر حال شخصیت پردازی‌ها درجه‌بندی دارد مثلاً دو عضو دیگر شورا به این دلیل که تا حدی از طرف دو خان منفعت‌هایی برده‌اند حرفی نمی‌زنند و زمانی‌که ماجرا بیخ پیدا می‌کند لب به سخن باز می‌کنند. علی البدل هم اگرچه بزرگ شده این روستاست ولی فردی است که وقتی به قدرت می‌رسد مسئولیت‌پذیری‌اش را می‌بینیم. دخترهای خان هم شخصیت‌هایی منفی نیستند اینها دخترهایی دم بخت هستند که...



منفی نیستند اما فکر نمی‌کنید خیلی فرعی و سطحی هستند؟ و تنها دغدغه‌شان پیدا کردن شوهر و روابط خاله‌زنکی است گویی جایگاه زن در این سریال یک گام از سریال‌های خود شما مخصوصاً در «پایتخت» پایین‌تر است.

خیر این‌گونه نیست. همانطور که گفتیم باید درجه‌بندی کرد. اگر دختر جوانی را که اهالی روستا به عنوان نماینده رئیس‌جمهور تلقی می‌کنند، ببینید، متوجه می‌شوید که او با دموکراسی و فضای آزاداندیشی آشناست و اهل مطالعه است. این فرد مشوق حتی علی البدل می‌شود و موتور او را در اتفاقات مثبت روشن می‌کند. پس می‌شود گفت یک زن در سریال دلیل اصلی اتفاقات مثبت می‌شود. منتها باید به قصه و شخصیت پردازی‌ها نگاه کرد. سعی ما بر این بود که یک موضوع کلان را از زاویه‌ای نمادین در یک روستای کوچک نشان دهیم و بگوییم اینکه قرار است یک نفر بیاید که این روستا به بهانه حضور او درست و آباد شود. هیاهوی بسیار برای هیچ است.

نامه‌نگاری به رئیس‌جمهور هم در این سریال و هم در «پایتخت» به تصویر کشیده می‌شود. جذابیت این نامه‌نویشتن‌ها برای تان چیست؟

جذاب ترین بخش این کار این است که ارتباط مستقیم مردم با شخص اول قوه مجریه از این طریق رخ می‌دهد. مردم آرزوها و توقعاتی دارند و احساس می‌کنند که برای بیان این توقعات و درد دل‌ها و اعتراض‌ها هرگز با رئیس‌جمهور رو در رو نمی‌شوند و اگر هم رودر رو شوند نوبت به آن‌ها نمی‌رسد.

به همین دلیل از قدیم الایام فقط ۲ راه برای بیان این حرف‌ها وجود داشته است یکی تحصن و دیگری نامه و تلگراف؛ اکنون نامه کم هزینه‌ترین کار است و برای خود من نگارش نامه فرصت بیان آرزوها و آمل کم فرجامی است که در ذهنمان وجود دارد و برای آن‌ها تلاش می‌کنیم و نتیجه‌شان هم مشخص نیست

کارگاه

[۴۲]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۳۵ - فروردین ماه ۱۳۹۶

ابایی از سیاسی شدن «علی البدل» نداشتیم



سرپرست نویسندگان «علی البدل» درباره برخی از نقدها به شخصیت‌پردازی این سریال و روند شکل‌گیری ایده و قصه توضیح داد.

محسن تنابنده درباره جهت‌گیریهای سیاسی «علی البدل» که بیشتر در سطح ظاهری کار مطرح میشد و نگرانیاش از اینکه کاری سیاسی بسازد گفت: من هیچ ابایی نداشتیم که کار سیاسی شود چون بر مبنای شرایط آن روستا طراحی شده است و اینکه می‌گویید سیاست در جایی در حد کلام مطرح می‌شود و عمق پیدا نمی‌کند چندان قبول ندارم چون مبنای این قصه براساس زندگی دو خان و دو جناح طراحی شده است که مخالفت‌هایی با یکدیگر دارند و در ضمن در شورایی هم حضور دارند.

وی ادامه داد: حاکمیت شورا تحت سلطه این دو خان قرار دارد و براساس مناسبات و رویایی آن‌ها با یکدیگر مردم دچار ضرر یا منفعت می‌شوند.

تنابنده درباره نمایش چند همسری، اعتیاد و شخصیت‌هایی که بیشتر اهل کلاهبرداری هستند، اظهار کرد: طبیعتاً هسته اصلی این قصه بر رویارویی دو خان و شتک‌هایی است که این رویارویی دارد یعنی تأثیری که بر دو طایفه «آبیاری» و «آبناری» وجود دارد. اگر جنگی بین این دو پرسوناژ صورت نمی‌گرفت شاید جذابیتی هم در کار وجود نداشت. از طرف دیگر اینجا از نظام فاسد یک روستا صحبت می‌شود و اینکه

چگونه توانسته‌اند سال‌ها بر مسند باقی بمانند. این بازیگر اضافه کرد: باید شوخی را هم در سریال در نظر گرفت و بعد اینکه می‌بینیم این آدم‌ها که درگیر چندهمسری و یا مواد هستند در نهایت اقبال خوبی ندارند ولی این زشت است که ما فکر کنیم این مساله را نشان ندهیم یا از فلان نکته نگوییم چراکه بدآموزی دارد. اتفاقاً با نمایش بعضی از مسائل نتایج بهتری می‌گیریم. تلویزیون به نظرم همیشه ترسیده است که همه ابعاد آدم‌ها را نشان دهد و حالا که این مسائل در این کار دیده می‌شود شاید کمی در ذوق همه می‌خورد. یا شاید خان‌ها را هیچ‌گاه کسی به این شکل ندیده است ولی فکر می‌کنم نمایش این مسائل از پنهان کردن‌شان بهتر است. وقتی شما ثمرات اعتیاد را می‌بینید می‌توانید به مردم جامعه بفهمانید که چه مشکلاتی دارد ولی وقتی آن را تابو کنید همه کنجکاو می‌شوند که بدانند چیست.

وی درباره شخصیت‌های اصلی سریال که از حماقت برخوردارند و بیشتر منفی هستند و اینکه مخاطب ممکن است به همین دلیل اصلاً با آن‌ها ارتباط نگیرد، اظهار کرد: این آدم‌ها خیلی فاسد هستند و استایل قصه برای من اینگونه بود اما تا حالا این بازخورد را نداشتیم که این شخصیت‌ها کاملاً منفی هستند و اگر چنین باشد ضعف ماست. ضمن اینکه شاید از بی‌سلیقگی تلویزیون است که این کار در نوروز

پخش شد چون این کار نوروزی نبود و در این ایام توقعاتی از جمله خنداندن مردم وجود دارد در حالیکه کار ما کم‌دی نبود؛ اما به دلیل ناسامانی روزگاری که این قصه در آن زمان کلید خورد یعنی دوره رفتن آقای سرافراز و ثبات بعد از حضور رئیس بعدی ما دچار نوعی بلا تکلیفی در پخش شدیم.

بازیگر سریال «پایتخت» درباره شباهت «علی البدل» به فیلم سینمایی «ایران برگر» تصریح کرد: این قصه خیلی زودتر از «ایران برگر» نوشته شده و فکر می‌کنم به ۸ تا ۹ سال پیش باز می‌گردد و چند سال پیش هم در تلویزیون مطرح شد؛ اما چون هر بار شرایط مورد نظر پیش نمی‌آمد با تأخیر مواجه می‌شدیم. ایده قصه به روزی بر می‌گردد که من لاریجان رفته بودم و چند نفر از اعضای یک شورا در آب استخر حرف‌های سیاسی می‌زدند. به نظرم خیلی جالب بود که گروهی در آب غوطه‌ور باشند و بعد از کمبود آب حرف بزنند. در سریال «علی البدل» روی تک‌محصولی بودن روستا هم تأکید می‌شود و آنجا هم آب مساله اصلی بود. بنابراین مسائلی که در این روستا مطرح می‌شود هیچ ارتباطی با «ایران برگر» ندارد و زمانی هم که فیلمنامه سریال به من پیشنهاد شد ابتدا فکر کردم به خاطر قصه خودم در آن حضور نیابم و بعد دیدم که ارتباطی نبوده است و شاید شباهتشان همان حضور دو خان است.

چه بی نشاط بهاری که بی رخ تو رسید

بی هم شدگان!

عارف لرستانی و افشین یداللهی فروردین ماه راه خود را از
ما جدا کردند؛ راهی که باید روزی همه برویم؛ راهی که پایان
برخی رنج‌ها و ملال‌هاست. راهی که عقوبتی است ناگهانی در هر
سن و سالی که باشی. گزاری از تشییع پیکر این دو هنرمند
محبوب را در ادامه می‌خوانید:



مژده نوراللهیان
خبرنگار

پرده اول: فقدان ترانه سرا / نه این قرارمون نبود تو بی خبر بری

صبح روز جمعه ۲۷ اسفندماه جمعیت زیادی
به محوطه تالار وحدت آمده بودند تا در مراسم
وداع با افشین یداللهی حاضر شوند و در ادامه
این ترانه‌سرا را به خانه ابدی‌اش در قطعه
هنرمندان بهشت زهرا (س) بدرقه کنند.

سیدعباس سجادی که به عنوان مجری
صحبت می‌کرد، گفت: افشین یداللهی دُرَدانه
ترانه ایران بود. او با رفتنش ترانه را داغدار کرد.
او برای ما نمونه‌ای از نجابت، صداقت و دوستی
بود. به قول قیصر، «امروز واژه‌ها برای بیان
حجم این فاصله لال‌اند.»

وی داغدار شدن جامعه نظام پزشکی،
روانپزشکان ایرانی و به کما رفتن همسر وی در
سانحه تصادف را از تبعات حادثه تلخ درگذشت
یداللهی دانست.

سجادی، یداللهی را حلقه اتصال بسیاری از

ترانه‌سرایان دانست و گفت: وی مانند نخ تسبیح
همه ترانه‌سرایان را به یکدیگر حلقه کرد.

او سپس به آخرین پیام افشین یداللهی در
اینستاگرام خود که درباره درگذشت علی معلم
بود نیز اشاره کرد و ادامه داد: قرار بود دوم
فروردین با افشین، محمدرضا فروتن و تعدادی
از دوستان هنرمندش به ارمنستان برویم تا
هفته هنری ایران در این کشور برگزار کنیم.
او خواست یک همراه یعنی همسرش را نیز با
خود ببریم که همه کارهای پروازشان نیز انجام



شد، اما افشین زودتر از ما پرواز کرد.
او تأکید کرد: ما از این به بعد با افشین زندگی
می‌کنیم. از پدر و برادرش درخواست می‌کنم
آثار بعدی وی را گردآوری کرده و در اختیار
دوستانشان قرار دهند.

مهدی ایوبی ترانه‌سرا و یکی از دوستان
نزدیک افشین یداللهی نیز در سخنانی گفت:
افشین یداللهی دو خانه داشت؛ یکی خانه
شخصی همراه با خانواده‌اش و دیگری خانه
ترانه که برای آن زحمتهای زیادی کشید.

وی ادامه داد: هر جا و هر وقت هر کدام از
ما و دوستانش به حضورش نیاز داشتیم، بالای
سرمان بود. معتقدم امروز مهم‌ترین خواسته وی
توجه به مهم‌ترین دستاوردش یعنی خانه ترانه
افشین یداللهی است.

همچنین محمدرضا فروتن که تعدادی از
شعرهای افشین یداللهی را خوانده است، در
سخنانی کوتاه گفت: من فقط یک رفیق را از

کارگاه

[۴۴]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۳۵ - فروردین ماه ۱۳۹۶

حساب باز کنیم.

برزو ارجمند نیز در این مراسم اظهار کرد: من از طرف تمام همکلاسی‌های عارف، ورودی ۷۴ دانشکده تئاتر سخن می‌گویم. عارف مردترین، مهربان‌ترین و با معرفت‌ترین ما بود. او زیاده‌خواه نبود و بسیار کتاب می‌خواند و همیشه حرف برای گفتن داشت.

در این مراسم علی اوجی نیز در سخنانی کوتاه اظهار کرد: عارف بسیار مهربان بود و برای شما زندگی می‌کرد. اما آن‌طور که باید قدر او را ندانستیم. او در یک سال آخر عمر خود کار نمی‌کرد و ما قدر این هنرمند را ندانستیم. در پایان مراسم، همسر زنده‌یاد عارف لرستانی گفت: عارف خوشحال رفت. او همیشه دوست داشت که آرام در خواب برود و رفت. مرسی از همه شما که برای بدرقه او آمدید.



شهرستانی بودن خودمان افتخار می‌کردیم. من با رفتن عارف یکی از حامیان و دوستانم را از دست دادم و به همه ایران تسلیت می‌گویم و امیدوارم یاد او را همیشه در ذهنمان نگه داریم.

سپند امیرسلیمانی نیز در سخنانی کوتاه بیان کرد: برایم اینجا ته دنیاست. متأسفم که رفیقی را دست دادیم که همیشه می‌توانستیم روی او

دست ندادم یک لشکر رفیق را از دست دادم. می‌خواهم بگویم بخش زیادی از زندگی‌ام را مدیون دکتر افشین هستم. این بازیگر سینما ادامه داد: او همیشه همراهم بود و کمک می‌کرد. حتی ادامه تحصیل را مدیون او هستم. او دردهای اجتماعی را همیشه باور می‌کرد و برای درمانش با مردم همراهی و همدردی داشت. او یکی از معجزات زندگی من بود.

علیرضا قربانی نیز در سخنانی با بیان این که رفتن افشین یداللهی باورکردنی نیست، گفت: همه خاطرات خوبی از او داریم. فکر نمی‌کنم کسی را پیدا کنم که از افشین گله‌ای داشته باشد. قرار بود او در کنسرت من در تالار وحدت حضور داشته باشد. مطمئن هستم که او امروز ناظر ماست. دلمان برای تنگ می‌شود. افشین یداللهی ترانه‌سرا در سن ۴۸ سالگی و در پی سانحه تصادف در ۲۵ اسفندماه درگذشت. در راه برگشت از هشتگرد، کامیون با ماشین او تصادف کرد که در پی این موضوع، یداللهی ضربه مغزی شد و از دنیا رفت.

پرده دوم: سفر ابدی عارف از تالار وحدت به کرمانشاه

مراسم تشییع پیکر عارف لرستانی ۲۷ فروردین‌ماه با حضور خانواده او، جمعی از هنرمندان، همکاران، همکلاسی‌هایش در دانشکده تئاتر و جمعی از مردم در تالار وحدت برگزار شد.

مراسم وداع با پیکر زنده‌یاد عارف لرستانی با قرائت آیاتی از قرآن مجید توسط جواد هاشمی آغاز شد. این بازیگر در سخنانی اظهار کرد که به دلیل عدم برنامه‌ریزی و اطلاع‌رسانی درست، جمعیت زیادی در اینجا حضور ندارند. او ادامه داد: پیکر عارف به کرمانشاه می‌رود. چون او خودش دوست داشت که به آنجا برود و کنار پدر بزرگش به خاک سپرده شود.

در ادامه مراسم جواد رضویان پشت تریبون آمد و در حالی که با بغض سخن می‌گفت، اظهار کرد: عارف بچه تلویزیون بود و شاید باید از مسیر تلویزیون تشییع می‌شد. او سال‌ها کار نکرد، ولی هیچ‌گاه گردن کج نکرد، او مرد بود. رضویان در پایان سخنانش خطاب به همسر عارف لرستانی گفت: الهام جان تو تنها نیستی و ما همه در کنار تو هستیم.

در ادامه محمدرضا هدایتی گفت: من و عارف جزو بچه‌هایی بودیم که همیشه به



با انتشار اولین تیزر اعلام شد

خرداد؛ آغاز فصل دوم «شهرزاد»

مرجان فاطمی
خبرنگار



انتشار اولین تیزر از فصل دوم سریال شهرزاد، شور و اشتیاق عجیبی میان علاقه‌مندان این سریال به وجود آورده است. در این بین تغییر شخصیت فرهاد و پاره شدن مرغ آمین، مهمترین واکنش‌ها را به همراه دارد.

چند هفته‌ای است که تکلیف فصل دوم شهرزاد مشخص شده و اولین تیزر این مجموعه در شبکه‌های اجتماعی دست به دست چرخیده است. تیزر فصل دوم، یک دقیقه بیشتر نبود؛ اما در همین مدت کوتاه، تکلیف مخاطبان‌ش را با فضای ادامه داستان مشخص کرد. اولین نکته این بود که دیگر نباید منتظر فضای لطیف و عاشقانه فصل اول باشیم. به نظر می‌رسد آتقدر تنش و اتفاق در فصل دوم وجود دارد که احساسات و روابط عاشقانه را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد.

حضور بازیگران جدید مثل رضا کیانیان، رویا نونهالی، امیر جعفری و آتیه فقیه‌نصیری، اتفاق مهم دیگری است که در فصل دوم با آن مواجه‌ایم؛ بازیگرانی که بعد از مرگ بزرگ آقا به میدان می‌آیند و وضعیت عمارت دیوان سالار را به هم می‌ریزند. از همه اینها گذشته، مهم‌ترین نکته‌ای که در تیزر فصل دوم نظر همه را جلب کرده، تغییر شخصیت فرهاد است؛ اتفاقی که باورش برای همه آن‌هایی که سریال را دنبال کرده‌اند، سخت است.

فرهاد به چه شخصیتی تبدیل می‌شود؟

در تیزر یک دقیقه‌ای فصل دوم شهرزاد، غیر از بخش‌های مرتبط با مراسم عقد و نزدیک به آن، دیگر از چهره معصوم و ساده فرهاد خبری نیست. موهایش را طور دیگری آرایش می‌کند، خیلی محکم و جدی راه می‌رود. از داخل کمرش اسلحه در می‌آورد، نگاه پر از خشمی به شهرزاد دارد و در جایی حتی گردن‌بند مرغ آمین شهرزاد را با حرص پاره می‌کند.

اتفاق‌هایی که حتی در بدترین شرایط هم نمی‌توانستیم از کاراکتری مثل فرهاد انتظار داشته باشیم. نمی‌توانیم از روی یک تیزر کوتاه، ماجرا را واکاوی کنیم و به علت این ماجرا پی ببریم؛ اما قضیه هر چه هست به فشار یا شرایط سختی مربوط است که زندگی فرهاد را از آن به بعد به هم می‌ریزد.

مصطفی زمانی در مورد «فرهاد» در فصل دوم شهرزاد چه گفت؟

سال گذشته مصطفی زمانی در یکی از مصاحبه‌های مفصل‌اش درباره شخصیت فرهاد سریال «شهرزاد» گفته بود که فرهاد یک موجود مستأصل است. کسی که تمام اتفاق‌های خوب زندگی‌اش را از دست می‌دهد و تمام بدبختی‌های عالم سرش هوار می‌شود: «این درد خیلی بزرگی برای کسی است که تمام ایده‌آل‌هایش را از دست می‌دهد. اجازه نمی‌دهند بنویسد، زندان

می‌رود، عشقش را از او می‌گیرند و درست وقتی به این تن می‌دهد که با کسی دوست شود و ازدواج کند، حتی آن را هم از او می‌گیرند.»

زمانی تعریف کرده بود که شخصیت «فرهاد» باید به عنوان یک نویسنده روشنفکر کاملاً نقطه مقابل «قباد» در می‌آمد تا مخاطبان به طور کامل تفاوت میان آن‌ها را درک می‌کردند. حتی نگاه فرهاد به عشق با نگاه قباد به این مسئله فرق داشته است. فرهاد عشق را در تمام پدیده‌ها جاری می‌داند و قباد خودخواهانه با عشق روبرو می‌شود. حالا شخصیتی مثل فرهاد با تمام این پیشینه و تفکر، در جایی قرار می‌گیرد که با قباد گلاویز می‌شود و او را کتک می‌زند؛ اتفاقی که به گفته این بازیگر نقطه اوج فصل اول است. حالا واقعاً فرهاد در این وضعیت باقی می‌ماند؟

مصطفی زمانی در همان مصاحبه از ایده‌آل‌هایش صحبت کرده بود. گفته بود خودش دلش می‌خواست که شخصیت فرهاد از یک جایی به بعد با چرخش وحشتناکی روبرو شود. او گفته بود: «من پیشنهادم این بود که فرهاد عصیان کند. از یک جایی به بعد باید از خودش انتقام بگیرد. من ترجیح می‌دادم به جای این استیصال، طغیان کند.

یا مثلاً این جایگاه قباد و فرهاد برعکس شود. این پیشنهاد من است و خبر قرار نیست این طور پیش برود چون تیم سازنده از ابتدای ساخت سریال، سه تا سیزن را پشت سر هم دیده‌اند،

کارگاه

[۴۶]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان
شماره ۳۵ - فروردین ماه ۱۳۹۶

نظرها راجع به پاره‌شدن مرغ آمین توسط فرهاد است. در واقع مهم‌ترین نکته‌ای که نظر مخاطبان را جلب کرده و آن‌ها را به واکنش داشته، اختلاف میان فرهاد و شهرزاد است.

برپا شدن کمپین «نه به شهرزاد»!

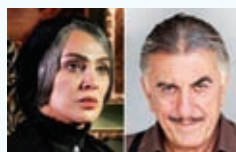
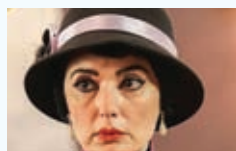
جدای از اینکه همه می‌دانیم کار گروه فنی و هنری شهرزاد ربطی به عوامل سرمایه‌گذار ندارد و از ارزش کار هنری تیم کارگردانی و بازیگری و سایر عوامل کم نمی‌کند اما سال گذشته درگیری‌هایی پیش آمد که منجر به اتفاقات مجازی و کمپین «نه به شهرزاد» شد.

همزمان با نخستین گام‌های پس از پیش‌تولید و آغاز تولید فصل دوم سریال «شهرزاد» - که با تهیه‌کنندگی محمد امامی ساخته می‌شد - سرمایه‌گذار و تهیه‌کننده این سریال بازداشت اندکی بعد اعلام شد که بازداشت امامی به فساد مالی رخ داده در صندوق فرهنگیان کشور مرتبط است. این مسائل به صورت غیرمستقیم توسط برخی تهیه‌کنندگان رقیب در زمان عرضه فصل اول شهرزاد نیز مطرح می‌شود اما پس از گرفتار شدن امامی، به شکل شفاف‌تری انگشت‌های اتهام به سمت سرمایه‌گذار شهرزاد نشانه رفت.

در شرایطی که تهیه‌کننده شهرزاد در زندان بود، به جز اشارات کوتاه برخی عوامل این سریال و اطلاعیه‌ای که همان زمان درباره این سریال صادر شد، شاهد واکنش جدی نسبت به حجم وسیع حواشی مطرح شده درباره این سریال نبوده‌ایم و اطلاعیه نامبرده نیز پس از به راه افتادن کمپین «نه به شهرزاد» صادر شد؛ کمپینی که با هدف تحریم فصل دوم این سریال به واسطه استفاده از پول‌های آلوده توسط گروهی در شبکه‌های اجتماعی و برخی از رسانه‌ها به راه افتاد.

البته این اطلاعیه نیز نه دفاعیه‌ای برای عقبه مالی این سریال، بلکه صرفاً با هدف تبری جستن سینماگران مشغول در این پروژه بود. در بخشی از این اطلاعیه تاکید شده بود: «سوابق و پیشینه کاری عوامل هنری سریال شهرزاد بر اغلب ایرانیان علاقه‌مند به هنر نمایش پوشیده نیست و به نیکی آگاهند که هنرمندان مزبور در زمره خوشنام‌ترین و شریف‌ترین و مستقل‌ترین افراد حرفه خویش محسوب می‌شوند و سالیان زیادی را صرف ساختن آثار ارزشمند فرهنگی و مردمی کرده‌اند.»

برخی مردم می‌گفتند: «اگر پول‌های کثیف را مسترد کنند می‌توانند با پیش‌فروش سریال، پول‌های سفید مردم را وثیقه ادامه کارشان قرار دهند. در این صورت همه می‌دانند هنرمند به‌خاطر فهم متعالی‌اش با کار طبیبانه همراه است و اگر این اتفاق نیفتد بر ماست با شدت دادن به رفتارهای مان نگذاریم و بیروس پول‌های سیاه کل هنر را وادار به خودکشی خود خواسته کند.»



طبیعتاً با برنامه‌ریزی بلند مدت جلو رفته‌اند و می‌دانند قرار است ماجرا به کجا کشیده شود.» حالا دوتا وضعیت وجود دارد، اول این که زمانی طبق اطلاعی که از وضعیت فیلم‌نامه سه فصل داشته چنین اطلاعاتی را داده است و دوم این که خیلی اتفاقی ماجرا طبق پیشنهاد او جلو رفته است. به هر حال آن‌طور که پیداست ماجرای عصیان فرهاد به طور کامل وجود دارد.

روابط ظریف و احساسات عاشقانه میان شهرزاد و فرهاد

یکی از نقاط قوت سریال «شهرزاد» که باعث شد در فصل اول خیلی مورد توجه قرار بگیرد و مخاطبان را هر هفته برای دنبال کردن آن منتظر بگذارد، روابط ظریف و احساسات عاشقانه میان شهرزاد و فرهاد و بعدها قباد و شهرزاد و نهایتاً جذابیت مثلث عشقی میان آن‌ها بود. این ظرافت و ابراز تدریجی و شاعرانه احساسات در سریال بود که در کنار صدای محسن چاوشی، آن را از تمام سریال‌های دیگر روی آنتن و توزیع شده در شبکه نمایش خانگی متمایز می‌کرد.

آن‌طور که از تیزر فصل دوم بر می‌آید، از این صحنه‌های احساسی خاص در این فصل خبری نیست و همین مسأله می‌تواند تهدید بزرگی برای این فصل باشد. تهدید به این تعبیر که با تغییر شخصیت فرهاد و به عبارتی عصیانگری این کاراکتر، فضای فصل دوم به یک نوع عرصه قدرت‌نمایی یا بن‌بست برسد و حال خوش فصل اول دیگر تکرار نشود. البته این امکان هم وجود دارد که این چرخش شخصیتی به مرور در کاراکتر قباد هم به وجود بیاید و این کاراکتر به نسبت قبل، به لحاظ احساسی، آرام‌تر عمل کند و جای شخصیت لطیف فرهاد را در سریال بگیرد.

ادامه قصه از دیدگاه مردم

از زمانی که صفحه اینستاگرامی سریال شهرزاد، تیزر فصل دوم را انتشار داد، مخاطبان واکنش‌های متفاوتی نسبت به آن نشان داده‌اند. غیر از آن‌هایی که در نظرات‌شان از شروع پخش شهرزاد ابراز خوشحالی کرده‌اند، بیشتر

اگر پول‌های کثیف را مسترد کنند می‌توانند با پیش‌فروش سریال، پول‌های سفید مردم را وثیقه ادامه کارشان قرار دهند. در این صورت همه می‌دانند هنرمند به‌خاطر فهم متعالی‌اش با کار طبیبانه همراه است و اگر این اتفاق نیفتد بر ماست با شدت دادن به رفتارهای مان نگذاریم و بیروس پول‌های سیاه کل هنر را وادار به خودکشی خود خواسته کند.



ارژنگ امیرفضلی در گفتگویی مطرح کرد:

«استندآپ» خاطره تعریف کردن نیست!



ارژنگ امیرفضلی می‌گوید: استندآپ اگر با بیان خاطره همراه باشد یا اجرا و مونولوگی متفاوت، در نهایت باید حال مردم را خوب کند. ارژنگ امیرفضلی نه اینکه کلاً فعالیت نکند، اما سال‌هاست نسبت به همکاری‌اش حضوری به مراتب کمتر در تلویزیون دارد. او همگام با کمدین‌هایی همچون مهران مدیری، مهران غفوریان، رضا عطاران و مجید صالحی کار خود را آغاز کرد؛ اما نتوانست امپراطوری‌هایی را که دیگر همکاری‌اش در عرصه کمدی برای خود ساختند، برای خود داشته باشد.

این روزها استندآپ کمدی تنها مقوله‌ای است که می‌تواند امیرفضلی را به گفتگو وادارد. وقتی از او درباره شباهت استندآپ کمدی با خاطره‌گویی پرسیدیم؛ گفت که این دو کاملاً متفاوت باهم هستند و باید برای‌شان تفاوت قائل شد، گفتگو با این بازیگر را در ادامه بخوانید:

نمی‌کند که چطور اجرا شود؛ استندآپ اگر با بیان خاطره همراه باشد یا اجرا و مونولوگی متفاوت، در نهایت باید حال مردم را خوب کند.

تم استندآپ کمدی‌ها باید چه فضایی داشته باشد؟ اجتماعی یا فضا سازی سوژه‌های فانتزی؟

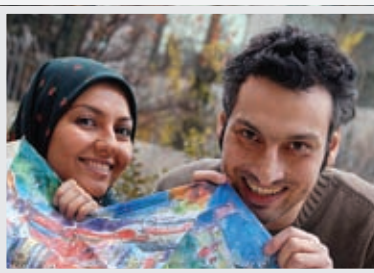
به نظر من هر چیزی می‌تواند باشد و همه این سوژه‌ها باید در استندآپ باشند. جامعه امروز ایران بیش از هرچیز احتیاج به موضوعات فانتزی، اجتماعی و اقتصادی دارد. محدودیت در هر برهه‌ای ضربه‌زننده است.

آیا استندآپ کمدی‌هایی که امروز پخش می‌شود؛ جای پیشرفت دارد؟ ارزیابی شما از کیفیت و کمیت آن‌ها چیست؟

هر کس به نوبه خود می‌تواند برنامه‌ای اجرا کند که مردم با کمک آن‌ها سرگرم شوند. یکی می‌تواند خنده‌دار اجرا کند و ممکن است برای شخص دیگری درصد خنداندن کمتر باشد. این اتفاق چیز عجیب و غریبی نیست، حدوداً ۲ سالی هست که در برنامه‌های تلویزیونی، اجراهای خصوصی و... استندآپ کمدی رواج پیدا کرده است.

آیا استندآپ کمدی باید ساختار خاصی داشته باشد و آیا قواعدی برای آن مطرح است؟

استندآپ کمدی واژه‌ای ایرانی نیست. این شیوه از اجرا بیشتر یک کار شخصی‌ست. یک نفر روی سن می‌ایستد و یک نفره اجرا می‌کند مثل تئاتر مونولوگ با درون‌مایه کمدی. کسانی که خاطره تعریف می‌کنند لزوماً استندآپ کمدی اجرا نمی‌کنند. کسی که استندآپ کمدی کار می‌کند، از یک قوطی کبریت شروع می‌کند، جلو می‌رود و معمولاً هم می‌تواند انتها نداشته باشد ولی خاطره تعریف کردن انتها دارد. فرق استندآپ کمدی با خاطره تعریف کردن را همیشه باید مدنظر داشت. چیزی که الان در تلویزیون ما اجرا می‌شود، بد نیست اما خاطره تعریف کردن استندآپ کمدی نیست. فرقی هم





درباره اینکه سینمای آینده چه تغییراتی در محتوا و فرم دارد، مشخص نیست. باید یک سری آدم جدید با فکرها و متدهای خلاقانه به سینمای ایران اضافه شوند و مسیر کمدی را عوض کنند



این روزها در تلویزیون گاهی کمدی‌های فولکلور از مناطق مختلف کشور را می‌بینیم که فراز و نشیب‌های فراوانی دارد

ساختن کار فولکلور در کشور ما بسیار سخت است و روی یک رمز باریک راه می‌رود. مطمئناً مهمترین گزینه در ساخت این گونه آثار مسخره نگرفتن آن روستا یا محله موردنظر است. مثلاً ما می‌گوییم در تهران یک آدم شوت اشتباهی زنگ خانه یکی دیگه را می‌زند. این در هر شهرستانی می‌تواند رخ دهد. چون در هر جا، هر مکان و هرزبانی یک آدم حواس پرت می‌تواند باشد. اما اگر مستقیم بخواهند مسخره کنند این درست نیست. معمولاً در کار کمدی هر قدر هم محافظه کاری به خرج بدهند؛ باز تعدادی ناراحت می‌شوند.

چرا اینقدر کم کار شده‌اید. بازیگرانی که از قدیم با شما کار را آغاز کرده‌اند و به اتفاق پله‌های ترقی را طی کردید؛ هنوز پرکارند. آیا دنبال موضوع دیگری در سینما هستید؟ دوست ندارم در این باره صحبت کنم.

بسیار خوب. به نظر می‌رسد سینمای ایران دوست دارد به کمدی روی خوش نشان دهد حتی اصغر فرهادی قصد دارد بعد از فیلمی که در اسپانیا می‌سازد، یک فیلم کمدی بسازد. فکر می‌کنید باید منتظر بازگشت کمدی‌های دهه هشتاد باشیم؟

درباره اینکه سینمای آینده چه تغییراتی در محتوا و فرم دارد، مشخص نیست. باید یک سری آدم جدید با فکرها و متدهای خلاقانه به سینمای ایران اضافه شوند و مسیر کمدی را عوض کنند. البته در بدترین نگاه این سینما می‌تواند به راه قبلی خود ادامه دهد. با حدس و گمان نمی‌توان درباره آینده سینمای ایران حرف زد.

بهترین فیلم کمدی که در سینمای ایران دیده‌اید، چیست؟

من یک سریال دیدم به نام «پادری» که کار آقای لطیفی بود و خیلی هم از آن خوشم آمد. به نظرم کارگردانی، متن، انتخاب بازیگرانش و بازی بازیگرانش همه خوب و راضی کننده بود.



قابل توجه مالکین و رانندگان محترم اتوبوس های عقاب - اسکانیا

۲۰ درصد تخفیف خدمات پس از فروش مخصوص اتوبوس های عقاب - اسکانیا مدل های ۸۱ تا ۸۸

مهلت مراجعه: ۱ اسفند ۹۵ تا ۳۱ شهریور ۹۶

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره های ۳۳۸۶۹۰۹۰ و یا ۳۳۸۷۹۰۹۱ تماس حاصل فرمائید.

قابل توجه مالکان و رانندگان محترم اتوبوس های عقاب - اسکانیا

همان طور که مستحضرید، شرکت عقاب افشان در راستای ارتقای ایمنی سفرهای جاده‌ای، تأمین آسایش و آرامش هر چه بیشتر مسافران و همراهی با مالکان و رانندگان، مرحله اول طرح تشویقی شامل خدمات تعمیرگاهی مانند تعمیرات کلی موتور، گیربکس، ترمز، سیستم تعلیق و... را با ۲۰ درصد تخفیف به متقاضیان ارائه داد. با توجه به استقبال گسترده رانندگان از مرحله اول اجرای این طرح، شرکت عقاب افشان در نظر دارد در مرحله دوم، اتوبوس های مدل ۱۳۸۱ تا ۱۳۸۸ را پذیرش کند. رانندگان محترم می توانند با مراجعه به مراکز خدمات پس از فروش شرکت در سراسر کشور از تاریخ اول اسفند ۱۳۹۵ لغایت ۳۱ شهریور ماه ۱۳۹۶ از مزایای این طرح بهره‌مند شوند. بدیهی است در مراحل بعدی طرح، برای سایر مدل های تولیدی، اطلاع رسانی لازم صورت خواهد پذیرفت. برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره های ۳۳۸۶۹۰۹۰ و ۳۳۸۷۹۰۹۱ یا ۰۲۱-۳۳۸۷۹۰۹۱ تماس حاصل فرمایید.



خدمات پس از فروش عقاب افشان
www.oghabafshan.com

سلامت

چگونه با اتوبوس راحت تر سفر کنیم؟

دنیای عجیب خودشیفته ها

راه های مبارزه با آلرژی بهاری!

سفارش های پیامبر گرامی اسلام (ص) به ابوذر غفاری

[۵۱]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۲۵ - فروردین ماه ۱۳۹۶

اسکایا

فناوری اطلاعات

گردشگری

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News

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

لزم برنامه‌ریزی برای سفرهای زمینی بین‌شهری

چگونه با اتوبوس راحت‌تر سفر کنیم؟

استراحت و توقف را اعلام کند. البته رانندگان اتوبوس خیلی نمی‌توانند توقف کنند یا زمان توقف را طولانی کنند چرا که در ساعاتی مشخص و برنامه‌ریزی شده باید به مقاصد مورد نظر برسند. با این حال راه‌هایی وجود دارد که می‌شود از مسافرت اتوبوسی هم بدون دغدغه لذت برد.

خودتان را از قبل آماده کنید

همین توقف‌های کم اتوبوس‌ها باعث می‌شود که این نکته را همیشه مد نظر داشته باشید. زمانی که با اتوبوس سفر می‌کنید خوراکی و نوشیدنی مورد نیاز خود را حتی بیشتر از نیازتان به همراه داشته باشید. هر زمان که توقف کردید، می‌توانید مجدداً مواد مورد نیاز خود را تهیه کنید. همینطور در سفرهای طولانی با اتوبوس بهتر است که بیشتر از مقدار نیاز خود غذا و آب همراه ببرید. در شرایط بحرانی و ناخواسته می‌توانید مواد غذایی اضافه را با همسفران خود که از قبل به فکر نبوده‌اند، تقسیم کنید.

صندلی خود را با دقت انتخاب کنید

یکی دیگر از مشکلاتی که ممکن است در سفر

برخلاف پرواز با هواپیما یا استفاده از قطار، سفر با اتوبوس طولانی‌تر است و به مراتب سختی‌هایی هم دارد، شاید به همین خاطر است که بعضاً برخی افراد ترجیح می‌دهند برای مسافرت از خودروی شخصی خود یا قطار و هواپیما استفاده کنند. در کنار این‌ها حتماً کسانی که با اتوبوس سفر کرده‌اند، به خوبی می‌دانند که سفر با اتوبوس به خاطر زمان طولانی‌اش نیازمند برنامه‌ریزی بیشتری است و در عین حال در بیشتر اوقات برنامه‌های از پیش تعیین شده زمان توقف و اینکه اتوبوس در چه مکان‌هایی می‌تواند توقف کند را معین می‌کند.

برای مثال هواپیماها دارای سرویس بهداشتی تمیز و قابل استفاده هستند اما اتوبوس‌ها معمولاً چنین امکاناتی ندارند. البته برخی از اتوبوس‌های بین شهری جدید هم پیدا می‌شوند که سرویس بهداشتی داشته باشند و در شرایط نیاز می‌توان از آن‌ها استفاده کرد. هر چند که بدیهی است در اتوبوس‌هایی که سرویس بهداشتی ندارند، زمانی که به سرویس بهداشتی نیاز دارید یا می‌خواهید برای خرید خوراکی و نوشیدنی پیاده شوید یا نیاز دارید کمی پاهای خود را بکشید، باید منتظر بمانید تا راننده اتوبوس زمان مناسب برای

حمیده کریمی
خبرنگار

برخی از افراد از سفر با اتوبوس پرهیز می‌کنند چرا که فکر می‌کنند سفر راحتی نیست و به دردمندانش نمی‌ارزد. اما بهتر است بدانید که سفر با اتوبوس یکی از بهترین روش‌ها برای کاهش هزینه‌های سفر است و با کمی برنامه‌ریزی از قبل می‌توانید کاری کنید که سفری راحت‌تر داشته باشید و جنبه‌های منفی سفرهای طولانی با اتوبوس را کاهش دهید. با این مطلب همراه شوید تا بدانید که سفر با اتوبوس تحت یک شرایط مطلوب خوبی‌های بسیاری دارد. در سراسر دنیا، استفاده از اتوبوس، یکی از ارزان‌ترین گزینه‌ها برای سفر است. استفاده از اتوبوس برای سفرهای برون‌مرزی یا از شهری به شهر دیگر، برایتان بسیار ارزان‌تر تمام می‌شود اما دلیلی وجود دارد که موجب می‌شود افراد تمایلی به سفر با اتوبوس نداشته باشند.



زمانی که از اتوبوس برای سفرهای خارجی استفاده می‌کنید، بهتر است خطوط اتوبوسرانی بهتری را انتخاب کنید تا هم به لحاظ امنیت و هم امکانات خیال‌تان راحت باشد. اتوبوس‌های بهتر، طبعاً گران‌تر هستند اما باز هم قیمت‌شان به بلیط هواپیما نمی‌رسد. خطوط اتوبوسرانی بهتر معمولاً توقف‌های بیشتر، صندلی‌های راحت‌تر و امکانات بهتری دارند. خصوصاً در کشور ما که در طول سالیان اخیر شرکت‌های سازنده اتوبوس رقابت بسیاری برای افزایش کیفیت محصولات خود داشته‌اند و بعضاً شریک تجاری بزرگترین خودروسازان خارجی هستند.

اتوبوس به فکر جیب شماست!

یک نکته مهم که افراد را ترغیب به انجام مسافرت با اتوبوس می‌کند، هزینه بسیار پایین‌تر آن در مقایسه با هواپیما و به نسبت کمتر قطار است. بی‌شک برای داشتن یک سفر راحت، همیشه نیاز نیست که هزینه زیادی بپردازید. با کمی برنامه‌ریزی از قبل می‌توانید سفری خوشایند و لذت‌بخش و در عین حال راحت و امن، با اتوبوس داشته باشید. اتوبوس در همه جای دنیا به فکر جیب شماست!

البته هر چه وسایلی که همراه خود می‌برید، سبک‌تر باشند، سفر راحت‌تری خواهید داشت. در صندوق اتوبوس‌ها معمولاً جای کافی برای نگهداری چمدان‌های بزرگ و سنگین وجود ندارد. بنابراین محصولات متعددی طراحی شده‌اند که برای سفر راحت در اتوبوس و سایر وسایل نقلیه طراحی شده‌اند. یکی از این نمونه‌ها، بالش‌های بادی است. این بالش‌ها زمانی که باد نداشته باشند حتی در کیف دستی هم قابل حمل و نقل هستند و جای زیادی را نمی‌گیرند اما با کمک آن‌ها می‌توانید سفر راحت‌تری داشته باشید. در مورد پتو نیز هر چه کوچک‌تر باشند، بهتر است. البته راحتی و گرمای آن‌ها را هم در نظر بگیرید. می‌توانید از حوله‌های سفری هم به جای پتو استفاده کنید. چرا که سبک و قابل حمل هستند و زمانی که از آن‌ها به عنوان حوله استفاده نمی‌کنید، به خوبی می‌توانند جایگزین پتو شوند.

اتوبوس‌های درجه یک انتخاب کنید

همه اتوبوس‌ها در یک سطح قرار ندارند. به خصوص در کشورهایی که سفر با اتوبوس رایج‌تر است، معمولاً اتوبوس‌ها به لحاظ امکاناتی که در اختیار مسافران می‌گذارند، درجه‌بندی دارند.

با اتوبوس با آن مواجه شوید، شلوغی اتوبوس است. به خصوص زمانی که تنها سفر می‌کنید ممکن است در شرایطی قرار بگیرید که مجبور شوید تمام طول مسیر را در کنار یک فرد غریبه بگذرانید. این غریبه ممکن است کم‌حرف یا پرحرف، مرتب یا کثیف و شلخته باشد. ممکن است سر جای خود بنشینند یا حتی جای شما را هم بگیرد.

گاهی اوقات این امکان وجود دارد تا صندلی را خودتان انتخاب کنید و در کنار یک همسفر قابل تحمل‌تر بنشینید. اگر خوش‌شانس باشید و ابتدای مسیر سوار شوید، می‌توانید در ردیف‌های خالی بنشینید. البته بعد از اینکه اتوبوس شلوغ شود، دیگر نمی‌توانید پیش‌بینی کنید که چه کسی کنار شما قرار خواهد گرفت. زمانی که دیدید اتوبوس کم‌کم شلوغ‌تر می‌شود، می‌توانید جای خود را عوض کنید و خودتان در کنار فردی بنشینید که فکر می‌کنید راحت‌تر با او کنار می‌آیید.

با استفاده از بالش‌های بادی و قابل حمل، سفری راحت داشته باشید

بسیاری از افراد برای سفر با اتوبوس، بالش و پتو به همراه می‌آورند که ایده بسیار خوبی است.



نارسیسیسم چیست و چگونه در شخصیت افراد شکل می گیرد

دنیای عجیب خودشیفته ها



نازنین شادابی
روانشناس و مشاور خانواده

«نارسیسیسم» نام جوان زیبایی در داستان‌های اساطیری یونان است که دختران فراوانی از جمله دختری به نام اکو (انعکاس صدا یا پژواک) عاشق او می‌شوند. نارسیسیسم به همه آن‌ها جواب منفی می‌دهد و آن‌ها را مسخره می‌کند. در نهایت اکو او را نفرین می‌کند که عاشق کسی نشود که هرگز نتواند به او برسد. نارسیسیسم روزی عکس خود را در آب می‌بیند و عاشق خود می‌شود. هر روز بر لب برکه آب می‌رود و از عشق شکوه می‌کند که: «آخر چرا هرگاه دستم را دراز می‌کنم تا تو را بگیرم فرار می‌کنی؟» او آنقدر در فراق بازتاب رخ خویش غصه می‌خورد و اشک می‌ریزد تا می‌میرد. در روایتی دیگر گفته شده که او به دنبال در آغوش کشیدن عکس خود به درون آب می‌افتد و غرق می‌شود. پس حوریان و پریان گرد او می‌آیند و می‌گویند: «حیف است چنین جلوه زیبایی زیر خاک رود. بهتر است او را به گلی تبدیل کنیم که پیوسته در کنار آب برآید و عکس جمال خود را در آب ببیند.» و او را به گل نرگس تبدیل می‌کنند (معنی نارسیسیسم نیز نرگس است).

اصطلاح «نارسیسیسم» در روانشناسی نیز به معنی خودشیفتگی است و به کسانی اطلاق می‌شود که سخت و بیمارگونه شیفته و بی‌قرار خود هستند.

شخصیت خودشیفته

فرد خودشیفته اصرار زیادی به دریافت تحسین و تمجید از سوی دیگران دارد. سه ویژگی برجسته را در این افراد می‌توان مشاهده کرد:

۱- اهمیت فوق‌العاده‌ای برای خود قائل هستند

۲- همواره در صدد دریافت تحسین و تمجید از دیگران هستند.

۳- قادر به هم‌حسی، هم‌دلی و درک دیگران نیستند

فرد خودشیفته نسبت به خود دارای احساسی است که روانشناسان آن را «خود بزرگ‌بینی» می‌نامند و به معنای آن است که او با برداشتی غلو شده از توانایی‌ها و موفقیت‌های خود، به مانند طاووس در میان دیگران راه می‌رود و از هیچ فرصتی در جلب دیگران به تمجید از برتری ذاتی خودش غفلت نمی‌ورزد. او محسنات دیگران را نادیده می‌گیرد. افراد خودشیفته فقط در ظاهر خود را برتر از دیگران نشان نمی‌دهند بلکه آن‌ها واقعاً فکر می‌کنند دارای ویژگی‌های برتر، خاص و منحصربه‌فردی هستند. اگر دیگران در تحسین آن‌ها غفلت کنند با واکنش منفی شدیدی روبه‌رو خواهند شد.

این افراد مدام در مورد خود لاف می‌زنند و گزافه‌می‌بافند و به همین دلیل در نظر دیگران متکبر و ناخوشایند دیده می‌شوند. چون آن‌ها خود را خاص و منحصربه‌فرد می‌دانند، تمایل

دارند با افراد خاصی نیز ارتباط برقرار کنند و بعید نیست شریک عاطفی خود را به علت زیبایی، ثروت و موفق بودن آن فرد انتخاب کنند. آن‌ها حتی به بهترین آرایشگرها، پزشکان و عکاس‌ها مراجعه می‌کنند تا مهر تأییدی بر احساس بهترین بودن خود زده باشند.

در رابطه عاطفی به دلیل درخواست حق به‌جانب توجه و تحسین، شریک خود را خسته و مستأصل می‌کنند. آن‌ها مانند کودکان رفتار می‌کنند، چرا که عزت نفس‌شان شکننده است. آن‌ها حتی اگر در رستورانی مورد توجه قرار بگیرند در ابتدا بسیار متعجب می‌شوند و در نهایت، با خشم و ناراحتی واکنش نشان می‌دهند. به‌طور مثال، فرد نارسیسیست می‌تواند به راحتی صحبت دیگران را قطع کند تا خودش صحبت کند، چون فکر می‌کند صحبت خودش مهم‌تر است و دیرتر از دیگران در مهمانی‌ها حضور می‌یابد، چون معتقد است دیگران باید منتظر او بمانند.

فرد خودشیفته علاوه بر تکبر و فخرفروشی، نقص شدیدی در برقراری رابطه صمیمانه با دیگران دارد؛ این نقص احساس همدلیست. او قادر به درک و فهم دیگران، احساسات و تمایلات آن‌ها نیست. فرد خودشیفته همواره نسبت به دیگران احساس حسادت می‌کند و ممکن است گمان کند که برعکس، دیگران به او حسادت می‌کنند.

در نهایت اینکه، فرد خودشیفته به سرعت

کارگاه

[۵۴]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۳۵ - فروردین ماه ۱۳۹۶

رابطه‌ای می‌شوند که مطمئن باشند عزت نفس آن‌ها را افزایش می‌دهد. اگر شما فردی زیبا، ثروتمند و موفق یا جذاب هستید، فرد خودشیفته خود را محق داشتن ارتباط با شما می‌داند و انتظار دارد نیازهایش توسط شما ارضا شود و همیشه مورد تعریف قرار گیرد. اگر در ارتباط با آن‌ها نیاز خودتان را در اولویت قرار دهید، آن‌ها در ابتدا متعجب و سپس خشمگین می‌شوند.

مطالب مورد علاقه و تمایلات شما برای آن‌ها اصلاً اهمیتی ندارد و اغلب مسیری را به سمت موضوعات مورد علاقه خود باز می‌کنند. فرد خودشیفته باهوش و دارای مهارت اجتماعی، در ابتدا به شما توجه نشان خواهد داد اما آنگاه که مجذوب او شدید، توجه خود را به سمت خودش برمی‌گرداند. برای او احساسات و افکار شما اصلاً مهم نیست و متوجه تأثیر حرف‌هایش بر شما نخواهد بود. اگر به دنبال اصلاح و انتقاد از او باشید روابط شما تیره و تار خواهد شد. سؤالی که در ذهن شریک زندگی فرد خودشیفته ایجاد می‌شود این است که «چرا مجذوب او شدم؟».

چرا من در برخورد با افراد خودشیفته مجذوب آن‌ها می‌شوم؟

نکته مهم این است که فرد خودشیفته در برخورد نخست، به خصوص اگر ظاهر جذاب یا تحصیلات خوب و موقعیت اجتماعی مناسبی داشته باشد، بسیار چشم‌گیر جلوه می‌کند. آن‌ها افرادی توانا، کارآمد، دارای اعتماد به نفس بالا، باتجربه و موفق به نظر می‌آیند. به هر حال بسیار دشوار است که تحت تأثیر او قرار نگیرید، اما بعدها متوجه می‌شوید که بسیاری از حرف‌ها و نمایش‌های او گزافی بیش نبوده است. بعضی از افراد نیز به صورت ناخودآگاه دوست دارند وارد رابطه‌ای شوند که تحت کنترل کسی باشند. فرد خودشیفته به نظر آن‌ها قوی، توانا، همه‌فن حریف و همان فرد ایده‌آل آن‌هاست. اما باید بدانند فرد خودشیفته تنها به نفع خود

آزرده‌خاطر می‌شود. این مسأله هنگامی رخ می‌دهد که احساس عزت نفس کاذب او تهدید می‌شود. به دنبال این آزدگی، فرد خودشیفته، بداخلاقی، قهر، خشم، تحقیر و در برخی موارد برخورد فیزیکی از خود نشان می‌دهد.

چگونگی شکل‌گیری شخصیت خودشیفته

در پاسخ به این سؤال باید گفت که یک کودک به دو روش در بزرگسالی به فردی خودشیفته تبدیل می‌شود. در روش اول، والدین به ستایش افراطی کودک می‌پردازند و در ارزیابی توانایی‌های کودک غلو می‌کنند و به‌طور مکرر او را مورد تحسین و تمجید قرار می‌دهند. همچنین والدین خود را تماماً وقف ارضای نیازهای فرزندشان می‌کنند و هیچ محدودیتی در هیچ زمینه‌ای برای او قائل نمی‌شوند. اکثراً این‌گونه کودکان هر رفتاری بخواهند انجام می‌دهند و قانون خاصی را رعایت نمی‌کنند، چون تصور می‌کنند «خاص» و «بی‌همتا» هستند.

شخصیت خودشیفته در دومین روش، به منظور جبران آزارها و بی‌اعتنایی‌های شدید تجربه‌شده در دوران کودکی شکل می‌گیرد. کودک در برابر این آزارها و بی‌اعتنایی‌ها دو نوع واکنش می‌تواند نشان دهد:

۱- یأس و ناامیدی ناشی از بی‌اعتنایی والدین او را فرا می‌گیرد.

۲- به خیال‌پردازی‌های بزرگ‌بینانه پناه می‌برد.

کودکی که مورد آزار و اذیت واقع شده، تحقیر شده یا مورد غفلت قرار گرفته است، با استراتژی انکار واقعیت و غوطه‌ور شدن در جهان تخیل می‌تواند از رویارویی با احساسات دردناک درونی خود اجتناب کند. این استراتژی به عنوان مدلی ثابت در دوران بزرگسالی این کودکان به کار گرفته می‌شود و ناخودآگاه از نمایش شخصیت واقعی او جلوگیری می‌شود.

فرد خودشیفته به عنوان شریک زندگی

ارتباط عاطفی با فرد خودشیفته بسیار ناخوشایند است مگر اینکه آن‌ها را به‌طور مداوم مورد تعریف و تمجید قرار دهند. آن‌ها اغلب وارد

کودکی که مورد آزار و اذیت واقع شده، تحقیر شده یا مورد غفلت قرار گرفته است، با استراتژی انکار واقعیت و غوطه‌ور شدن در جهان تخیل می‌تواند از رویارویی با احساسات دردناک درونی خود اجتناب کند. این استراتژی به عنوان مدلی ثابت در دوران بزرگسالی این کودکان به کار گرفته می‌شود و ناخودآگاه از نمایش شخصیت واقعی او جلوگیری می‌شود





و برای خودش کارها را انجام می‌دهد و دیگران منفعتی از داشتن رابطه با افراد خودشیفته نخواهند برد. برخی از افراد برای کمک به فرد نارس‌سیست وارد رابطه با او می‌شوند و می‌خواهند نقش والد قدرتمند را برای او ایفا کنند تا عزت نفس شکننده او اصلاح شود، غافل از اینکه درمان فرد خودشیفته نیاز به سال‌ها روان‌درمانی دارد.

به هر حال، اگر در دوران کودکی یاد گرفته باشید که نیازهای شما مهم نیست و وظیفه شما برآوردن نیازهای دیگران است و یا اینکه فردی وابسته هستید که اعتماد به نفس کمی دارد و خود را متکی به فردی قدرتمند احساس می‌کنید، طعمه مناسبی برای فرد خودشیفته خواهید بود و او در ارتباط با شما اعتماد به نفس بالایی خواهد یافت. اگر در ارتباط با فردی هستید که اختلال شخصیت خودشیفته دارد باید بدانید که تغییر او بسیار سخت است و این اختلال، شدت و پایایی زیادی دارد. شما باید در ارتباط با او همیشه رفتارهای مثبتش را انعکاس دهید و همدلی‌های هر چند کوچک او را برجسته کنید. همچنین مراقب سلامت روان خود نیز باشید.

ویژگی‌های شخصیت خودشیفته

✚ خود را فرد بسیار مهمی می‌داند و غالباً

توانایی‌ها و موقعیت‌های خود را به صورت بزرگ‌بینانه نمایش می‌دهد و در مورد آن‌ها صحبت می‌کند.

✚ ذهن او همواره مشغول خیال‌پردازی درباره موفقیت، قدرت، جوانی و جذابیت است.

✚ خود را فردی خاص می‌داند که تنها توسط افراد خاص، مشهور و باهوش درک می‌شود و تصور می‌کند که دنیا تنها حول محور وجود او می‌چرخد.

✚ او حتی بیشتر از مورد علاقه واقع شدن نیاز شدید به تعریف، تحسین و احترام دارد.

✚ همواره حق با اوست و دیگران باید او را درک کنند.

✚ غالباً از دیگران در جهت تحقق اهداف خود سوءاستفاده می‌کند.

✚ فاقد حس هم‌دلی با دیگران است؛ نیازها و احساسات دیگران برایش مهم نیست.

✚ به دیگران حسادت می‌ورزد و معتقد است دیگران حسودند.

✚ در افکار و رفتار او فخرفروشی به دیگران و تحقیر آن‌ها دیده می‌شود.

✚ او گاهی شخصی را برای رابطه عاطفی انتخاب می‌کند که ویژگی مشخصی مانند هوش، ثروت یا موقعیت اجتماعی خاص داشته باشد و به دیگران نشان می‌دهد که متعلقاتش

یعنی همسر و فرزندش بهترین هستند. ✚ در بعضی مواقع فرد ضعیف و وابسته‌ای را انتخاب می‌کند که به راحتی بتواند او را تحقیر کند و مورد سوءاستفاده قرار دهد. ✚ زندگی با او ناراحت‌کننده و درمانش دشوار است.

در پایان خاطرنشان می‌کنیم که از برجسب زدن و خطاب کردن دیگران به عنوان نارس‌سیست و خودشیفته اجتناب کنید و تشخیص اختلالات را به متخصص این امر بسپارید، زیرا برخی افراد امکان دارد تنها یک یا چند ویژگی از اختلال شخصیت خودشیفته را داشته باشند و برجسب زدن به آن‌ها، زندگی آن‌ها را تحت الشعاع قرار می‌دهد.

این متن تنها به منظور اطلاع‌رسانی به والدین در جهت تربیت بهتر فرزندان و همچنین کمک به افراد برای انتخاب همسر مناسب تهیه شده است. اگر فردی همسر خود و یا حتی خودش را دارای این صفات تشخیص می‌دهد بهتر است به روانشناس و مشاور مراجعه کند.

منبع:

✚ برگرفته از کتاب «عشق ویرانگر»، دکتر براد جانسون و دکتر کلی موری، ترجمه: زهرا حسین‌زاده و الهام شفیعی

راه‌های مبارزه با آلرژی بهاری!



بهار با همه زیبایی‌های دل‌انگیز خود مشکلاتی را نیز برای برخی به همراه دارد که بارزترین آن حساسیت فصلی به گرده گیاهان است. با شروع فصل بهار، بسیاری از افراد از عطسه و سرفه‌های مکرر، خارش چشم و آبریزش بینی رنج می‌برند و گله دارند. آن‌ها در گفت‌وگو با دوستان خود، بر این نکته تأکید دارند که با شروع بهار، این علانم همواره با آن‌هاست، به‌طوری که در بعضی از روزهای این فصل، ترجیح می‌دهند از منزل خارج نشوند و از زیبایی‌ها و شگفتی‌های خلقت خداوند در فصل بهار کمتر استفاده کنند. آن‌ها حتی از رفتن به پارک و قدم‌زدن در آن پرهیز می‌کنند و ترجیح می‌دهند کمتر از فضای سبز و طبیعت زیبای بهاری بهره ببرند. این گروه که تعداد آن‌ها کم نیست، آلرژی یا حساسیت فصلی دارند. در هر حال بهار با همه زیبایی‌های دل‌انگیز خود مشکلاتی را نیز برای برخی به‌همراه دارد که بارزترین آن حساسیت فصلی به گرده گیاهان است.

آلرژی چیست؟

آلرژی واکنش افراطی سیستم ایمنی بدن به عوامل مختلف است. یکی از مسائلی که برخی از مردم با آن در فصل بهار، مواجه می‌شوند، آلرژی فصل بهار است. این آلرژی ناشی از استنشاق گرده‌های گیاهی ناشی از گرده‌افشانی گیاهان است. به عبارت بهتر آلرژی فصلی واکنش طبیعی سیستم ایمنی بدن به موادی است که به ظاهر، مضر نبوده و بی‌ضرر هستند، اما بدن نسبت به آن‌ها واکنش‌های شدیدی نشان می‌دهد. این آلرژی یکی از شایع‌ترین انواع آلرژی‌هاست. موادی مثل گرده گیاهان، برخی داروها، مو، پشم و پر حیوانات، گرد و غبار هوا، بعضی غذاها و نیش حشرات به عنوان مواد آلرژی‌زا باعث می‌شوند سیستم ایمنی بدن، بیش از حد فعال شود و علائم حساسیت را در بدن ایجاد کند.

نقش وراثت در بروز آلرژی

ژنتیک از موثرترین عوامل ابتلا به حساسیت است. به عبارت ساده‌تر، اگر یکی از والدین به هر نوعی از آلرژی مبتلا باشد، ابتلای یک فرزند از ۳ فرزندش به این بیماری دور از انتظار نخواهد بود. در صورتی که هر دو والد به حساسیت مبتلا باشند، احتمال ابتلای ۷ فرزند از ۱۰ فرزند آن‌ها به این مشکل وجود دارد. علائم آلرژی شامل آبریزش بینی، ریزش اشک، سرفه، عطسه و اشکال در تنفس، گرفتگی بینی، عطسه، خارش

و تورم پوست، پوست خشک و قرمز و حتی بروز جوش‌های پوستی است که بستگی به واکنش افراد نسبت به آن ماده آلرژی‌زای خاص دارد. هر چقدر تماس فرد با ماده آلرژی‌زا بیشتر باشد، بیشتر احتمال دارد که نسبت به آن حساسیت نشان دهد. حساسیت فصلی در چشم موجب ورم ملتحمه، قرمزی، تورم و اشک‌ریزش و حساسیت به نور، در دستگاه تنفسی فوقانی باعث گرفتگی، خارش و آبریزش بینی و در دستگاه تحتانی تنفسی موجب سرفه، احساس کمبود هوا، خس‌خس، تنگی نفس و در بینی احساس خارش در بینی و گلو، سقف دهان و گوش‌ها، کاهش تمرکز و احساس ناخوشی و خستگی و عصبی شدن می‌شود.

شایع‌ترین علامت در این بیماران عطسه‌های مکرر است که برای مدت طولانی گریبان‌گیر این افراد می‌شود. علاوه بر آن، گرفتگی بینی و آبریزش بینی نیز از دیگر علائم این بیماری است. این بیماری، جزو بیماری‌های شایع به شمار می‌رود. همچنین این بیماری با آسم نیز همراهی دارد و مواردی که فرد در آن به هر دو بیماری مبتلا است کم نیست. اگر چه هنوز علت این که چرا آلرژی در برخی افراد بیشتر شایع است، معلوم نیست، ولی استعداد ابتلا به آلرژی (واکنش بیش از حد سیستم ایمنی بدن) معمولاً در افراد بعضی از خانواده‌ها بیشتر است. هیچ‌کسی با بیماری آلرژی متولد نمی‌شود، ولی زمینه ابتلا



به آن، ارثی است. آلرژی‌ها معمولاً در دوران کودکی شروع می‌شوند، ولی ممکن است در هر سن دیگری هم آغاز شوند. میزان حساسیت‌ها با افزایش سن کاهش می‌یابد، ولی ممکن است بعدها مجدداً عود کند. با دوری از مواد آلرژی‌زا و مصرف منظم داروها تحت نظر پزشک، می‌توان آلرژی را کنترل و درمان کرد.

توصیه‌های مراقبت از خود

• هنگامی که میزان گرده گیاهان در هوا زیاد است، از منزل خارج نشوید که اغلب در بعد از ظهرهای خشک و خنک این گونه است، ولی میزان این گرده‌ها در هوای سرد و مرطوب (بعد از باران) به طور عجیبی کاهش می‌یابد.

• هنگام راه رفتن روی چمن‌زار و انبوه برگ‌های ریخته شده از درختان به صورت‌تان ماسک بزنید، زیرا در این حالت، گرده گیاهان و اسپور قارچ‌ها در هوا زیادند.

• هنگام رانندگی، تهویه ماشین را روشن کنید تا مانع از ورود هوای بیرون به داخل ماشین که

مملو از مواد آلرژی‌زاست، شود.

• مواقعی که در اطراف شهر هستید، پنجره‌های ماشین را ببندید. زمانی که در فضاهای بسته‌ای مانند خودروها قرار دارید باید شیشه‌ها را به طور کامل بالا بیاورید تا کمتر در معرض گرده‌ها قرار بگیرید.

• اگر نسبت به حیوانات آلرژی دارید، آن‌ها را داخل اتاق نیاورید و هنگام دست زدن به آن‌ها ماسک بزنید، یا اینکه در کل، حیوانی در منزل نگه ندارید.

• اگر نسبت به گرد و غبار حساسیت دارید، کف اتاق‌ها را با جاروبرقی جارو بزنید و با دستمال مرطوب، گرد و خاک وسایل را پاک کنید.

• اگر کولر‌تان آبی است و مجبور به استفاده از آن در روزهای بهاری هستید، حتماً باید هر سال پوشال آن را عوض کنید، زیرا رشد قارچ‌ها در پوشال و تنفس آن موجب تشدید آلرژی می‌شود، اگر از کولر آبی استفاده می‌کنید احتمالاً به سرما آلرژی دارید، بهترین راه پیشگیری این است که در معرض باد مستقیم کولر قرار نگیرید، استفاده

از آنتی هیستامین نیز مفید است.

• شست‌وشوی بینی با سرم نمکی به باز ماندن راه‌های هوایی کمک زیادی می‌کند، استفاده از درمان موضعی اسپری‌های بینی بسیار کمک کننده است، ۲ هفته قبل از شروع علائم با کمک درمان کم‌عارضه و کم‌هزینه اسپری (کلرید سدیم)، می‌توانید از بروز علائم پیشگیری کنید.

• اگر می‌توانید باید محل زندگی‌تان را تغییر دهید، در غیر این صورت باید از ماسک فیلتردار استفاده کنید.

• افرادی که دچار خلط گلو هستند و مکرراً احساس صاف کردن صدا دارند و احساس خلط می‌کنند، اغلب هیچ مشکلی در ریه و سینوس ندارند و مشکل اصلی برگشت اسید معده است که معمولاً با پرهیز غذایی و تغییر زمان خوردن و خوابیدن مشکلات به حداقل می‌رسد. در این مورد اگر با مراجعه به پزشک حاذق علائم سینوزیت، آلرژی و علائم ریوی رد شد، بیمار احتمالاً دچار رفلاکس اسید معده



ضداحتقان خیلی مفید نیستند.

➤ نگهداری گلدان‌های کوچک در فضای منزل، پر پرندگان خانگی و نگهداری حیواناتی مانند جوجه، اردک، گربه، سگ و غیره در محیط زندگی افراد حساس به مواد آلرژی‌زا را با مشکل مواجه می‌کند.

➤ مهمترین راه برای درمان یا کنترل حساسیت‌های فصلی، از بین بردن عامل ایجادکننده حساسیت است. اگر واکنش‌های آلرژیک و ایمونولوژیک بیش از حد طبیعی، خفیف یا حتی متوسط باشند ممکن است برای درمان آن به استفاده از داروهای مختلف نیاز نباشد. یعنی متخصص برای سرکوب سیستم ایمنی برای مدتی کوتاه و از بین بردن عوارض حساسیت، دارو تجویز می‌کند.

➤ مصرف مکمل‌های غذایی مختلف از جمله مکمل آهن، روی، کلسیم یا... نمی‌تواند باعث درمان یا حتی کنترل کامل آلرژی‌های فصلی شود. البته ممکن است برخی از مواد غذایی بتوانند در تشدید یا تخفیف علائم حساسیت مؤثر باشند اما هیچ‌کدام از خوراکی‌ها و عناصر نمی‌توانند کاملاً باعث از بین رفتن این بیماری شوند. از طرف دیگر ما نمی‌توانیم خوراکی خاصی را معرفی کنیم و بگوییم که همه افراد مبتلا به حساسیت می‌توانند با حذف آن، بیماری خود را سرکوب کنند چون ممکن است نوع حساسیت به مواد غذایی از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد.

➤ فردی که به حساسیت فصلی مبتلاست یا سابقه ابتلا به آن را دارد، باید تا می‌تواند دور ادویه‌ها، غذاهای تند، بودار، خوراکی‌های فراوری‌شده (مانند سوسیس، کالباس و...) و غذاهای سرخ‌کردنی را خط بکشد.

➤ بین خوراکی‌های مختلف، مصرف میوه‌ها و سبزی‌های تازه و آب می‌تواند کمی عوارض حساسیت فصلی را کاهش دهد.

➤ ممکن است مصرف برخی میوه‌ها مانند کیوی یا برخی از صیفی‌ها مانند بادمجان یا گوجه‌فرنگی باعث تشدید واکنش‌های آلرژیک شود. البته این موضوع به حساسیت‌های فردی هم مربوط است. یعنی گاهی برخی مبتلایان به حساسیت فصلی اصلاً به میوه یا صیفی‌هایی که نام بردیم، حساسیت نداشته باشند یا برخی مبتلایان به میوه‌های بیشتری واکنش نشان دهند.

➤ آزمون‌های حذف مواد غذایی از ساده‌ترین راه‌های کنترل و درمان حساسیت فصلی در افرادی است که برای اولین بار به این بیماری مبتلا شده‌اند. یعنی این افراد باید هر روز یکی از خوراکی‌های فصلی موجود در برنامه غذایی‌شان را حذف کنند تا به نتیجه مورد نظر که همان شناسایی خوراکی آلرژن است، دست پیدا کنند.

➤ اگر فردی برای اولین بار غذاهای دریایی مانند ماهی یا میگو مصرف کند یا پس از سال‌ها این غذاها را بخورد، ممکن است به آن‌ها حساسیت نشان دهد یا علائم حساسیت او شدیدتر شود، بنابراین این گروه از افراد باید ماهی یا میگو را برای مدتی از برنامه غذایی‌شان حذف کنند تا شرایطشان بهبود یابد.

به مری است، باید غذای کم‌حجم و کم‌چرب استفاده کند، چای کم‌رنگ بخورد و مصرف مواد غذایی که حاوی مواد رنگی و افزودنی و نگهدارنده است مانند سوسیس، کالباس، سس و نوشابه را محدود کند و ۲ ساعت قبل از خواب چیزی نخورد، هنگام خواب هم از ناحیه کمر به بالا شیب داشته باشد، با مصرف کوتاه‌مدت داروی آنتی‌اسید، خلط و بوی دهان هم برطرف می‌شود. البته باید ابتدا بررسی شود در صورت تشخیص رفلاکس از این درمان‌ها کمک بگیرد.

➤ از تهویه‌کننده‌های هوا و فیلترها استفاده کنید. در فصل آلرژی پنجره‌ها را ببندید و دستگاه تهویه را روشن کنید.

در فضای خیلی مرطوب با استفاده از دستگاه رطوبت‌زدا هوا را خشک نگه دارید چون رطوبت زیاد باعث رشد هاگ‌ها و قارچ‌ها می‌شود و آلرژی را تشدید می‌کند.

➤ به جای فرش و قالی از کفپوش استفاده کنید. قالی‌ها محل تجمع گرد و غبار و گرده‌ها و سایر عوامل آلرژی‌زا هستند. کارهای باغداری و گل‌کاری را به زمان پس از گرده‌افشانی و بعد از پایان فصل آلرژی موکول کنید.

➤ در صورتی که می‌دانید به چه گرده گیاهی حساس هستید سعی کنید در فصل گرده‌افشانی آن گیاه از رفتن به محل‌های رویش آن گیاه خودداری کنید. از عینک‌های آفتابی برای جلوگیری از وارد شدن گرده‌ها به چشم‌های‌تان استفاده کنید.

➤ اگر در محل زندگی‌تان گرده‌های گیاهی در فضا پراکنده می‌شوند، درها و پنجره‌های اتاق خواب‌تان را در وسط صبح (حدود ساعت ۱۰) و ابتدای غروب (حدود ساعت ۷) بسته نگه دارید چرا که معمولاً در این ساعت‌ها اوج گرده‌افشانی گیاهی صورت می‌گیرد.

➤ برای درمان علائم از قرص‌های آنتی‌هیستامین و اسپری‌های ضد التهابی بینی استفاده می‌شود. اسپری‌ها یا قطره‌های بینی ضد التهاب، با کاهش تورم پوشش درون بینی گرفتگی بینی را برطرف می‌کنند. اسپری‌ها یا قطره‌های بینی ضد آلرژی با پوشش بینی و چشم مانع اثر عامل آلرژی‌زا می‌شوند.

➤ همچنین در موارد مقاوم از اسپری‌های بینی استفاده می‌شود که با جلوگیری از آزادشدن هیستامین در بدن از بروز علائم آلرژی ممانعت می‌کند. اگر گرفتگی بینی باعث ناراحتی چندانی نشود، قرص یا اسپری‌های



ژنتیک از موثرترین عوامل ابتلا به حساسیت است. به عبارت ساده‌تر، اگر یکی از والدین به هر نوعی از آلرژی مبتلا باشد، ابتلای یک فرزند از ۳ فرزندش به این بیماری دور از انتظار نخواهد بود. در صورتی که هر دو والد به حساسیت مبتلا باشند، احتمال ابتلای ۷ فرزند از ۱۰ فرزند آن‌ها به این مشکل وجود دارد

سفارش‌های پیامبر گرامی اسلام (ص) به ابوذر غفاری

روزی پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) با علی (علیه السلام) در مسجد کنار یکدیگر نشسته بودند که ابوذر نزد آن‌ها رفت و گفت: یا محمد مرا وصیتی سودمند فرما. حضرت پاسخ دادند: من اکنون به تو تذکراتی می‌دهم، به آن‌ها پای‌بند باش، چرا که همه راه‌های خیر و سعادت در اینهاست.

ابوذر اشک شوق در چشمانش جاری شد و مشتاق شنیدن این سخنان گران‌بها گردید:

- ۱- خدا را چنان پرستش کن که گویا او را می‌بینی و اگر تو او را نمی‌بینی، او تو را می‌بیند.
- ۲- قدم اول عبادت و بندگی خدا، شناسایی اوست. او آفریننده آسمان‌ها و زمین و آن‌چه در آن‌هاست می‌باشد. او خداوند لطیف و خبیر است و بر همه کارها قادر و تواناست.
- ۳- بعد از ایمان به خدای یکتا، اقرار داشته باش به اینکه خدا مرا آخرین پیامبر خود قرار داده است تا مردم را به سوی حق دعوت کنم و چراغی نوربخش باشم.
«اشهد ان لا اله الا الله و اشهد ان محمد رسول الله»
- ۴- بعد از من اهل بیت را دوست بدارید که خداوند قادر، هر نوع آلودگی و لغزش و اشتباه را از آنان دور کرده است. «اشهد ان علی ولی الله»
خداوند کریم اهل بیت مرا در میان امت هم‌اند کشتی نوح قرار داده است که نجات و رستگاری در آن است.
- ۵- پنج چیز را قبل از پنج چیز غنیمت شمار:
جوانی را قبل از پیری، سلامتی را قبل از بیماری، ثروت را قبل از تهی دستی، آسایش را قبل از گرفتاری و زندگی را قبل از مرگ.
- ۶- ای ابوذر، بر عمر خویش بیشتر مراقب باش، تا بر حفظ مال و دارایی.
- ۷- مواظب باش که در حال غفلت از دنیا نروی که دیگر راه برگشت به دنیا و جبران فرصت از دست داده را نخواهی داشت و خداوند از اشتباهات نمی‌گذرد.
- ۸- ای ابوذر بدترین مردم در قیامت آن عالمی است که از علمش بهره‌نگیرد و هر کس علم را برای خودنمایی به مردم طلب نماید، بوی بهشت را استشمام نخواهد کرد.
- ۹- اگر چیزی از تو بپرسند و نمی‌دانی، صادقانه بگو: نمی‌دانم، تا آسوده باشی. و به آنچه که نمی‌دانی نظر و فتوا مده، تا از عذاب قیامت رهایی یابی.

برگرفته از کتاب جلوه‌های نجات
نوشته عبدالکریم شمشیری (محمد دوست)



ورزش

امیدوارم شاهد رخداد هیچ سانحه‌ای برای اتوبوس هانباشیم

قهرمانی دلچسب سرخ‌های پایتخت

گینسی‌های ورزش ایران

ورزش‌های اعجاب‌انگیز برای تناسب اندام

اسکاتیا

علم و فناوری

گردشگری

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News

گفتگوی «کالسکه سبز» با امید ابراهیمی بهترین بازیکن استقلال در لیگ شانزدهم

امیدوارم شاهد رخداد هیچ سانحه‌ای برای اتوبوس‌ها نباشیم



محمدرحمانی
روزنامه‌نگار

فرمانده اصلی تیم استقلال در لیگ شانزدهم بدون شک امید ابراهیمی است. بازیکنی که به درستی نبض حرکتی تیم استقلال را در دست داشت و حمله و دفاع این تیم با فرمان او انجام می‌شد.

او در دوران لیگ شانزدهم سرشار از موفقیت و به همراه استقلال بود. او در کنار تیم ملی هم گام‌های بزرگی را برای صعود به جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه برداشت.

امید اصالتی شمالی دارد و یکی از بازیکنانی است که راه و روش سفر رفتن را به خوبی می‌داند. بر عکس روال معمول با این بازیکن جنگنده پیرامون موضوع سفر و سلیقه‌های شخصی‌اش در این زمینه در ماهنامه «کالسکه سبز» به گفتگو نشستیم که حاصل آن را می‌توانید در ادامه بخوانید:

سفر در زندگی امید ابراهیمی چه نقشی دارد؟

خب قطعاً مثل همه مردم سفر کردن به من هم آرامش می‌دهد و بنده هم از این قاعده جدا نیستم اما چیزی که مهم به نظر می‌رسد این است که به واسطه شغل و حرفه‌ای که دارم شاید این اجازه را نداشته باشم که هر زمان از سال که خواستم به سفر بروم. به هر حال شرایط کاری من با خیلی از آدم‌ها متفاوت است و ما خیلی از روزهای سال را درگیر اردوهای باشگاهی و ملی هستیم و بقیه روزها را هم در خدمت باشگاه استقلال سپری می‌کنیم.

بیشتر، سفرهای ورزشی را ترجیح می‌دهی یا سفرهای شخصی با دوستان یا خانواده؟

سوال جالبی است. به هر حال هر کدام مزه خاص خودش را دارد. می‌دانید که روزهای زیادی از سال همراه با بچه‌های تیم ملی و استقلال هستیم که لذت سفرهای تیمی را واقعاً زیاد می‌کند. این سفرها پر از خاطراتی است که قطعاً در آینده همه آن‌ها را یاد خواهیم کرد اما موضوع سفر شخصی فرق می‌کند. من علاوه بر اینکه سفرهای اردویی را بسیار دوست دارم، سفرهای شخصی و خانوادگی را هم می‌پسندم و هر زمان که فرصتی داشته باشم حتماً همراه با خانواده یا دوستانم برای یک سفر خوب برنامه‌ریزی خواهیم کرد.

برای سفر رفتن بیشتر ترجیح می‌دهی به سفرهای داخلی بروی یا خارجی؟

واقعیت این است که برای من داخلی بودن یا خارجی بودن سفر خیلی مهم نیست. بیشتر لذت بردن از سفر و بودن در کنار عزیزانی است که در سفر همراهم هستند، برایم مهم است. من به خیلی از شهرهای کشورمان سفر کرده‌ام و واقعاً باید از این همه زیبایی در ایران لذت ببریم و خدا را خیلی شکرگزار باشیم.

اما معمولاً اغلب افرادی که تمکن مالی بهتری دارند، معمولاً سفر خارجی را انتخاب می‌کنند.

این طور نیست که بگویم برای من هم تفاوتی ندارد و مدعی باشم که سفر خارجی را دوست ندارم. اتفاقاً سفر به کشورهای دیگر را خیلی هم می‌پسندم اما منظورم این است که نباید از سفرهای داخلی غافل شد. به نظرم هر سفری می‌تواند تجربه نو و جدیدی باشد که باید از آن استفاده کرد.

از تجربیاتت در سفرها برای ما بگو.

به هر حال هر سفری می‌تواند یک نوآوری و تجربه جدید برای ما داشته باشد. من آدمی هستم که سعی می‌کنم از این سفرها تجربه اندوزی کنم و به همه هم می‌گویم که با دقت مقصد خود را انتخاب کنند. راحت‌تر بگویم که نگاه من به مقوله‌ای مثل سفر فقط گردش

هم سفری خوبی نداشته باشید واقعاً کار سخت می‌شود. شخصا ترجیح می‌دهم به سفر نروم اما اگر قرار است به سفری بروم حتماً باید هم‌سفران خوبی در کنارم باشند تا از روزها و لحظه‌های لذت ببرم.

اگر خودت در سفر راننده باشی چطور راننده‌ای خواهی بود؟

باور کنید نه به خاطر مصاحبه اما می‌توانید از هر کسی که در ماشین کنار من نشسته پرسید که من چطور راننده‌ای هستم. خیلی زیاد به قوانین و تابلوها احترام می‌گذارم چون اول از همه به سلامتی خودم و سپس همسفرانم اهمیت می‌دهم و می‌دانم کوچکترین تخلف شاید حادثه بزرگی را رقم بزند. به همین دلیل برای احترام به شخصیت خودم قوانین را خیلی رعایت می‌کنم.

یعنی کمربند ایمنی‌ات در رانندگی همیشه بسته است؟

صد در صد. این موضوع برایم خیلی مهم است. شاید در اوایل خیلی‌ها برای ترس از جریمه کمربندها را می‌بستند اما الان همه فهمیده‌اند که آن سخت‌گیری‌ها هم برای سلامتی خودمان بود و برای همین همیشه این موضوع را رعایت می‌کنم. البته خوشبختانه این روزها کمتر کسی هست که این کار را انجام ندهد.

سبقت غیر مجاز هم گرفته‌ای؟

در زمین بازی بله! تا دل‌تان بخواهد در زمین بازی این کار را کرده‌ام اما در زمان رانندگی واقعاً اهل این کارها نیستم. می‌دانم که همین کارها چه فاجعه‌هایی را رقم زده و به هیچ عنوان به دنبال چنین مسائلی نرفتم. حتی کسانی را هم که می‌شناسم از این کارها می‌کردند را بارها توصیه کردم که برای سلامتی خودشان و احترام به قوانین این کارها را انجام ندهند. مطمئناً اگر سری به صفحه حوادث روزنامه‌ها بزنیم و فجایعی که رخ می‌دهد را بخوانیم سراغ این مسائل نخواهیم رفت.

مال خود باید مسؤول جان تعداد زیادی مسافر است که باید با خیال آسوده به مقصد برسند. من از این عزیزان که شب و روز در جاده‌ها هستند خواهش می‌کنم تا جایی که امکان دارند احتیاط کنند و همه اصول رانندگی را مدنظر داشته باشند. اگر خسته هستند استراحت کنند و اگر مشکلی دارند پشت فرمان اتوبوس ننشینند. امیدوارم هیچ‌گاه شاهد تصادف اتوبوس‌ها نباشیم.

خود شما با اتوبوس تا به حال مسافرت کرده‌اید؟

شاید بیش از هر فرد عادی ما با اتوبوس مسافرت کرده‌ایم. حتماً می‌دانید که ما در باشگاه‌های ورزشی اتوبوس داریم و اغلب مسافت‌های کوتاه‌مان را با اتوبوس طی می‌کنیم.



سالی چند بار به سفر می‌روی؟

واقعاً تا به حال ششمرده‌ام چون ما با تیم ملی یا استقلال سفرهای زیادی را در ماه و سال می‌رویم. با این همه فکر می‌کنم سالی ۲۰ بار با استقلال و حدود ۸ بار هم با تیم ملی به سفر می‌روم. حالا سفرهای شخصی را به حساب نیاورده‌ام چون معمولاً اگر فرصتی پیدا کنم برای دیدن خانواده‌ام به شمال می‌روم که البته نمی‌دانم این را هم می‌شود سفر حساب کرد یا نه چون به زادگاه خودم می‌روم.

زمان سفر چه مسائلی برایت مهم است و اهمیت دارد؟

انتخاب یک مکان خوب برای سفر و بودن در کنار همسفران خوش سفر برایم از هر چیزی مهم‌تر است. به هر حال اگر در سفری

و تفریح نیست. همیشه سعی می‌کنم به هدف‌هایم از کاری که انجام می‌دهم برسم.

اگر فرصت داشته باشی به کجا سفر خواهی کرد؟

من بچه شمال کشور هستم و طبعاً وقتی برای دیدن خانواده‌ام به شمال کشور می‌روم لذت فراوانی می‌برم. اصولاً سفر به جاهایی که دریا دارد همیشه به من آرامش می‌دهد. کیش، شمال کشور و هر جایی که دریا داشته باشد برای من فوق‌العاده است. البته تجربه زندگی در اصفهان را به واسطه بازی کردن در سپاهان دارم و فکر می‌کنم اصفهان یکی از شهرهای فوق‌العاده کشورمان است و بی‌جهت نیست هر روز خارجی‌های زیادی برای دیدن اصفهان به این شهر می‌آیند. همچنین شیراز، تبریز و مشهد هم شهرهای خیلی خوبی برای تفریح و استراحت هستند. در کل باید بگویم همه جای ایران برای سفر و تفریح خوب است.

سال جدید آغاز شده و با بهتر شدن شرایط آب و هوایی حتماً مردم مسافرت را در برنامه‌شان می‌گذارند. چه توصیه‌ای به مسافران و مخصوصاً راننده‌ها داری؟

به نظرم همه مسافران باید قبل از هر چیز امنیت و سلامت خودشان را در نظر بگیرند. اگر خدای نکرده اتفاقی برای کسی بیفتد یک عمر پیشمانی هم هیچ فایده‌ای ندارد. امنیت و سلامتی در سفر مهم‌ترین موضوع است. مورد دیگر هم اینکه وسایل لازم را به خصوص در سفرهای زمینی باید در اختیار داشته باشند. امیدوارم کسی سرعت غیر مجاز نرود و رانندگی پر خطر هم از کسی شاهد نباشیم چون واقعاً حیف است که زندگی را با یک اشتباه و سهل‌انگاری به کام خود تلخ کنیم.

بسیاری از مخاطبان نشریه ما رانندگان اتوبوس‌های بین شهری هستند. توصیه‌ات به این قشر عزیز و زحمت‌کش چیست؟

من بی‌اغراق می‌گویم که یکی از سخت‌ترین شغل‌های دنیا رانندگی و البته رانندگی اتوبوس است. یک راننده اتوبوس علاوه بر حفظ جان و

وقتی پرسپولیس با برانکو بعد از ۱۰ سال فاتح لیگ برتر فوتبال شد

قهرمانی دلچسب سرخ‌های پایتخت



حمید ارامی
روزنامه‌نگار

پایان حسرت سرخ‌پوشان با فلسفه برانکو ایوانکوویچ شکل گرفت؛ مربی‌ای که پیش از این یک بار تیم ملی ایران را بدون دغدغه به جام جهانی آلمان رسانده بود.

تنها ثانیه‌هایی به پایان فصل هفتم باقی مانده بود که سپهر حیدری توانست تیم پرستاره افشین قطبی را به قهرمانی برساند تا حسرت شش ساله برای کسب عنوان قهرمانی به پایان برسد. فصلی که با حواشی فراوان برای سرخ‌پوشان همراه بود و در نهایت قطبی با در نظر گرفتن استراتژی فنی و دیسپلین خاص خود توانست این عنوان را به همراه پرسپولیس جشن بگیرد.

فصل‌ها گذشت و سرخ‌ها هر فصل بدتر از فصل گذشته در رسیدن به قهرمانی که نه در برخی مواقع از رسیدن به جمع بالانشین‌ها نیز ناکام می‌مانند تا تنها یک بار به همراه علی دایی در آستانه کسب عنوان قهرمانی قرار داشته باشند. با این حال در فصلی که حاشیه‌ها و تغییرات مداوم مدیران و مربیان این تیم را در آستانه اتفاقی عجیب و سقوط قرار داده بود، آن‌ها برانکو ایوانکوویچ را به نیمکت خود آوردند.

عادت کرده بودند در پایان جدال‌های این تیم با خبر محرومیت داوران به دلیل اشتباه محرز مواجه شوند.

۳ پلان سوم - شوک تلخ

هادی نوروزی، بازیکن محبوب سرخ‌پوشان در مراسمی در ابتدای فصل پانزدهم بازوبند کاپیتانی را به خود اختصاص داده بود. کاپیتان اما در اولین تجربه رهبری با شوک بزرگی مواجه بود؛ رقم نخوردن نتایج باب میل هواداران و اعتراض سکوها به بازیکنی که به زعم آن‌ها لایق کاپیتانی نبود. سهم او اشک بود و گله‌گزاری به هم‌تیمی‌هایش که باید فصل را متفاوت خاتمه دهند. اما فصل پانزدهم فوتبال ایران به او وفا نکرد تا نهم مهرماه را با خبر شوکه‌کننده در گذشت او آغاز کنیم. کاپیتان ۲۴ آرام گرفت، کاپیتان دیگر برای پرسپولیس نه دوید و نه شوت زد و تلاش کرد. اما روی بازوی بیشتر بازیکنان این تیم نام خود را به جا گذاشت تا آن‌ها با این امید فصل را ادامه دهند و رتبه به رتبه بالا بروند. بالا بالا و بالاتر

۱ پلان اول - آغاز عصر برانکو ایوانکوویچ

برانکو ایوانکوویچ تیمی را تحویل گرفت که در رده سیزدهم جدول حضور داشت و بیم سقوط را با توجه به حاشیه‌های فراوانی که پشت سر می‌گذاشت در نزدیکی خود احساس می‌کرد اما این شوک مثبت باعث شد تا آن‌ها ابتدا امتیاز لازم را برای بقا در لیگ برتر کسب کنند و پایان‌بخش فصل نیز برای آن‌ها پیروزی در دربی برابر امیر قلعه‌نویی و استقلال باشند. یک پایان شیرین برای آغاز عصر برانکو ایوانکوویچ در پرسپولیس.

۲ پلان دوم - قعرنشینی در جدول

فصل پانزدهم برای پرسپولیس شروع شد؛ آن‌ها برخلاف همیشه باب میل هواداران بازی می‌کردند و اعتماد و احترام آن‌ها و پیشکسوتان را نیز به خودشان جلب کردند. اما اتفاقاتی عجیب حول این تیم رخ داد، اتفاقاتی که باعث شد آن‌ها علیرغم این عملکرد در انتهای جدول حضور یابند. قعرنشینی با چاشنی اشتباهات عجیب و غریب داوری که صدای همه را درآورده بود و هواداران

کارگاه

[۶۴]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۳۵ - فروردین ماه ۱۳۹۶

که برخلاف همیشه نه صندلی شکست و نه کسی روی سکوها فحاشی کرد. پرسپولیس با همین انگیزه دوباره بلند شد و توانست پلان قهرمانی را خود برای لیگ شانزدهم برنامه ریزی کند.

۵ پلان پنجم - تیمی در خدمت تیم

خانه تکانی آغاز شد. این بار برانکو ایوانکوویچ تیم را بر اساس تفکرات خود برگزید و نفراتی به آن اضافه کرد که ضمن ستاره بودن کاریزمای لازم برای رساندن به هدف باشگاه را نیز می شد با اعتماد به ساق هایشان دنبال کرد. قدرت نمایی سرخ ها از همان هفته های آغازین لیگ شروع شد. آن ها دیگر همچون سال گذشته امتیازات اول فصل را از دست ندادند. همه از آن ها می ترسیدند و همه به آن ها می باختند.

۶ پلان ششم - عبور از ناکامی دربی

نیم فصل که شد همه در مورد قهرمانی آن ها مطمئن بودند. در بازی برگشت دربی هواداران استقلال که تجربه باخت سنگین در فصل قبل را داشتند از این بازی استقبال نکردند. آن ها احساس می کردند که حریف پرسپولیس نمی شوند. با این حال منصوریان ترمز برانکو را با نتیجه ۳ بر ۲ کشید. هفته بعد از دربی آن ها در یک بازی سخت و جنجالی با سپاهان تا آستانه دومین شکست خود هم رفتند. با این حال آن ها دوباره همان تیمی شدند که تراکتور را نقره داغ کرده بود. موفقیت های متوالی و بردن های متوالی در لیگ.

۷ پلان هفتم - گذشتن از کنار شکست های آسیایی

شکست های پرسپولیس در لیگ قهرمانان آسیا موجب شد که ابهت پرسپولیس تا حد زیادی از بین برود و به اعتبار برانکو خدشه وارد شود. با این حال، این امر موجب ناکامی آن ها در لیگ برتر نشد. پرسپولیس در بازی های لیگ برتر خود حریفان را با همان ریتم سابق (پیروزی بدون گل خورده) از میان بر می داشت و طارمی در این راه درخشش فصل قبل را تکرار کرد. او در جدول گل زنان خود را بالا کشید تا اینکه در روز قهرمانی و بازی با ماشین سازی تبریز با ساسان انصاری در صدر جدول گلزنان برابر شود.

۸ پلان هشتم - قهرمانی مثل آب خوردن

سرانجام برانکو نام خود را در تاریخ پرسپولیس ثبت کرد. قرعه فال به نام تبریز افتاد تا سرخ ها هم پس از یک دهه قهرمان شوند و هم ماشین سازی را به لیگ یک بفرستند. پرسپولیس در فصلی که رقیب نداشت قهرمان شد. این هم نمایانگر ضعف رقبا است هم قدرت آن ها. با این حال، تیم برانکو یک چیز را ثابت کرد: آن ها با سایر تیم ها اختلاف دارند. جدول در این مورد بهترین شاهد است. ۱۱ امتیاز اختلاف با استقلال و قهرمانی در فاصله سه هفته مانده به پایان رقابت ها.



سرانجام برانکو نام خود را در تاریخ پرسپولیس ثبت کرد. قرعه فال به نام تبریز افتاد تا سرخ ها هم پس از یک دهه قهرمان شوند و هم ماشین سازی را به لیگ یک بفرستند. پرسپولیس در فصلی که رقیب نداشت قهرمان شد. این هم نمایانگر ضعف رقبا است هم قدرت آن ها.



تا صدر جدول و البته در این میان اشتباهات فردی جای خود را به اشتباهات داوری داده بود تا نوسان نتیجه گیری این بار این چنین برای آن ها مشکل ساز شود. اتفاقی که قهرمانی را با قانون عجیب گل شماری از آن ها گرفت و به خاطر پناالتی های از دست رفته، موقعیت های سوخته و اشتباهات فردی در شرایط برابر آن را به استقلال خوزستان واگذار کردند.

۴ پلان چهارم - هواداران متعصب

خیلی ها معتقدند پرسپولیس قهرمانی را فصل گذشته به دست آورد؛ همان جایی که علیرغم پیروزی برابر راه آهن و شکست حریف به دلیل آوراژ گل، زانوی غم بغل کرده بودند و اشک می ریختند و البته با اتفاقی عجیب در فوتبال ایران مواجه شدند؛ یک صد هزار هوادار که برای جشن قهرمانی در آزادی حضور یافته بودند به یکباره و ایستاده به تشویق تیمی پرداختند که قهرمان نشده بود و حسرت را برای آن ها باقی گذاشت. اتفاقی کم نظیر در فوتبال ایران

با رکوردداران جهانی عرصه ورزش کشور آشنا شوید

گینسی‌های ورزش ایران

محمودابوالفتحی
خبرنگار



اینکه کسی نامش در کتاب رکورد گینس ثبت شود، اتفاق بزرگ و خاصی است، خیلی‌ها هستند که برای رسیدن به این موضوع تلاش‌های زیادی می‌کنند یا دست به کارهای خارق‌العاده و عجیب می‌زنند. بعضی‌ها به واسطه فعالیت‌هایی که انجام می‌دهند نامشان در این کتاب ثبت می‌شود، نگاهی داریم به رکوردهای ورزشی ایران.

E
O
O
.
U
B
U
S
I
B
D
B
U
G
O
.
W
W
W

چهار پارالمپیک؛ چهار نابغه



برگزار شد در ماده ریکرو موفق به کسب ۶۲۲ امتیاز شد و در پارالمپیک لندن با ۶۱۳ امتیاز به عنوان قهرمانی آن مسابقات رسید. مرتضی مهرزاد با بلندی قامت ۲ متر و ۴۶ سانتیمتر به عنوان بلندقدترین ورزشکار تاریخ بازی‌های پارالمپیک در ریو ۲۰۱۶ حضور داشت.

علی دایی؛ مرد اول فوتبال ملی جهان



علی دایی نخستین بار در سال ۱۳۷۲ به عنوان بازیکن جانشین، مقابل پاکستان در جام‌اکو برای تیم ملی ایران به میدان رفت. او در ۱۴۹ بازی ۱۰۹ گل برای تیم ملی به ثمر رسانده است و از این حیث رکورددار گلزنی در رده ملی است. دایی در تاریخ ۱۳ مهر ۱۳۸۰ برای صدمین بار مقابل تایلند پیراهن تیم ملی را پوشید. او به همراه ایران در دو جام جهانی ۱۹۹۸ فرانسه و ۲۰۰۶ آلمان حضور داشته و در ۵ بازی ایران در

سیامند رحمان، مجید فرزین، زهرا نعمتی و مرتضی مهرزاد ورزشکاران پارالمپیک ایران هستند که نامشان به تازگی در کتاب گینس ثبت شده است. سیامند رحمان در تاریخ چهارم دسامبر سال ۲۰۱۱ در دسته به اضافه ۱۰۰ کیلوگرم در شارجه امارات موفق شد وزنه ۲۹۱ کیلوگرم را مهار کند و در بازی‌های پارالمپیک ۲۰۱۲ لندن نیز با مهار وزنه ۲۸۰ کیلوگرمی موفق به کسب مدال طلا شد.

مجید فرزین دیگر وزنه‌بردار پارالمپیک ایران است که نامش را در کتاب رکوردها می‌توانیم ببینیم، این وزنه‌بردار دسته ۸۰- کیلوگرم در بازی‌های پارالمپیک ۲۰۱۶ ریو موفق شد وزنه ۲۴۰ کیلوگرمی را بالای سر برده و مدال طلای این دسته را از آن خود کند.

زهرا نعمتی، بانوی کماندار ایران در تاریخ ۳۰ می سال ۲۰۱۰ در مسابقاتی که در جمهوری چک

کسب ۵۹۰ پیروزی به پایان رساند. مسابقه سیمولتانه احسان قائم مقامی با ۶۱۴ شطرنج باز که از ساعت ۱۰:۱۰ سه شنبه ۱۹ بهمن ۱۳۸۹ در دانشگاه شهید بهشتی آغاز شده بود پس از گذشت بیش از ۲۵ ساعت و ثبت رکورد جدید به پایان رسید. قائم مقامی در این رقابت با انجام بیش از ۵۶ کیلومتر پیاده روی صاحب ۵۹۰ پیروزی شد. او همچنین در ۱۶ دیدار به نتیجه تساوی رضایت و نتیجه ۸ دیدار را هم واگذار کرد. بدین ترتیب این استاد بزرگ شطرنج، با کسب بیش از ۹۰ درصد امتیازات لازم رکورددار مسابقات سیمولتانه شد تا نامش در کتاب گینس ثبت شود.

یک رکورد تیمی!



تیم والیبال نشسته مردان ایران هم به عنوان برترین تیم والیبال نشسته تمام ادوار پارالمپیک است که در سال های ۱۹۸۸، ۱۹۹۲، ۱۹۹۶، ۲۰۰۰، ۲۰۰۸ و ۲۰۱۶ موفق به قهرمانی شده است.

مهدی حب درویش؛ مرد حرکات نمایشی



مهدی حب درویش، فوتبالیست جوان ایرانی با شکستن رکورد روپایی سرعتی با توپ، نام خود را در کتاب رکوردهای جهانی ثبت کرده است. او در حضور نماینده گینس موفق شد در یک دقیقه، ۱۴۴ بار با توپ تیس رکورد سرعتی روپایی را ثبت کند. حب درویش برای این رکورد سال ها وقت و پول صرف کرده بود، او روز جمعه ۲۵ دی ماه سال ۹۰ در مقابل نماینده گینس که تنها با ۶۰ روپایی در یک دقیقه راضی می شده است، ۱۴۴ روپایی می زند.

حسین رضازاده؛ قوی ترین مرد سابق جهان



حسین رضازاده دیگر ورزشکار ایرانی است که رکوردی جهانی را ثبت کرد. او قهرمان وزنه برداری جهان و المپیک است که سنگین ترین وزنه را جابه جا کرده است. رضازاده توانست در سال ۲۰۰۰ و در جریان المپیک سیدنی استرالیا وزنه ۴۷۲ کیلوگرمی در مجموع حرکات یک ضرب و دو ضرب را بالای سر ببرد. در سال ۲۰۰۴ نیز بار دیگر نام وی با مهار وزنه ۲۶۳ کیلوگرم در حرکت دوضرب در کتاب گینس ثبت شد. وی صاحب رکورد دو ضرب دسته ۱۰۵+ کیلوگرم تا پیش از مسابقات جهانی ۲۰۱۵ آمریکا بود و پیش از مسابقات جهانی وزنه برداری در فرانسه رکورد یک ضرب دسته ۱۰۵+ کیلوگرم این رشته ورزشی را نیز داشت. او در ایران با عنوان «قهرمان قهرمانان» نیز شناخته می شود.

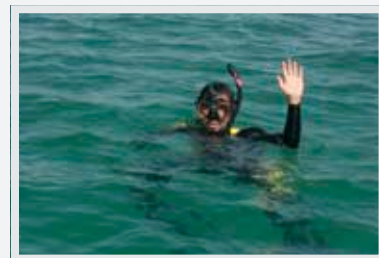
احسان قائم مقامی؛ مردی با ذهن شطرنجی



احسان قائم مقامی در سال ۲۰۱۱ و بازی هم زمان شطرنج با ۶۱۴ شطرنج باز توانست عنوان بیشترین بازی شطرنج هم زمان را ثبت کند. او در این رقابت بیش از ۹۷ درصد بازی هایش را برد. این استاد بزرگ شطرنج، رقابت سیمولتانه خود با ۶۰۴ شطرنج باز را که بیش از ۲۵ ساعت به طول انجامید با

این تورنمنت ها حضور داشته است. علی دایی که فوتبالیست شناخته شده ای است، با ۱۰۹ گل ملی به عنوان بازیکنی که بیشترین تعداد گل ملی را به ثمر رسانده به صورت افتخاری در کتاب رکوردهای گینس قرار گرفته است. دایی البته در رده باشگاهی هم برای ایران افتخارات بسیاری کسب کرده است. او در این عرصه هم سابقه حضور در تیم هایی نظیر استقلال اردبیل، تاکسیرانی، بانک تجارت، پرسپولیس، السد قطر، آرمینیا بیلدفلد آلمان، بایرن مونیخ، هرتابرلین، الشبیب امارات، صبابا تری و سایپا را دارد. علی دایی از ژوئن ۲۰۰۷ تا سال ۲۰۱۳ عضو کمیته فنی فیفا بود. او فارغ التحصیل دانشگاه صنعتی شریف در رشته متالورژی و نیز مؤسس و مدیر شرکت پوشاک ورزشی دایی است.

محمد حسین کبادی؛ شناگر رکورددار



نام محمد حسین کبادی، شناگر هرمزگانی در سال ۲۰۱۲ در کتاب گینس ثبت شده است. این شناگر توانست در مدت ۸۵ روز و طی مسیر یک هزار و ۱۰۰ کیلومتر رکورد اولین و سریع ترین زمان برای شنا در خلیج فارس را ثبت کند. او تمام مسیر را به طور انفرادی و داخل یک محفظه فلزی طراحی شده از سوی متخصصان برای حفظ ایمنی و جلوگیری از حملات و آسیب های احتمالی جانوران دریایی شنا کرد و در ۲۳ اسفند ۱۳۹۰ این مسیر را به پایان رسانید.

رکورد او از جمله طولانی ترین مسافت ها و رکوردهایی است که در تاریخ رشته ورزشی شنای آب های آزاد در جهان به ثبت رسیده و مهم ترین افتخاری است که برای نخستین بار از سوی یک شناگر ایرانی مسلمان و در حوزه خلیج فارس به مرحله اجرا در آمده است. پیش از این شناگری از کشور اتریش با طی مسافت ۷۰۰ کیلومتر نام خود را در کتاب رکوردهای جهانی گینس ثبت کرده بود.

روی وزن ایده آل ماندن چندان هم دشوار نیست

ورزش‌های اعجاب‌انگیز برای تناسب اندام



رژیم غذایی
مربی ورزش

در این مطلب، واقعیتی قابل فهم و نه چندان جذاب را در مورد ورزش با شما در میان خواهیم گذاشت که اگر واقعاً می‌خواهید وزن کم کنید، باید به آن‌ها توجه کنید و انجام‌شان دهید.

این واقعیت‌ها آن چیزی نیستند که تبلیغات اغراق‌آمیز تجاری در بازار می‌گویند و البته هیچ بازار لاغری و کاهش وزنی دوست ندارد شما این واقعیت را بدانید! به هر حال، هر چه زودتر این واقعیت جهانی را بپذیرید، زودتر می‌توانید به هدف‌تان دست پیدا کنید.

اما به یاد داشته باشید که این حقیقت لزوماً یک تراژدی و فاجعه نیست! پس این مقاله را بخوانید تا ببینید که بهترین ورزش برای لاغری چیست.

داشته باشید که تنها کافیسست هر روز چند دور در استخر شنا کنید تا به نتایج چشمگیر و متفاوتی در تناسب اندام‌تان برسید. در واقع بدون اینکه آسیبی به زانوهای یا قوزک پای خود وارد کنید، سباز دور کمرتان را کم می‌کنید!

۲ دوچرخه‌سواری؛ با دوچرخه‌سواری، ۵۰۸ کالری در ساعت خواهید سوزاند!

دوچرخه‌سواری یکی از بهترین ورزش‌های هوازی و مفید برای قلب و سیستم تنفسی است که خیلی هم مفرح و لذت‌بخش است. با خیال راحت ترافیک ماشین‌ها را پشت‌سر گذاشتن و وزش باد را روی صورت حس کردن و کالری قابل توجهی را سوزاندن، تنها چند مزیت از امتیازات فراوان دوچرخه‌سواری است. یک امتیاز بسیار خوب دیگر در مورد دوچرخه‌سواری این است که ورزشی رقابتی است، بنابراین می‌توانید اندکی از حس رقابت خود برای انگیزه گرفتن

۱ شنا؛ با شنا کردن، ۶۳۵ کالری در ساعت خواهید سوزاند!

اگر به دنبال ورزشی هستید که فعالیت زیادی نیاز نداشته باشد و نتایج خوبی برای‌تان به بار بیاورد، شنا کنید. این ورزش ظاهراً کم‌تحرک می‌تواند بدون ریختن حتی یک قطره عرق، صدها کالری بسوزاند. حرکات گوناگون و زیادی که هنگام شنا کردن انجام می‌دهید مانند انواع مختلفی از ورزش‌های هوازی است که بدن‌تان را به شیوه‌ای جدید به چالش می‌کشد. توجه



www.oghabafshan.com



کارگاه

[۶۸]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۳۵ - فروردین ماه ۱۳۹۶

بدن تان را آب کنید.

تمام این اتفاقات سریع تر از آنچه فکرش را بکنید روی خواهند داد. نکته اینجاست که دویدن باعث فشار به زانوهای می شود، بنابراین بهتر است روند پیشرفت تان آهسته باشد و سرعت و مسافت را مطابق با پیشرفت سطح فیتنس تان بالا ببرید.

حواستان باشد که هرگز سرعت و مسافت را همزمان افزایش ندهید! همیشه بهترین کار این است که ابتدا روی افزایش مسافت تمرکز کنید

۴ ورزش هوازی؛ با انجام ورزش های هوازی، ۳۹۹ کالری در ساعت خواهید سوزاند!

ورزش هوازی، شیوه ای بسیار خوب برای بالا بردن ضربان قلب است که می تواند کالری های انباشته را بسوزاند. یک جلسه تمرین هوازی ۲۰ دقیقه ای، ۲ تا ۳ بار در هفته به شما کمک می کند تا فوراً از شر وزن اضافی خود خلاص شوید! انواع بسیار گوناگونی از تمرینات هوازی وجود دارند که نتایج مختلفی به شما می دهند. بنابراین برای اینکه برنامه تمرینی مؤثر و مناسب خودتان را انتخاب کنید لازم است تا تحقیقات کاملی انجام دهید. یادتان باشد تمام کاری که باید انجام دهید این است که چند سایت معتبر و مفید را مرور کنید و از چند نفر که تجربه خوبی در



پیش بروید. به زودی به جایی خواهید رسید که اصلاً احساس نمی کنید در حال ورزش کردن هستید! روحیه رقابت گرتان در تمام مراحل شما را به جلو خواهد برد و کمک تان می کند تا سریع تر چند کیلوگرم از وزن تان را کم کنید.

۳ دویدن آهسته و یکنواخت؛ با دویدن، ۴۳۵ کالری در ساعت خواهید سوزاند!

دویدن یکی از بهترین تمرینات برای بدن است و تنها چیزی که برای دویدن نیاز دارید، یک جفت کفش خوب است. چند کیلومتر در روز دویدن این امتیازات را دارد:

- سرعت سوخت و سازتان را افزایش می دهد.
- سطح فیتنس تان را بالا برده و استقامت تان را افزایش می دهد.
- کمک می کند تا چربی های ناخواسته ای



استفاده کنید. یک هدف برای خودتان انتخاب کنید که شما را به چالش بکشد اما قابل دست یافتن باشد و برنامه ای بریزید که تا انتهایش





این زمینه دارند پرس و جو کنید تا ببینید چه توصیه‌هایی برای تان دارند.

۵ بدن‌سازی؛ با تمرینات بدنسازی، ۳۶۳ کالری در ساعت خواهید سوزاند!

آیا دوست دارید ۴۸ ساعت بی‌وقفه کالری بسوزانید؟ این دقیقاً همان کاری است که بدن‌سازی انجام می‌دهد؛ یعنی ادامه روند کالری‌سوزی بعد از تمرین. بیشتر افرادی که هدفشان کاهش وزن است، معمولاً توجهی به باشگاه و وزنه‌زدن ندارند و این موضوع مخصوصاً برای خانم‌هایی که هیچ علاقه‌ای به تنومند شدن ندارند، صدق می‌کند! این تصور اشتباه در مورد بدن‌سازی و چربی‌سوزی می‌تواند روند پیشرفت‌تان را متوقف کند چون هیچ رژیم غذایی بدون عرق ریختن در باشگاه کامل نیست. فراموش نکنید که ساختن توده عضلانی، یکی از موثرترین راه‌های چربی‌سوزی بوده و بهترین امتیاز آن این است که روند چربی‌سوزی تا ۴۸ ساعت بعد از تمرین هم ادامه دارد.

۶ حرکات موزون؛ با حرکات موزون، ۲۵۴ کالری در ساعت خواهید سوزاند!

اگر به دنبال شیوه‌ای مفرح برای تناسب اندام و کاهش وزن هستید، چرا حرکات موزون را امتحان نمی‌کنید؟ حرکات موزون یک راه بسیار

خوب برای بالا بردن ضربان قلب است. ضمناً هم‌زمان با تغییرات ریتم و حرکات، تمام بدن پیوسته به چالش کشیده می‌شود و برای همین هرگز کسل‌کننده نیست. خوشبختانه انواع گوناگونی از این حرکات وجود دارد که به راحتی می‌توانید متناسب‌ترین روش را از نظر مطابقت با روحیه و سبک زندگی‌تان، پیدا کنید.



۷ پیاده‌روی؛ با پیاده‌روی، ۱۶۷ کالری در ساعت خواهید سوزاند!

اگر دويدن برای تان سخت است و مشکلات مفصلی دارید، پس پیاده‌روی برای تان یک راه‌حل عالی است! مطالعات زیادی نشان داده‌اند که پیاده‌روی حتی می‌تواند برای کاهش وزن مفیدتر از دويدن باشد و قطعاً بی‌خطرتر و ساده‌تر است. همچنین پیاده‌روی یک راه بسیار خوب برای همراهی با دوستان است، بنابراین

از رژیمی که در پیش گرفته‌اید خسته و کسل نخواهید شد و گروهی از دوستان را در کنار خود دارید که شما را تشویق به ادامه و پابند ماندن می‌کنند.

حتماً توجه داشته باشید که هنگام پیاده‌روی سرعت‌تان تا حدی باشد که حرف زدن برای تان کمی دشوار بشود اما همچنان بتوانید حرف بزنید، نه اینکه آنقدر به نفس زدن بیفتید که امکان حرف زدن نداشته باشید.

هر چند وقت یک‌بار باید ورزش کنیم؟

بیشتر کارشناسان مورد تأیید، توصیه می‌کنند که برای رسیدن به بهترین نتایج باید نکات زیر را مدنظر داشته باشید:

- ✚ دست کم سه بار در هفته ورزش کنید.
- ✚ هر جلسه ورزشی تان حدود ۲۰ دقیقه باشد.

✚ آب زیاد بنوشید.

✚ در هفته حداقل یک روز استراحت کنید. در این مقاله، ۷ راه مفرح و معقول پیشنهاد دادیم تا بتوانید وزن اضافی‌تان را کم کنید و به اندام دلخواه برسید. امیدواریم که بتوانید بهترین روش را برای خودتان انتخاب کنید. شما می‌توانید یک یادو و یا حتی ترکیبی از این فعالیت‌ها را برگزینید تا برنامه‌ای چالش‌برانگیز و لذت‌بخش برای تمام هفته داشته باشید.

Annual Conference of Oghab Afshan's After Sales Service Dealers



The annual conference of the Oghab Afshan's after sales service dealers was held in Semnan on March 9, 2017 in the presence of the dealers, Oghab Afshan's vice-chairman of the board of directors, the manager of the after sales service network, a Scania's representative, and the managers of Oghab's respective departments including the dealer affairs manager.

At the conference, the annual performance of the company and the departments of its after sales service center including training, dealer affairs, parts supply, warehouse, standardization, finance, engineering, claim and warranty was briefly reported by Mr. Abdollah Akbari Rad and Mr. Norouzi respectively. All of the service dealers were appreciated and the superior technical experts and service dealers were presented with awards at a special ceremony.

The following service dealers were introduced as the

superior ones in 2016:

1. Mr. Alizadeh from Ardabil
 2. Mr. Abbaszadeh from Mashhad
 3. Mr. Soleimani and Mr. Badihi from Isfahan
- And the following technical experts were introduced as the superior ones in 2016:

Ali Mohammad Arabi from Tehran central workshop, Mojtaba Hosseininassab from Kerman, Vahid Keinous from Ardabil, Saeed Yavari from Isfahan (Mavaddat Nejad Bros.), Meisam Rezayea from Isfahan (Mr. Soleimani and Mr. Badihi), Gholamreza Nazari from Zanjan, Seyyed Amin Hosseini from Mashhad.

Also, the 3 following DOS certified dealers were specially appreciated:

Tabriz, Yazd and Mashhad. After the meeting, all of the service dealers visited the bus and minibus assembly lines of the Oghab Afshan's factory



Launch of Two Oghab Afshan's Plans in Presence of Minister of Industry, Mine and Trade

Two plans of Oghab Afshan Industrial and Manufacturing Company were inaugurated in Semnan Province on April 6, 2017 in the presence of Mr. Mohammad Reza Nematzadeh, the Minister of Industry, Mine and Trade. Launch of the assembly line for manufacture of minibuses with the annual production capacity of 1000 units and also the robotic painting line is considered to create 300 job opportunities.



Unveiling and Delivery of F.C. Persepolis VIP Bus

The VIP Oghab - Scania bus, model Dorsa, specifically manufactured for Persepolis Football Club was unveiled on April 9, 2017 in the presence of the board of directors of Oghab Afshan Industrial and Manufacturing Company and the

supervisor, board of directors, coaching staff, players and other members of the club. The bus was warmly received by the whole team which stands out as one of the two most popular football teams in Iran.

