

کارگاه

ماهنامه داخلی شرکت تولیدی و صنعتی عقاب افشان، شماره ۶۳۰، آبان ماه ۱۳۹۸

www.oghafshan.com

در این شماره کالسنکه سبز می خوانید:

- تقدیر از نمایندگی های موفق عقاب افشان در دریافت استاندارد داس (DOS) ۲۰۱۹
- رانندگان عزیز! اگر جاده ها بارانی است احتیاط فراموش نشود!
- گفتگو با خانم مریم فیاض، راننده زن اتوبوس اسکانیا
- بزرگ ترین مخترعان و نوآوری های دنیای خودرو
- چند راه ساده اما مؤثر برای کاهش حمله قلبی



توصیه اکید به مالکان و رانندگان اتوبوس های اسکانیا

مراکز خدمات پس از فروش عقاب افشان، مطمئن ترین مکان برای تعمیرات

عقاب افشان



اتوبوس بین شهری عقاب - اسکانیا (مدل درسا)

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

www.oghabafshan.com



۳۶	دیوار چین ایرانی کشف شد	۴	تقدیر از نمایندگی های موفق عقاب افشان
۳۸	عدم شناخت تاریخ، دوری از لباس سنتی	۶	اگر جاده‌ها بارانی است احتیاط فراموش نشود!
۴۰	تکنولوژی و چاپ سه بعدی در خدمت گردشگران		مراکز خدمات پس از فروش عقاب افشان مطمئن ترین مکان
۴۴	چرا ایران امروز فاقد فرهنگ صنعتی است؟	۱۰	برای تعمیرات
۴۶	نادری عصبانی از دست «پری سیما»	۱۴	بزرگ ترین مخترعان و نوآوری های دنیای خودرو
۴۸	منغورهای محبوب	۱۸	از رانندگی در جاده‌ها لذت می‌برم
۵۲	سه تار چگونه ساخته می‌شود؟	۲۲	آینده‌ای که در انتظار ماست!
۵۴	کاهش خطر حمله قلبی	۲۴	۱۳ خطر استفاده مداوم از هدفون و هندزفری
۵۸	۶ خوراکی مفید برای سرماخوردگی	۲۶	ادغام برنامه‌های محبوب آفیس
۶۰	آیا افکار ما واقعیت‌های زندگی ما هستند؟	۲۶	در یک نرم‌افزار برای کاربران موبایل
۶۴	لوییز همیلتون: اسطوره‌ی فاتح تمام پیست‌ها	۲۷	هک دستیاریهای صوتی با نور ممکن است
۶۶	برایتون نقطه پایان جهانیش در انگلیس؟	۲۸	تأثیرگذار ترین ابداعات بشر چیست؟
۶۸	زوج ویرانگر دیپاتنه - قاندری در استقلال	۳۰	علامت سؤال در مقابل گوگل
۷۰	۵۰ لژیونر ایرانی غیر فوتبالیست را بشناسید	۳۴	جنگ روایت گردشگری با اینفلوئنسرها در ایران

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: امیر حسین رسایی
تحریریه: انسیه جنتی، فاطمه رضائیان،
ابوذر مارکولایی، حامد امینی، وحیده جلال کمالی،
حسین صفدری، شیما شکوه، ناعمه پرهین،
معصومه بهرامیان، عمید رویانی
گروه ترجمه و ویرایش: کامیاب ربانی،
قدرت ستارنژاد



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 می‌شود. نظر مسافران محترم و رانندگان ارجمند در صورت علاقه آن‌ها حتما در این نشریه منتشر خواهد شد. علاقه‌مندان می‌توانند 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 می‌توانید خاطرات خود را از سفر با اتوبوس‌های اسکانیا برای ما به این آدرس kaleshesab@gmail.com بفرستید. منتظر نظرات شما هستیم.



دعای عمر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَدْعُكَ الْيَوْمَ

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

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

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

اللَّهُمَّ إِنِّي أَتَوَجَّهُ إِلَيْكَ هَذَا التَّوَجُّهَ طَلِبًا لِمَرْضَاتِكَ وَتَقَرُّبًا إِلَيْكَ.

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

اللَّهُمَّ أَفْبَلِّغْنِي مَا أَوْمَلْتَهُ وَأَرْجُوهُ فَيْكَ وَفِي أَوْلِيَايَكَ

خدایا پس مرا به آرزویم و آنچه از تو و اولیائت است برسان
يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

امید دارم ای مهربان‌ترین مهربانان.

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

اللَّهُمَّ إِلَيْكَ وَجَّهْتُ وَجْهِي

خدایا به سوی تو گرداندم رویم را

وَعَلَيْكَ خَلَّفْتُ أَهْلِي وَمَالِي وَمَا خَوَّلْتَنِي وَقَدْ وَثَقْتُ بِكَ فَلَا

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

و به تو اطمینان کردم پس

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

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

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

وَأَحْفَظْنِي فِيمَا غَبْتُ عَنْهُ وَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي

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

يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ الدُّعَاءُ

ای مهربانترین مهربانان.

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

ناس و سوره فلق را بخواند

و صدقه بدهد و سفر را آغاز کند.

منبع: مفاتیح الجنان

در مراسمی با حضور مدیران شرکت عقاب افشان برگزار شد

تقدیر از نمایندگی‌های موفق عقاب افشان در دریافت استاندارد داس (DOS) 2019



اختصاراً (DOS) خوانده می‌شود از طریق معرفی الزامات کیفی مربوط به تعمیرگاه‌های مجاز، نحوه نگرش مشتریان نسبت به شبکه خدمات پس از فروش اسکانیا را مشخص می‌کند.

این استاندارد همچنین حداقل معیارهای کیفی را برای ملحق شدن و عضویت در شبکه خدمات پس از فروش اسکانیا را تبیین کرده و تمهیداتی را معرفی می‌کند که باید در تعمیرگاه‌های اسکانیا موجود باشد. با این حال، باید تاکید کرد که استاندارد

و مدیریت برادران مودت نژاد که پروژه استاندارد DOS را از ابتدای سال ۱۳۹۶ آغاز و در تاریخ ۹۷/۱۲/۱۶، با حمایت‌های مدیریت ارشد شرکت عقاب افشان، همکاری و تلاش کلیه پرسنل نمایندگی، سعی و تلاش واحد استاندارد، آقایان مهندس ولی، مهندس احمد اکبری و Sergey Myznikov کارشناس اسکانیا با موفقیت به پایان رسانده بود، در این مراسم حضور داشت و مورد قدردانی قرار گرفت. گفتنی است که Scania Dealer Operating Standard

مدیران شرکت تولیدی و صنعتی عقاب افشان طی مراسمی از نمایندگی‌های مجاز این شرکت در شهرهای تبریز، یزد و مشهد کد ۵۰۰۳ به جهت موفقیت در کسب استانداردهای داس (DOS) ۲۰۱۹ اسکانیای سوئد برای دومین بار با اهدای جوایزی تقدیر کردند. سه نمایندگی یاد شده شرکت عقاب افشان به ترتیب در سال‌های ۲۰۱۶، ۲۰۱۶ و ۲۰۱۷ برای نخستین بار به این امر مهم دست یافته بودند. همچنین نمایندگی اصفهان با کد ۵۰۰۵





هر دو سال کلیه پارامترها و معیارهای این استاندارد مجدداً توسط شرکت اسکانیا مورد ارزیابی قرار می‌گیرد، به همین خاطر واحد استاندارد شرکت عقاب افشان نظارت مستمر خود بر نمایندگی‌های مجاز را همواره ادامه خواهد داد تا این اطمینان حاصل شود که در طول مدت زمان اعتبار گواهینامه‌ها، همچنان روند فعالیت نمایندگی‌ها مطابق با استانداردهای روز اروپا انجام پذیرد.

بی‌وقفه خود با همکاری دیگر واحدها موفق به اخذ این گواهینامه برای ۵ نمایندگی از ۱۳ نمایندگی مجاز موجود در شبکه خدمات پس از فروش خود از سوی شرکت اسکانیا شده است و امید است که با حمایت‌های مدیریت ارشد شرکت عقاب افشان و همکاری مدیران نمایندگی‌ها در سال ۲۰۲۰ این تعداد به ۷ نمایندگی افزایش یابد. اعتبار گواهینامه DOS دو سال است و

DOS برخورد مناسب با مشتریان و رضایت مشتری را عاملی مهم برای موفقیت دانسته و همواره مشتریان را در اولویت می‌داند. استاندارد DOS از سال ۱۹۹۹ با عنوان DOS ۱ برای نخستین مرتبه منتشر شد و در سال ۲۰۱۹ نسخه پنجم آن منتشر گردید. واحد استاندارد شرکت عقاب افشان بر اساس برنامه‌ریزی‌های انجام شده و تلاش‌های



قابل توجه رانندگان عزیز

اگر جاده‌ها بارانی است احتیاط فراموش نشود!



هرساله با رسیدن به فصل پاییز و زمستان، شاهد آغاز بارندگی‌های شهرها و جاده‌های کشور هستیم، رانندگی در شرایط بارانی ابداً موضوع سرگرم‌کننده‌ای نیست، در این شرایط غالباً دید رانندگان و عابرین بسیار ضعیف‌تر از حالت عادی است و سطح جاده‌ها و خیابان‌ها نیز لغزنده است و متأسفانه آنچه اکثریت می‌خواهند، این است که زودتر به مقصد خود برسند، بنابراین تعجبی ندارد که روزهای بارانی، از پر حادثه‌ترین و خطرناک‌ترین روزها برای رانندگی باشند. شرایط نامساعد جاده وقتی با بی‌احتیاطی و ناآگاهی رانندگان در مورد چگونگی راندن در این شرایط همراه می‌شود، می‌تواند حوادث و سانحه‌های بسیاری ایجاد کند.

پراورش رعایت کنیم بپردازیم. البته شاید بعضی از توصیه‌های نوشته شده در این مقاله در نظر بسیاری مواردی بدهی و پیش پا افتاده به نظر برسند، اما فراموش نکنیم دانستن و از آن مهم‌تر رعایت تک‌تک این موارد، گاه می‌تواند شما و همسفران‌تان را از خطرات بزرگ مالی و جانی مصون دارد.

به طور کلی مجموعه الزامات سفر در هوای بارانی به دو دسته کلی تقسیم می‌شوند، اول آماده بودن خودرو و تجهیزات آن و بعد، آگاهی و آمادگی راننده.

آماده بودن خودرو شامل چه مواردی می‌شود؟

لاستیک مناسب!

تایرها، قسمتی از خودرو هستند که هوای بارانی و جاده خیس، بیشترین تأثیر را در عملکرد آنها می‌گذارد، وظیفه اصلی لاستیک خودرو حفظ اصطکاک و کشش کافی میان خودرو و سطح جاده است و در صورت لغزندگی جاده، کار تایر

اما رانندگی در باران، آنطور که به نظر می‌رسد هم ترسناک نیست، چرا که با دانستن نکات ایمنی و رعایت چند نکته ساده، می‌توانید سفری آسوده و ایمن را تجربه کنید. هرچند همچنان باید به این نکته اشاره کنیم که شما هرچقدر هم به اصول رانندگی در باران آشنا باشید و آنها را به درستی رعایت کنید، اما خطر دیگر رانندگان ناآگاه که بدون احتیاط لازم می‌رانند، همواره وجود داشته و ممکن است بی‌احتیاطی آن‌ها برای شما دردسرساز شود، بنابراین تغییر زمان سفر به زمانی که اوضاع جوی مساعدتر باشد، همواره بهترین انتخاب است. اما در صورتی که شما راننده‌ای هستید مثل راننده اتوبوس و کامیون که چاره‌ای جز رانندگی در شرایط بارانی ندارید، با رعایت چه نکته می‌توانیم سفری امن و مطمئن برای خود و مسافران‌مان بسازیم؟

در این مطلب تصمیم گرفتیم تا در کنار یکدیگر به مرور تمام نکاتی که لازم است در شرایط جوی نامناسب برای داشتن سفری امن و

- برای سفر در زمان بارندگی، از عملکرد صحیح و استاندارد بودن چراغ‌های خودرو خود مطمئن باشید، ضمناً این نکته را فراموش نکنید که تاباندن نور بیشتر الزاماً به معنی دید بهتر در زمان بارندگی نیست، نور چراغ‌های زنون و چراغ جلو که این روزها طرفداران زیادی میان جوانان پیدا کرده‌اند، در غالب موارد سفید رنگ است و نور سفید، با وجود قدرت پرتاب بیشتر، موجب کاهش دید در زمان بارندگی خواهد شد، چرا که میزان بازتاب نور سفیدرنگ بسیار بالاست.

- ترمزها: در زمان بارندگی، همواره چسبندگی تایرها کمتر از دیگر مواقع است، همچنین احتمال خیس شدن دیسک و لنت‌های ترمز نیز وجود دارد، بنابراین احتمال قفل شدن چرخ‌ها، یا بالعکس، کاهش قدرت ترمز وجود دارد. اما در صورتی که سیستم ترمز و ABS خودرو عملکرد ایده‌آل خود را داشته باشند، می‌توان امیدوار بود تأثیرات مضر بارندگی بر قدرت ترمز خودرو، به حداقل ممکن برسد. ضمناً از لنت‌های استاندارد و با کیفیت استفاده کنید و به سرویس‌های دوره‌ای ترمزها دقت داشته باشید.

طرز صحیح رانندگی در هوای بارانی چیست؟

در شرایط جوی نامساعد، تمرکز کامل و توجه جدی راننده به جاده بیشتر از دیگر مواقع اهمیت دارند، بنابراین حتماً سر حال و قهقهه پشت فرمان بنشینید و اگر حتی کمی احساس خستگی می‌کنید، توقف کرده و دقایقی استراحت کنید.

فرمان خودرو را با هر دو دست کنترل کنید!

هنگامی که در هوای بارانی رانندگی می‌کنید، آب گرفتگی‌های مسیر و دریاچه‌هایی که معمولاً سرو کله‌شان وسط بزرگراه‌ها پیدا می‌شود، از بزرگترین خطرات در کمین شما هستند. به طور طبیعی زمانی که با سرعت وارد یکی از آن‌ها می‌شوید، به یکباره نیرویی بازدارنده را در مقابل حرکت خودرو حس می‌کنید (به این اتفاق آب‌سواری گفته می‌شود)، همچنین احتمال اینکه فرمان خودرو به طور ناگهانی به یک سمت کشیده شده و باعث انحراف خودرو شود، بسیار زیاد است، بنابراین زمانی که در بارندگی سفر می‌کنید، نیروی بیشتری صرف هدایت فرمان خودرو کنید.

دست یا انگشت خود را در وسط فرمان نگذارید!

قراردادن دست یا انگشتان روی وسط غربیلک، کنترل راننده را روی فرمان خودرو کاهش، و زمان عکس‌العمل او را به شدت افزایش می‌دهد، همچنین در صورت انحراف فرمان، احتمال آسیب‌دیدگی و شکستن دست‌ها نیز وجود دارد.

برای انجام این وظیفه سخت‌تر می‌شود.

لاستیک مناسب رانندگی در باران

- بی‌شک مدت زمانی که از تولید لاستیک گذشته، گاه می‌تواند مهم‌ترین مورد باشد چراکه معمولاً برخی لاستیک‌ها با گذشت زمان طولانی از تاریخ تولیدشان، خشک‌تر شده و چسبندگی‌شان مخصوصاً در زمانی که جاده لغزنده است کاهش می‌یابد، بنابراین همواره حواس‌تان به تاریخ تولید لاستیک خودرو باشد.

- مورد مهم دیگر، ۴ فصل بودن تایرهاست، متأسفانه اکثر تایرهای وارداتی موجود در بازار ما، تایرهای تابستانی هستند و نوع طراحی آج لاستیک‌های آنها به گونه‌ای است که نمی‌توانند به راحتی آب روی جاده را شکافته و به سمت خارج هدایت کنند. بنابراین هنگام خرید لاستیک، به شکل آج و شیارهای روی تایر نیز دقت کنید. (هنگام خرید، به گفته‌های فروشنده اکتفا نکرده و حتماً خودتان مشخصات تایر مورد نظر را از سایت سازنده بررسی کنید)

- میزان کارکرد لاستیک‌ها و مقدار آج لاستیک از موارد مهم دیگر برای بررسی است. بی‌شک اگر آج لاستیک شما کم باشد، آب روی جاده به راحتی کنار نمی‌رود و باعث کاهش چسبندگی لاستیک به سطح زمین خواهد شد. ضمن اینکه از مناسب بودن فشار باد تایرها اطمینان حاصل کنید چراکه کم یا زیاد بودن فشار هوای لاستیک تأثیر مهمی در چسبندگی لاستیک و توانایی‌های آن در شرایط بارانی دارد. پس بهتر است میزان فشار هوا و همچنین اندازه و سلامت آج لاستیک خودرو خود را به صورت ماهیانه و منظم بررسی کنید.

تجهیزات ایمنی و روش‌نایی

- سیستم برف پاک‌کن خودرو نقش مهمی در تأمین دید مورد نیاز راننده در هوای بارانی دارد. حتماً قبل از تصمیم به سفر در فصول بارندگی، از سلامت موتورهای برف پاک‌کن، شیشه شور و تیغه‌ها اطمینان حاصل کنید.



حدود ۳۰ دقیقه بارش مداوم لازم است تا جاده شسته شده و از روغن پاک شود. بنابراین در زمانی که بارش تازه شروع شده رانندگی نکنید و این کار را به نیم ساعت تا یک ساعت بعد از آغاز بارش باران موکول نمایید. هنگامی که به پیچ‌ها نزدیک می‌شوید، طوری عمل کنید تا قبل از ورود به پیچ به سرعت مد نظر خود دست یافته باشید.



هستند، به منظور کاهش رطوبت داخل کابین، سیستم تهویه هوا را روشن کنید (دمای تنظیم شده می تواند گرم یا سرد باشد). همچنین سیستم گردش هوا داخل کابین را خاموش کرده و خروجی باد را نیز به سمت بالا (شیشه‌ها) تنظیم کنید. افزایش سرعت فن تهویه نیز به افزایش سرعت خشک شدن بخار شیشه‌ها کمک خواهد کرد.

با چراغ روشن برانید

بارندگی و وجود قطرات باران، علاوه بر کاهش دید شما نسبت به محیط پیرامون، دید دیگر خودروها و عابرین پیاده به شما را نیز کاهش می‌دهد، با روشن کردن چراغ‌های خودرو (نور پایین) علاوه بر اینکه دید بهتری به جاده و ترافیک روبه‌رو پیدا می‌کنید، به دیده شدن خود توسط عابرین دیگر نیز کمک خواهید کرد. در این شرایط استفاده از نور بالا ممکن است به خاطر انعکاس نور به سمت خودتان، دیدتان را کاهش دهد.

آهسته و با حوصله برانید

لازم است سرعت حرکت خودرو را متناسب با میزان دید و لغزندگی مسیر تنظیم کنید تا خطر از دست رفتن کنترل خودرو را به حداقل برسانید، پس از شتاب‌گیری بی‌مورد و ترمز گرفتن شدید خودداری کنید. در چنین شرایطی لازم است سرعت مطمئنه را انتخاب کنید نه سرعت مجاز!

از دیگر خودروها فاصله بگیرید!

در ابتدای این مطلب اشاره کردیم که در زمان بارش باران، قدرت ترمزگیری خودرو به شدت کاهش می‌یابد، بنابراین در رعایت فاصله طولی با خودروهای جلویی دقتی دو چندان

در استفاده از برف پاک‌کن حساست به خرج ندهید!

هرچقدر دید شما به اطراف خودرو و جاده بیشتر باشد، شما آمادگی بیشتری برای واکنش نشان دادن و کنترل بهتر خودرو دارید. مطمئناً برف پاک‌کن خودرو اساسی‌ترین نقش را در حفظ دید شما به جاده دارد اما متأسفانه بسیاری از رانندگان، همواره سعی در استفاده حداقلی از برف پاک‌کن دارند! یعنی تا زمانی که دید جلو به صورت صد درصدی مغشوش نشده باشد، برف پاک‌کن خودرو را روشن نمی‌کنند. این عمل عجیب، هیچ سودی عایدتان نخواهد کرد اما خطرات بسیاری برای شما و مسافران‌تان به ارمغان خواهد آورد.

از بخارزدای شیشه‌ها استفاده کنید

در هوای بارانی، به دلیل اختلاف دمای بیرون و داخل خودرو و نیز افزایش رطوبت هوا، شیشه‌های خودرو به راحتی پوشیده از بخار خواهند شد و استفاده بجای از بخارزدای شیشه و سیستم تهویه مطبوع خودرو، نقش مهمی در حفظ دید لازم راننده دارند. بنابراین همیشه گرم‌کن شیشه عقب خودرو را روشن نگه دارید و برای پاک شدن شیشه جلو و شیشه‌های کناری نیز از سیستم بخارزدا استفاده کنید.

در خودروهایی که فاقد سیستم بخارزدا

قرار دادن دست یا انگشتان روی وسط غریبک، کنترل راننده را روی فرمان خودرو کاهش، و زمان عکس‌العمل او را به شدت افزایش می‌دهد، همچنین در صورت انحراف فرمان، احتمال آسیب‌دیدگی و شکستن دست‌ها نیز وجود دارد.

جدا بافته و اصطلاحاً «زرنگ» تصور می کنند، خط شکنی کرده و به دل آب می زنند! در این مواقع لطفاً نه وسوسه شوید که پشت سر این افراد حرکت کنید و نه زیاد حرص بخورید! زیانی که تماس آب با قطعات این خودروها (که عمدتاً دمای بالایی هم دارند!) دارد، بسیار بیشتر از صرفه جویی زمانی است که عاید آن راننده خواهد شد.

از ترمز زدن آبی اجتناب کنید

ترمز با شدت و آبی در جاده های خیس و لغزنده، به شدت شما را به لیز خوردن و انحراف از مسیر نزدیک خواهد کرد. به خصوص اگر خودرو شما به سیستم های ABS و EBD مجهز نباشد، پس با سرعت مطمئنه حرکت کنید تا مجبور نباشید برای توقف کامل ماشین تان ترمز ناگهانی بزنید.

۳۰ دقیقه ابتدای بارندگی، خطرناک ترین زمان!

حدود ۳۰ دقیقه بارش مداوم لازم است تا جاده شسته شده و از روغن پاک شود. بنابراین در زمانی که بارش تازه شروع شده رانندگی نکنید و این کار را به نیم ساعت تا یک ساعت بعد از آغاز بارش باران موکول کنید. هنگامی که به پیچ ها نزدیک می شوید، طوری عمل کنید تا قبل از ورود به پیچ به سرعت مد نظر خود دست یافته باشید.

کلام آخر:

روش صحیح رانندگی در هوای بارانی کاهش سرعت و زیاد کردن فاصله اتومبیل با سایر خودروهاست. اگر این موارد را به طور کامل رعایت کنید، شما راننده خوبی برای راندن در هوای بارانی خواهید بود. در پایان با توجه به ورود به فصل بارندگی و لغزنده شدن سطح زمین، پیشنهاد می کنیم تا تمرکز و آرامش خود را حین رانندگی حفظ کنید و با رعایت نکات ایمنی حین رانندگی، خود را از خطرات رانندگی در فصل بارش ها دور نگاه دارید.

صرف کنید. همچنین همیشه فرض کنید خودرویی که در کنار شما در حال حرکت است، دارای راننده ای کاملاً مبتدی است که ممکن است هر لحظه برای شما نیز خطر ایجاد کند، پس از سبقت های پر ریسک و خطر آفرین خودداری کنید.

از تغییر مسیر تندوتیز و ناگهانی اجتناب کنید

همواره به یاد داشته باشید که چسبندگی خودرو در این شرایط قابل پیش بینی نیست، بنابراین سعی کنید زمان تصمیم گیری برای تغییر مسیر خود را کاهش دهید تا مجبور به تغییر مسیر ناگهانی نشوید. چرا که در شرایط بارانی، احتمال کم فرمانی، بیش فرمانی و در نهایت بی تعادلی خودرو بسیار بیشتر است.

از هرگونه ریسک پرهیزید

محدودیت ها و حداکثر توانایی حرکتی خودرو همواره جزو مهم ترین نکاتی است که راننده باید به آنها اشراف داشته باشد، اما باید بدانید که در زمان بارندگی، تمام توانایی هایی که از خودرو خود می شناسید متفاوت خواهند شد، بنابراین هر چقدر هم که برای رسیدن به مقصد خود عجله دارید، سعی کنید هرگز به آزمودن توانایی های خودرو خود فکر نکنید.

زرنگ بازی را فراموش کنید

بارها دیده ایم هنگامی که آب گرفتگی باعث بسته شدن قسمتی از مسیر و ایجاد ترافیک شده است، برخی رانندگان که خود را تافته

میزان کارکرد لاستیک ها و مقدار آج لاستیک از موارد مهم دیگر برای بررسی است. بی شک اگر آج لاستیک شما کم باشد، آب روی جاده به راحتی کنار نمی رود و باعث کاهش چسبندگی لاستیک به سطح زمین خواهد شد



توصیه اکید به مالکان و رانندگان اتوبوس‌های اسکاتیا

مراکز خدمات پس از فروش عقاب افشان مطمئن‌ترین مکان برای تعمیرات



یکی از پیچیده‌ترین سامانه‌ها در صنعت خودروسازی سیستم برق است. عملکرد صحیح و ایمنی این بخش به واسطه ارتباط تنگاتنگ با همه عملکردهای خودرو بسیار اهمیت دارد. شرکت تولیدی و صنعتی عقاب افشان به عنوان بزرگترین تولیدکننده اتوبوس در کشور به واسطه همکاری با شرکت اسکاتیای سوئد و البته دانش فنی پرسنل این مجموعه بزرگ، همواره از به روزترین تکنولوژی‌های برق خودرو در محصولات خود بهره می‌برد.

بر همین اساس واحد برق و کولر مرکز خدمات پس از فروش عقاب افشان در تهران یکی از کلیدی‌ترین واحدهای این مرکز است که روزانه اتوبوس‌های بسیاری را از حیث سرویس‌های دوره‌ای و تعمیرات سیستم برق پذیرش و رصد می‌کند. با مهندس محمد خاشعی، سرپرست بخش برق و کولر مرکز خدمات پس از فروش عقاب افشان که از سال ۸۶ این سمت را دارد و خود نیز از مرییان آموزش‌دهنده بخش برق و کولر اتوبوس‌های اسکاتیا است، به گفتگو پرداخته‌ایم که در ادامه می‌خوانید.

تولیدات شرکت عقاب افشان، کارشناسان و تعمیرکاران بخش برق این شرکت چگونه و از چه مسیرهایی در خصوص تغییرات جدید به روز می‌شوند؟

ما در شرکت عقاب افشان به طور مستمر و همیشگی دوره‌های آموزشی را برای همکاران مان برگزار می‌کنیم و آن‌ها دائماً نسبت به تغییرات و نقشه‌های جدید برق کشی محصولات شرکت به‌روزی می‌شوند.

خوشبختانه شرکت عقاب افشان از سال ۸۸ آموزش پرسنل بخش‌های مختلف را در دستور کار خود قرار داده و امروز همکاران ما به صورت مداوم در بخش برق، کولر و دیاگ همواره تحت آموزش قرار دارند.

بخش برق و کولر در مرکز خدمات پس از فروش عقاب افشان چه وظایفی بر عهده دارد؟
 این واحد خدمات متنوعی از جمله تعمیرات، عیب‌یابی و تعویض قطعات مربوط به برق و کولر محصولات عقاب افشان را برعهده دارد و به صورت روزانه به مشتریان این شرکت، خدمات پس از فروش ارائه می‌دهد. واحد ما از پرسنل کاملاً مجرب و آموزش دیده‌ای بهره می‌برد که با توجه به توسعه و به روز شدن محصولات شرکت، به روز می‌شوند و می‌توانند با کیفیت‌ترین خدمات را به مالکان و رانندگان شرکت در حوزه برق و کولر ارائه کنند.

با توجه به اهمیت سیستم برق در صنعت خودروسازی و البته با در نظر گرفتن به‌روزرسانی



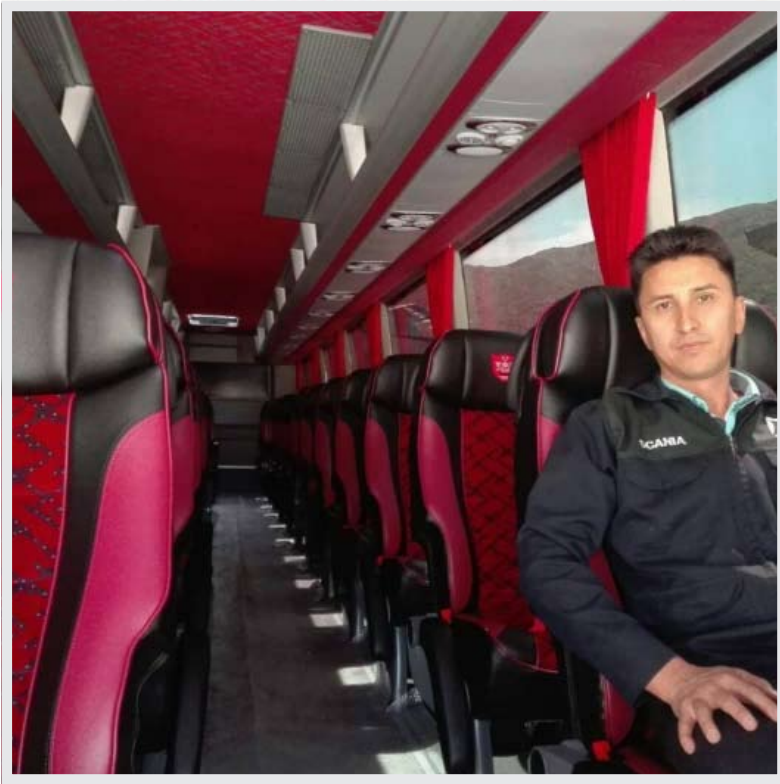
به عنوان سرپرست بخش برق و کولر مرکز خدمات پس از فروش شرکت عقاب افشان فکر می کنید در یادگیری سیستم برق خودرو و تسلط به آن تجربه مهمتر است یا تحصیلات دانشگاهی؟

به نظرم تجربه و علاقه دو رکن مهم هستند. فرد اگر بخواهد مکانیک خودرو باشد این کار را می تواند شروع کند و به مرور زمان یاد بگیرد اما شخص علاقمند به برق خودرو با توجه به پیچیدگی های این بخش علاوه بر دقت زیاد، باید هوشمندی دوجندانی هم داشته باشد. حتماً می دانید که فعالیت بخش های بسیار زیادی از یک خودرو وابسته به برق است و اگر فرد تعمیرکار تخصص و درایت کافی نداشته باشد ممکن است خطرات بسیاری را متوجه خودرو و حتی سرنشینانش کند. در پاسخ به سؤال شما هم من معتقدم که یک فوق لیسانس بی دقت می تواند تکنسین ضعیف تری نسبت به یک دیپلمه بادقت و باتجربه باشد.

یعنی تحصیلات دانشگاهی را برای کسانی که به فعالیت در بخش برق خودرو علاقه دارند، توصیه نمی کنید؟

تحصیلات دانشگاهی حتماً مهم است اما کافی نیست. به نظرم کسی که لیسانس برق دارد خیلی زودتر از یک فرد دیپلمه می تواند به سیستم برق خودرو مسلط شود و در آینده هم فرد موفق تری خواهد بود.

دیده می شود که بعضی از مالکان و رانندگان اتوبوس های تولیدی شرکت عقاب افشان اتوبوس خود را برای تعمیرات برق و حتی کولر به تعمیرگاه هایی غیر از مراکز خدمات پس از فروش این شرکت می برند. این کار چه مشکلاتی ممکن است برای آنها به بار بیاورد؟ متأسفانه این کار از سوی برخی مالکان عزیز انجام می شود و ما هم همواره آنها را از انجام چنین کاری نهی می کنیم. اتوبوس های درسا و مارال از تکنولوژی های روز دنیا بهره می برند و سیستم برق و بخش های دیگرشان



دائماً به روز می‌شود. در چنین شرایطی تعمیر کاران متفرقه به هیچ وجه صلاحیت تعمیر اتوبوس‌های اسکانیا را ندارند و قطعاً مالکان عزیز را دچار مشکلاتی می‌کنند. به هر حال، حضور در مراکز خدمات پس از فروش عقاب‌افشان شاید از نظر وقت و هزینه برای مالکان قدری کمتر به صرفه باشد اما آنها باید بدانند که تعمیرگاه‌های متفرقه برای مشکل آنها درمان‌های مقطعی دارند و در بلند مدت مشکلات بیشتری را متوجه اتوبوس‌شان خواهند کرد. ما در مرکز خدمات پس از فروش عقاب‌افشان علاوه بر اینکه دانش فنی کاملاً حرفه‌ای و همگام با استانداردهای به‌روز شرکت اسکانیا را داریم، از قطعات کاملاً اصلی استفاده و خدمات‌مان را تضمین می‌کنیم.

بدتر از مراجعه به تعمیرگاه‌های متفرقه، دستکاری‌های خودسرانه سیستم برق اتوبوس‌های شرکت عقاب‌افشان است که توسط برخی مالکان انجام می‌شود. این کار چقدر خطرناک است؟

متأسفانه از سال‌ها قبل برخی مالکان هدف ایجاد باک اضافی یا برای اینکه بتوانند بار یا مسافر بیشتری را جا به جا کنند اقدام به تغییر در قسمت‌هایی از اتاق اتوبوس می‌کنند. این کار خود به خود باعث تغییر در سیستم و نقشه سیم‌کشی برق اتوبوس‌ها می‌شود و بسیار خطرناک است. ما و حتماً خیلی از مالکان و رانندگان عزیز در طول سال‌های گذشته دیده‌ایم که این کار چه خطراتی داشته و چه لطمات جانی و مالی را به مردم و خود این عزیزان تحمیل کرده است. توصیه اکید من به مالکان و رانندگان عزیز این است که برای سود بیشتر خود با جان و مال مردم بازی نکنند و بدانند که این کار آنها یک روزی و یک جایی برای‌شان مشکل‌آفرین خواهد بود.

لطفاً توضیح دهید که سیستم برق اتوبوس‌های اسکانیای تولید شده در شرکت عقاب‌افشان چقدر با استانداردهای روز جهان همگام است؟

من به جرات می‌گویم که نقشه‌های سیم‌کشی، عیب‌یابی‌ها و حتی بوردهایی که در این اتوبوس‌ها به کار رفته کاملاً همگام با استانداردهای روز جهان و سال ۲۰۱۹ است. شرکت عقاب‌افشان به واسطه همکاری با شرکت اسکانیای سوئد همواره از جدیدترین مدل‌ها استفاده می‌کند و در عین حال تازه‌ترین به‌روزرسانی‌ها هم روی نرم‌افزارهای اتوبوس‌های اسکانیا در ایران انجام می‌شود. به هر حال، شاسی‌های جدیدی که از شرکت اسکانیا راهی ایران می‌شود به جدیدترین تکنولوژی‌ها مجهزند و چه ما بخواهیم و چه نخواهیم این تکنولوژی روز وجود دارد.

ما در شرکت عقاب‌افشان به طور مستمر و همیشگی دوره‌های آموزشی را برای همکاران‌مان برگزار می‌کنیم و آن‌ها دائماً نسبت به تغییرات و نقشه‌های جدید برق‌کشی محصولات شرکت به‌روز می‌شوند.

شرایط کولرهای به کار رفته در محصولات شرکت عقاب‌افشان چگونه است؟

ما در این شرکت از دو نوع کولر استفاده می‌کنیم که از به‌روزترین‌های دنیاستند. حتماً می‌دانید که کولرهای استفاده شده از نوع فن کوئل هستند و در تابستان به عنوان کولر و در زمستان به عنوان بخاری اتاق اتوبوس‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. اساساً کولر و بخاری اهمیت بسیار زیادی در اتوبوس دارند و بسیار مهم است که همیشه در شرایط آماده به کار و مطمئن باشند.



با توجه به تنوع هوایی کشور ما، این سؤال وجود دارد که آیا کولر یا بخاری اتوبوس‌های اسکانیا در ایران مثلاً در استان گرمی مثل بوشهر یا استان سردی مثل آذربایجان شرقی به خوبی جواب می‌دهد؟

ببینید در این مورد یک استاندارد هوای مطبوع وجود دارد که بین ۱۷ تا ۲۵ درجه سانتیگراد متغیر است. کولر و بخاری اتوبوس‌های اسکانیا به خوبی برای ایجاد این هوای مطبوع جوابگو هستند و هیچ مشکلی ندارند. حالا یک وقتی یک راننده‌ای با این استاندارد سلیقه‌ای برخورد می‌کند و می‌خواهد دمای داخل اتاق را به مثلاً ۱۲ درجه سانتیگراد برساند که ممکن است با مشکلاتی مواجه شود.

در پایان به عنوان سرپرست واحد برق و کولر مرکز خدمات پس از فروش عقاب افشان چه توصیه‌ای به مالکان و رانندگان اتوبوس‌های اسکانیا دارید؟

توصیه اکید من این است که اولاً تحت هر شرایطی برای تعمیر و انجام سرویس‌های دوره‌ای به مطمئن‌ترین مکان یعنی مراکز خدمات پس از فروش عقاب افشان مراجعه کنند و ثانیاً سرویس‌های دوره‌ای بخش‌های مختلف اتوبوس خود را فراموش نکنند.



متأسفانه از سال‌ها قبل برخی مالکان با هدف ایجاد باک اضافی یا برای اینکه بتوانند بار یا مسافر بیشتری را جا به جا کنند اقدام به تغییر در قسمت‌هایی از اتاق اتوبوس می‌کنند. این کار خود به خود باعث تغییر در سیستم و نقشه سیم‌کشی برق اتوبوس‌ها می‌شود و بسیار خطرناک است.

عمر کولر اتوبوس‌ها چقدر است؟ آیا برای آن طول عمر خاصی در نظر گرفته شده است؟ خیر، عمر خاصی ندارد چون معمولاً فیلترها و بعضی قطعه‌ها نیاز به تعمیر یا تعویض دارند و اینگونه نیست که کل کولر نیاز به تعویض داشته باشد.

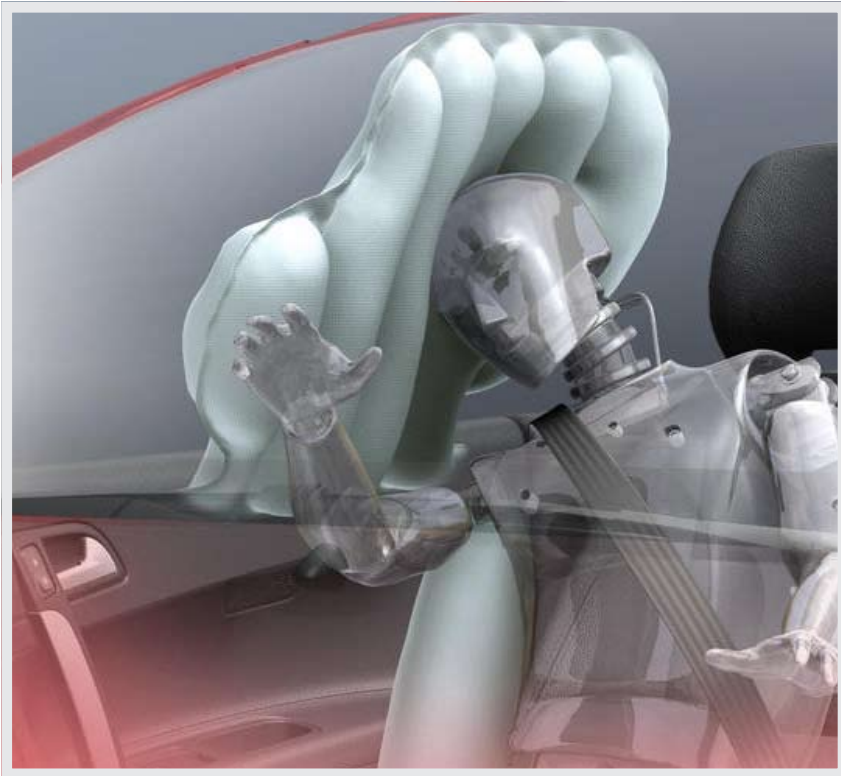
چه راهی برای افزایش طول عمر کولر وجود دارد؟ و مهمتر اینکه رانندگان اتوبوس‌ها با چه کارهایی می‌توانند همیشه کولری قوی و آماده به کار داشته باشند؟

همانطور که گفتیم، کولر یکی از فاکتورهای مهم برای رفاه مسافر است. به نظرم اگر مالک یا راننده اهمیت سرویس‌های دوره‌ای کولر و سیستم برق اتوبوس را درک کند و آنها را به موقع انجام دهد، عمر و سلامت آنها بسیار بیشتر خواهد شد. متأسفانه دیدگاه اشتباهی که در بین رانندگان ما وجود دارد، این است که فکر می‌کنند چون مثلاً کولر اتوبوس‌شان به خوبی کار می‌کند نیازی به سرویس‌های دوره‌ای ندارد در حالی که اصلاً اینطور نیست و طبق دستورالعمل باید این سرویس‌ها و بازدیدها به موقع توسط پرسنل مربوطه در مراکز خدمات پس از فروش عقاب افشان انجام شوند.



با این مشاهیر آشنا شوید

بزرگ‌ترین مخترعان و نوآوری‌های دنیای خودرو



شاهین احمدزاده
 مترجم

خودروهای مدرن بیک جادوی تکنولوژیکی هستند اما باید از مهندسان و افرادی تشکر کنیم که خودرو را تا به اینجا رسانده‌اند؛ داستان خودرو قرن‌ها پیش از آنچه فکر می‌کنید آغاز شده است. یک خودرو از قطعات زیادی ساخته شده و هر یک از این قطعات باید توسط فرد مشخصی اختراع شده باشد. به همان اندازه که تاریخ پیش رفت و خودروها پیچیده‌تر شدند، قطعات بیشتری مورد نیاز بود و این یعنی نیاز به نوآوری‌های بیشتر.

برخی از این نوآوری‌ها فراموش شده و هویت برخی نیز مخدوش شده است. در برخی موارد حادثه، بسیاری از مخترعان تقریباً همان چیزی را اختراع کرده‌اند که فرد دیگری اختراع کرده و این فاصله زمانی به حدی کم بوده که تقریباً نمی‌توان گفت چه کسی برای اولین بار آن قطعه خاص را تولید کرده است. در ادامه شما را با برخی از پرچم‌داران واقعی دنیای خودرو آشنا می‌کنیم.

ارل اوری تامپسون سینکروموش

تامپسون (سال ۱۸۹۱ تا ۱۹۶۷) در اورگون آمریکا به دنیا آمد و تحصیلات خود را در رشته فنی و مهندسی برق به پایان رساند و بخش اعظم زندگی خود را صرف بهبود گیربکس‌های خودرو کرد. در سال‌های اولیه اختراع خودرو تعویض دنده یک هنر بود زیرا بدون دقت کافی در تعویض دنده صدای قطعات گوناگون به گوش می‌رسید. در بازه‌های ۲۰ ساله، تامپسون سه روش برای پیشگیری از این کار را معرفی کرد که تمامی آن‌ها را می‌توان در خودروهای امروزی نیز دید.

اختراع سینکروموش تامپسون در سال ۱۹۱۸ باعث شد حتی بی‌تجربه‌ترین رانندگان هم بدون ایجاد صدای خرخر، دنده‌ها را تعویض کنند. این تعویض دنده با حرکت اهرم دنده و قرار دادن آن در محل درست و عدم نگرانی درباره سرعت پیشرانده انجام می‌شد. صنعت خودرو مدتی زمان می‌خواست تا ارزش این اختراع را درک کند اما تامپسون سرانجام پتنت‌های خود را به جنرال

موتورز فروخت و مزد زحماتش را گرفت. او در ادامه به استخدام جنرال موتورز درآمد و گیربکس نیمه اتوماتیک را که در سال ۱۹۳۷ روی بیوک اسپشیاال نصب شد اختراع کرد. تامپسون بعداً اولین گیربکس تمام‌اتوماتیک تولید انبوه را معرفی کرد که اولین بار روی محصولات مدل ۱۹۴۰ اولدزموبیل نصب شد. این گیربکس با نام هیدراماتیک درایو شناخته می‌شد.

توماس استارتیونت (گیربکس اتوماتیک)

استارتیونت برای شرکتی خانوادگی که از سال ۱۸۸۳ مشغول تولید ماشین‌های سریع بودند کار می‌کرد. این شرکت امروزه نیز وجود دارد. او در سال ۱۹۰۴ نگاهی مختصر به دنیای خودروها داشت و اولین خودرو مجهز به گیربکس اتوماتیک را ساخت. این ایده موفق نبود بنابراین استارتیونت به دیگران و به ویژه ارل تامپسون اجازه داد تا این ایده را پررنگ‌تر کرده و او دوباره به زمینه تخصصی خود بازگشت.

الفرد بوچی

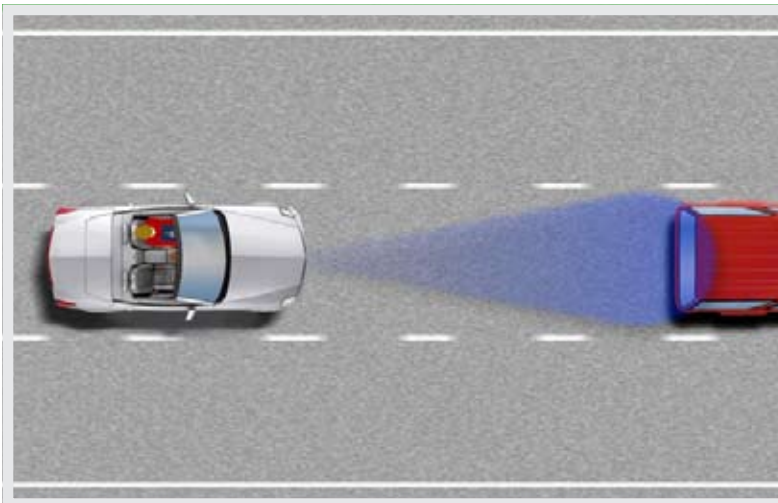
در سال ۱۹۰۵ واضح‌ترین راه برای بهبود قدرت پیشرانه ساختن نمونه‌ای بزرگ‌تر بود. آلفرد بوچی (سال ۱۸۷۹ تا ۱۹۵۹) که فارغ‌التحصیل دانشگاه زوریخ بود شدیداً دنبال راهی برای بهبود راندمان پیشرانه‌ها می‌گشت. روشی که او یافت امروزه به‌صورت گسترده‌ای مورد استفاده قرار می‌گیرد. او قدرت پیشرانه را به‌طور قابل توجهی بیشتر کرد و خودروسازان با استفاده از اصول او توانستند پیشرانه‌هایی کوچک اما قوی تولید کنند. این پیشرانه‌ها از نظر مصرف سوخت و آلایندگی بسیار خوب عمل می‌کنند. بوچی فهمید که از گازهای اگزوز می‌توان برای

فرانسیس دیویس

دیویس (سال ۱۸۸۷ تا ۱۹۷۸) مهندس شرکت پیرس آرو بود که از جمله محصولات آن می‌توان به خودروها و پیکاپ‌های لوکس اشاره کرد. او بیش از ۲۵ سال را صرف متقاعد کردن صنعت خودرو آمریکا به استفاده از اختراع خود کرد. تلاش‌ها برای چرخاندن راحت‌تر چرخه‌ای خودرو از قرن ۱۹ شروع شده بود. دیویس اولین فردی بود که ایده خود را عملی کرد. فرمان هیدرولیکی او محبوب‌ترین گزینه در صنعت خودرو بوده است. این سیستم در سال ۱۹۲۵ آماده بود اما تا زمان عرضه‌ی کرایسلر ایمپریال ۱۹۵۱ شاهد نصب آن روی خودروهای تولیدانبوه نبودیم.

جان هتربیک (کیسه‌های هوا)

اگرچه دو دندان پزشکی اهل بیرمنگام به نام‌های هارولد راند و آرتور پاروت در سال ۱۹۲۰ جایزه اختراع کیسه هوای هواپیما را دریافت کردند اما این جان هتربیک (سال ۱۹۱۸ تا ۱۹۹۹) بود که سیستمی را برای خودروها توسعه داد. پس از تصادف همسر و دختر هتربیک بود که او به فکر اختراع کیسه هوای خودروها افتاد. این تصادف خیلی شدید نبود اما هتربیک می‌دانست که احتمال تصادف بدتری وجود داشت. او ایده‌ی خود را که با نام «بالشتک ایمنی برای خودروها» شناخته می‌شد در سال ۱۹۵۳ ثبت کرد. کیسه‌های هوای مدرن بهتر بوده اما از همان اصول اولیه پیروی می‌کنند. اولین خودرو تولیدی که از کیسه هوا استفاده کرد اولدزموبیل تورنادو سال ۱۹۷۳ بود.



رودولف دیزل

رودولف دیزل (سال ۱۸۵۸ تا ۱۹۱۳) که در خانواده‌ای آلمانی اما در پاریس متولد شد در رشته مهندسی تحصیل کرد و بسیار تحت تأثیر ایده‌ی بهبود راندمان پیشرانه بود. اندکی پیش از جنگ جهانی اول او از روی کشتی‌ای که در حال عبور از دریای شمال بود ناپدید شد و حتی تاکنون دلیل آن مشخص نشده است.

دیزل اولین پیشرانه موفق با طراحی خود را در سال ۱۸۹۷ ساخت. هربرت آکروید استوارت (سال ۱۸۶۴ تا ۱۹۲۷) پیشرانه‌ای مشابه را سال‌ها قبل‌تر ساخته بود اما تفاوت‌های قابل توجهی بین دو پیشرانه وجود داشت و آن پیشرانه هم‌اکنون جد پیشرانه‌ی دیزلی شناخته می‌شود. پیشرانه‌های دیزل به خاطر مصرف کم، قدرت زیاد و البته صدای گوش‌خراش شناخته می‌شدند.

این پیشرانه‌ها بعداً در اروپا کاملاً محبوب شدند ولی در سال‌های اخیر و با فاش شدن رسوایی‌های مربوط به آلایندگی از محبوبیت پیشرانه‌های دیزلی کاسته شده است.



اسکانیا

علم و فناوری

گردشگری

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News

داشت اما کگرس تراک را اختراع کرد که یک سیستم تانک مانند بود و در زمین‌های نرم مانور پذیری بسیار بیشتری داشت. او پس از بازگشت به خانه‌اش در فرانسه برای سیتروئن مشغول به کار شد و در دهه ۲۰ و ۳۰ میلادی همین تراک کگرس را ساخت. این خودروها بسیار مؤثر بودند اما خب از دید عموم مقبولیت زیادی نیافتند. دیگر اختراع کگرس بسیار شناخته شده‌تر است. گیربکس‌های دو کلاچه دنده‌های خودرو را به دو بخش تقسیم کرده و هر یک از آن‌ها دارای کلاچ اتوماتیک هستند. خودرو مجهز به این نوع گیربکس سواری بهتری داشته و پرفورمنس، مصرف سوخت و آلاینده‌گی بهبود یافته‌ای خواهد داشت.

در دهه ۸۰ میلادی بود که آئودی و پورشه در موتور اسپورت از این نوع گیربکس‌ها، استفاده کردند اما اولین سری خودرو تولیدی مجهز به گیربکس دو کلاچه فولکس‌واگن گلف R32 بود. اکثر خودروسازان مهم جهانی هم‌اکنون این نوع گیربکس‌ها را ارائه می‌کنند.

ارل مک فرسون (سیستم تعلیق مک فرسون)

سیستم تعلیق مک فرسون دارای فنرها و جذب‌کننده‌های شوک است. اگرچه برخی مشکلات ژئومتری کوچک وجود داشته اما این نوع سیستم تعلیق بسیار معمول بوده زیرا نسبتاً ساده و ارزان بوده و می‌توانست در ابعاد کوچک هم جای گیرد. ارل مک فرسون (سال ۱۸۹۱ تا ۱۹۶۰) این سیستم تعلیق را در پروتوتایپ‌های دهه ۴۰ میلادی شورولت نصب کرد اما این خودروها هرگز روانه خط تولید نشدند. او سپس با ترک جنرال موتورز به فورد پیوست و اولین بار فورد کانسول ۱۹۵۰ بود که از این نوع سیستم تعلیق استفاده کرد.

رالف تیتور

رالف تیتور (سال ۱۸۹۰ تا ۱۹۸۲) بینایی خود را به خاطر حادثه‌ای در سن ۵ سالگی از دست داده بود و به همین خاطر مزیت‌های زیادی را به دست آورده بود زیرا می‌توانست راه‌حل‌هایی را تصور کند که مردم عادی از تصور آن عاجز بودند. بهترین ایده‌ی او



شد. او که از عدم حمایت‌های کشور خودش یعنی فرانسه ناامید شده بود در سال ۱۹۳۰ به آمریکا مهاجرت کرد. در اوایل دهه ۵۰ میلادی بود که هودی درباره تأثیرات بد گازهای خروجی آگروز نگران شد. در سال ۱۹۵۶ او مبدل کاتالیتیکی را ثبت کرد که میزان مونوکسیدکربن و هیدروکربن‌های خام را کاهش می‌داد. مبدل‌ها نمی‌توانستند حضور سرب را تحمل کنند بنابراین تا زمانی که سرب از بنزین جدا نشده بود این قطعات کارایی نداشتند اما مدت‌ها پس از مرگ هودی بود که این قطعه کاملاً مورد استفاده قرار گرفت.

ادولف کگرس

کگرس (سال ۱۸۷۹ تا ۱۹۴۳) ۱۰ سال را صرف خدمت به تزار نیکولاس دوم در روسیه کرد. اگرچه او در روسیه حضور

کار انداخت توربینی استفاده کرد که هوای ورودی به سمت دیگر پیشرانه را فشرده کرد و این امر به معنی قدرت بیشتر خواهد بود. این ایده به معنی شکل‌گیری سوپرشاژینگ بود، واژه‌ای که فرستادن بیشتر هوا به داخل پیشرانه را شامل می‌شود. به خاطر اینکه در این اختراع توربین دخیل بود بوچی آن را با نام توربوشاژینگ گذاشت که واژه‌ای دقیق‌تر بود. این ایده باعث می‌شد قدرت کمتری تلف شود اما به کارگیری مشهود آن تا دهه ۲۰ میلادی صورت نگرفت.

بوجین هودی

بوجین هودی (سال ۱۸۹۲ تا ۱۹۶۲) یک مهندس، راننده مسابقه‌ای و قهرمان جنگ جهانی اول بود که تحت تأثیر تولید و بهبود سوخت قرار گرفت. او در طول این فرایند به متخصص کاتالیست‌ها هم تبدیل

پیکان رنگی برای آمپر بنزین داشت. او با این کار نشان می‌داد که درپوش باک بنزین در کدام سمت خودرو قرار دارد. این فکر زمانی به ذهنش رسید که او یک خودرو جدید را به پمپ‌بنزین برد و حدسش درباره درپوش باک سوخت نادرست بود و خودرو را در جهت مخالف با نازل سوخت پارک کرد.

فورد این ایده را در سال ۱۹۸۹ عملیاتی کرد و برخی شرکت‌های دیگر هم از آن استفاده کردند اما هنوز هم هستند رانندگانی که نمی‌دانند این پیکان برای چیست. این نشانه برای افراد فراموش کار یا آن‌هایی که برای اولین بار با یک خودرو جدید وارد پمپ‌بنزین می‌شوند بسیار کاربردی است.

یک مهندس شرکت خواستار تست آن شد مقاومت بالا نسبت به وزنش را مشاهده کرد. کولک و تیمش چندین سال را صرف بهبود این ماده کرد و آن چیزی که حالا با نام کولار می‌شناسیم در سال ۱۹۷۱ به دست آمد. از دیگر کاربردهای کولار در صنعت خودرو می‌توان به لنت‌های ترمز، کلاچ‌ها و قطعات بدنه خودروهای پرفورمنس و مسابقه‌ای اشاره کرد. خودروهای پلیس و نظامی هم از کولار برای افزایش مقاومت بدنه استفاده می‌کنند.

جیم مویلان (پیکان آمپر بنزین)

جیم مویلان به عنوان مهندس فورد ایده‌ای ساده اما بسیار جذاب برای استفاده از

از ناراحتی و کیلش در عدم حفظ سرعت ثابت خودرو در زمان رانندگی الهام گرفته بود. تیتور سیستمی را اختراع کرد که باعث می‌شد خودرو سرعت خود را ثابت نگه دارد. این ایده جدید نبود اما تیتور باعث بهبود آن شد. کرایسلر اولین شرکتی بود که از این سیستم در ایمپریال ۱۹۵۸ استفاده کرد و سایر خودروسازان نیز به سرعت همین سیستم را بکار گرفتند. کروز کنترل تطبیقی و سیستم‌های خودران نیز به نوعی به ایده‌ی تیتور متکی هستند.

نیلز بولین

در اوایل دهه ۲۰ زندگی خود، نیلز بولین سوئدی (سال ۱۹۲۰ تا ۲۰۰۲) به توسعه صندلی پرنده‌ای که می‌توانست جان افراد در هواپیماهای سباب را نجات دهد کمک کرد. او را هم‌اکنون به خاطر سیستم کاملاً متفاوتی که خودروهای ولوو را ایمن‌تر کرده می‌شناسند. کمربندهای ایمنی پیش‌تر از بولین وجود داشتند اما آن‌ها کمک کمی به حفظ جان افراد در زمان تصادف می‌کردند. ایده‌ی عالی بولین این بود که کمربند ایمنی گسترش یافته و از روی شانه عبور کرده و بخش پایین‌تنه را نیز شامل شود. این کمربند سه‌نقطه‌ای در سال ۱۹۵۹ تجاری‌سازی شد و جان افراد زیادی را نجات داد. بولین چندین جایزه را به خاطر اختراع خود دریافت کرد و وارد تالار افتخارات خودرویی شد. او در سال ۱۹۸۵ و به عنوان مهندس ارشد در ولوو بازنشسته شد.

استفانی کولک

استفانی کولک (سال ۱۹۲۳ تا ۲۰۱۴) فرزند خانواده‌ای لهستانی بود که به آمریکا مهاجرت کرده بودند او در پنسیلوانیا به دنیا آمد. می‌خواست پزشک شود اما فکر کرد به‌صورت موقتی کار در شرکت شیمیایی DuPont را بپذیرد. او در سال ۱۹۴۶ به استخدام این شرکت درآمد و ۴۰ سال در آنجا مشغول کار بود.

او در این شرکت فیبری فوق‌العاده قوی و سبک را توسعه داد که در ابتدا در ساختار لاستیک‌های خودرو به کار می‌رفت. در ابتدا تصور می‌شد این متریل به عنوان مواد اضافی و زائد تولید شده‌اند اما وقتی کولک از



گفتگو با خانم مریم فیاض، راننده زن اتوبوس اسکانیا

از رانندگی در جاده‌ها لذت می‌برم



فریاز کلیاسی
 خبرنگار

تا همین یک دهه قبل اگر می‌شنیدیم خانمی پشت فرمان اتوبوس مسافربری نشسته و می‌خواهد سرنشینیان آن را به مقصد برساند، دچار حیرت و ترس می‌شدیم. تصور تماشای نشستن یک زن پشت فرمان بزرگ آن ماشین عظیم‌الجثه، تناقضی عجیب و چه بسا خنده‌دار برایمان می‌ساخت و حتی اگر موافق شعارهای دهان پر کن برابری جنسیتی و کمک به حضور فعال زنان در جامعه بودیم، ترجیح می‌دادیم از اتوبوسی که یک زن، راننده آن است، پیاده شویم و جان‌مان را به یک راننده مرد بسپاریم و عازم سفر شویم. اما سال‌هاست که این تصور با حضور چشمگیر زنان در نقاط مختلف کشور، در حال شکستن است. این مسئله به مدد فضای مجازی و عکس‌ها و فیلم‌هایی که از فعالیت آنها در ناوگان حمل و نقل و جاده‌های مختلف کشور منتشر شده، تا حد زیادی پذیرفته شده است. اگرچه این زنان هنوز هم با مشکلات ریز و درشت مختلفی مواجهند، اما سرسختی، پشتکار و مقاومتشان در برابر قضاوت‌های سطحی‌انگارانه برخی از مردم، موجب شده تا حضورشان در این عرصه روز‌به‌روز جدی‌تر و باورپذیرتر شود. «مریم فیاض»، یکی از رانندگان ناوگان اتوبوسرانی جاده‌ای اصفهان است که از سال ۹۱ فعالیت رسمی‌اش را در این زمینه آغاز کرده و تا امروز در کنار همسرش جاده‌های دور و نزدیک کشور را دوتایی طی می‌کنند. آنچه در ادامه می‌آید حاصل گفتگوی ما با این بانوی اتوبوس‌ران است که رانندگی را این روزها با اتوبوس مارال اسکانیا تجربه می‌کند.

اینکه یک زن راننده اتوبوس باشد، امروز دیگر عجیب نیست، اما زمانی که شما راننده شدید، خیلی دور از ذهن بود. این تابوشکنی برایتان سخت نبود؟

دقیقاً! بسیار سخت بود. به ویژه اینکه من اصالتاً اهل اصفهان و متعلق به خانواده‌ای سنتی هستم که باورهای خاص خودشان را درباره زن و نحوه حضور و فعالیتش در جامعه دارند. آن‌ها ابتدا در برابر چنین تصمیمی واکنش نشان دادند و قادر به پذیرش آن نبودند، اما سرسختی من باعث شد بالاخره مسأله را بپذیرند. امروز هم کار به جایی رسیده که پُز مرا به دیگران می‌دهند و از نسبت فAMILI خودشان با من حرف می‌زنند.

از چه زمانی تصمیم گرفتید راننده اتوبوس شوید؟

این تصمیم به طور ناگهانی گرفته نشد. من سال ۷۶ ازدواج کردم. همسرم بعد از اینکه شغلش را در محل کار قبلی‌اش از دست داد، تصمیم گرفت

در ناوگان اتوبوسرانی مشغول فعالیت شود. طی این مدت من در آژانس مدارس کار می‌کردم و همین مسأله هم تا حدی حساسیت خانواده‌ام را برای ورود من به عرصه رانندگی کم کرده بود. بعد از اینکه همسرم کارش را شروع کرد، به او گفتم من هم می‌خواهم گواهینامه پایه یک رانندگی بگیرم و همراه با تو، در جاده‌ها رانندگی کنم. البته او اول مخالفت کرد، اما وقتی اصرار مرا دید، کم کم پذیرفت. به هر حال نزدیک بودن به همسرم و کمک به او در تأمین هزینه‌های زندگی از اهداف مهم من برای ورود به این کار بود. در سال ۸۸ همسرم همکاری به نام خانم جلالی داشت که در خط اصفهان-شیراز کار می‌کرد که من همین را دلیلی قرار دادم و به همسرم گفتم: «ببین یک خانم چطور می‌تواند به خوبی راننده اتوبوس باشد، پس من هم می‌توانم مانند این خانم در جاده رانندگی کنم». همین شد که برای گرفتن مدرک پایه یک رانندگی اقدام کردم.

اجازه کار به من ندادند، تا اینکه بالاخره راضی شدند همراه همسرم، سفر کنم. دو سال کار کردیم و بعد از من خانم‌ها «بخشی» و «حسینی» آمدند و وقتی دیدند تعداد خانم‌ها افزایش پیدا کرد، اعلام کردند که خانم‌ها ممنوع السرویس هستند و باز بیکار شدیم. البته من چون همراه با همسرم سفر می‌کردم، توانستم به کارم ادامه دهم. در حال حاضر هم راه‌های دور مثل بوشهر، اهواز، عسلویه، اردبیل و ... را همراه همسرم سفر می‌کنم، اما مسیرهای نزدیک مثل تهران را با همسرم با دو ماشین حرکت می‌کنیم. مثلاً همسرم با فاصله ۲۰ دقیقه پشت سر من حرکت دارد.

واکنش مسافرها به حضور راننده زن باید جالب‌ترین بخش ماجرا باشد.

بله؛ دقیقاً. زمانی که کارم را در ابتدای دهه ۹۰ شروع کردم، مردم هنوز نسبت به این مسأله ذهنیت خوبی نداشتند و واکنش‌های بدی نشان می‌دادند. خاطرات زیادی هم از این واکنش‌ها دارم. مثلاً یک بار خانم جوانی زمانی که دید من به



آقایان هم برخورد متفاوتی دارند. عده‌ای که تحصیلکرده و آگاه به مسائل روز هستند، برخورد خیلی محترمانه‌ای دارند و حتی مرا تشویق می‌کنند، اما گاهی هم از همان ابتدا غر می‌زنند و مرا مسخره می‌کنند. البته من به این حرف‌ها هیچ اهمیتی نادم و اجازه نمی‌دهم، این صحبت‌ها روی تصمیم اثر گذارد، چون معتقدم انسان، چه مرد و چه زن باید همبای شرایط، تغییر کند و خود را با دانش روز، هماهنگ کند

آیا علاقه‌تان به رانندگی در این اصرار و پافشاری تأثیر داشت؟

بله. من از ابتدا رانندگی را بسیار دوست داشتم، به خصوص رانندگی در جاده؛ چون به طبیعت نزدیک می‌شوم و این مسأله آرامش زیادی به من می‌دهد. سال‌ها فعالیت‌های زیادی برای یادگیری کامپیوتر، آرایشگری، خیاطی و ... داشتم، اما هیچکدام به اندازه رانندگی به من آرامش و لذت نمی‌دهد.

واکنش کسانی که برای گرفتن گواهینامه یا کار به آنها مراجعه می‌کردید، چطور بود؟

متأسفانه واکنش‌ها خوب نبود. من یک سال پی در پی امتحان می‌دادم و رد می‌شدم! در واقع باید بگویم مرا رد می‌کردند! فقط به دلیل اینکه زن هستم و آنها به راحتی قبول نمی‌کردند. بعد از گرفتن مدرک هم یک سال



باید برسد. قطعاً معایب و مشکلات کار را به او می‌گفتم، اما نمی‌توانستم مانعش شوم. هر کس باید زندگی را از نزدیک تجربه کند و از آن لذت ببرد.

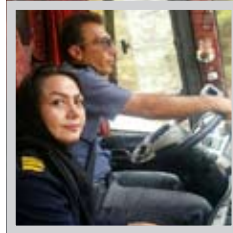
واضح است که برخی مشاغل با روحیه و شرایط جسمانی خانم‌ها سازگاری ندارد. اما شما که در یکی از این مشاغل مشغول به کار هستید، چطور با این مسأله برخورد می‌کنید؟

این درست است که شغل باید با روحیات یک زن سازگار باشد، اما نباید برای اینکه مرد یا زنی می‌خواهد تجربه فعالیت در زمینه کارهای دیگری را داشته باشد، مانع او شویم. من از کودکی به فضای افکار زنانه بی‌علاقه بودم و به فعالیت‌های سخت مردانه تمایل بیشتری داشتم. به همین دلیل هم به رانندگی علاقه‌مند شدم و امروز در این مسیر قدم گذاشته‌ام. پدرم از بچگی به من و خواهرانم می‌گفت: «شاید برخی زن را موجودی ضعیف تلقی می‌کنند، اما شما در ذهنتان فرقی میان زن و مرد قائل نشوید. شاید توانایی یک دختر در وجود یک پسر نباشد و برعکس. این بستگی به ذات و تربیت آنها دارد». او می‌گفت: «باید مستقل باشید و روی پای خودتان بایستید و به کسی تکیه نکنید». من هم این نحوه تربیت را برای فرزندانم به کار برده‌ام.

با اینکه فرزندانم، پسر هستند به آنها خیاطی با دست، غذا پختن و ... یاد داده‌ام. آنها بسیار خودکفا هستند و وقتی ما خانه نیستیم خودشان خرید می‌کنند و امور روزمره زندگی را انجام می‌دهند. باید بپذیریم که زن‌ها پتانسیل‌های زیادی برای رشد و توسعه جامعه دارند. زن‌ها نسبت به مردها در انجام برخی امور مانند رانندگی، دقت، تمرکز و حساسیت بیشتری دارند و انعطاف پذیرترند. نباید بین زن و مرد در عرصه اجتماع تبعیض قائل شد. اگر زنی نتوانست در رشته مورد علاقه‌اش کار کند، خودش کنار می‌رود و کار را به دیگری می‌سپارد، اما اگر می‌تواند نباید مانعش شویم. مثلاً خواهرم در رشته مکانیکی هواپیما درس خوانده و با بهترین معدل فارغ التحصیل شده، اما اجازه کار به او نمی‌دهند و متأسفانه او در این زمینه بسیار سرخورده شده است.

پس معتقدید باید فکر و نوع نگاه جامعه به این مسأله تغییر کند؟

بله؛ این مسائل ریشه فرهنگی دارد و متأسفانه در اصفهان بیشتر دیده می‌شود. یک بار زمانی که پشت فرمان نشستم آقای داد زد و گفت: «خانم گاز در آشپزخانه است!» این مشکل فرهنگی است و باید ذهنیت مردم ما نسبت به جایگاه زن در جامعه عوض شود تا شاهد شکوفایی زن‌ها در عرصه‌های مختلف باشیم. باید سال‌ها برخلاف جهت آب حرکت کنیم تا این وضعیت تغییر کند. من در همایشی که پایان سال ۹۷ با حضور شهردار اصفهان برای رانندگان برگزار شد، حضوری خدمت شهردار گفتم که «باید در این زمینه تلاش بیشتری شود تا جامعه تغییر کند».



در سال ۸۸ همسرم همکاری به نام خانم جلالی داشت که در خط اصفهان - شیراز کار می‌کرد که من همین را دلیلی قرار دادم و به همسرم گفتم «بین یک خانم چطور می‌تواند به خوبی راننده اتوبوس باشد، پس من هم می‌توانم مانند این خانم در جاده رانندگی کنم». همین شد که برای گرفتن مدرک پایه یک رانندگی اقدام کردم



جای همسرم پشت فرمان نشستم، شروع به داد و بیداد کرد و گفت: «به من نگفته بودند قرار است یک راننده زن، پشت فرمان باشد!» من هم گفتم: «شما اول اجازه بده، من کارم را شروع کنم؛ مطمئناً اگر صلاحیت این کار را نداشتم، به من اجازه کار داده نمی‌شد.» خلاصه آن خانم نشست و بعد هم خوابش برد و حتی از مقصدی که قرار بود بین راه پیاده شود هم رد شد! اما رفته رفته واکنش مردم بهتر و بهتر شده است، به خصوص اینکه در فضای مجازی از فعالیت راننده‌های زن، عکس و فیلم منتشر می‌شود که هرچه بیشتر باعث عادی شدن این موضوع در ذهن مردم می‌گردد. مسأله دهان به دهان می‌چرخد و دید مردم را تغییر می‌دهد. البته هنوز هم در هر خط برخورد مسافران با هم متفاوت است.

برخورد آقایان با کار شما چطور است؟

آقایان هم برخورد متفاوتی دارند. عده‌ای که تحصیل کرده و آگاه به مسائل روز هستند، برخورد خیلی محترمانه‌ای دارند و حتی مرا تشویق می‌کنند، اما گاهی هم از همان ابتدا غر می‌زنند و مرا مسخره می‌کنند. البته من به این حرف‌ها هیچ اهمیتی نداده‌ام و اجازه نمی‌دهم این صحبت‌ها روی تصمیمم اثر گذارد، چون معتقدم انسان، چه مرد و چه زن باید همپای شرایط، تغییر کند و خود را با دانش روز، هماهنگ سازد.

گویا شما دو پسر نوجوان و جوان دارید. نوع نگاه آنها به مادرشان به عنوان یک راننده جاده چگونه است؟

پسر بزرگم همراهی بیشتری با این مسأله داشت و مخالفتی نمی‌کرد، چون می‌دید در کنار پدرش برای بهتر شدن کیفیت زندگی‌شان تلاش می‌کنم و قدردان این موضوع بود. اما پسر کوچکم زمانی که بچه بود، ناآرامی می‌کرد و چشم انتظار آمدن ما بود، اکنون که بزرگتر شده با این شرایط کنار آمده است.

اگر فرزند دختری داشتید، اجازه می‌دادید مثل مادرش راننده اتوبوس شود؟

همانطور که من دوست داشتم خودم زندگی را تجربه کنم و به چیزهایی که دوست دارم برسیم، معتقدم دختر من هم

علم و فناوری

- ۲۲ آینده‌ای که در انتظار ماست!
- ۲۴ خطر استفاده مداوم از هدفون و هندزفری
- ۲۶ ادغام برنامه‌های محبوب آفیس
- ۲۶ در یک نرم‌افزار برای کاربران موبایل
- ۲۷ هک دستیارهای صوتی با نور ممکن است
- ۲۸ تأثیرگذارترین ابداع بشر چیست؟
- ۳۰ علامت سؤال در مقابل گوگل
- ۳۴ جنگ روایت گردشگری با اینفلوئنسرها در ایران

آیندهای که در انتظار ماست!

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

میزان ۲۴/۴ درصد افزایش یافته و به ۸۶ میلیارد دلار رسیده است.

فیس بوک مخفیانه دوربین آیفون را فعال می‌کند



یکی از کاربران توئیتر متوجه اختلالی در اپلیکیشن فیس بوک در آیفون شده است. این اختلال سبب می‌شود هنگامی که اپلیکیشن باز می‌شود، دوربین دستگاه بدون اجازه کاربر همزمان روشن شود. فیس بوک دوباره به دلیل نقض حریم خصوصی کاربرانش مورد انتقاد قرار گرفته است. اپلیکیشن این شبکه اجتماعی در آیفون، دوربین‌های دستگاه را بدون اطلاع کاربر فعال می‌کند. به نظر می‌رسد این مشکل فقط مربوط به آیفون‌هایی با سیستم عامل iOS ۱۳.۲.۲ است و زمانی اتفاق می‌افتد که کاربر در اپ فیس بوک به سرعت پست‌ها را بالا و پایین می‌کند. یکی از کاربران توئیتر به نام «جاشوا مدوکس» نخستین فردی بود که متوجه این اختلال شد و در توئیتر به آن اشاره کرد. مدوکس در این پست نوشت: من یک مشکل امنیتی در فیس بوک کشف کرده‌ام. هنگامیکه اپلیکیشن فیس بوک باز است، دوربین دستگاه نیز فعال می‌شود. این باگ اجازه می‌دهد دوربین زیر صفحه اصلی اپلیکیشن باز شود. او با انجام آزمایش‌های بیشتر متوجه شد این اختلال فقط مربوط به دستگاه‌های iOS است که از سیستم عامل ۱۳.۲.۲ استفاده می‌کنند.

مربوطه و تولید انبوه سامانه تماس اضطراری و تلاش جهت توسعه کاربردی سامانه تماس اضطراری (ecall) برای سایر خودروسازان اشاره کرد.

کارمندان هواوی برای مقابله با تحریم آمریکا پاداش می‌گیرند



شرکت هواوی پاداشی ۲۸۵ میلیون دلاری را میان کارمندانش تقسیم می‌کند. طبق بیانیه هواوی، این شرکت قصد دارد با اعطای پاداش به کارمندانش برای مقابله با تحریم از آنها تشکر کند. طبق بیانیه جدید هواوی، پاداشی ۲ میلیارد یوانی (معادل ۲۸۵ میلیون دلار) میان ۹۰ هزار کارمند این شرکت تقسیم می‌شود. به عبارت دیگر هر کارمند این شرکت حدود ۳۱۰۰ دلار پاداش دریافت می‌کند. علاوه بر آن ۱۸۰ هزار نیروی کار این شرکت پاداشی معادل یک ماه دستمزد دریافت می‌کنند. البته ۹۰ هزار کارمند مذکور در بخش تولید تراشه، تحقیق و توسعه و تولید فعالیت می‌کنند. این واحدها به دلیل تغییرات کلی در محصولات هواوی، بیش از بقیه بخش‌های شرکت تحت تأثیر تحریم‌های آمریکا قرار گرفتند. هواوی اعلام کرده این پاداش جهت تشکر از تلاش‌های کارمندانش از زمان تحریم‌های آمریکا است. در کنار این موارد هواوی اعلام کرد میزان فروش محصولات شرکت در ۹ ماهه نخست ۲۰۱۹ در مقایسه با سال قبل

تصادف‌های جاده‌ای با فناوری نوین کاهش می‌یابد

یکی از ضرورت‌های حمل و نقل جاده‌ای ایجاد سامانه‌ای است که به کاهش تصادف‌های جاده‌ای منجر شود یکی از این روش‌ها نصب و پیاده‌سازی سامانه تماس اضطراری است. تصادفات جاده‌ای یکی از مهم‌ترین عوامل مرگ و میر در کشور است و سالانه تعداد قابل توجهی از انسان‌ها جان خود را در حوادث رانندگی از دست می‌دهند.



ایمن نبودن جاده‌ها، عوامل انسانی و عدم ایمنی خودروها در بروز این حوادث نقشی اثرگذار دارند و رفع هر کدام از این عوامل می‌تواند به کاهش تلفات جاده‌ای کمک کند. در همین راستا ستاد توسعه فناوری‌های فضایی و حمل و نقل پیشرفته معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری با هدف توسعه تبادلات علمی و فناوریانه در راستای پیاده‌سازی سامانه تماس اضطراری روی یک ناوگان، تفاهم‌نامه‌ای منعقد کرد. این تفاهم‌نامه در راستای کاهش تلفات جاده‌ای است که از اولویت‌های ستاد توسعه فناوری فضایی و حمل و نقل پیشرفته معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری به شمار می‌رود. از جمله مفاد این تفاهم‌نامه می‌توان به مواردی چون، برنامه‌ریزی برای بکارگیری فناوری‌های نوین در سامانه تماس اضطراری برای ارتقای خدمات و بهره‌وری، تأمین منابع مالی و اعتباری در راستای اخذ استانداردهای

خودرو نانویی چوبی ساخته شد



وزارت محیط زیست ژاپن با همکاری دانشگاه کیوتو اقدام به ساخت خودرویی از جنس نانوسلولز کرده است. این خودرو وزن کمتر و در عین حال قدرت بیشتری نسبت به خودروهای فولادی دارد.

ما نمی‌دانیم که فردا آبستن چه حوادثی خواهد بود، اما می‌توان حدس زد که صنعت خودروسازی برای آینده چه محصولات متفاوتی را ممکن است تولید کند. خودروهای خودران و خودروهای الکتریکی بخشی از آینده صنعت خودروسازی خواهند بود.

وزارت محیط زیست ژاپن خودرویی از چوب تولید کرده که آن را «خودرو نانوسلولزی» نام گذاشته است. این خودرو از سلولز نانوفیبری مبتنی بر چوب ساخته شده است. خودرو سلولز نانوفیبری یک پنجم نسخه فولادی وزن دارد ولی قدرت آن پنج برابر است و این فرصت را به خودروسازان می‌دهد که خودروهایی سبک، قدرتمند و در عین حال بادوام بسازند. ساخت این خودرو نانویی به شرکت‌های خودروسازی اجازه می‌دهد تا دو هزار کیلوگرم کربن را از چرخه عمر خودرو حذف کنند. اما این خودرو نوآورانه اندکی متفاوت از محصولات چوبی پیشین است. در این خودرو از نانوسلولز که یکی از مشتقات چوب است، استفاده شده است. سلولز نانوفیبری قوی‌تر از تار عنکبوت بوده و کاملاً متراکم، سبک و فوق‌العاده مستحکم است و در عین حال قابلیت بازیافت هم دارد.

این خودرو با همکاری دانشگاه کیوتو ژاپن تولید شده و در ساخت آن از مقدار زیادی سلولز نانوفیبری در بدنه و فضای درونی خودرو به کار گرفته شده است.

ساخت ربات کارگر پرنده

محققان آکادمی علوم چین یک ربات پرنده

ساختند که قادر است عملیات نگهداری و تعمیر ساختمان‌های بلندمرتبه را با حداقل مخاطره انجام دهد. این ربات جدید پیشرفت‌های قابل توجهی را در ایمنی و کارایی به نمایش می‌گذارد. این ربات با استفاده از یک موتور گردشی پهن‌پایه قادر است پرواز کند و عملیات مختلفی را ضمن پرواز به انجام رساند. این ربات در مقایسه با ربات‌های بالارونده، کارایی بیشتری دارد و از برخورد با موانع اجتناب می‌کند. همچنین قادر است از روی شیارها و شکاف‌های موجود در دیوارهای ساختمان پرواز کند.



این ربات به گونه‌ای طراحی شده است که تمام نیروی برخورد آن بدون نیاز به حسگرهای نیرو، به طور بسیار دقیق کنترل می‌شوند. محققان عملکرد این ربات پرنده را در آزمایشات مختلفی مورد بررسی قرار دادند. برای مثال توانستند از این ربات برای تعمیر و آزمایش عملکرد یک سویچ نصب شده روی دیوار استفاده کنند یا با استفاده از آن یک دیوار شیشه‌ای را جابه‌جا کنند. انتظار می‌رود این ربات پرنده به زودی به عنوان یک ابزار کارآمد در نگهداری سازه‌ها و همچنین کاربردهایی از قبیل نمونه‌گیری برای تحقیقات علمی، مورد استفاده قرار گیرد.

ارسال پیامک بدون آنتن و اینترنت ممکن شد

از این پس می‌توانید با استفاده از یک دیش ماهواره‌ای کوچک و نرم‌افزار همراه آن، بدون نیاز به آنتن و اینترنت پیامک ارسال کنید. پوشش رادیویی شبکه‌های سلولی الزاماً در همه جا به یک اندازه قدرت ندارد. فارغ از موقعیت مکانی همه ما گاهی با پدیده قطع یا ضعف آنتن تلفن همراه یا اتصال اینترنت مواجه شده‌ایم. در این موارد باید گزینه‌ای در دسترس باشد تا بتوانید در شرایط اضطراری حداقل پیامک ارسال کنید. SatPaq یک

دیش ماهواره‌ای کوچک است که امکان ارسال پیامک را بدون نیاز به سیگنال سلولی یا اتصال اینترنتی فراهم می‌کند.



این دستگاه به طور بی‌سیم و از طریق بلوتوث به تلفن شما متصل می‌شود. کفایت این نرم‌افزار را روی گوشی هوشمند خود نصب کرده و دیش ماهواره‌ای مذکور را نیز به آن وصل کنید. این دیش شبیه همان دیش‌های مورد استفاده برای تلویزیون‌هاست، جایی که بتوانید آسمان را ببینید، می‌توانید به هر کسی که اراده کنید پیامک بفرستید.

پیش‌بینی احتمال مرگ با هوش مصنوعی

محققان آمریکایی با استفاده از هوش مصنوعی ابزاری ابداع کردند که با بررسی نتایج آزمایشات قلبی، احتمال مرگ افراد را در یک سال آینده پیش‌بینی می‌کند. براندون فورنوال از محققان مرکز سلامت گیسینجر آمریکا و همکارانش ۱/۷۷ میلیون نوار قلب از حدود ۴۰۰ هزار نفر را به یک دستگاه مبتنی بر هوش مصنوعی تغذیه کردند تا احتمال مرگ این افراد را در یک سال آینده پیش‌بینی کند. نوار قلب فعالیت الکتریکی قلب را ثبت می‌کند و الگوهای آن در صورت وجود مشکلاتی چون حمله قلبی و فیبریلاسیون دهلیزی تغییر می‌کند. این تیم تحقیقاتی دو نسخه از این هوش مصنوعی را آموزش دادند. به یکی از آنها تنها داده‌های خام نوار قلب داده شد که ولتاژ را در طول زمان اندازه‌گیری می‌کند. نسخه دیگر با ترکیبی از داده‌های نوار قلب و سن و جنسیت بیمار تغذیه شد. محققان با بررسی عملکرد این دستگاه توانستند پیش‌بینی کنند که کدام یک از بیماران طی سال آینده از دنیا می‌روند و کدام یک زنده می‌مانند. هوش مصنوعی در این آزمایش از حیث دقت توانست از نمره کامل یک رتبه بالای ۰.۸۵ را کسب کند.

۱۳ خطر استفاده مداوم از هدفون و هندزفری



در کنار مزایای بی‌شمار هدفون‌ها که گوش دادن به موزیک و صداها را در هر مکان، لذت‌بخش‌تر کرده‌اند، این دستگاه‌ها می‌توانند مداخلات جدی‌تری را برای بدن و البته اطرافیان ما ایجاد کنند؛ به خصوص که اخیراً استفاده از هدفون، در میان نوجوانان گسترده‌تری پیدا کرده است. اگر شما نیز از آن دسته از افرادی هستید که از هدفون به صورت طولانی مدت استفاده می‌کنید، شما را به مطالعه عوارض ناشی از استفاده از هدفون دعوت می‌کنیم.

۱ افزایش ریسک تصادف حین عبور از خیابان

زمانی که مشغول گوش دادن به موزیک هستید و از خیابان و معابر عمومی عبور می‌کنید، کاملاً از دنیای اطراف خود بی‌خبر می‌شوید و متوجه هشدارهای رانندگان مختلف هنگام عبور از خیابان نمی‌شوید. توصیه می‌شود هیچ‌گاه هنگام عبور از خیابان، از هدفون استفاده نکنید.

۲ احتمال تصادف در ریل قطار

نمونه دیگر از خطرات استفاده از هندزفری، گوش دادن به موزیک با هدفون و حرکت در مسیر ریل قطار است. بد نیست بدانید هر ساله هزاران نفر به همین دلیل در ایستگاه‌های راه آهن قربانی می‌شوند.

۳ تجمع باکتری‌ها در سری هدفون و ابتلا به بیماری

بعد از استفاده مداوم از هدفون‌ها، سری هدفون به خصوص اگر اسفنجی باشند، باکتری‌های گوش و تمام مواد زائدی که به واسطه تصفیه هوا در گوش خارجی تجمع یافته است، به داخل گوش منتقل می‌کند که تنها یک مورد از مضرات هندزفری برای گوش است، بنابراین توصیه می‌شود سری هدفون هر دو ماه یک بار عوض شود.

۴ افزایش عفونت‌های گوش حین استفاده مشترک از هدفون

شاید گوش دادن به موزیک با یک هدفون و به صورت مشترک با دوستان و همراهان تان، لذت‌بخش‌تر باشد؛ اما این کار، احتمال انتقال باکتری و عفونت‌های گوش میانی را افزایش می‌دهد و بهتر است اگر مجبورید از یک هدفون به صورت مشترک استفاده کنید، حتماً سری هدفون را با دستمال کاغذی یا هر چیز مشابه بپوشانید و سپس از آن استفاده کنید.

۵ کاهش سطح شنوایی گوش و ایجاد مزاحمت!

گوش دادن با صدای بلند به موزیک و با استفاده از هدفون، به صورت طولانی مدت، سبب عارضه‌های مختلفی از جمله کاهش سطح شنوایی گوش به صورت موقت یا دائم می‌شود. همچنین بعد از مدتی برای گوش دادن به هر چیزی حتی بدون هدفون، مجبور به افزایش ولوم یا صدا هستید و این برای افرادی که در مجاورت شما هستند، آزاردهنده است.

۶ استفاده از هدفون در هواپیما و آسیب به بخش‌های دیگر بدن

مطالعات ثابت کرده است که استفاده از هدفون یا مطالعه کردن در وسایل نقلیه‌ای نظیر هواپیما و



را منتقل می‌کنند و بعد از مدتی، این امواج صوتی سردرد را تشدید می‌کنند. توصیه می‌شود که برای جلوگیری از سردردهای مزمن، از هدفون‌های صداگیر استفاده کنید که صداهای اضافی اطراف را حذف می‌کنند.

۱۱ ایجاد سرگیجه حین استفاده از هدفون

برخی از افراد به صورت عجیبی با قرار دادن هدفون داخل گوش، دچار سرگیجه می‌شوند و افراد معمولی نیز بعد از استفاده مکرر و طولانی مدت از هدفون، این سرگیجه‌ها را تجربه خواهند کرد.

۱۲ کاهش تمرکز روی کار و فعالیت‌های روزانه

تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد افرادی که عادت به گوش دادن به موزیک حین کار کردن، مطالعه و درس خواندن دارند، تمرکز کمتری روی کار دارند و دچار حواس‌پرتی بیشتری می‌شوند، این یکی از خطرات خاموش استفاده از هندزفری است.

۱۳ افزایش خطرات احتمالی حین راه رفتن

هنگام راه رفتن تنها چیزی که باید توسط یک فرد عادی شنیده شود، صدای راه رفتن و قدم گذاشتن خود و اطرافیان است. استفاده از هدفون، شما را از اطراف غافل می‌کند و گاهی سبب سواستفاده سارقین می‌شود.

یا اتوبوس که آلودگی صوتی اطراف آن ممکن است زیاد باشد، نه تنها برای گوش، بلکه برای سایر ارگان‌های بدن مضر است. آلودگی صوتی سطح دسیبل در گوش را افزایش می‌دهند و سبب می‌شوند که شما با صدای بلندتری به گوش دادن موزیک بپردازید.

۷ تأثیر منفی روی گوش و حلق در صورت استفاده مداوم

در صورتی که از هدفون به صورت مداوم استفاده می‌کنید و معمولاً فیلم و برنامه‌های دلخواه خود را با صدای بلندتر و به وسیله هدفون تماشا می‌کنید، هر ۱ ساعت، حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه به گوش‌های خود استراحت دهید. هدفون به دلیل انتقال صدا به صورت مستقیم و بی‌واسطه، روی سیستم شنوایی و حلق تأثیر گذار است. در صورتی که از هدفون روی کامپیوتر استفاده می‌کنید، می‌توانید از تمرین‌های کاهش خستگی چشم نیز استفاده کنید.

۸ آسیب به عصب شنوایی با هدفون‌های توگوشی

هدفون یا هندزفری‌های توگوشی که تمرکز صدا را روی مجرای شنوایی بیشتر می‌کنند، عوارض بیشتری نسبت به سایر هدفون‌ها دارند و عصب شنوایی را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

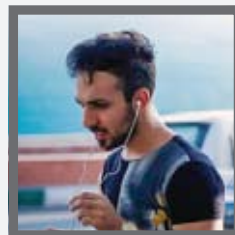
۹ صرف مدت زمان زیاد جهت بازکردن گره هدفون

یکی دیگر از مصائب و مضرات استفاده از هندزفری یا هدفون، گره خوردن سیم‌های آن است. وسایل جانبی زیادی وجود دارد که می‌توانید سیم‌های هندزفری را دور تا دور صفحاتی ببندید و مدت زمان کمتری مشغول بازکردن سیم‌های آن باشید!

۱۰ سردردهای مزمن با استفاده از هدفون‌های ساده

هدفون‌های ساده به دلیل تمرکز صدا روی مجرای گوش، بالاترین کیفیت، موزیک

هدفون یا هندزفری‌های توگوشی که تمرکز صدا را روی مجرای شنوایی بیشتر می‌کنند، عوارض بیشتری نسبت به سایر هدفون‌ها دارند و عصب شنوایی را تحت تأثیر قرار می‌دهند.



Office



Excel



OneNote



Outlook



Word



PowerPoint

ادغام برنامه‌های محبوب آفیس در یک نرم‌افزار برای کاربران موبایل

محبوبیت بالایی داشتند. هر سه برنامه در جمع ۲۵ نرم‌افزار برتر تولید اطلاعات در iOS قرار داشته و تاکنون بیش از ۱ میلیارد بار توسط کاربران اندرویدی دانلود شده‌اند.

به گفته مایکروسافت، این نرم‌افزار جدید جایگزین سه نرم‌افزار مجزای موجود نخواهد شد زیرا برخی کاربران به تمام این برنامه‌ها به طور یکجا نیازی ندارند. اما برای کاربرانی که از هر سه برنامه استفاده می‌کنند، بهتر است نرم‌افزار جدید را دانلود کنند که حجم کمتری را نیز اشغال می‌کند.

نرم‌افزار جدید آفیس برای کاربران نسخه موبایل در نیمه نخست سال آینده میلادی عرضه خواهد شد.

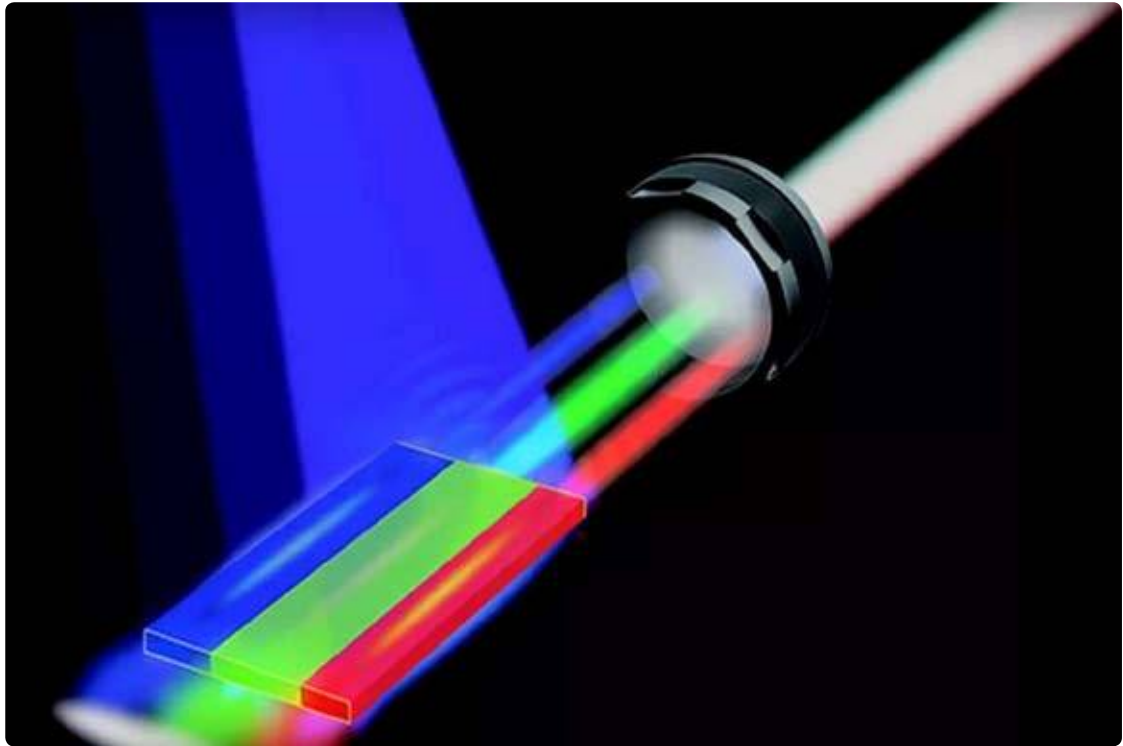
در این نرم‌افزار جدید که پیش‌نمایشی از آن برای دستگاه‌های اندرویدی و نسخه بتای آن نیز برای گوشی‌های مبتنی بر سیستم عامل iOS ارائه شده است، کاربران می‌توانند سندها، پاورپوینت‌ها و صفحات گسترده (اسپردشیت) جدید بسازند و یا سندها را موجود را مشاهده و ویرایش کنند. با استفاده از این برنامه می‌توانید از یک سند عکس بگیرید و آن را به یک فایل ورد با قابلیت ویرایش تبدیل کنید، فایل‌های پی‌دی‌اف بسازید و امضا کنید یا جدول‌ها را از یک صفحه چاپی به یک اسپردشیت در اکسل منتقل کنید.

هر کدام از این برنامه‌های مایکروسافت آفیس به خودی خود بین کاربران موبایل

شرکت مایکروسافت از برنامه خود برای عرضه نرم‌افزاری حاوی هر سه برنامه محبوب ورد، اکسل و پاورپوینت برای کاربران اندروید و iOS خبر داد.

اگر از هر سه برنامه محبوب ورد، اکسل و پاورپوینت مایکروسافت آفیس روی گوشی هوشمند خود استفاده می‌کنید، به زودی دیگر به دانلود نسخه جداگانه هر کدام از این برنامه‌ها احتیاجی نخواهید داشت.

کمپانی مایکروسافت در کنفرانس اینگنایت در اورلاندو فلوریدا اعلام کرد که تست عمومی نسخه جدیدی از نرم‌افزار آفیس را آغاز کرده است که هر سه برنامه مذکور را در یک نسخه ادغام می‌کند.



هک دستیارهای صوتی با نور ممکن است

دانشگاه میشیگان، «این کشف درها را به روی دسته جدیدی از آسیب پذیری‌ها باز می‌کند. این آسیب‌پذیری آنقدر ابتدایی است که به دشواری می‌توان گفت چه گستره‌ای از محصولات را در برمی‌گیرد.» افشای خبر این کشف باعث سقوط ۵ درصدی سهام شرکت تراشه سازی اینتل شد. این محققان که به مدت ۷ ماه روی جریان نور مطالعه کرده بودند، می‌گویند کشف کرده‌اند که واکنش میکروفون‌های موجود در دستیارهای صوتی به نور به گونه‌ای است که انگار صوت است. در داخل هر کدام از این میکروفون‌ها صفحه کوچکی به نام دیافراگم وجود دارد که در اثر برخورد صوت به حرکت درمی‌آید. این حرکت را می‌توان با متمرکز کردن نور لیزر یا چراغ قوه روی دیافراگم که نور را به سیگنال‌های الکتریکی تبدیل می‌کند، شبیه سازی کرد. واکنش بقیه سیستم همان واکنشی است که به صوت نشان می‌دهند.

مورد از آزمایش‌های خود موفق شدند در یک گاراژ را تنها با تاباندن اشعه لیزر به یک دستیار صوتی که به آن متصل شده بود، باز کنند. این محققان در آزمایش دیگری توانستند کنترل یک دستیار صوتی گوگل هوم را در طبقه چهارم یک ساختمان در فاصله ۷۰ متری، با موفقیت به دست بگیرند. این تیم همچنین توانست با متمرکز کردن اشعه لیزر خود با استفاده از لنزهای تله فوتو که از قابلیت فوکوس در فاصله‌های دور برخوردارند، یک دستیار صوتی را در فاصله ۱۰۶ متری نیز فریب دهند. این محققان می‌گویند که به راحتی می‌توانستند چراغ‌ها را از راه دور خاموش یا روشن کنند، خریدهای آنلاین انجام داده و دری را که توسط قفل هوشمند محافظت می‌شد، باز کنند. آن‌ها حتی می‌توانستند از راه دور قفل ماشینی که به یک دستیار صوتی وصل شده بود را باز کرده و آن را روشن کنند. به گفته کوین فواستادیار مهندسی برق و علوم کامپیوتر

نتایج یک تحقیق جدید نشان داد که با استفاده از نور لیزر یا چراغ قوه، می‌توان دستیارهای صوتی را از راه دور هک کرده و تحت کنترل گرفت؛ مشکلی که رفع آن تنها با طراحی مجدد میکروفون این دستگاه‌های هوشمند ممکن است.

از همان زمان که فناوری دستیارهای صوتی معرفی شد، نگرانی‌های کارشناسان امنیتی نیز درباره این که سیری (Siri) اپل و الکسا (Alexa) آمازون تهدیدی برای حریم شخصی افراد هستند و به راحتی می‌توان آن‌ها را هک کرد، شروع شد. اما هک این دستگاه‌ها آن هم تنها با تاباندن هوشمندانه نور، به فکر کمتر کسی می‌رسید. محققان ژاپنی و پژوهشگران دانشگاه میشیگان اعلام کردند که توانسته‌اند با تاباندن نور لیزر و حتی چراغ قوه به میکروفون‌های دستیارهای صوتی چون گوگل هوم، سیری و الکسا، از فاصله صد فوتی آن‌ها را تحت کنترل درآورند. به گفته این پژوهشگران، آن‌ها در یک



تأثیر گذار ترین ابداع بشر چیست؟

۷ آبان سالگرد ارسال نخستین پیام از طریق اتصال اینترنتی و روز جهانی اینترنت بوده؛ اختراعی که برای همیشه زندگی بشر را متحول کرد به گونه‌ای که گفته می‌شود تأثیر گذارترین ابداع بشر است.

اگرچه به طور قطع ابداع اینترنت بدون میلیون‌ها اختراع تأثیر گذار و سرنوشت ساز پیش از آن ممکن نبود اما به مشکل می‌توان اختراعی در طول تاریخ یافت که چون اینترنت بر زندگی بشر تأثیر گذاشته باشد. به همین دلیل است که از ۲۹ اکتبر سال ۲۰۰۵ میلادی (۷ آبان ۱۳۸۴) سالگرد ارسال نخستین پیام اینترنتی به عنوان روز جهانی اینترنت انتخاب شد.

گرامیداشت این روز فرصتی است برای ادای احترام و دین به افرادی که به ایجاد و ساخت ابزاری کاربردی چون اینترنت کمک کردند و همچنین فکر کردن به این که این اختراع چگونه زندگی ما را برای همیشه متحول کرد.

تاریخچه نخستین اتصال اینترنتی

اینترنت به معنای اتصال از راه دور دو رایانه، نخستین بار در ۲۹ اکتبر سال ۱۹۶۹ (۷ آبان ۱۳۴۸) تنها چند ماه پس از آن که نیل آرمسترانگ نخستین قدم‌ها را روی ماه برداشت، محقق شد. زیر نور سبزی یک مانیتور مونوکروم در دپارتمان علوم کامپیوتر دانشگاه UCLA

آمریکا، یک دانشجوی جوان مقطع کارشناسی ارشد تلفنش را برداشت و با آزمایشگاه کامپیوتر دانشگاه استنفورد تماس گرفت. وی خود را برای ارسال نخستین پیام از طریق یک اتصال اینترنتی آماده می‌کرد. چارلی کلاین و بیل دووال در جریان این مکالمه سرنوشت ساز برای بشریت، پشت خطوط تلفن بودند. لئونارد کلین راک، چارلی کلاین و بیل دووال اگرچه هیچکدام هیچگاه به اندازه آرمسترانگ شناخته شده و مشهور نشدند اما مهره‌های اصلی در برقراری نخستین اتصال اینترنتی بودند. در جریان کار روی پروژه آرپانت (سرواژه معادل لاتین شبکه ازنس پروژه‌های

نیازی به فرآیند وقت‌گیر مراجعه حضوری به کتابخانه‌ها ندارید و تنها با چند کلیک می‌توانید به طور رایگان به اکثر اطلاعات و منابع مورد نیاز خود دست یافته و از آنها به اقتضای نیاز خود استفاده کنید.

این روزها به لطف شبکه جهانی اینترنت می‌توانید با خیال راحت در خانه نشسته و بدون نیاز به معطل شدن در ترافیک یا به انتظار نشستن در صف سازمان‌های ارائه دهنده خدمات چون بانک‌ها، به راحتی قبوض خود را پرداخت کرده، پول جابه جا کنید، کالا سفارش داده و در کلاس‌ها و دوره‌های مختلف ثبت نام کنید.

معجزه اینترنت تنها به این امور ساده و ابتدایی خلاصه نمی‌شود، خلق اینترنت اشیاء، ساعت‌های هوشمند، دستیارهای صوتی و امثالهم همه و همه مدیون ابداع شبکه اینترنت هستند. استفاده از اینترنت با وجود تمام مزایایی که دارد، با خطرات و چالش‌هایی نیز همراه است. این روزها بازار سرقت‌های اطلاعاتی، حملات سایبری و کلاهبرداری‌های اینترنتی بسیار داغ است و نمی‌توان این خطر و تهدید جدی را نادیده گرفت. از طرف دیگر، اگرچه اینترنت منبعی نامحدود از اطلاعات است اما همه این اطلاعات نیز الزاماً صحت نداشته و قابل اعتماد نیستند. علاوه بر این، اینترنت چون یک کتاب باز دسترسی به هر گونه اطلاعات را برای همه رده‌های سنی ممکن کرده است و نظارت و مراقبت بیشتر از محتوایی را که کودکان و نوجوانان از آن استفاده می‌کنند، می‌طلبد. استفاده افراطی از شبکه اینترنت همچنین افراد را به اجتماع‌گریزی و تنهایی سوق داده و مشکلاتی چون کم‌تحرکی و اعتیاد را برای برخی از افراد به همراه داشته است. شبکه جهانی اینترنت با وجود تمام مزایا و معایبی که دارد یکی از تأثیرگذارترین ابداعات در تاریخ بشر است که استفاده درست و حساب شده از آن می‌تواند روز به روز به کیفیت زندگی افراد کمک کرده و شاید روزی جوابی برای بسیاری از مسائل و مشکلاتی که بشر تاکنون راه‌حلی برایشان پیدا نکرده، ارائه دهد.

تحقیقاتی پیشرفته (که از طرف وزارت دفاع آمریکا کلید خورده بود و ۴ پایانه کامپیوتری مستقل در دانشگاه‌های UCLA، استنفورد، سانتا باربارا و یوتا را به هم وصل می‌کرد، چارلی کلاین سعی کرد تا اطلاعات ورود به سیستم را از UCLA به بیل دووال در استنفورد بفرستد و تا حدودی موفق هم شد. کلین راک در ادامه کوشید تا واژه login یا ورود به سیستم را از این طریق ارسال کند و توانست پیش از قطع اتصال برقرار شده میان پایانه‌ها، دو واژه L و O را بفرستد. L و O در واقع اولین واحدهای اطلاعاتی هستند که از نخستین شبکه کامپیوتری از راه دور ارسال شدند. کلاین یک ساعت بعد توانست زیر نظر لئونارد کلین راک استاد علوم کامپیوتر دانشگاه UCLA پیام Login را به طور کامل به مقصد ارسال کند.

اینترنت یک شبکه گسترده حاوی دریایی نامحدود از اطلاعات است که هم‌زمان توسط حجم زیاد از کاربرانی از اقصی نقاط دنیا با اهداف گوناگون مورد استفاده قرار می‌گیرد. پرداختن به تمام مزایای بهره‌مندی از چنین سرویسی می‌تواند تا حد زیادی تخصصی و گسترده باشد. از همین رو در بخش بعد به چند مورد از ملموس‌ترین کارکردهای مفید اینترنت که همه ما هر روز با آن‌ها سروکار داریم، خواهیم پرداخت.

شبکه اینترنت این روزها به ابزاری در دسترس و سریع برای برقراری ارتباط تبدیل شده است. در عصر حاضر نه تنها می‌توان با اتکا به اتصالات اینترنتی و استفاده از انواع و اقسام شبکه‌های اجتماعی و ابزارهای ارتباطی با سایر کاربران در هر نقطه از جهان به سادگی ارتباط برقرار کرده و پیام رد و بدل کرد بلکه حتی به لطف شبکه‌هایی چون اسکایپ و غیره امکان دیدارهای حضوری و حتی برگزاری کلاس‌های درس یا کنفرانس و جلسات بزرگ نیز از پشت نمایشگر رایانه و دیگر وسایل هوشمند ممکن شده است.

همانطور که پیش‌تر بدان اشاره شد، اینترنت یک شبکه جهانی است که گنجینه‌ای از اطلاعات فراوان در زمینه‌های مختلف را برای کاربران فراهم می‌کند. کافیست چند دقیقه از زمان خود را به جستجو در سایت‌های مرتبط و مطالعه اختصاص دهید. دیگر برای دسترسی به کتاب‌ها، متون و منابع مورد نیاز برای پژوهش



استفاده از اینترنت با وجود تمام مزایایی که دارد، با خطرات و چالش‌هایی نیز همراه است. این روزها بازار سرقت‌های اطلاعاتی، حملات سایبری و کلاهبرداری‌های اینترنتی بسیار داغ است و نمی‌توان این خطر و تهدید جدی را نادیده گرفت



علامت سؤال در مقابل گوگل



کمپانی گوگل در آستانه اعمال تغییراتی در الگوریتم عملکرد موتور جستجوی خود است که نتایج جستجوها را نه بر اساس کلمات مرتبط بلکه بر اساس مفهوم کلی و نیاز واقعی کاربر رتبه‌بندی کرده و نمایش می‌دهد.

بقای بسیاری از کسب و کارهای امروز به نتایج موتور جستجوی گوگل بستگی دارد و بسیاری از افراد این روزها بر مبنای این نتایج کسب درآمد می‌کنند.

حال گزارش‌ها از آن حکایت دارد که کمپانی گوگل فرآیند اعمال یک تغییر عمده در الگوریتم مرکزی جستجوی خود را آغاز کرده است. این الگوریتم جدید می‌تواند رتبه بندی نتایج را در یک مورد از هر ۱۰ جستجو توسط کاربران تغییر دهد.

الگوریتم جستجوی قدیمی گوگل با جملات جستجو شده چون «یک کیسه از کلمات» رفتار می‌کرد به این ترتیب که تنها آن چه را کلمات مهم آن جمله ارزیابی می‌کرد را انتخاب و نتایج جستجو را بر اساس آن رتبه‌بندی کرده و نمایش می‌داد. این کار متن و مقصود اصلی جمله مورد جستجو را از بین می‌برد.

متوقف خواهد کرد و گوگل گفت که تا پایان سال ۲۰۲۰ میلادی فلش را به طور کامل از مرورگر کروم حذف می‌کند. حال در نسخه ۷۶ کروم پلتفرم فلش به صورت پیش فرض از کار افتاده است. مایکروسافت، اپل و موزیلا نیز از طرح حذف فلش از مرورگرهای خود خبر داده‌اند. اوایل سال جاری میلادی، مایکروسافت به جزئیات برنامه خود برای حذف این تکنولوژی از مرورگر مایکروسافت اچ اشاره کرد. اکثر شرکت‌ها و نهادهای فعال در حوزه اینترنت به زودی HTML5 را جایگزین پلتفرم فلش خواهند کرد.

پیگرد قانونی گوگل به اتهام سوءاستفاده از اطلاعات شخصی کاربران

در خبر دیگری آمده است که کمیسیون رقابت و مصرف کنندگان استرالیا (ACCC) شرکت گوگل را به اتهام سوءاستفاده از اطلاعات شخصی و گمراه کردن کاربران در مورد جمع‌آوری و استفاده از این اطلاعات، تحت پیگرد قانونی قرار داد.

کمیسیون رقابت و مصرف کنندگان استرالیا (ACCC) می‌گوید نخستین نهاد تنظیم کننده در جهان است که از یک غول جهانی چون گوگل که ارزش سهام آن به ۸۸۰ میلیارد دلار آمریکا می‌رسد، در مورد سوءاستفاده ادعایی از اطلاعات شخصی حساب‌کشی می‌کند.

این الگوریتم جدید بر مبنای برت BERT کار می‌کند (برت، ابزاری است که با استفاده از هوش مصنوعی و یک پایگاه داده کلان به بهینه‌سازی پردازش زبان‌های طبیعی کمک می‌کند تا نتایج متنی بهتری را ارائه دهد. به زبان ساده‌تر، وقتی عبارتی را جستجو می‌کنید BERT بهتر درک می‌کند که واقعاً به دنبال چه چیزی هستید) به یاد داشته باشید که این تغییرات تنها نتایج برخی از جستجوها را تحت تأثیر قرار خواهد داد و این که این الگوریتم چگونه کار می‌کند هنوز حتی برای کارکنان گوگل و حرفه‌ای‌ترین سئوکارها نیز آشکار نیست.

این تغییر پیام مهمی دارد. هرچه بیشتر آنچه مورد خواست و نیاز کاربران است را تولید کنید، احتمال این که مطلبتان در نتایج جستجو در رده بالاتری قرار بگیرد، بیشتر است.

سرچ گوگل دیگر از محتوای فلش پشتیبانی نمی‌کند

همچنین گوگل اعلام کرد که موتور جستجوی این شرکت تا پایان سال جاری میلادی پشتیبانی از محتوای فلش را متوقف می‌کند و این به معنای پایان نمایش فایل‌های مستقل SWF نیز خواهد بود.

در سال ۲۰۱۷ بود که ادوبی اعلام کرد پشتیبانی از فناوری فلش را که زمانی بسیار پرطرفدار بود،

آن شد. این شرکت برای خرید سهام موتورولا مبلغ ۱۲/۵ میلیارد دلار به صورت نقد پرداخت می‌کند و براین اساس مالکیت موتورولا موبیلیتی به گوگل واگذار می‌شود و با این خرید صاحب ۱۹ هزار کارمند جدید شد. به دست آوردن شرکت موتورولا، که همکار اختصاصی برای اندروید محسوب می‌شود، گوگل را قادر خواهد ساخت تا اندروید را تقویت و رقابت بین سیستم‌های موبایل را افزایش دهد. موتورولا، دارای حق امتیاز اندروید باقی خواهد ماند و اندروید نیز متن‌باز باقی می‌ماند. گوگل، به شرکت موتورولا به عنوان یک کسب و کار مجزا نگاه کرده و آن را به صورت جداگانه خواهد گرداند.

از سال ۲۰۰۷ که گوگل سیستم عامل مخصوص موبایل خود اندروید را عرضه داشته، روز به روز بر محبوبیت آن افزوده شده و شرکت‌های معتبر و بزرگ، تلفن‌های مبتنی بر سیستم عامل اندروید گوگل ارائه کردند. بیش از ۱۵۰ میلیون دستگاه اندرویدی در سرتاسر جهان وجود دارد و روزانه ۵۵۰ هزار دستگاه بر تعداد آنان اضافه می‌شود.

شرکت موتورولا که قدمتی ۸۰ ساله در زمینه ارتباطات و تلفن همراه دارد یکی از مهم‌ترین تولیدکنندگان تلفن همراه در آمریکا است و در رقابت با شرکت‌های بزرگی چون اپ‌تی‌سی و سامسونگ کمی عقب مانده است. البته گوگل در ژانویه سال ۲۰۱۴ موتورولا را با قیمت ۲/۹ میلیارد دلار به شرکت لنوو فروخت.

بیانیه این کمیسیون استرالیایی این طور آمده است که گوگل از ژانویه ۲۰۱۷ تا اواخر سال ۲۰۱۸ به طور شفاف این اطلاعات را در اختیار مصرف‌کنندگان قرار نداده و با این کار آنها را گمراه کرده است.

درباره گوگل

ضمناً همه می‌دانیم که گوگل یک پروژه تحقیقاتی بود که در ژانویه ۱۹۹۶ توسط لری پیج و سرگئی برین دو دانشجوی دکتری دانشگاه استنفورد در کالیفرنیا رقم خورد. آن‌ها نام پروژه خود را «BackRub» گذاشته بودند زیرا موتور جستجوگر آن‌ها لینک‌های پشتیبانی سایت‌ها را بررسی می‌کرد و بر همان مینا میزان اهمیت آن‌ها را در نتایج جستجو تعیین می‌کرد (که بعداً رتبه صفحه نامیده شد)، که در همان زمان یک وبگاه کوچک دیگری با نام RankDex با روشی مشابه کار می‌کرد. موتور جستجوگر آن‌ها ابتدا با دامنه google.stanford.edu استفاده می‌شد و در ۱۵ سپتامبر سال ۱۹۹۷ دامنه google.com ثبت شد و در سپتامبر ۱۹۹۸ در واقع اولین دفتر کار گوگل راه‌اندازی شد و این شرکت رسماً به ثبت رسید. در واقع اولین دفتر کار گوگل در گاراژ خانه سوزان وژیکی در منلو پارک، کالیفرنیا قرار داشت.

در اوت ۲۰۱۱ گوگل اعلام کرد که بخش تلفن‌های همراه شرکت موتورولا را خواهد خرید و چند ساعت پس از اعلام، صاحب

ACCC در مدار کی که در اختیار دادگاه فدرال قرار داده، ادعا می‌کند که گوگل با نمایش پیام‌هایی روی صفحه نمایش کاربران، مصرف‌کنندگان را در خصوص جمع‌آوری داده‌های مکانی افراد و بویژه در مورد تداوم ذخیره و استفاده از اطلاعات شخصی برخلاف میل آنان، گمراه کرده و به این ترتیب قوانین حقوق مصرف‌کننده در استرالیا را نقض کرده است.

راد سیمز رئیس کمیسیون رقابت و مصرف‌کنندگان استرالیا می‌گوید: «گوگل را به دادگاه کشانده‌ایم زیرا معتقدیم این کمپانی به واسطه چنین پیام‌هایی اطلاعات ارزشمند و فوق‌حساس شخصی را در مورد موقعیت مکانی مصرف‌کنندگان جمع‌آوری و ذخیره کرده و مورد استفاده قرار داده است، در حالی که آن‌ها هیچ انتخاب آگاهانه‌ای در این باره انجام نداده‌اند.» این اقدام قضایی بر محور حمایت از حقوق آن دسته از مصرف‌کنندگانی صورت گرفته است که با استفاده از تلفن‌های همراه و تبلت‌های اندرویدی خود به دسترسی به تنظیمات حساب کاربری گوگل خود اقدام کرده‌اند. به گفته این نهاد تنظیم‌کننده مقررات، مصرف‌کنندگان نسبت به این که برای جلوگیری از ذخیره اطلاعات شخصی، باید هر دو گزینه تاریخچه موقعیت مکانی (Location History) و فعالیت وب و برنامه (Web & App Activity) را در تنظیمات خاموش کنند، بی‌اطلاع بوده‌اند. در



پازل

ساده

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

خیلی ساده

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

متوسط

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

سخت

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

گردشگری

- ۳۶ دیوار چین ایرانی کشف شد
- ۳۸ عدم‌شناخت تاریخ، دوری از لباس سنتی
- ۴۰ تکنولوژی و چاپ سه بعدی در خدمت گردشگران
- ۴۴ چرا ایران امروز فاقد فرهنگ صنعتی است؟



جنگ روایت گردشگری با اینفلوئنسرها در ایران



جنگ روایت‌ها درباره ایران، حالا به داخل مرزهای ایران کشیده شده. سال‌ها تلاش رسمی برای ارائه تصویری واقعی‌تر از بخش‌های نادیده ایران ظاهراً ناموفق بوده است. پروژه feeliran یک تلاش غیررسمی است.

پروژه «فم تریپ» یکی از صدها پروژه‌ای است که برخی از افراد بخش خصوصی فعال در صنعت گردشگری و یا حتی سازمان میراث فرهنگی وقت و وزارتخانه فعلی برای گروه‌های زیادی از فعالان برگزار می‌کنند. پروژه‌ای که از عده‌ای افراد مؤثر در صنعت گردشگری به صورت رایگان و یا نیمه رایگان دعوت می‌شود تا به مقصد بروند و با هزینه میزبان و یا دعوت‌کنندگان چند روزی را در مقصد بگذرانند و با انتشار تصاویر و فیلم‌ها و یا بررسی وضعیت از گردشگران زیادتری دعوت کنند تا به آن مقصد پا بگذارند. در این مدت وزارتخانه میراث فرهنگی نیز کم از کم از این تورهای آشناسازی برگزار نکرده است. از مدیران آژانس‌ها و خبرنگاران و عکاسان گرفته تا پروژه‌هایی که قرار بود اجرا شود ولی نشد. مانند دعوت از آمیتایاچان و یانگوم که طرحی در دولت احمدی‌نژاد برای معرفی ایران توسط افراد مشهور جهان بود. اما در مجموع به نظر می‌رسد که همه این تلاش‌ها در ارائه روایتی جدید و نادیده از ایران ناموفق بوده است.

و خشونت داخلی و محدودیت و فشار بر زنان نداشته است. بسیاری از کارشناسان گردشگری معتقدند که وجود قابلیت‌های گردشگری در ایران می‌تواند درآمد اول ایران را متعلق به صنعت توریسم کند اما روایتی که از ایران توسط رسانه‌های جریان اصلی دنیا صورت گرفته است مانع از نزدیک شدن به این هدف شده است.

توجه به صنعت پولساز گردشگری در سال‌های اخیر که صادرات نفتی و غیرنفتی در ایران با مشکلات بزرگی روبه‌رو شده است افزایش پیدا کرده است. پروژه feeliran در میان همه ایران‌هراسی‌هایی که در سال‌های اخیر در رسانه‌های رسمی دنیا وجود داشته است شکل گرفته است تا روایتی دیگر از ایران در رسانه‌های غیررسمی مطرح کند.

سر و صدای پروژه فم تریپ رستمی برای این از میان صدها پروژه آشناسازی دیگر بیشتر بلند شده. بانیان این ماجرا به فضای مجازی اشراف دارند و توانسته‌اند برای این سفر حسابی تبلیغ کنند. حالا باید دید این دختر جهانگرد می‌تواند تصویری ایران را در فضای مجازی خارج از کشور تغییر دهد و یا متولیان گردشگری که بارها این برنامه را اجرا کرده‌اند؟ جنگ روایت‌ها درباره ایران کماکان وجود دارد و پروژه feeliran قصد دارد روایتی واقعی از بخش ناگفته ایران برای خارجی‌ها ارائه دهد. آیا صدایش در میان انبوه تبلیغات ضدایرانی شنیده خواهد شد.

حالا بار دیگر یک پروژه آشناسازی برای تعدادی از اینفلوئنسرهای ۱۲ کشور جهان برپا شده است که بانی آن از جهانگردان ایرانی است. پروژه‌ای که اسپانسرهای آن بهترین هتلداران و شرکت‌های گردشگری‌اند. تعدادی از شخصیت‌های برجسته فضای مجازی بین‌المللی به ایران آمده‌اند تا در شهرهای کاشان، اصفهان، تهران و ... سفر کنند و تصاویرشان از ایران را در فضای مجازی و صفحات خود به اشتراک بگذارند. تصویری که به گفته بانیان این طرح در ایران وجود دارد و جزئی از ایران است اما تا به حال به جهانیان معرفی نشده است. هدی رستمی خودش از اهالی سفر است و فضای مجازی را خوب شناسایی کرده و با تصویری که از هنر عکاسی‌اش برآمده، مخاطبان زیادی در ایران و خارج از کشور داشته است. حالا او دوستانش را به این سفر دعوت کرده تا تصویر دیگری از ایران بسازند. دوستانی که هر کدام فالوئرهای زیادی دارند و در زمینه‌های عکاسی، فشن و مد و ... فعالیت می‌کنند و صفحات پرطرفداری در شبکه‌های اجتماعی دارند.

لازم به تکرار نیست که بخشی از اصلی‌ترین مشکل گردشگری در ایران تصویری است که رسانه‌های جریان اصلی در تمام سال‌های بعد از انقلاب با اصرار خاصی در جانداختن آن در افکار عمومی بین‌المللی داشته‌اند. تصویری که چیزی جز عقب‌ماندگی و توسعه نیافتگی، جنگ

که قرار است آنها در کشور خودشان تبلیغ کننده سفر به ایران باشند و این اتفاق نباید در کشور این همه سروصدا به پا کند. اگرچه مدیرکل دفتر بازاریابی و تبلیغات معاونت گردشگری وزارت میراث فرهنگی معتقد است هزینه یک تور لاکچری ۱۰ روزه برای هر یک از این افراد در صورت سفر به ایران ۲۰ میلیون تومان است، اما این عدد در کنار هزینه بالای بلیت‌های پروازی که مثلاً تنها برای یکی از آنها که از برزیل به ایران سفر کرده است تا ۱۱ میلیون تومان هزینه دارد.

براساس بررسی‌ها ۱۰ روز سفر لاکچری یک گروه ۱۲ نفری همراه با خدمات لاکچری گردشگری در ایران خارج از تورهای گردشگری می‌تواند حتی حدود ۳ میلیارد تومان نیز هزینه داشته باشد که شامل اقامت و هزینه غذا و حمل‌ونقل درون کشوری است.

با این حال، مدیرکل بازاریابی و تبلیغات گردشگری در معاونت گردشگری کشور گفته است که وزارت میراث فرهنگی ریالی برای سفر اینفلوئنسرهای عادی به ایران هزینه نکرده و صفر تا صد این برنامه در اختیار بخش خصوصی است. او البته تأکید کرده که نمی‌داند کدام بخش خصوصی اینفلوئنسرهای عادی را برای تبلیغات سفر از ۸ کشور جهان به ایران آورده است.

تبلیغات وسیع در شبکه‌های اجتماعی ایران به‌خصوص در اینستاگرام که هواداران زیادی در ایران دارد، در ماجرای سفر اینفلوئنسرهای خارجی به کشور صورت گرفته و این اقدام در شرایطی انجام شده که هنوز مشخص نیست هزینه برپایی تور لاکچری و پرهزینه این رویداد با کدام شخص یا سازمان و حتی نهاد خصوصی است؟ با این حال، پیگیری‌های همشهری مشخص کرده است که این گروه در قبال دریافت خدمات براساس هماهنگی با هتل‌ها، اقامتگاه‌ها، رستوران‌ها و ایرلاین‌ها توانسته است از تخفیف در خدمات گردشگری ایران برخوردار شود.

اما نکته اینجاست که اینفلوئنسرهای دعوت‌شده به ایران چه اندازه در معرفی کشور به گردشگران خارجی و ترغیب آنها برای سفر به ایران موفق بودند؟ بررسی صفحات افراد دعوت‌شده بیانگر آن است که این افراد نه تنها نامی از خدمات فرودگاهی ایران و امکان دریافت ویزای فرودگاهی در کشور نبرده‌اند، که حتی اشاره‌ای به قیمت هتل‌ها، نرخ غذا و سفر به کشوری که عنوان نخستین کشور ارزان جهان برای سفر را به‌خود اختصاص داده است، نکرده‌اند. گروه دعوت‌شده به ایران که چند روز است فضای مجازی را در قرق خود قرار داده، حتی نتوانسته آنگونه که باید، شیوه زیست ایرانیان را در شبکه‌های مجازی و برای مخاطبان میلیونی خود معرفی کند.

نگاه منتقد به این رویداد

۱۲ اینفلوئنسر شبکه‌های اجتماعی به ایران آمده‌اند تا جاذبه‌های گردشگری کشور را به ۸ کشور جهان منتقل و گردشگران را ترغیب به سفر به ایران کنند اما تحلیل محتوای صفحات آنها مشخص کرده است که هیچ تخصصی در تولید محتوای گردشگری ندارند.

بررسی‌های رسانه‌ها از صفحات اجتماعی اینفلوئنسرهای دعوت‌شده به ایران مشخص کرده که اشخاص دعوت‌شده برای تبلیغ جاذبه‌های گردشگری ایران نه تنها فعالیت زیادی در حوزه سفر و سفرنامه‌نویسی ندارند که حتی متولیان دعوت از آنها نیز پیش از آغاز این سفر هیچ‌گونه آموزشی برای مسافران ایران نداشتند. حتی تصویری از یکی از آنها منتشر شده است که بر بام خانه تاریخی عامری‌های کاشان نشسته و با پاهای آویزان به دوربین لبخند می‌زند؛ اقدامی که در مواجهه با بناهای تاریخی ایران ممنوع است.

به همین دلیل، محدود تصاویری که پس از ۴ روز اقامت در ایران و بازدید از تهران و کاشان و اصفهان در صفحات اجتماعی آنها منتشر شده است، بیش از آنکه معرفی جاذبه‌های ایران باشد، به پرزنت کردن صاحبان این صفحات و جمع‌آوری فالوئر بیشتر برای آنها در ایران و کشورهای مبدأ تبدیل شده است.

برخی فعالان حرفه‌ای گردشگری کشور که خود نیز پیش‌تر اقدام به دعوت بی‌سروصدا از اینفلوئنسرهای حرفه‌ای گردشگری به کشور کرده‌اند و به دلیل ارتباط کاری با معاونت گردشگری کشور درخواست محفوظ‌بودن نامشان را داشتند، گفته‌اند: سطح افراد دعوت‌شده که به بهانه دارابودن فالوئرهای زیاد به ایران سفر کرده‌اند، در حوزه گردشگری و تولید محتوای گردشگری با هدف جذب گردشگر واقعی به ایران بالا نیست و مشخص نیست چرا حضور آنها با تبلیغات گسترده مواجه شده و رسانه‌ها را نیز درگیر کرده است؟

به گفته این فعالان حرفه‌ای صنعت توریسم در ایران، تخصص افراد دعوت‌شده به ایران با عنوان اینفلوئنسر، سفر نیست و دعوت‌کنندگان از این افراد فراموش کرده‌اند



بررسی‌های رسانه‌ها از صفحات اجتماعی اینفلوئنسرهای دعوت‌شده به ایران مشخص کرده که اشخاص دعوت‌شده برای تبلیغ جاذبه‌های گردشگری ایران نه تنها فعالیت زیادی در حوزه سفر و سفرنامه‌نویسی ندارند که حتی متولیان دعوت از آنها نیز پیش از آغاز این سفر هیچ‌گونه آموزشی برای مسافران ایران نداشتند



دیوار چین ایرانی کشف شد



مدیرکل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری استان کرمانشاه در خصوص کشف دیوار سنگی در سرپل‌ذهاب گفت: معمولاً کارکرد این سازه‌ها دفاعی است.

تیمی از باستان‌شناسان ایرانی موفق به شناسایی بقایای یک دیوار سنگی ۲ هزار و ۷۰۰ ساله در منطقه سرپل‌ذهاب شدند که طول آن حدود ۱۱۵ کیلومتر بوده و چهار متر عرض و حدود سه متر ارتفاع دارد.

این سازه، قابل مقایسه با دیوار مشهور باستانی هادریان است که توسط رومی‌ها در انگلستان ساخته شده بود.

این دیواره سنگی از شمال به جنوب امتداد داشته و از کوه‌های بمر در شمال به منطقه‌ای در نزدیکی روستای ژاومرگ در جنوب می‌رسد، سفال‌های موجود در کناره این دیوار حاکی از آن است که این بنا در دو دوره زمانی بین قرن چهارم پیش از میلاد و قرن ششم میلادی ساخته شده است.

بقایای سازه‌هایی که اکنون ویران شده، در مناطق متعددی در امتداد این دیوار قابل مشاهده است، شامل یک میلیون متر مکعب سنگ است که ساخت آن نیازمند نیروی کار، زمان و مصالح قابل توجهی بوده است.

از آن در آخرین شماره مجله تخصصی *Journal Antiquity* منتشر شده و در اختیار پژوهشگران قرار دارد.

در این گزارش آمده: «ساختن این دیوار با حجمی حدود یک میلیون متر مکعب سنگ به نیروی کار، مواد و زمان بسیاری نیاز داشته است.» به نوشته علی بیگی این دیوار در مسیری شمالی-جنوبی از ارتفاعات بمر در شمال سرپل‌ذهاب شروع می‌شود و در ناحیه‌ای نزدیک به روستای ژاومرگ پایان می‌یابد.

سفالینه‌های یافت شده به موازات این دیوار نشان می‌دهد که این دیوار در فاصله زمانی میان قرن چهارم پیش از میلاد و قرن ششم پس از میلاد ساخته شده است. علی بیگی در این مقاله نوشته است: «ساختارهایی اکنون ویران شده در جاهایی از این دیوار قابل مشاهده هستند. این ساختارها ممکن است مربوط به برج‌های کوچک دیوار یا ساختمان‌هایی در آن باشند. خود دیوار از مواد طبیعی محلی مانند قلوه‌سنگ و تخته‌سنگ ساخته شده است و ملاط گچی میان سنگ‌ها در برخی جاها هنوز دیده می‌شود.

اگرچه باستان‌شناسان از وجود این دیوار که درازای آن همانند دیوار هادریان در دوران امپراتوری روم در انگلیس است، خبر نداشتند اما مردم محلی از مدت‌ها پیش با نام «دیوار گاوری» آن را می‌شناخته‌اند. باستان‌شناسان

این آثار ممکن است برج‌های دیده‌بانی یا ساختمان‌های نگهبانی کوچکی باشند. برای ساخت این دیوار از مصالح بومی که در دسترس معماران باستانی بوده، استفاده شده و در بخش‌های مختلف این دیوار آثار تخته‌سنگ‌هایی که با ملات گچی در کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند، شناسایی شده است.

اگرچه وجود این دیوار برای باستان‌شناسان ناشناخته بود، اما مردم محلی و کسانی که در نزدیکی آن زندگی می‌کنند، مدت‌هاست از وجود این دیوار آگاهی داشته و آن را «دیوار گاوری» می‌نامند. مدیرکل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری استان کرمانشاه در این رابطه اظهار داشت: قبلاً هم از وجود این دیوار اطلاعاتی داشتیم؛ در حال حاضر از ابعاد دقیق این دیوار چندان مطلع نیستیم. امید قادری گفت: مشابه این دیوار در منطقه ریجاب هم وجود دارد و معمولاً کارکرد آن‌ها دفاعی است. وی ادامه داد: باید صبر کرد تا با مطالعات کارشناسی ابعاد دقیق و اطلاعات بیشتری در این خصوص به‌دست بیآوریم.

روایت وبسایت معتبر *livescience*

وبسایت معتبر *livescience* در گزارشی ویژه به بررسی این یافته ارزشمند پرداخته و همچنین شرح کامل این پژوهش و یافته‌های به‌دست‌آمده

است و به سمت کوه‌های گلیداغ امتداد یافته است. هرچند که هنوز مکان دقیق پایان یافتن دیوار مشخص نیست، اما پیش‌بینی می‌شود که در حدود رود گرگان یا قله کوه علی آباد پایان یابد. در واقع اولین بار خلبان آمریکایی که در سال ۱۳۱۶ بر فراز گرگان حرکت می‌کرد، با عکس‌های خود از منطقه متوجه شد که چنین دیواری در یک مسیر طولانی از کناره دریای خزر کشیده شده است. همین کشف اولیه بعدها مبنای تحقیقات گسترده باستان‌شناسی شد. گفته می‌شود ساخت این دیوار حدود ۹۰ سال به طول انجامیده است؛ و طول آن احتمالاً ۲۰۰ تا ۱۷۰ کیلومتر است. جنس دیوار از آجر، سنگ، سرب، آهک و گچ تشکیل شده است. هرچند که در بخش‌های مختلف جنس دیوار و مدل ساخت آن کمی باهم متفاوت است. شواهد متعددی از وجود کوره‌های آجرپزی در امتداد دیوار به دست آمده است. این کوره‌ها در عمق زمین و ابعاد ۸ در ۸ ساخته شده بودند که چند نمونه آن‌ها توسط کارشناسان کشف شده است. محققان دانشگاه دینبورگ پس از بررسی‌های مختلف اعلام کرده‌اند که احتمالاً بیش از ده‌ها میلیون قطعه آجر بزرگ برای ساخت این دیوار استفاده شده است. وسعت دیوار و مدل ساخت آن به شکلی بوده که بیش از سی هزار سرباز می‌توانستند روی آن مستقر شده و به نهبانی از مواضع در برابر دشمن بپردازند.

جالب است بدانید که این دیوار، بزرگ‌ترین دیوار آجری جهان است. همچنین سومین دیوار بزرگ جهان بعد از دیوار چین و دیوار سیمز آلمان محسوب می‌شود. برخی از بخش‌های این دیوار قدیمی در مقایسه با دیوار چین بسیار قدیمی‌تر است و همین امر اهمیت آن را دوچندان می‌کند. در اطراف دیوار گرگان در طول مسیر، قلعه‌هایی مربعی شکل به فاصله ۵۰ متر از دیوار وجود داشته است و احتمالاً محل حضور نگهبان‌ها و سربازان پشتیبانی بودند که از دیوار محافظت می‌کردند. گفته می‌شود در کل ۴۰ قلعه در سراسر دیوار وجود داشته که امروزه بقایای ۳۰ قلعه آن کشف شده است. همچنین در اطراف قلعه‌ها و یا جلوی دیوار خندق‌های مختلفی حفر شده که کار دفاع از دیوار را آسان‌تر می‌کرده است. بزرگ‌ترین این خندق‌ها که توسط باستان‌شناسان کشف شده حدود ۳۳۰ هکتار وسعت داشته است. گفته می‌شود در آن دوران، آب دریای خزر پایین‌تر از سطح فعلی بوده و احتمالاً امروزه بخشی از دیوار زیر آب رفته است. حتی گفته می‌شود در سمتی که دیوار آغاز می‌شود یک بندر مهم ساسانی وجود داشته که اکنون به خاطر بالا آمدن آب در زیر آن دفن شده است. این دیوار که از آجرهای سرخ رنگ ساخته شده دقیقاً از کناره رود اترک در ساحل کم‌تشی تپه و شمال بندر ترکمن آغاز شده

مطمئن نیستند که چه کسی و با چه هدفی این دیوار را ساخته است. با توجه به تخریب شدید دیوار حتی پهنای ارتفاع دقیق دیوار هم معلوم نیست. بهترین تخمینی که می‌توان زد این است که این دیوار ۴ متر پهنای ۳ متر بلندی داشته است اما معلوم نیست که این دیوار جنبه دفاعی داشته یا جنبه نمادین. ممکن است این دیوار حد مرز یک امپراتوری باستانی، شاید سلسله اشکانی (۲۴۷ پیش از میلاد تا ۲۲۴ پس از میلاد) یا سلسله ساسانی (۲۲۴ تا ۶۵۱ پس از میلاد) باشد. هر دوی این سلسله‌ها در غرب ایران شهرها و قلعه‌های بزرگ و سیستم‌های زهکشی ساختند، بنابراین هر دوی آن منابع لازم برای ساختن دیوار گاوری را داشته‌اند.

دیوار گاوری تنها دیوار طولانی باستانی در ایران نیست. باستان‌شناسان قبلاً ساختارهای مشابهی را در شمال و شمال شرق ایران (دیوار گرگان) یافته‌اند که ممکن است به مقاصد دفاعی ساخته شده باشند. بد نیست درباره دیوار بزرگ گرگان هم اطلاعاتی به مخاطبان عرضه شود.

در مورد سازندگان این دیوار بزرگ گرگان مختلفی بین تاریخ‌نگاران وجود دارد. اکثر آن‌ها بر این باورند که این دیوار عظیم را انوشیروان ساسانی ساخته است. اما برخی دیگر آن را منتسب به یزدگرد اول می‌دانند. البته نظرات دیگری نیز وجود دارد، مانند گفته ابن اسفندیار که پدر تاریخ‌مآزندان است که اعتقاد دارد این دیوار توسط فرخ‌خان بزرگ از سلسله دابویگان تبرستان ساخته شده است. به هر حال همه بر این موضوع معتقد هستند که دیوار گرگان برای جلوگیری از حمله قبایل صحراگرد، غارتگران و دشمنانی که از سمت شمال به کشور حمله می‌کردند، ساخته شده است. پس از تحقیقات مشترک بین تیم‌های باستان‌شناسی ایرانی و انگلیسی مشخص شد که تاریخ ساخت این دیوار به سده ۵ یا ۶ میلادی بازمی‌گردد و حداقل بیش از ۱۰۰ سال به طور مداوم از آن استفاده می‌شده است.





فایلیما کریمی
خبرنگار

یک مجموعه‌دار لباس اقوام:

عدم شناخت تاریخ، سبب دوری از لباس سنتی شد

باستان نوشته است اما یکی از آنها درباره لباس ایلات و عشایر غرب است بقیه کتابها هم تقریباً کپی همان است. تعدادی از کتابها هم همیشه درباره لباس اقوام شناخته شده توضیح داده‌اند. اما برخی از مناطق هستند که هیچ وقت درباره‌شان چیزی نوشته نشده است. مانند لباس کریشتی لامرد و سیریک یا اوز. ما هم این لباس‌ها را در تحقیقات خود پیدا کردیم. وی افزود: برخی از لباس‌های سنتی بسیار گران هستند مانند لباس سنگسر که حدود ۲۰ میلیون تومان هزینه دارد. چون پارچه‌اش دستبافت بوده و با نخ ابریشم دوخته می‌شود. تا چند سال پیش دو سه نفر بیشتر نبودند که این نوع لباس را می‌دوختند که آنها هم از دنا رفته‌اند. دوخت این لباس چند ماه طول می‌کشد. چون از بالا تا پایین آن سوزن دوزی است. زیورآلاتی که به آن وصل می‌شود هم گران هستند. این لباس یک چادر به نام سرگیرا هم دارد که آن

سنتی‌شان را نمی‌پوشند و یا خانم‌های بلوچ چادر سر می‌کنند تا نگاه دیگران به لباس آنها اذیتشان نکند. متأسفانه فرهنگ از بالا به پایین نگاه کردن هنوز در میان ماست درحالی که شهرستانی‌ها به سابقه تاریخی خودشان بیشتر از تهرانی‌ها و یا شهرنشین‌ها افتخار می‌کنند. مدیر موزه عروسک‌های ملل گفت: ما برای اینکه به کودکان فرهنگ لباس‌های سنتی را بیاموزیم آنها را با این لباس‌ها آشنا می‌کنیم آنها علاقه‌مند می‌شوند حتی برخی از لباس‌ها را به تن می‌کنند تا بیشتر با آن ارتباط بگیرند. زمانی که کودکان به موزه می‌آیند در وهله اول تصور می‌کنند که افراد چون فقیر هستند لباس سنتی به تن می‌کنند درحالی‌که ما به آنها در این موزه یاد می‌دهیم این تفکر درست نیست و برخی از لباس‌های سنتی از لباس مردم شهر خیلی گران‌تر است. این مجموعه‌دار لباس اقوام بیان کرد: جلال زیبایی پسر ۱۸ جلد کتاب درباره لباس ایران

مدیر موزه عروسک و لباس اقوام گفت: عدم آشنایی با اهمیت و تاریخ و فلسفه لباس‌های سنتی و محلی باعث شده تا برخی از افراد دیگر آن را به تن نکنند.

علی گلشن مجموعه‌دار، پژوهشگر و مسئول موزه عروسک و لباس اقوام گفت: ما چون از لباس سنتی و اهمیت آن چیزی نمی‌دانیم این لباس‌ها را به تن نمی‌کنیم و یا وقتی افراد به تهران می‌آیند لباس سنتی‌شان را نمی‌پوشند. چون شبیه به لباس شهرنشین‌ها نیست پس برای ما عجیب است و به آن نگاه می‌کنیم. از طرفی چون ارتباطمان با نسل قدیم کم شده دیگر پیشینه خود را نمی‌شناسیم یا نمی‌دانیم چرا لباس‌ها در هر منطقه متفاوت است و یا چرا مثلاً شلوار کردی گشاد طراحی شده است.

وی افزود: تا چیزی را به درستی نشناسیم نمی‌توانیم دوستش داشته باشیم. متأسفانه شهرستانی‌ها وقتی به تهران می‌آیند لباس



هم چیزی حدود ۲۰ میلیون هزینه دارد. در واقع یک لباس کامل سنگسری که محلی‌ها به آن «کژین شوی» می‌گویند را باید ۵۰ میلیون تومان خرید.

این موزه‌دار گفت: لباس منطقه «اوز» را هم نتوانستیم بخریم تا به مجموعه لباس‌های سنتی اقوام در موزه عروسک‌های ملل اضافه کنیم چون گران بود ولی آن را به ما اهدا کردند. این لباس تمام نقره و در آن از پارچه اطلس استفاده می‌شود. در کلات نادری هم یک چادر عروس وجود داشت که تنها سه میلیون تومان هزینه‌اش می‌شود. همه این لباس‌های گران را افراد نمی‌توانند بخرند به خاطر همین از پارچه‌های ارزان‌تر استفاده می‌کنند.

وی ادامه داد: اگر لباس‌های قدیمی را بتوانیم پیدا کنیم تلاش خواهیم کرد تا همانند آن را بدوزیم. یک فردی در جنوب کشور لباسی را دارد که می‌گوید نمی‌توانم آن را اهدا کنم چون میراث خانوادگی‌مان است اما همه هزینه‌ها را می‌دهم که همانند آن لباس را بدوزید. معمولاً از روی عکس نمی‌توان لباسی را دوخت. از طرفی ما یک دست لباس را به عنوان نماینده یک قوم در این موزه به نمایش می‌گذاریم اگر بازدیدکننده‌ای از همان قوم به اینجا بیاید و ببیند که گوشه‌ای از آن مشکل دارد، تذکر خواهد داد.

پس باید برای تهیه این لباس‌ها وسواس به خرج بدهیم. به عنوان مثال لباس یک قومی را به تن مانکن کرده بودیم اما به ما اعتراض کردند و گفتند که کتی که روی این لباس هست را تنها افرادی می‌پوشیدند که از نظر توان مالی در شرایط مناسبی قرار نداشتند بنابراین نباید این قوم را با این لباس معرفی کرد. به همین دلیل می‌گوییم که حساسیت‌ها نسبت به لباس‌ها زیاد است. بنابراین تا جایی که امکان دارد از خودشان در تهیه این البسه کمک می‌گیریم. گلشن افزود: در برخی از اقوام بستن یک سر بند مردانه به دهها شکل انجام می‌شود حتی می‌توان یک مستند تنها از سربندهای خانم‌ها و آقایان تهیه کرد یا حتی آراستن مو زیر روسری حکایت‌ها دارد. این‌ها از ریزه‌کاری‌های یک لباس در بخش کوچکی از سرزمین ماست. به طور حتم این موزه می‌تواند گسترش پیدا کند و مطالعات زیادی روی آن انجام داد.

تکنولوژی و چاپ سه بعدی در خدمت گردشگران

دارای محدودیت‌های بسیاری است و برای استفاده موفقیت‌آمیز از آن باید این محدودیت‌ها شناسایی شوند. علاوه بر این بسیاری معتقدند، هیجان اولیه جامعه از اختراع این فناوری بیش از حد بود. اما با این وجود، اشتیاق و درخواست زیاد مردم برای استفاده از این فناوری را نمی‌توان نادیده گرفت. این فناوری و کاربردهای آن فقط نیاز به کمی زمان، آزمایش و ارزیابی بیشتر دارد تا به زندگی روزمره ما وارد شود. طی دهه گذشته، موزه‌ها و سایر مؤسسات فرهنگی در سراسر جهان یکی از هیجان‌انگیزترین بسترها برای بکارگیری چاپ سه بعدی بوده‌اند. این احتمالاً به دلیل ماهیت اشیاء و مکان‌های مؤسسات فرهنگی در جهت مطالعه و جمع‌آوری آثار و نمایش آنهاست. آثاری که با توجه به آسیب‌پذیری و اهمیت تاریخی آنها، نمی‌توان لمسشان کرد و معمولاً در پشت قایهای شیشه‌ای محصور، به نمایش گذاشته می‌شوند. اما این روند در حال تغییر است.

استفاده از تکنولوژی چاپ سه بعدی این امکان را می‌دهد که ماکت‌هایی از آثار باستانی تولید شود تا بازدیدکنندگان ارتباط بیشتری با میراث فرهنگی برقرار کنند؛ این آثار می‌تواند قابل خوردن هم باشند. چند سال پیش در خیرها آمده بود که چاپ سه بعدی دنیا را دگرگون می‌کند. در سال ۲۰۱۱، هفته‌نامه اکونومیست، یک ویولن با چاپ سه بعدی را در صفحه اول خود به نمایش گذاشت و ادعا کرد که «چاپ سه بعدی ممکن است تأثیر عمیقی مانند انقلاب صنعتی بر جهان داشته باشد». گویا امیدها به این وعده بزرگ صنعت دیجیتال و به ویژه چاپ سه بعدی بیش از واقعیت بوده است. اما تأثیرات مورد نظر بالاخره تحقق خواهد یافت.

در چند سال گذشته شاهد یک روند ثابت و رو به افزایش از آزمایش‌ها، تجارب و پیشرفت‌های فنی بوده‌ایم. سازندگان و صنعتگران فهمیده‌اند چاپ سه بعدی

مجموعه‌عزیزی
خبرنگار



مانند دیرینه شناسان به شناسایی گونه‌های مختلف بپردازند. همچنین آزمایشگاهی در موزه هنر متروپولیتن نیویورک، ماکت‌های خوراکی آثار باستانی را از موادی مانند شکلات، پنیر و برنج تولید کرده تا بازدید کنندگان هم از طریق طعم و مزه و هم

این امکان را می‌دهد که داخل مقبره پادشاه را تجربه کنند بدون اینکه به محل دفن اصلی آسیب برسد. از سوی دیگر، موزه تاریخ طبیعی آمریکا از دانشجویان خواسته تا استخوان‌های دایناسورها را چاپ سه بعدی و مونتاژ کنند و

لطفا دست بزنید!

یکی از شناخته‌شده‌ترین پروژه‌های دیجیتال، ماکت مقبره توت عنخ آمون در دره پادشاهان مصر است که توسط شرکت Factum Arte ساخته شد. ماکت یا همان کپی (به نقل از این شرکت) به گردشگران



قدرت ماکت‌ها

ماکت‌ها از مدت‌ها قبل تولید می‌شده‌اند. کپی اشیای موزه‌ای برای قابل لمس کردن آنها، قرن‌ها بود که با استفاده از روش‌های سنتی ساخته می‌شدند. از این گذشته، جنبه مادی اشیای نقش مهمی در توانایی ما در درک و فهم جهان از طریق تجربیات واقعی دارد. اجازه لمس، واریسی شکل و شمایل، وزن و حتی بوییدن ماکت یک اثر باستانی، می‌تواند تجربیات ما از میراث فرهنگی را تغییر دهد. در واقع، این نوع ارتباط نزدیکترین برخوردی است که اکثر مردم تاکنون با اشیای میراث فرهنگی داشته‌اند.

آنچه که در مورد ماکت‌های دیجیتالی متفاوت است، جزئیات دقیق و شباهت بسیار زیاد آن با نسخه اصلی است، این فرآیند دوباره‌سازی بی‌نقص به لطف استفاده از اسکنرهای لیزری با تکنولوژی بالا انجام می‌گیرد. قدرت ماکت‌های دیجیتالی نیز در ماهیت دیجیتالی آنها نهفته است. بدان معنی که به راحتی در سراسر جهان قابل دسترسی، ویرایش و اشتراک گذاری هستند.

به عنوان مثال، افراد علاقه‌مند به میراث فرهنگی می‌توانند از وب سایت موزه‌ها به این ماکت‌های دیجیتالی دسترسی پیدا کنند و آنها را در خانه یا فیلپ با یک چاپگر سه بعدی رومیزی چاپ کنند. مهم‌تر از همه، این ماکت‌های دیجیتالی

تماشای آنها از آثار باستانی لذت ببرند.

ماکت‌های خوراکی

همچنین مؤسسه فرهنگ و هنر Google از همکاری گسترده با چند شرکت دیگر در پروژه Google open Heritage خبر داده است. هدف این پروژه احیای مهمترین میراث فرهنگی و آثار باستانی جهان با تولید نسخه‌هایی در مقیاس کوچک از آنهاست.

این نمونه‌ها وسعت کاربرد چاپ سه بعدی در میراث فرهنگی را نشان می‌دهند. برخی از این کاربردها غیرعادی به نظر می‌رسند. مثلاً موضوع اصالت آثار هنری در مقایسه با تولید این مدل‌های جعلی بحث برانگیز است.

یا ممکن است در زمینه حق استفاده و توزیع گسترده آنلاین مدل‌های سه بعدی آثار باستانی مشکلاتی ایجاد کند. با این وجود، به نظر می‌رسد تمام این فعالیت‌ها یک هدف مشترک دارند؛ آن هم اینکه افراد بتوانند از طریق تجربیات چند حسی، میراث فرهنگی را بشناسند، از آن لذت ببرند و درک بهتری داشته باشند.

یکی از شناخته‌شده‌ترین پروژه‌های دیجیتال، ماکت مقبره توت عنخ آمون در دره پادشاهان مصر است که توسط شرکت Factum Arte ساخته شد. ماکت یا همان کپی (به نقل از این شرکت) به گردشگران این امکان را می‌دهد که داخل مقبره پادشاه را تجربه کنند بدون اینکه به محل دفن اصلی آسیب برسد.



فرهنگی بررسی می‌کنند. به عنوان مثال، افراد دارای نقص بینایی اکنون می‌توانند ماکت‌هایی از میراث فرهنگی را لمس کنند تا درک خود را از آثار باستانی تاریخی تقویت کنند.

هنگام بررسی تعامل مردم با ماکت‌های سه بعدی در گالری باستان‌شناسی جدید موزه برایتون، مشاهده شد که بازدیدکنندگان از لمس ماکت‌ها یا وارسی آنها اجتناب می‌کنند. جالب است که گویا ماکت‌ها از نسخه اصلی خود، خاصیت «لطفاً دست نزنید» را به ارث برده‌اند!

در این خصوص، راهنمایی شفاف، طراحی متفکرانه و ایجاد انگیزه در مخاطب برای تعامل با ماکت‌ها و محیط‌های موزه‌ای، راه‌گشاست. با وجود تلاش‌هایی که در این بخش شده، به نظر می‌رسد مردم از ارتباط فیزیکی با آثار باستانی موزه اجتناب می‌کنند و شاید این تأثیر موانع ذهنی است که سالها به ما آموخته شده است. اما با پژوهش و تکرار می‌توان راه‌هایی برای غلبه بر این آموزه در برخورد با ماکت آثار باستانی پیدا کرد.

هنگام بررسی تعامل مردم با ماکت‌های سه بعدی در گالری باستان‌شناسی جدید موزه برایتون، مشاهده شد که بازدیدکنندگان از لمس ماکت‌ها یا وارسی آنها اجتناب می‌کنند. جالب است که گویا ماکت‌ها از نسخه اصلی خود، خاصیت «لطفاً دست نزنید» را به ارث برده‌اند!

همچنین می‌توانند به راحتی دست‌کاری یا سفارشی‌سازی شوند تا نیازهای مخاطبان مختلف را در حوزه‌های متفاوت برآورده سازند.

غلبه بر موانع

با توجه به تنوع برنامه‌ها و محبوبیت این فناوری، بررسی چگونگی درک مردم از ماکت‌ها و ارتباط با آنها از اهمیت بالایی برخوردار است. محققان دانشگاه برایتون انگلیس به دنبال فهم ارتباط فیزیکی مخاطب با ماکت‌ها هستند. فقط با تجزیه و تحلیل این تعاملات قادر خواهیم بود بهترین ماکت‌ها و فعالیت‌های ممکن را برای تأمین نیاز مخاطبان طراحی و تولید کنیم.

این محققان همچنین پتانسیل ماکت‌ها را برای جذب مخاطبان متنوع در مؤسسات

فرهنگ و هنر

۴۶

نادری عصبانی از دست «پری سیما»

۴۸

منفورهای محبوب

۵۲

سه تار چگونه ساخته می‌شود؟



تحلیلی از امکانات فرهنگ صنعتی در ایران

چرا ایران امروز فاقد فرهنگ صنعتی است؟

ذهن متفکران جهان‌های پیرامونی- به تعبیر داریوش شایگان- را به خود مشغول داشته و هنوز نیز جای تامل بسیار دارد. برای تحلیل موضوعی مانند «فرهنگ صنعتی» علاوه بر تحلیل‌های اقتصادی-چنانکه مارکس بدان معتقد بود- وضعیت و آمادگی روان جمعی انسان‌ها در یک اقلیم را بایستی مورد تحلیل و بررسی نظری و فلسفی قرار داد. تجربه زیسته ما در این یک قرن و نیم گذشته نشان می‌دهد که صرف ورود تکنولوژی و مظاهر ابزاری تفکر صنعتی نتوانسته جوامعی مانند ما را تبدیل به جوامعی صنعتی کرده و فرهنگ کار صنعتی یا مبادلات و تعاملات مفهومی- فرهنگی مبتنی بر آن را در سطح گفتمان‌های رایج در جامعه رواج دهد. لذا به نظر می‌رسد پدیده‌هایی در روان جمعی ایرانیان حضور دارد که مانع از پذیرش صد در صد این محصولات وارداتی می‌شود و لازم است مورد تحلیل قرار گیرد. در این مقاله سعی بر آنست که به ابعادی از این موضوع با دیدگاهی فلسفی- تحلیلی پرداخته شود.

انقلاب صنعتی در اروپای قرن هجدهم و اثرات توصیف ناپذیر آن بر زندگی مادی-معنوی تمامی انسان‌های کره خاکی موضوعی است که محل بحث بسیار دارد. ریشه‌های نظری و فلسفی این دیدگاه به جهان را می‌توان پس از رنسانس و با ظهور متفکرانی مانند رنه دکارت (۱۵۹۶-۱۶۵۰) فرانسوی جست‌وجو کرد. اما تحولات صنعتی که با اختراع ماشین بخار، ماشین چاپ، پیدایش علوم تجربی مدرن، راه آهن و تغییرات دست‌رسی‌های شهری، علم گرایی چون فرانسیس بیکن و... تبیین می‌شود و پس از سال‌ها و در اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم با مسافرت شاهان قاجار و فرستادگان آنها به مغرب زمین یا ینگه دنیا به ایران وارد می‌شود همیشه با این سؤال مواجه بوده است که آیا می‌توان صنعت را بدون یک پشتوانه نظری-فکری به عنوان زیربنا و فرهنگ تعاملات بشری در یک اقلیم خاص به عنوان روبنا در جامعه‌ای ساری و جاری ساخت؟ این دغدغه و نحوه مواجهه انسان ایرانی با تمدن صنعتی شده غرب مهمترین موضوعی بوده که در ۱۵۰ سال اخیر

فرهنگ صنعتی به عنوان روبنا

یکی از موضوعات یا ایده‌هایی که می‌توان از آموزه‌های مارکسیسم و بعدها به نوعی انتقادی‌تر در نظریات مکتب فرانکفورت و حتی روانکاوی ژاک لکان (۱۹۰۱-۱۹۸۱) پیگیری کرد، طرح موضوع فرهنگ به عنوان روبناست.

روبنا در اینجا حیطه‌ای مفهومی است که بر اساس زیرساخت یا زیربنای دیگری ساخته و پرداخته می‌شود و خود هویت مستقلی ندارد به عبارتی عرصه‌ای برای نمایش یا فرآیندی present چیزی است که در زیربنا اتفاق می‌افتد. گرچه تاکید مارکس بر زیربنا بودن اقتصاد در مناسبات اجتماعی بعداً مورد انتقاد قرار گرفته و به موضوع فرهنگ با اهمیت و استقلال بیشتری پرداخته شده است اما در اینجا به سبب پی‌ریزی بحثی مفهومی مورد استفاده خواهد بود.

بدیهی است که اگر اقتصاد را صرفاً زیربنا بگیریم می‌توانیم نوعی ساختار روان جمعی را زیربنا فرض کنیم که گفتمان‌های فرهنگی- به تعبیر میشل فوکو- به عنوان روبنای آن ساختار، در قالب مدیا، رسانه‌های جمعی، آداب و رسوم و زبان محاوره و... خود را به نمایش می‌گذارد. به عبارتی ما در اینجا ایده زیربنا-روبنا را از مارکس وام می‌گیریم ولی به جای اقتصاد، نوعی ساختار روان جمعی را زیربنا قرار می‌دهیم.

تیپ ژنریک به عنوان زیرساخت روانی

تیپ ژنریک Generic Type در ریاضیات پل کوهن آمریکایی و برای بیان مجموعه‌هایی به کار می‌رود که نوعی فرایند انتقال میان وضعیت فعلی و بعدی را به نمایش می‌گذارند. به عبارتی برای تحول از یک وضعیت (مجموعه مبنا) به وضعیت جدید (مجموعه جدید) نیاز به شکل‌گیری مجموعه‌ای ژنریک یا چنانکه ارسطو مطرح می‌کرد از مرتبه نوعی بالاتر- مرتبه جنس- (به طور مثال انسان و حیوان هر دو به جنس بالاتر جسم وابسته هستند) هستیم. حال این موضوع در بحث شناخت جامعه یا ساختار روانی زیربنایی می‌تواند به عنوان ایده‌ای برای نمایش یا فرآیندی تیپ غالب در یک جامعه مورد استفاده قرار گیرد.

تیپ ژنریک در اینجا مدل غالب و پایه‌ای برای بیان ویژگی‌های نوعی یک جامعه محسوب می‌شود. به طور مثال تیپ ژنریک کارگر فیگور یا مدل پایه‌ای برای نمایش قرن نوزدهم اروپاست که به قول آلن بدیو فیلسوف فرانسوی یکی از کشفیات بزرگ مارکس است. همانطور که در جوامعی مانند ایران، فیگور دهقان به عنوان تیپ مبنا مورد استفاده قرار گرفته است.

اما مساله اینست که هم اکنون تیپ ژنریک در جامعه ایران چیست؟ آیا می‌توان مدل یا تیپ مبنایی را برای مدل زیرساختی از جامعه

بیان کرد و روبنای فرهنگ را بر آن مبنا مورد تحلیل قرار داد؟

به نظر می‌رسد که با تسلط سرمایه‌داری در جهان و رشد و توسعه آن در ایران پس از جنگ عراق، حدود ۳۰ سال است که جریان غالب در عرصه اقتصادی، جریان سرمایه‌داری و گفتمان نیولیبرال است. کاپیتالیسم با مبنا قرار دادن مالکیت خصوصی، آزادی فردی و مکانیسم بازار به عنوان مبنای مبادله پول- کالا شکل غالب در جهان و ایران بوده و هست. می‌توان ادعا کرد که این جریان غالب در ایران، تیپ ژنریک «کاسب» یا «معامله‌گر» را به شکل وسیعی تولید کرده است. به عبارتی هر کسی در هر پست و مقامی از مقام‌های دولتی تا خصوصی از فعالان حوزه بازار تا کارمندان حقوق‌بگیر ادارات، پزشک، معلم و مدیر و بازاری عموماً در قالب تیپی پایه به شکل کاسب یا معامله‌گر قابل مدل‌سازی هستند. اقتصاد مبتنی بر بازار و مالکیت خصوصی در غیاب مکانیسم‌های کنترل‌گر و روال‌هایی که منافع مردم را تأمین کند شکلی از تیپ اجتماعی را شایع کرده که همه عامل داد و ستد و خرید و فروش و معامله هستند. به دیگر روی گرچه افراد ممکن است در مشاغل جدا یا فارغ از داد و ستد اقتصادی مشغول به کار باشند- مانند پزشک در بیمارستان یا معلم در مدرسه- اما در همان زمان که مشغول به کار تخصصی خود هستند عموماً

می‌رسد که این راه خروج بر مبنای بازتعریف ساختار تولید-بازار قابل انجام باشد. اگر تولیدکننده در ساختار تعریف شده اقتصادی-مقرراتی متناسب با موضوع کار خود- که همانا تولید است- قرار بگیرد می‌تواند فرهنگ صنعتی حاکم بر این فضا را فرامی‌بخشد و در سطح نمادین نشان دهد. فرهنگی که نوعی انتظام، دقت تجربی و رعایت بر آن حکمفرماست. فرهنگی که کارگران و مهندسان در کنار هم می‌توانند بخشی از خرده فرهنگ‌های حاکم بر یک جامعه چند فرهنگی را شکل دهند. اما با هژمونی یا غالب شدن نوعی فرهنگ بازاری بر کل اقتصاد و جامعه طبیعتاً همه به دنبال داد و ستد مالی بوده و کسب ارزش افزوده را پیگیری می‌کنند.

نویسنده به سبب سال‌ها حضور در محیط‌های صنعتی شخصاً شاهد تغییر این تیپ ژنریک در میان کارگران و صنعتگران از کارگر صنعتی به کاسب یا معامله‌گر بوده است. وقتی کارگران و مهندسان به سبب سیطره منطق بازار بیشتر وقت خود را به خرید و فروش در بازار بورس و خرید طلا و سکه و زمین-در حد وسیع خویش و البته در محیط‌های صنعتی بالغ mature مانند صنعت نفت یا نیرو- می‌گذرانند.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

برای آنکه بتوانیم تبیینی از وضعیت فرهنگ صنعتی در جامعه امروز ایران داشته باشیم، نیازمند صورت‌بندی نظری برای آن هستیم. برای صورت‌بندی این موضوع در این مقاله از ایده زیربنا-روبنای مارکس برای نسبت فرهنگ به عنوان روبنا نسبت به ساختار روانی جمعی به عنوان زیر بنا استفاده کردیم.

ساختار روانی جمعی در جامعه‌ای که تحت تأثیر هژمونی سرمایه در همه ابعاد آن است، تیپیی ژنریک، نوعی و پایه را شکل می‌دهد که از آن می‌توان به تیپ «کاسب» یا معامله‌گر نام برد. تیپیی که هدفش کسب ارزش افزوده در هر معامله‌ای است.

مکانسی نیز بر ایده‌های اشاره دارد که مبنای نظری علوم تجربی است یعنی نوعی نظام علت-معلولی در طبیعت وجود دارد که «هر چه بکاری همان بدروی»

- **تطبیق کار با درآمد- ارزش مصرفی در مقابل ارزش مبادله‌ای:** از بعد اقتصادی نیز می‌توان بر این باور بود که فرهنگ صنعتی بر مبنای نوعی تطبیق کار با درآمد یعنی تبادل کالا با ارزش مصرفی آن است. گرچه سازمان‌های صنعتی و تولیدی خود پایه گذار تولید و نهایتاً تبادل کالا با پول و ارزش اضافی در جامعه سرمایه داری هستند ولی در منطق ذهنی عاملان صنعت می‌توان نوعی تطبیق کار با درآمد را در نظر گرفت.

اما تیپ ژنریک کاسب یا معامله‌گر چه مختصات نظری و مفهومی‌ای را حمل می‌کند؟ واقعیت آن است که معامله‌گر هم در بحث تطبیق علیتی و هم در بحث ارزش اقتصادی قائل به این موضوع نیست. منطق ارزش افزوده ایجاب می‌کند که در برابر آنچه انجام می‌دهی بیش از آن چیزی که واقعاً ارزش مصرفی زمانی است که وقت گذاشته‌اید، درآمد کسب کنید. به عبارتی نوعی سوداگری و منطق سرمایه بر این مفهوم حکمفرماست که نمی‌تواند با آن نظام تطبیقی و اقتصادی متناظر با این موضوع همخوانی داشته باشد. به عبارتی چنانکه تجربه زیسته ما ثابت می‌کند، بازاریان، تولیدگران خوبی نیستند و تولیدگران و اهل صنعت نیز نمی‌توانند با منطق بازار و معامله‌های نابرابر، همدلی داشته باشند.

یافتن مسیری برای خروج

با توجه به مباحث مطرح شده به سبب حاکمیت تیپ عمومی کاسب یا معامله‌گر در جامعه ایرانی و قواعد حاکم بر نظام فرهنگ صنعتی به تضادهایی بنیادی در منطق این مفاهیم رسیده‌ایم. آیا به این معنی راهی برای خروج از وضعیت موجود وجود دارد؟ به نظر

بر نوعی داد و ستد اقتصادی- معامله‌ای که بر اساس تبادل پول با کالا یا خدمات ارزش افزوده ایجاد کند- آمادگی انجام معامله‌ای در موازات-مانند پزشکی که مشغول ساختمان‌سازی است- یا در همان موضوع کاری-مانند معلمی که برای رفع اشکال درسی پیشنهاد کلاس خصوصی می‌دهد- دارند.

با این توضیح که وابسته به درک روزمره ما از زیست اجتماعی مان است، می‌توانیم بپذیریم که این تیپ ژنریک، تیپیی عمومی و پایه در تبیین جامعه ایرانی است.

ارتباط مدل ژنریک با فرهنگ

حال می‌توان ارتباط این مدل ژنریک با فرهنگ به عنوان روبنا را به شکلی مفهومی مورد تحلیل قرار داد. مدل پایه روانی کاسب یا معامله‌گر آیا می‌تواند حامل فرهنگ صنعتی باشد؟ آیا فرهنگ صنعتی به عنوان روبنای جامعه‌ای که تیپ عمومی آن دلال یا معامله‌گر است می‌تواند ابراز شود؟

فرهنگ در اینجا روبنا یا شکل نمادین زندگی جمعی انسان‌هایی است که در یک جامعه زندگی می‌کنند، انسان‌هایی که مطابق این تحلیل، به دنبال داد و ستد و کسب ارزش افزوده هستند آیا می‌توانند نمایشی از فرهنگ صنعتی چنانکه در کشورهایمانند آلمان، ژاپن یا فرانسه وجود داشته باشند؟

برای این موضوع باید کمی ابعاد موضوع فرهنگ صنعتی واکاوی شده، همچنین همبسته‌های نظری مفهوم کاسب مورد مذاقه قرار گیرد.

«فرهنگ صنعتی» industrial culture نوعی فرهنگ اجتماعی است که در بخش یا کل جامعه‌ای شکل می‌گیرد که در آن موضوعات زیر اهمیت خواهند داشت:

- **منطق، دقت و انسجام زمانی** - مکانسی: دقت در اینجا نوعی نگرش مهندسی به پدیده‌هاست که بر مبنای اندازه‌گیری و تسخیر ماده بر اساس علم تجربی سامان می‌یابد. انسجام زمانی -

نادری عصبانی از دست «پری سیما»



زینب علییو پطهرانی
 خبرنگار

با توجه به واکنش کاربران در فضای مجازی می‌توان گفت منفی‌ترین و منفورترین شخصیت فصل سوم مجموعه «ستایش» پری سیما با بازی فریبا نادری است. شخصیتی که به واسطه اعمال و رفتاری که در داستان و در قبال اغلب نقش‌های اصلی دارد، عنوان منفی‌ترین شخصیت سریال را بین مخاطبان از آن خود کرده است.

نکته جالب این‌که این بازیگر در شرایط خاصی ایفای این شخصیت را به‌عهده داشته است، اما جالب‌تر این‌که به گفته خودش با وجود شخصیت منفی که در داستان دارد، اما واکنش مخاطبان سریال در فضای مجازی به نسبت فصل دوم منطقی‌تر شده است.

طبیعی است وقتی این نقش به من پیشنهاد شد خیلی خوشحال شدم. گرچه به دلیل ویژگی‌هایی که داشت، نقش خیلی سختی بود.

نگران نبودید که هنگام بخش مخاطب نتواند چنین شخصیتی را با رفتار و اعمالی که انجام می‌دهد، بپذیرد و آن را پس بزند؟

من فکر می‌کنم مردم همه چیز را زود فراموش می‌کنند. بنابراین خیلی نگران این موضوع نبودم. اما خب در فصل دوم به خاطر یک سری اظهار نظرها خیلی ناراحت می‌شدم. اما خوشبختانه مخاطب تلویزیون به قدری باهوش و آگاه شده که مرز بین بازی و واقعیت را تشخیص می‌دهد و باید بگویم مخاطب خیلی منطقی و هوشمندانه با این موضوع برخورد می‌کند. چون در گذشته این‌گونه نبود و مردم بسا بازیگران نقش‌های منفی برخوردهای خوبی نداشتند.

فکر می‌کنم تا به امروز نقشی با خصوصیات پری سیما بازی نکرده بودید.

نقش خاکستری بازی کرده‌ام اما تا این حد منفی که مخاطب را آزار بدهد تاکنون بازی نکرده‌ام.

گویا در شرایط خیلی خاصی هم در این سریال حضور داشتید و همین موضوع کار را برای شما سخت‌تر می‌کرد.

بله، حدود دو ماه بود که دخترم به دنیا آمده

خاطرم هست به دلیل نقشی که در فصل دوم «ستایش» داشتید، با واکنش‌های آزاردهنده‌ای در فضای مجازی روبه‌رو شدید. با توجه به شخصیتی که پری سیما در فصل سوم دارد، این بار با چه واکنش‌هایی از جانب مخاطبان این سریال روبه‌رو هستید؟

بیشتر اصرار داشتند که من پول و اموال فردوس را پس بدهم. من هم همان موقع در فضای مجازی اعلام کردم که به هیچ‌وجه پس نمی‌دهم! البته همان‌طور هم که شما اشاره کردید در فصل دوم با واکنش‌های بعضاً بی‌رحمانه‌ای روبه‌رو شدم، اما خوشبختانه در فصل سوم در برخوردهایی که با مردم دارم یا در فضای مجازی با واکنش‌های خوبی روبه‌رو می‌شوم. این‌که به من لطف دارند و می‌گویند که چقدر نقشت را خوب بازی کرده‌ای. همین باعث دلگرمی من می‌شود. حتی اگر زمان پخش به پری سیما ناسزا هم بگویند، بیشتر خوشحال می‌شوم. یعنی توانسته‌ام این نقش را به خوبی و درست بازی کنم که برای مخاطب باورپذیر باشد و با آن همذات‌پنداری کنند.

آنجا که مادر کمتر سریالی با چنین شخصیت زن منفی روبه‌رو هستیم، زمانی که فیلمنامه را مطالعه کردید چه تصویری از این شخصیت داشتید؟
 بله همان‌طور که شما گفتید در کمتر فیلمنامه‌ای با چنین شخصیتی روبه‌رو هستیم.

هست که در آن فصل هم حضور داشته باشد؟

مشخص نیست که فصل چهارم ساخته شود و پری سیما هم حضور داشته باشد، اما شخصیتی که من شناختم، حتی روحش هم می‌تواند دیگران را اذیت کند.

در حال حاضر مشغول بازی در چه سریالی هستید؟

در مجموعه «از سرنوشت» بازی می‌کنم که سه فصل دارد که البته حضور من در دو فصل قبلی بیشتر است و فصل سوم هم قرار است ساخته شود و می‌توانم بگویم شخصیتی که در این سریال دارد کاملاً متفاوت از پری سیما است و شخصیت بسیار آرامی دارد.

در سینما چطور؟ اصولاً پیشنهاد کار سینمایی به شما می‌شود؟

پیشنهاد داشتیم، اما کار را دوست نداشتم و فیلمنامه جذیب نکرده است. خیلی درگیر این موضوع هم نیستم که به هر قیمتی مقابل دوربین بروم و حضور داشته باشم و صرف این که سینماست، هر نقشی را بپذیرم. ضمن این که ترجیح دادم بیشتر وقتم را با دخترم بگذرانم.

«ستایش» از نگاه پری سیما

به نظر من سریال ستایش بی نقص است. هم فیلمنامه آقای مطلبی و هم پرداخت و کارگردانی آقای سلطانی به قدری خوب و سنجیده است که من هیچ ایرادی نمی‌توانم به کار بگیرم. ضمن این که من پیش از پخش هم در فضای مجازی اعلام کردم که این فصل مخاطب را شگفت زده خواهد کرد. البته من با وجود این که در فصل یک نبودم، اما فصل یک را بیشتر از فصل دوم دوست داشتم. با این حال به نظرم فصل سوم خیلی جذاب تر است.

بود و من حس لطیف مادر شدن را تجربه کرده بودم. در چنین شرایطی باید نقش زنی به نام پری سیما را بازی می‌کردم که به نوعی بیمار و پر از عقده‌های درونی است. از طرفی از دخترم هم دور می‌شدم و مدام سر کار بودم. نکته مهم تر این که منفی ترین نقش سریال پری سیما بود و من با آن روحیه لطیف و پراحساس مادری این نقش را بازی کردم و تلاشم این بود که برای مخاطب باورپذیر باشد.

حالا که به عنوان مخاطب هم سریال را دنبال می‌کنید، از نتیجه کار راضی بودید؟

امیدوارم مردم راضی باشند. اما خب دوستان و همکاران به خصوص دوستان تدوینگر لطف داشتند و از بازی من تعریف می‌کردند و معتقد بودند که خیلی خوب توانستم شخصیت و چهره و ویژگی‌های پری سیما را به مخاطب ارائه بدهم. در فضای مجازی هم نظرات جالبی از سوی مردم دریافت کردم. بنابراین خوشحالم که آقای سلطانی به من اعتماد کرد و فیلمنامه و شخصیت پردازی خوب آقای مطلبی هم باعث شد مردم با این شخصیت ارتباط برقرار کنند و آن را بپذیرند.

برخی مخاطبان سریال معتقدند رفتاری که پری سیما دارد و این که وارد زندگی عمه خودش شد، کمی غیرقابل باور است. به خصوص این که هیچ گونه نکته مثبتی در این شخصیت وجود ندارد! برای شما که ایفاگر این نقش بودید، چقدر رفتار پری سیما برایتان باورپذیر بود؟

البته در قسمت‌های بعد نکاتی درباره این شخصیت می‌بینیم که تا حدودی حق را به او می‌دهیم که چنین رفتاری داشته باشد. با این وجود من هم چنین رفتاری را نمی‌پذیرم و با کارهایی که انجام می‌دهد موافق نیستم. اما خب در گذشته اتفاقاتی برایش رخ داده که منشاء رفتارهایی است که از او می‌بینیم.

در صورتی که فصل چهارم «ستایش» ساخته شود، داستان پری سیما به گونه‌ای

مشخص نیست که فصل چهارم ساخته شود و پری سیما هم حضور داشته باشد، اما شخصیتی که من شناختم، حتی روحش هم می‌تواند دیگران را اذیت کند.



منفورهای محبوب



می‌کرد و در اجرا هم با انتخاب بجای نونهالی باورپذیر از آب درآمد بود.

شوکت

سریال: نرگس

بازیگر: حسن پورشیرزای

جذابیت: پداری مستبد و سنتی که از زورگویی‌های او، خانواده و زیردستانش در عذاب بودند. همه از جذبه شوکت می‌ترسیدند و این قلدری در کلام و بازی هنرپیشه این نقش هم به خوبی جلوه‌گر شده بود. شوکت دوست داشت خانواده‌اش در همان مسیری حرکت کنند که او می‌خواهد. این شخصیت برای به کرسی نشاندن حرفش از هیچ تلاشی فروگذار نمی‌کرد. بازی پورشیرزای و ویژگی‌های خاصی که برای این شخصیت تعریف شده بود، او را به پدرخوانده‌ای بدل می‌کرد که همچنان در ذهن‌ها مانده است.

ناتاشا

سریال: خواب و بیدار

بازیگر: رؤیا نونهالی

جذابیت: تصویر زن خلافکار آن هم در این ابعاد را پیش از او چندان در تلویزیون به خاطر نداریم. همین کافی است که ناتاشا با آن پوششی که برای آن زمان کمی متفاوت به نظر می‌رسید و همچنین با جسارتی که در اجرای حرکات رزمی و ... داشت در ذهن مخاطبان بماند. او دقیق بود و نقشه‌هایش ردخور نداشت، همین ویژگی‌ها این شخصیت را در متن به یک منفی جذاب بدل

نوشته مجلسی: فاطمه شهسواری
 خبرنگار

از قدیم‌الایام تا الان در قریب به اتفاق فیلم، داستان و سریال‌ها این قهرمانان و صدقهرمان‌ها هستند که قصه‌ها را پیش می‌برند. اصلاً شکست و پیروزی آنهاست که اشکتان را درمی‌آورد و گاهی خنده را روی لب‌هایتان می‌نشانند. خلاصه آن‌که به قول معروف درگیری خیر و شر و گاهی شخصیت‌های خاکستری یا سیاه و سفیدهاست که باعث می‌شود ماجراها به شکل جذابی ادامه پیدا کنند و شما را برای دقایقی با خود همراه سازند.

در این بین در کنار قهرمان‌های خوب قصه، بدمن‌ها یا همان شخصیت‌های منفی ماجرا، گاهی آن قدر خوب از پس نقششان برمی‌آیند که بعضی وقت‌ها دل‌تان می‌خواهد جریان به نفع آنها پیش برود یا آن قدر درگیر حس تنفر از آنها می‌شوید که با خودتان می‌گویید امان از دست این منفورهای محبوب.

به همین دلیل باوجود تعداد زیاد چنین شخصیت‌هایی، سراغ برخی از این چهره‌ها رفتیم. کسانی که نقش‌هایی را بازی کرده‌اند که در عین منفی بودن به شکلی توانایی بازیگری‌شان را به رخ کشیده‌اند و امروز شما هم خیلی از آنها را می‌شناسید.

آرش

سریال: کیمیا

بازیگر: پوریا پورسرخ

جذابیت: مثلاً نقش منفی بود. چرا مثلاً؟ مخاطب برخلاف دیگر بدمن‌ها چندان از این شخصیت متنفر نمی‌شد، او را قربانی می‌دید و اتفاقاً مقابل شخصیت‌های مثبت قصه که مدام در حال تخطئه شخصیت او بودند، گارد می‌گرفت. این تضادی که در شخصیت آرش وجود داشت و برخورد جالب مخاطبان با آن، این شخصیت را به یکی از آن خاکستری‌های جذاب بدل کرده است. او که همیشه هدف برایش وسیله را توجیه می‌کرد چه در زندگی خانوادگی و چه در مسائل کاری و سیاسی همیشه منافع خود را ارجح می‌دانست و به سیاق پدرش با مسائل برخورد می‌کرد.

ناصر

سریال: خط قرمز

بازیگر: شهرام حقیقت‌دوست

جذابیت: رفیق ناباب بودن، اعتیاد داشتن، دروغ‌گویی و دزدی همه ویژگی‌های منفی است که می‌تواند از یک شخص، بدمن تمام عیار بسازد. نقش ناصر در سریال خط قرمز واجد تمام این

به‌ویژه لحن و سادگی ظاهری که او از خود بروز می‌داد و در باطن ماجرای دیگری در جریان بود.



آتقی

سریال: آینه عبرت

بازیگر: جواد گلپایگانی

جذابیت: معروف‌ترین و دیرینه‌ترین شخصیت معتاد تلویزیون همین آتقی سریال آینه عبرت است. سریال آینه عبرت هنوز هم برای بسیاری خاطره‌انگیز است و خیلی‌ها شخصیت متفاوتی که گلپایگانی با لحن معتادگونه و قامت خمیده برای آتقی خلق کرده بود را به خاطر می‌آورند. آتقی را البته نمی‌توان جزو آن بدذات‌ها دسته‌بندی کرد، او به این راه کشیده شد اما همچنان انسانیت در وجودش بیدار بود.



غلام

سریال: سفر سبز

بازیگر: مصطفی طاری

جذابیت: غلام از آن نقش‌هایی است که یک شخصیت منفی همه چیز تمام را به تصویر کشیده است. او ابتدا باعث جدا شدن فرزند یک خانواده از آنها می‌شود و بعد از بازگشت آن بچه، باز هم به دنبال سودجویی خودش است. این شخصیت در زندگی خانوادگی‌اش هم در بدی کم نمی‌گذارد و دست بزن، اعتیاد و هرچه بدی است را یک جا دارد.



اصغر کپک

سریال: خواب و بیدار

بازیگر: مهدی فخیم‌زاده

جذابیت: لحن و چهره اصغر کپک جزو ماندگارترین نقش‌هایی است که در گروه ضدقهرمان‌ها قرار می‌گیرد. فخیم‌زاده در خواب و بیدار علاوه بر لحن و حس ویژه‌ای که دارد، با چهره‌اش به اصغر جان بخشید و او را به یکی از منفورهای محبوب تبدیل کرد.



ویژگی‌ها بود، اما در عین بد بودن پیوستگی با مخاطب ایجاد می‌کرد که ناشی از گذشته تلخ او بود. در واقع ناصر، قربانی شرایط خانوادگی و تنهایی محضی بود که با آن دست و پنجه نرم می‌کرد و به همین دلیل بسیاری از بیننده‌ها برای او که مسبب بسیاری از بدبختی‌ها در زندگی شخصیت‌های سریال بود، دل می‌سوزاندند.

پیمان

سریال: تب سرد

بازیگر: کامبیز دیرباز

جذابیت: پیمان، بچه دزد و معتاد بود. از آن خلافاکارهای لمپن که به خاطر طبقه اجتماعی که آن را نمایندگی می‌کرد، بیان خاصی هم داشت. همین بیان و به کار بردن تکیه کلام‌هایی مثل بچه‌پاستوریزه و ... باعث شد، پیمان در ذهن بسیاری بماند. این نقش دیرباز را بیش از پیش، به عرصه تصویر معرفی کرد و تا مدت‌ها با نقش منفی در ذهن مخاطبان جا انداخت.

فرخ

سریال: پس از باران

بازیگر: رحیم نوروزی

جذابیت: زخم‌خورده بود، زخم‌هایش روی هم تلنبار شد و او را به بمب عقده‌ای تبدیل کرد که هر آن امکان انفجارش بود. در نهایت هم بار کینه‌هایی بر سر خانواده‌اش آوار می‌شود. فرخ، یک بدمن واقعی بود که پله‌پله از معصومیت وجودش، فاصله گرفت و با سرعت به منتهای بدی رسید. او به‌ویژه در سال‌های جوانی شخصیت منفی جذاب‌تری بود و به واقعیت نزدیکی بیشتری داشت.

مایکل هاشمیان

سریال: گاندو

بازیگر: پیام دهکردی

جذابیت: هاشمیان که به عنوان یک جاسوس معروف در گاندو حضور داشت، این نقش را آن قدر شبیه شخصیت واقعی‌اش ایفا کرد که برای مخاطبان جالب و جذاب بود.

الیاس

سریال: اغما

بازیگر: حامد کمیلی

جذابیت: الیاس جزو اولین نقش‌هایی بود که در این فضا به عنوان شیطان حضور پیدا کرد، شخصیتی که ورود آن به داستان و صحبتش از خدا و ایمان باعث می‌شد تا در ادامه بیننده را با نمایش شخصیت واقعی‌اش به شدت غافلگیر کند.

فرشته

سریال: او یک فرشته بود

بازیگر: بهاره افشاری

جذابیت: افشاری در این سریال ابتدا به مخاطب نزدیک شد و بعد کم کم ذات واقعی نقشش را به تصویر کشید. منفی بودن او هم از اول چندان مشخص نبود و در ادامه آشکار شدن شیطان بودن او، باعث می‌شد تا بیننده یک لحظه جا بخورد و بعد هم با این وجه از او همراه شود.

نیما

سریال: سقوط یک فرشته

بازیگر: مهر دادصد بقیان

جذابیت: نیما تعدادی گر شیطان در این سریال بود؛ شخصیتی که دختر مذهبی را با خود همراه کرده و او را وادار به انجام بسیاری از گناهان می‌کند. تیپ شخصیتی نیما هم جذابیتی داشت که در آن مقطع مخاطبان زیادی را با خود همراه کرد و به واسطه همان شخصیت بیننده کمتر غافلگیر می‌شد.

قاضی شارع

سریال: سرداران

بازیگر: علی نصریان

جذابیت: او نقش قاضی را داشت که در سال‌های دور در سریال سرداران، اغلب با احکامش با مغولان همراه می‌شد و نفع خود را می‌برد. اما ویژگی‌ای که باعث جذابیت نقش او می‌شد، مهارتش در سخنوری و پیچاندن ماجرا به نحوی بود که حتی شاکیان و مخاطبان هم متوجهش نمی‌شدند و او با رندی کارش را پیش می‌برد.

پهلوان اسد

سریال: پهلوانان نمی‌میرند

بازیگر: هادی مرزبان

جذابیت: قاتلی در سیاهی عنوان خوبی برای شخصیت پهلوان اسد است. او که نام پهلوان را یدک می‌کشید از مرام پهلوانی به دور بود و با آزی که داشت، خون رفقاییش را می‌ریخت و می‌خواست به جایگاهی بالاتر از آنچه داشت برسد. این شخصیت تا پایان قصه چهره اصلی‌اش رو نشد و مخاطب را غافلگیر کرد. مرموز بودن پهلوان اسد، آن سیل‌های بناگوش دررفته و چشمان پرخونش، او را به یکی از لعنتی‌های جذاب تبدیل کرد.

شعبان استخوانی

سریال: هزارستان

بازیگر: محمدعلی کشاورز

جذابیت: لاتسی که همه از او حساب می‌بردند، این یکی از شاخصه‌های شعبان استخوانی است که کشاورز با ایفای نقش او و بی‌کلی‌هایی که داشت، به آن جان چندباره بخشید. این نقش که اشاره‌هایی به شخصیت شعبان بی‌مخ که در دهه ۳۰ بود هم داشت، جزو ماندگارترین شخصیت‌هایی است که با وجود منفی بودن آن، هنوز که هنوز است دوست‌داشتنی است.



حضرت والا

سریال: بانوی عمارت

بازیگر: صالح میرزا آقایی

جذابیت: حضرت والا در این سریال ابتدا نقش شخصیتی را ایفا کرد که حس خانواده‌دوستی و یک فرد حامی را به بیننده منتقل می‌کرد اما رفته‌رفته حسادت او به پسرعمویش که به شازده معروف بود باعث شد تا حضرت والا بخش سیاه نقش و شخصیتش را بروز دهد و در ادامه بیننده را با شخصیت دوگانه‌ای مواجه می‌کند که بین وجه مثبت و منفی او می‌ماند.

حسام بیگ

سریال: روزی روزگاری

بازیگر: محمود پاک‌نیت

جذابیت: یک راهزن خوش‌زبان، این شاید اولین تعبیری است که می‌شود در وصف حسام‌بیگ گفت. او در روزی روزگاری راهزنی بود که تکیه کلام معروفش یعنی «گوش‌تو می‌برم می‌ذارم کف دستت» تا مدت‌ها بین مردم می‌چرخید و استفاده می‌شد. پاک‌نیت آنچنان از پس این نقش برآمد که خیلی‌ها هنوز که هنوز است او را به اسم حسام‌بیگ صدا می‌کنند.

از بازیگری که نقش منفی را در فیلمی مرتبط با واقعه کربلا بازی کرده بود، شنیده‌ایم که می‌گفت می‌خواستیم آنچنان این نقش را بازی کنیم که مخاطب نسبت به آن حس انزجار داشته باشد. هنر در بازی کردن نقش اشکیا و اشرار همین است و ما در تاریخ تلویزیون از این نقش‌های منفوری که با توانایی بازیگر و قلم نویسنده به خوبی از آب درآمدند، زیاد داریم. نمونه‌اش را می‌توان در شخصیت‌های سیاه سریال‌های مذهبی یافت؛ به‌ویژه آثار خوش‌ساخت داوود میرباقری که پر است از بازی‌های خوب. نظیر بازی صدرالدین حجازی در نقش خولی، مهدی فخیم‌زاده ایفاگر نقش عمرسعد، انوش معظمی بازیگر حرمله و ...

عمر وعاص

سریال: امام علی (ع)

بازیگر: مهدی فتحی

جذابیت: چه کسی است که بازی قدرتمند

معاویه

سریال: امام علی (ع)

بازیگر: بهزاد فراهانی

جذابیت: یکی از آشکارترین ویژگی‌های فراهانی در این نقش، نمایش خباثت و حيله‌گری معاویه به یکی از بهترین اشکال ممکن بود. البته که صدا، لحن و مهارت او در فن بیان هم برای این امر به کمکش آمد.

سنان ابن انس

سریال: مختارنامه

بازیگر: رضا خندان

جذابیت: شخصیت سنان در سریال مختارنامه علاقه فراوانی به خوردن شراب دارد و آن حالت مستی، عصبی بودن و شقاوت را رضا خندان جوری در مقابل دوربین میرباقری بازآفرینی کرد که همیشه تحسین میرباقری را به همراه داشت.

مأمون

سریال: ولایت عشق

بازیگر: محمد صادقی

جذابیت: یکی از پراهمیت‌ترین ویژگی‌های ایفای شخصیت‌های تاریخی انتقال درست واقعیت‌هاست.

محمد صادقی در این نقش توانسته بود زیرکی مأمون را که در تاریخ هم از آن گفته شده، به خوبی به بیننده منتقل کند. باورپذیر درآوردن آن هم بخش دیگری است که در انعکاس درست شخصیت مأمون بی‌تأثیر نبود.

قطام

سریال: امام علی (ع)

بازیگر: ویشکا آسایش

جذابیت: به آثار میرباقری از رعنا تا معصومیت از دست رفته و مختارنامه که نگاه می‌کنیم، می‌بینیم زن در آثار او جایگاه ویژه‌ای دارد. یکی از نخستین شخصیت‌های منفور اما ماندگاری که او خلق کرده، قطام است. این شخصیت که در سریال امام علی (ع) نقش پرنسگ و متفاوتی داشت، زنی کینه‌توز و خودرأی بود که دستور قتل امام را صادر کرد. این سریال ویشکا آسایش را به دنیای تصویر معرفی کرد تا جایی که همچنان او برای بسیاری با همین نقش و نام شناخته می‌شود.

امین

سریال: ولایت عشق

بازیگر: رامبد جوان

جذابیت: انتخاب جوان برای بازی در نقش امین دور از ذهن بود اما فخیم‌زاده در سریال ولایت عشق این ریسک را کرد و نتیجه خوبی هم گرفت. بازیگری که بیشتر با شیطنتها و جست‌وخیزهایش در آثار نمایشی و به ویژه کمدی‌ها شناخته می‌شد در این سریال مذهبی - تاریخی یک نقش کاملاً جدی و منفی را بازی می‌کرد که اگر بیننده آن سریال بوده‌اید، خنده‌های هراس‌آور او با آن ظاهر متفاوتش را به خاطر دارید و شخصیت امین با بازی رامبد جوان برای همیشه در یادتان مانده است.



مهدی فتحی در عمروعاص را از خاطر برده باشد؟ بازی‌ای که در جلوه‌گری زیرکی و آب‌زیرکاهی این شخصیت نقش بسزایی داشت. این بازیگر با فن بیان فوق‌العاده‌اش دیالوگ‌های آهنگین میرباقری را باصلابت و قدرت بیان می‌کرد و با بازی در این نقش، بهترین اثر کارنامه‌اش را خلق و ماندگار کرد.

شمر

سریال: مختارنامه

بازیگر: محمد فیلی

جذابیت: شاید شنیده باشید که فیلی بازیگر این نقش گفته است فرزندان او بعد از دیدن بازی پدرشان در هیات شمر برای مدتی با او حرف نمی‌زدند. این یعنی بازیگر کارش را به درستی به انجام رسانده و تصویر باورپذیری از این شخصیت منفور تاریخ مذهبی ما ارائه کرده است.

او با ایفای صحیح این نقش پلیدی، شقاوت و بدذاتی را که همیشه از شمر در ذهنمان داشتیم، مقابل چشمان به نمایش گذاشت و بازی در این نقش را خاطرها ثبت کرد.

ابن زیاد

سریال: مختارنامه

بازیگر: فرهاد اصلانی

جذابیت: ابن زیاد از آن شخصیت‌هایی است که خباثت را به حد اعلا دارد. این شخصیت تاریخی که از هر نظر یک ضدقهرمان تمام عیار است، در نهایت مکر و پلشتی‌اش به خود او بازمی‌گردد و به بدترین شکل کشته می‌شود.

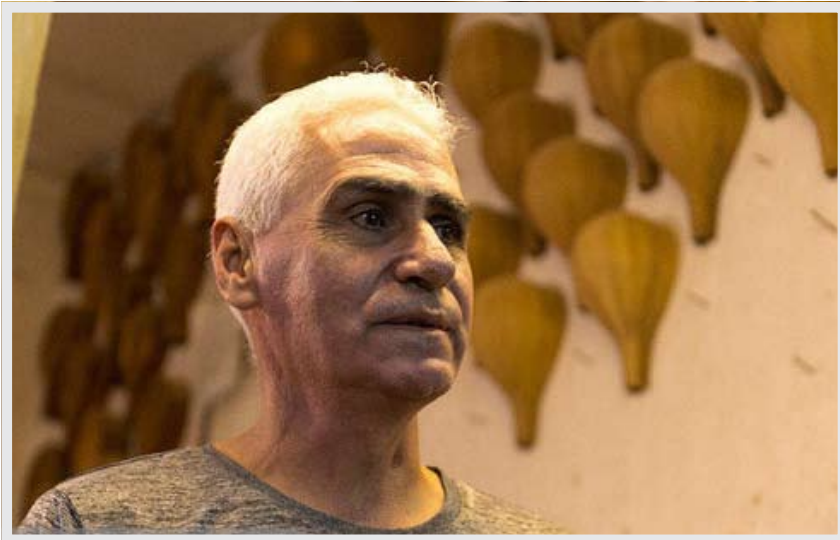
بازی در چنین نقشی با وجود تمام نفرتی که می‌تواند در دل مخاطب ایجاد کند، برای هر بازیگر فرصتی ارزنده است.

فرصتی برای دیده شدن و به رخ کشیدن توانایی‌هایش در ایفای نقش منفی که اغلب برای هنرپیشه جای کار بیشتری دارد. این شخصیت از قدرت و بی‌رحمی به ذلت و بیماری می‌رسد و به همین خاطر بازی در این خط پرنوسان برای اصلانی فرصت بود و او این نقش را با توانایی تمام به تصویر کشید.

پیش از او هم داریوش فرهنگ در «معصومیت از دست رفته» این نقش را به خوبی ایفا کرده بود.

سازنده و نوازنده ساز تشریح کرد؛

سه تار چگونه ساخته می شود؟



فریدون شکرخواه شرایط ساخت، تشخیص و نگهداری سه تار و تار را تشریح کرد. این سازنده و نوازنده ساز دربارہ شرایط خرید ساز، گفت: برای خرید ساز، باید به صدای آن توجه کنیم لذا بهتر است تجربه‌ای در زمینه نوازندگی داشته باشیم و یا از کسی که نوازنده است و یا در این خصوص تخصص دارد، کمک بگیریم؛ به این دلیل که سازها از نظر وزن، فیزیک و ظاهر مشابه هستند ولی در ۹۹ درصد موارد صدای آن‌ها متفاوت است.

این سازنده تأکید کرد: ساز، یک صنعت دست بسیار با ارزش است که باید با بسته‌بندی مرغوب عرضه شود.

این زمینه به دست آورده‌ام، چوب درخت توت با قطر حداقل ۴۵ سانتی متر برای ساخت صفحه سه تار مناسب است؛ قسمتی از چوب که بین مرکز و پوسته‌ی تنه قرار دارد بهترین قسمت برای ساخت صفحه است.

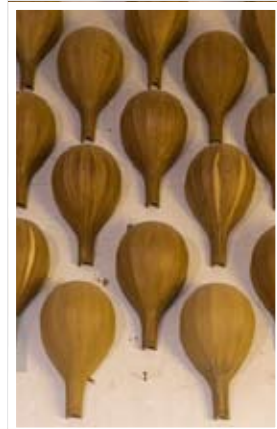
شکرخواه افزود: هرچه خط‌هایی که روی چوب وجود دارد به یکدیگر نزدیک‌تر باشند برای ساخت صفحه ساز مناسب‌تر است؛ همچنین بهتر است این خط‌ها در راستای طول ساز قرار گیرند، اما برای ساخت صفحه تار پوست بره‌ی تودلی مناسب است که در حال حاضر کم‌تر از آن استفاده می‌شود.

وی خاطرنشان کرد: علاوه بر این، سازها باید طوری ساخته شوند که مدت زمان زیادی بتوان از آن‌ها استفاده کرد و همچنین اصول ساخت آن‌ها نیز رعایت شود؛ اما امروزه می‌بینیم به دلیل عدم رعایت این اصول، سازها با ضربه‌های کوچک و حضور در هوای مرطوب آسیب می‌بینند که این موارد و موارد دیگری مثل اتصالات، خم دادن‌ها و فشارها را نمی‌توان از ظاهر ساز تشخیص داد. این سازنده تار و سه تار در خصوص اهمیت توجه به منافع هنرجویان تصریح کرد: اگر سازنده‌ها منافع هنرجو در زمینه‌ی قیمت و کیفیت را اولویت قرار دهند به این هنر و صنعت دست با ارزش کمک می‌کنند و با این کار برای فرهنگ و هنر خود ارزش قائل می‌شوند.

برادر مرحوم فرامرز شکرخواه خاطرنشان کرد: بهتر است ساز در جعبه‌ای قرار گیرد که ضد ضربه باشد و رطوبت به آن نفوذ نکند. در گذشته اغلب، سازها در کاورهایی که از ورود رطوبت جلوگیری نمی‌کنند؛ نگهداری می‌شدند و در نتیجه ممکن بود آسیب ببینند لذا می‌توان برای از بین بردن رطوبت هوا، از نفتالین نیز استفاده کرد.

وی تصریح کرد: تغییر شرایط آب‌وهوایی در صدای ساز تغییر ایجاد می‌کند اما این که ساز با تغییرات جوی دچار آسیب و مشکل فنی نشود، مهم‌تر است؛ زیرا اگر ساز آسیب ببیند ترمیم آن سخت و یا غیرممکن می‌شود و دیگر نمی‌توان از آن استفاده کرد.

این سازنده تار با بیان این که حدود ۴۰ سال در زمینه ساخت ساز فعالیت می‌کند تشریح کرد: به عقیده من با توجه به تجربه‌ای که از فعالیت در



سلامت

۵۴

کاهش خطر حمله قلبی

۵۸

۶ خوراکی مفید برای سرماخوردگی

۶۰

آیا افکار ما واقعیت‌های زندگی ما هستند؟



از قلب‌تان محافظت کنید

چند راه ساده اما مؤثر برای کاهش خطر حمله قلبی



«آمار سگته قلبی همچنان بالا است و بیماری‌های مربوط به قلب تنها نمی‌تواند به علت کمبود امکانات پزشکی باشد بلکه ممکن است ناشی از برگزیدن شیوه اشتباه زندگی امروزی باشد. در حقیقت برخی از عوامل که ما را در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی قرار می‌دهند نظیر چاقی و دیابت بسیار متداول هستند.

اکثر افراد کمتر به دلیل پیشرفت‌های روزافزون تکنولوژیکی و دارویی پزشکی مدرن جان خود را از دست می‌دهند. اما آیا ایده شما در مورد یک آینده سالم این است که از طریق جراحی بای‌پس قلب خود را بهبود ببخشید؟ یا احتمالاً نیاز مند شخصی باشید که دائماً پیگیر داروهایتان باشد؟ فکر می‌کنید زندگی بهتری با آنژیوپلاستی خواهید داشت؟

آیا تاکنون درباره راه‌های کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی فکر کردید؟ آیا می‌توانیم کاری را انجام دهیم تا خطر بالقوه بیماری‌های قلبی را کاهش دهیم. بله ما اینجا هستیم تا به شما بگوییم که می‌توان کاری کرد تا این هدف تا حدودی محقق شود.

تغییرات کوچک و ساده را به زندگی روزانه خود اضافه کنید و تا اندازه‌ای در پیشگیری از بیماری قلبی بدون نیاز به مراقبت‌های واحد قلبی یا نیاز به پمپ‌های بالون داخل آنورت تجربه کنید. در این مقاله تعدادی از کارهایی را که پزشکان قلب به منظور مراقبت از قلب خود انجام می‌دهند، به اختصار بیان کرده‌ایم. شما نیز می‌توانید این کارها را انجام دهید تا از خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی جلوگیری کنید.

برنامه ورزشی ایمن و مطمئن را آغاز کنید.

راه‌های کاهش سگته قلبی:

۱. روزی ۲۰ دقیقه دوچرخه سواری کنید

هنگامی که محققان آلمان ۱۰۰ مرد با درد قفسه خفیف یا آنژین داشتند، برای هر کدام ۲۰ دقیقه در روز دوچرخه سواری را توصیه کردند یا روش شستشوی آنژیوپلاستی را انجام دادند، در نهایت دریافتند که پس از آنژیوپلاستی، ۲۱ مرد دچار حمله قلبی، سگته مغزی یا مشکلات دیگر شدند در مقابل تنها ۶ مورد از آنهایی که روی دوچرخه ثابت رفته بودند، مشکل پیدا کردند. پس به یاد داشته باشید که اگر در حال حاضر مبتلا به آنژین هستید، باید تنها تحت نظارت پزشک، یک

برنامه ورزشی ایمن و مطمئن را آغاز کنید. **۲. در هفته چند بار یک تکه شکلات تلخ بخورید** باور کنید یا خیر، نتایج چندین مطالعه حاکی از آن است که شکلات تلخ ممکن است برای سلامت قلب مفید باشد. اثرات سودمند آن احتمالاً به دلیل وجود مواد شیمیایی به نام فلاونوئیدها است که به منعطف ماندن عروق کمک می‌کنند. سایر ویژگی‌های این ماده دلچسب، کاهش احتمال ایجاد لخته در شریان‌ها و پیشگیری از افزایش کلسترول بد LDL، اکسیداسیون و به دنبال آن کاهش احتمال تشکیل پلاک است. علاوه بر این

همان مطالعه مشخص کرد که زنان با خواب ۹ ساعت در روز یا بیشتر، کمی افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را بالا می‌برند.

۶. حداقل هفته‌ای یکبار ماهی بخورید

ماهی را کباب کنید، سس بزنید، در فر طبخ کنید یا تفت دهید، سپس آن را بخورید. یک مطالعه منتشر شده در مجله موسسه پزشکی آمریکا (American Medical Association) در آوریل ۲۰۰۲ نشان داد زنانی که حداقل یک بار در هفته ماهی می‌خورند، در مقایسه با افرادی که ماهی یکبار در ماه مصرف می‌کردند، یک سوم کمتر احتمال ابتلا به بیماری، حمله قلبی یا مرگ بر اثر بیماری قلبی وجود داشت. سایر تحقیقات نیز نشان دادند فواید فوق العاده مصرف ماهی برای مردان نیز مشابه است. یک تحقیق بزرگ دیگری نشان داد که مصرف ماهی به صورت منظم خطر فیبریلاسیون دهلیزی را کاهش می‌دهد. ضربان قلب بی قاعده و سریع، از دلایل اصلی مرگ ناگهانی است.

۷. حداقل چهار بار در هفته صبحانه غنی شده با غلات

بخورید

اگر می‌خواهید از ابتلا به بیماری‌های قلبی جلوگیری کنید، به فیبرهای غذایی توجه بیشتری نشان دهید. در یک تحقیق منتشر شده در مجله آمریکایی، نشان می‌داد دانشمندان دانشگاه هاروارد دریافته‌اند که کل زنانی که ۲۳ گرم فیبر در روز مصرف می‌کنند و اکثر آن را از غلات غنی شده دریافت کرده‌اند، نسبت به افرادی که در روز فقط ۱۱ گرم فیبر مصرف می‌کردند، ۲۳ درصد احتمال حمله قلبی کاهش پیدا کرده بود. در مردان نیز رژیم غذایی سرشار از فیبر می‌تواند خطر حمله قلبی را تا ۳۶ درصد کاهش دهد.

۸. هر روز یک اونس (۸ گرم) پودر تخم کتان روی ماست

خودپاشید

به این ترتیب می‌توانید ۲ گرم امگا ۳ مورد نیاز بدن خود را تأمین کنید، اسید چربی سالمی که تحقیقات متعدد نشان داده است که به پیشگیری از ابتلا به بیماری قلبی و کاهش خطر مرگ ناگهانی ناشی از اختلال ریتم قلب کمک می‌کند.

۹. سالاد طعم‌دار شده با سس روغن کتان

۷ گرم امگا ۳ در چنین سالاد طعم‌دار شده‌ای وجود دارد که همانطور که در مورد آن گفته‌ایم، بهترین روش برای ارتقا سلامت کلی بدن است.

شکلات تلخ سرشار از منیزیم و فیبر است. اما مصرف شکلات شیری سبب افزایش کلسترول می‌شود و افزایش قند را به همراه دارد، به هیچ وجه توصیه نمی‌گردد.

۳. هر روز صبح یک عدد ب. کمپلکس مصرف کنید

هنگامی که پژوهشگران سوئیدی از بیش از ۲۰۰ زن و مرد درخواست کردند که بعد از جراحی باز عروق قلبشان ترکیبی از سه ویتامین (فولیک اسید، ویتامین B6 و ویتامین B12) یا یک دارونما را مصرف کنند، در نهایت دریافتند که سطوح هموسیستین که یک ماده مرتبط با خطر ابتلا به بیماری قلب است، در افرادی که ویتامین‌های مذکور را مصرف کردند ۴۰ درصد کاهش یافت. علاوه بر این گروه مصرف کننده ویتامین‌ها، رگ‌های خونی بازتری نسبت به آن دسته از افرادی که داروی قندی مصرف کرده بودند، داشتند.

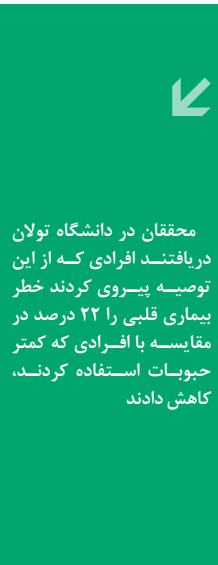
۴. صدای خود را در شب ضبط کنید

وقتی در روز صدای خروپف خود را که در شب ضبط کرده‌اید شنیدید، به پزشک خود مراجعه کنید. ممکن است به آپنه در خواب مبتلا شده باشید. شرایطی که در آن نفس شما بارها و بارها در طول خواب متوقف می‌شود. این مسئله می‌تواند منجر به فشار خون بالا و سایر مشکلات سلامتی شود و حتی خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته را افزایش دهد.

۵. شب‌ها یک ساعت زودتر به رختخواب

روید

نتایج یک مطالعه در دانشگاه هاروارد در مورد ۷۰ هزار زن که کمتر از ۷ ساعت خواب داشتند، نشان داد که خطر ابتلا به بیماری قلبی کمی بیشتر است. محققان بر این باورند که فقدان خواب سبب افزایش هورمون استرس، افزایش فشار خون و میزان قند خون می‌شود. با این وجود، زمان خواب خود را تا حد اکثر تا نه ساعت کنترل کنید.



محققان در دانشگاه تولان دریافتند افرادی که از این توصیه پیروی کردند خطر بیماری قلبی را ۲۲ درصد در مقایسه با افرادی که کمتر حیوانات استفاده کردند، کاهش دادند



سالاد خود استفاده کنید یا یک فنجان آب گیلان را جایگزین آب پرتقال روزانه‌تان کنید.

۱۵. روزانه یک فنجان لوبیا مصرف کنید

این کار را انجام دهید تا روزانه حداقل ۳۰۰ میکروگرم فولات مصرف کنید. پژوهش‌هایی از تولان نیو اورلئان نشان داد افرادی که یک فنجان فولات استفاده می‌کنند خطر سکتته قلبی خود را نزدیک به ۲۰ درصد و خطر بیماری‌های قلبی را تا بیش از ۱۳ درصد در مقایسه با افرادی که کمتر از ۱۳۶ میکروگرم در هر روز مصرف می‌کردند، کاهش دادند. به استثنای لوبیا دیگر چه خوراکی باید مصرف کرد؟ پرتقال (۵۵ میکروگرم)، اسفناج (۵۸ میکروگرم در ۱ پیمانه، اسفناج خام) کاهو رومی (۶۲ میکروگرم در ۱ پیمانه) یا گوجه‌ها (۲۷ میکروگرم در ۱ پیمانه).

۱۶. روزانه یک عدد پرتقال بخورید

روزانه یک عدد پرتقال بخورید یا یک لیوان آب پرتقال بنوشید. همانطور که می‌دانید پرتقال‌ها منبع فوق‌العاده‌ای از ویتامین C هستند. مطالعات نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی که دارای مقادیر بالایی از این ویتامین هستند، احتمال دارد از خطر سکتته قلبی بکاهد، به ویژه اگر سیگار می‌کشید. جایگزین‌های دیگر پرتقال: یک کاسه پُرتوت فرنگی، یک وعده کلم بروکلی یا فلفل قرمز دلمه‌ای، همگی منابع عالی ویتامین C به شمار می‌روند.

۱۷. جایگزین مناسبی برای نوشیدنی‌های گازدار پیدا کنید

دلیل این امر مربوط به التهاب است، که پاسخ بدن به آسیب‌دیدگی‌ها یا زخم است. التهاب مزمن، مرتبط با بیماری قلبی، به شدت تحت تأثیر آن چه مصرف می‌کنید قرار دارد. به عنوان نمونه، محققان دانشگاه ایالتی نیویورک متوجه شده‌اند که نوشیدن آب شیرین شده با گلوکز سبب واکنش التهابی در دواطلبان می‌شود اما نوشیدن کالری مشابه از طریق یک لیوان آب پرتقال موجب بروز چنین مسئله‌ای نمی‌شود. آنان ادعا می‌کنند که اثرات ضد التهابی ویتامین C و فلاونوئیدهای متفاوت در آب پرتقال ممکن است از بدن محافظت کند. به جای نوشیدنی‌هایی که بیشتر مواد شیرین کننده و طعم دهنده در آنها استفاده شده‌اند، آب ۱۰۰ درصد خالص و طبیعی را

۱۰. روزانه حداقل دو فنجان چای بنوشید

مهم نیست چای سیاه یا سبز باشد. حداقل این که نتیجه تحقیقات نشان داده است که تنها ۴/۲ درصد از ۵۰۰۰ ساکنان سالم روتردام که دو یا چند فنجان چای در طی شش سال نوشیدند یک حمله قلبی را تجربه کردند، در مقایسه با آمار ۱/۴ درصدی حمله قلبی در افرادی که هرگز چای نمی‌نوشیدند. تحلیل عمده ۱۷ تحقیق در مورد مصرف چای مشخص کرد که سه فنجان در روز حمله قلبی را ۱۱ درصد کاهش می‌دهد.

۱۱. یک مقدار فندق به مرغ و سبزیجات

سرخ شده اضافه کنید

فقط ۱/۵ اُنس (۱۲ گرم) از این آجیل سالم در یک روز می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش دهد. یکی از ایده‌های جالب در مورد نحوه مصرف فندق این است که آنها را خرد کرده و به عنوان رویه مرغ یا ماهی استفاده کنید، سپس در فر آن را بپزید.

۱۲. در یک هفته ۴ وعده لوبیا یا نخود را

استفاده کنید

محققان در دانشگاه تولان دریافتند افرادی که این توصیه از این توصیه پیروی کردند خطر بیماری قلبی را ۲۲ درصد در مقایسه با افرادی که کمتر حبوبات استفاده کردند، کاهش دادند.

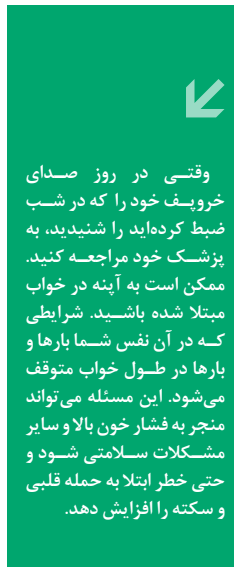
۱۳. روزانه یک عدد آسپرین بچه مصرف

کنید

محققان دانشگاه کارولینای شمالی دریافتند که این قرص کوچک خطر حمله قلبی را نزدیک به یک سوم در افرادی که هرگز بیماری قلبی یا سکتته را تجربه نکرده‌اند کاهش داد. تنها با پزشکتان مشورت کنید که مصرف روزانه آن برای شما مشکلی نداشته باشد.

۱۴. روزانه ۱۵ عدد گیلان بخورید

مطالعات نشان می‌دهد آنتوسیانین‌ها (مواد شیمیایی گیاهان) که در رنگ قرمز گیلان‌ها وجود دارد سبب کاهش اسید اوریک در خون که نشانگر حملات قلبی و سکتته است می‌شود. گیلان را خارج از فصل چگونه مصرف کنیم؟ سعی کنید از گیلان‌های خشک شده روی



انتخاب کنید. مطالعات دیگر در رابطه با آب پرتقال نشان می‌دهد که می‌تواند سطح خون محافظت فولات را تقریباً تا ۴۵ درصد افزایش دهد و سطح هموسیستئین را تا ۱۱ درصد کاهش دهد.

۱۸. هر ۲ ساعت یک لیوان ۳۰ میلی‌لیتری (۸ اونس) آب بنوشید

یک نکته حائز اهمیت در مورد بیماری‌های قلبی می‌تواند در رابطه با هیدراته بودن بدن باشد. یک مطالعه در دانشگاه لوما لیندر در کالیفرنیا نشان داد، زنانی که بیش از ۵ لیوان آب در روز می‌نوشند، به احتمال نصف آن دسته از افرادی که کمتر از دو لیوان آب می‌نوشیدند، دچار حمله قلبی شدند. این به احتمال زیاد به این دلیل است که حفظ هیدراتاسیون خوب، جریان خون را به خوبی کنترل می‌کند. کم‌آبی بدن می‌تواند جریان خون را کاهش دهد و خطر لخته شدن را افزایش دهد. آب به بهبود و بهتر کردن جریان خون کمک می‌کند. نوشیدنی گازدار بی‌ارزش است.

۱۹. در هفته دو بار غذای تان را با زردچوبه یا زنجبیل طبخ کنید

این مواد خواص ضد التهابی دارند و التهاب نقش اصلی در ارتباط با بیماری‌های قلبی بازی می‌کند.

۲۰. هر موقع احساس اضطراب کردید به دستشویی بروید

پژوهش‌ها در دانشگاه تایوان نشان داد که مثانه پر سبب می‌شود تا ضربان قلب شما افزایش پیدا کند و فشار بیشتری روی عروق کرونر ایجاد شود و موجب تحریک آنها برای انقباض شود که می‌تواند باعث حمله قلبی در افراد آسیب‌پذیر شود.

۲۱. رفتن به تعطیلات

پژوهشگران دانشگاه پیتسبرگ اطلاعات بیش از ۱۲۰۰۰ مرد میانسال را از مطالعه قلب فرامینگهام بررسی کردند و در نهایت دریافتند افرادی که دائماً به تعطیلات می‌روند، از خطر ابتلا به بیماری قلبی نزدیک به یک سوم می‌کاهند. نه تلفن همراه، نه لپ‌تاپ و نه یک چمدان پر از کاغذهای اداری به شما کمک

نمی‌کنند تا از اثرات کاهش استرس در تعطیلات لذت ببرید، تعطیلاتی که به نوبه خود می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

۲۲. رانندگی با پنجره‌های بسته و کولر

این عمل از قرار گرفتن در معرض هوای آلوده جلوگیری می‌کند و تحقیقات هاروارد نشان داده است چیزی که تغییرات ضربان قلب یا توانایی پاسخگویی قلب شما به فعالیت‌ها و استرس‌های گوناگون است را کاهش می‌دهد. کاهش تغییرات ضربان قلب، HRV نیز نامیده می‌شود که با مرگ و میر افزایش یافته در میان بازماندگان حمله قلبی و همچنین جمعیت کلی ارتباط تنگاتنگی دارد.

۲۳. یک بسته قرص جوشان مولتی ویتامین

این قرص‌ها را به طور منظم در کنار صبحانه خود میل کنید. بررسی‌ها روی شرکت کنندگان یک پژوهش نشان می‌دهد، پس از شش ماه دریافت روزانه مولتی ویتامین، شرکت کنندگان در این تحقیق به میزان زیادی سطوح کمتری از پروتئین مرتبط با التهاب نسبت به آن دسته از افرادی که این ویتامین را دریافت نمی‌کردند، داشتند.

۲۴. توجه به اصول اولیه

در ایالات متحده، ۵۰ درصد از مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی در بزرگسالان ۴۵ تا ۷۹ ساله مربوط به عواملی نظیر استعمال دخانیات، دیابت، فشار خون بالا یا سطح کلسترول بالا است. سیگار کشیدن و فشار خون بالا می‌توانند ارتباط نزدیکی با افزایش میزان مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی داشته باشند.

۲۵. همراه با ورزش روزانه یک مکمل مصرف کنید

اطمینان حاصل کنید که این مکمل حاوی آمینو اسید ال-ارژینین و ویتامین‌های C، و E، آنتی‌اکسیدان است. مطالعه‌ای که در مجلات آکادمی ملی علوم منتشر شده است حاکی از آن است در حالی که ورزش متوسط به تنهایی به کاهش آرترواسکلروز و یا سخت شدن سرخرگ‌ها کمک می‌کند، اضافه کردن آرژینین و ویتامین‌ها به‌طور قابل توجهی سبب افزایش این اثرات می‌شود. همزمانی ورزش و مکمل‌های دارویی یک اثر سینرژیک را در افزایش تولید اکسید نیتریک ایفا می‌کند که از قلب در برابر انواع مشکلات مراقبت می‌کند.

۲۶. مشکلات مربوط به بیدار شدن از خواب

اگر احساس کردید صبح‌ها به سختی از خواب بیدار می‌شوید یا علاقه خود را به فعالیت‌های طبیعی از دست داده‌اید یا فقط احساس اندوه و تأسف دارید، به پزشک خود مراجعه کنید. شما ممکن است افسرده شده باشید و افسردگی بدون درمان به طرز قابل توجهی خطر ابتلا به حمله قلبی را افزایش می‌دهد.



به این ترتیب می‌توانید ۲ گرم امگا ۳ مورد نیاز بدن خود را تأمین کنید، اسید چربی سالمی که تحقیقات متعدد نشان داده است که به پیشگیری از ابتلا به بیماری قلبی و کاهش خطر مرگ ناگهانی ناشی از اختلال ریتم قلب کمک می‌کند.



۶ خوراکی مفید برای از پادر آوردن سرماخوردگی

وقتی احساس می‌کنید در حال مریض شدن هستید چه چیزهایی می‌خورید؟ ما برای شما چند پیشنهاد داریم تا اگر بار دیگر با سرماخوردگی درگیر شدید آنها را امتحان کنید. آب‌ریزش بینی، گرفتگی عضلات، گلودرد، عطسه، بله با دیدن اینها به نظر می‌رسد که دارید سرما می‌خورید. با این که سرماخوردگی علایم مختلفی دارد (شامل سردرد و تب) تمام سرماخوردگی‌ها نوعی عفونت تنفسی هستند که ممکن است بر اثر یکی از دو بیست نوع ویروس شناخته شده ایجاد شوند. در حالی که ویروس‌های دیگری نیز در کمین نشسته‌اند، یک علت دیگر سرماخوردگی می‌تواند سیستم ایمنی ضعیف باشد که راه را برای ویروس باز می‌کند.

منابع ویتامین ث فلفل دلمه‌ای زرد است. یک فلفل دلمه‌ای زرد بزرگ ۵۶۸ درصد از ویتامین ث مورد نیاز روزانه شما را تأمین می‌کند. در گذشته مردم تصور می‌کردند که ویتامین ث تنها عفونت‌های تنفسی را درمان می‌کند. اکنون تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف ویتامین ث از ابتلا به سرماخوردگی جلوگیری نمی‌کند، (ولی فلفل دلمه‌ای‌ها را دور نریزید) بلکه این ویتامین در بهبود علایم سرماخوردگی نقش اصلی را بازی می‌کند. مصرف منظم مکمل‌های دارای ویتامین ث به مقداری بیشتر از نیاز روزانه به کوتاه‌تر شدن مدت سرماخوردگی کمک کرده و از شدت علایم می‌کاهد. همچنین نقش مهمی در تقویت ایمنی اقشار خاصی مثل سالمندان، سیگاری‌ها، قهرمان‌های ورزشی و خردسالان دارد.

بدن کمک می‌کند. شاید باور نکنید که روغن امگا ۳ موجود در ماهی ساردین رقیب ندارد. ۸۵ گرم ماهی ساردین کنسروی حاوی ۱/۲۵۹ میلی‌گرم امگا ۳ است. به همین ترتیب قزل‌آلای رنگین کمانی شامل ۹۰۵، ماهی آزاد شامل ۸۴۰ و ماهی تن شامل ۱۹۶ میلی‌گرم امگا-۳ هستند. ماهی ساردین مواد غذایی مهم دیگری هم دارد که به حفظ قوای ایمنی کمک می‌کنند. مثلاً، یک چهارم پیماهی کنسرو ساردین در روغن زیتون شامل ۱۲۰ کالری، ۱۳ گرم پروتئین، کلسیم و ویتامین د است که همگی تضمین‌کننده سلامت هستند

درمان سرماخوردگی با فلفل دلمه‌ای زرد
معمولاً با شروع احساس سرماخوردگی افراد به سراغ ویتامین ث می‌روند. یکی از بهترین

هیچ غذایی نمی‌تواند برای مبارزه با سرماخوردگی رایج جادو کند اما غذاهای متعددی وجود دارند که نقش مهمی در پیشگیری یا درمان سرماخوردگی دارند. در عین حال شما را از تنوع غذایی نیز بهره‌مند می‌کنند. سعی کنید این خوراکی‌ها را در برنامه غذایی خود جا دهید تا سلامت سیستم ایمنی‌تان حفظ یا احیا شود. اگر هم می‌خواهید از سرماخوردگی پیشگیری کنید می‌توانید از این راه‌ها کمک بگیرید.

درمان سرماخوردگی با ماهی ساردین

ماهی چرب سرشار از روغن امگا ۳ است که طبق تحقیقات انجام شده خطر ابتلا به امراض قلبی و تورم را در بدن از بین می‌برد. علاوه بر این، روغن امگا ۳ با تقویت عملکرد سلول‌های ایمنی به تقویت سیستم ایمنی

کند. با این حال در این زمینه نیازمند انجام تحقیقات بیشتری هستیم. یک روش برای اضافه کردن پوست مرکبات به برنامه غذایی ترکیب آب پرتقال تازه با اندکی پوست پرتقال خرد شده، اضافه کردن روغن زیتون و آب لیمو است.

درمان سرماخوردگی با زنجبیل

چه طعم زنجبیل را داخل شیرینی‌های عید یا در کنار استیک دوست داشته باشید چه نداشته باشید، این ماده غذایی یک طعم‌دهنده پراستفاده با سابقه دارویی بسیار طولانی است و بیش از دو هزار سال برای درمان و جلوگیری از انواع بیماری در طب شرقی توصیه شده است و از هزاران سال پیش در طب چین و ژاپن برای درمان سرماخوردگی استفاده می‌شده است. چای زنجبیلی نیز قبل از شدت گرفتن سرماخوردگی و بروز تب می‌تواند مفید باشد و موجب رفع حالت تهوع شود. علاوه بر این، نوشیدن یک فنجان چای زنجبیل تازه با عسل و آب لیمو به کاهش آبریزش بینی کمک کرده و حالت تهوع را رفع می‌کند. استفاده از زنجبیل برای رفع تهوع مرتبط با بارداری نیز توصیه می‌شود. قبل از مصرف زنجبیل حتماً با پزشک مشورت کنید.

سلول‌های سفید خون متوجه شده‌اند که سوپ مرغ موجب کاهش سلول‌های سفید شده و می‌تواند اثر ضد التهاب داشته باشد که این به نوبه خود علائم را التیام بخشیده و از عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی کم می‌کند. دستور غذایی مورد بررسی در این تحقیق شامل مرغ، پیاز، سیب‌زمینی، هویج، شلغم، ساقه کرفس، جعفری، نمک و فلفل بوده است.

درمان سرماخوردگی با مرکبات با پوست

از آنجا که مرکبات سرشار از ویتامین ث هستند، مصرف آن‌ها برای مقاوم نگه داشتن سیستم ایمنی به شدت پیشنهاد می‌شود. یک عدد پرتقال متوسط ۱۱۷ درصد از ویتامین ث مورد نیاز روزانه شما را تأمین می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌هایی مثل ویتامین ث در مقابل رادیکال‌های آزاد آسیب‌رسان به سلول‌ها مقاومت کرده و این گونه ایمنی بدن را تقویت می‌کنند.

مرکبات برای افراد مبتلا به سرماخوردگی فایده دیگری هم دارند؛ ماده شیمیایی موجود در پوست مرکبات نقش مهمی در درمان برونشیت بازی می‌کند. اطلاعات به دست آمده در این زمینه نشان می‌دهد این ماده شیمیایی می‌تواند در مقابل سرطان هم مفید باشد و به کاهش وزن هم کمک

درمان سرماخوردگی با قارچ

سرشار از ویتامین ب، سلنیوم و آنتی‌اکسیدان است. قارچ‌ها از گذشته به داشتن فوایدی برای تقویت سیستم ایمنی معروف بودند. آن‌ها تأثیرات ضد ویروسی دارند و مصرفشان با افزایش تولید سلول‌های ضد عفونی‌کننده در ارتباط است. کمبود مقدار سلنیوم خطر ابتلا به علائم سرماخوردگی پیشرفته را بالا می‌برد. ویتامین ب موجود در قارچ‌ها (نیاسین و تیامین) نیز از سیستم ایمنی محافظت می‌کند. قارچ‌ها را بپزید و همراه با پنیر تهیه شده از شیر بز و سبزیجات تازه داخل املت بریزید؛ یا روی قارچ‌ها روغن زیتون، نمک و فلفل بپاشید، آن‌ها را گریل کنید و به همراه تخم‌مرغ روی سالاد سرو کنید.

درمان سرماخوردگی با سوپ مرغ

بله قدیمی‌هایی‌را نمی‌گفتند که سوپ مرغ دواي سرماخوردگی است. با نگاه حداقلی، یک مایع گرم است که آب بدن را تأمین می‌کند و به کم شدن ترشحات بینی کمک کرده و گلودرد را التیام می‌بخشد. اما علاوه بر اینها، تحقیقات نشان می‌دهد که محتویات داخل سوپ مرغ خواص درمانی هم دارند. حتی محققان سبزیجات و مرغ داخل سوپ را به آزمایشگاه برده و خواص ضد التهاب برای آنها کشف کرده‌اند. آن‌ها با بررسی حرکات



آیا افکار ما واقعیت‌های زندگی ما هستند؟



نازنین شادابی
روانشناس و مشاور خانواده

در طول روز افکار زیادی به ذهن ما خطور می‌کند که امکان دارد بر زندگی ما تأثیر فراوانی بگذارند. درستی و نادرستی این افکار اهمیت ندارد، مهم این است که امکان دارد وقت زیادی را صرف این افکار کنیم و درگیر آنها شویم. در صورتی که می‌توانیم صرفاً آنها را مشاهده کنیم. از آنجایی که فرد حق انتخاب افکاری که به ذهنش می‌آید را ندارد و همچنین نمی‌تواند از ورود آنها جلوگیری کند، بنابراین لازم است که توانایی خود را صرف تعیین نوع ارتباط با افکار و پیامدهای ناشی از این ارتباط کند. نکته حائز اهمیت این است که آیا به این افکار اعتقاد دارید یا خیر، به فهم و بررسی یا تحلیل محتوای افکار تان پردازید زیرا اغلب این افکار مستبدانه و ناپایدار هستند. در واقع، در طول روز هزاران فکر از ذهن ما می‌گذرند. اما فکری بر زندگی ما تأثیرگذار است که خود ما به آن اهمیت دهیم و باعث تداوم آن شویم. شما ممکن است بپرسید «خوب من چطور می‌توانم درباره تأثیر افکارم قضاوت کنم؟»، برای این که بتوانید به این سؤال پاسخ دهید سؤال را عوض کنید. از شما می‌خواهم بررسی کنید که این افکار چه کمکی به شما می‌کنند؟ آیا افکار تان شما را به آنچه عمیقاً در زندگی برای تان اهمیت دارد نزدیک‌تر می‌کنند؟ یا این که صرفاً باعث می‌شوند بدون این که به اهداف مهم زندگی تان نزدیک‌تر شوید احساس امنیت کنید؟

فرض کنید صبح زود صدای زنگ ساعت را می‌شنوید و این فکر به ذهن تان خطور می‌کند که «من دلم نمی‌خواهد امروز سر کار بروم». آیا این فکر بدی است؟ خیر، این فکر، تنها در صورتی بد است که شما به آن گوش سپارید، آن را جدی بگیرید، در رختخواب بمانید، سر کار نروید و موقعیت شغلی و مالی خود را به خطر بیندازید. لذا به نظر می‌رسد، این فکر، فکری نیست که به شما کمک کند. این فکر نمی‌تواند به شکل مؤثر در زندگی تان عمل کند. در ادامه، سؤالاتی ارائه می‌شود که می‌توانید از خود بپرسید تا تأثیر یک فکر را بررسی کنید:

«آیا این فکر به من کمک می‌کند؟»
«آیا این فکر به من کمک می‌کند تا به اهدافم برسم؟»
«اگر این فکر راننده خصوصی من بود، آیا به من کمک می‌کرد تا به جایی که می‌خواستم برسم؟»
شما می‌توانید با این سنگ محک، افکار تان را بیازمایید، نقش این افکار در زندگی تان چیست؟ شما با مشاهده فرایند وقوع افکار تان و برای دستیابی به خواسته‌های تان، انعطاف‌پذیرانه‌تر عمل کنید و برای جهت دادن به زندگی تان، حق انتخاب بیشتری خواهید داشت.

فرض کنید صبح زود صدای زنگ ساعت را می‌شنوید و این فکر به ذهن تان خطور می‌کند که «من دلم نمی‌خواهد امروز سر کار بروم». آیا این فکر بدی است؟ خیر، این فکر، تنها در صورتی بد است که شما به آن گوش سپارید، آن را جدی بگیرید، در رختخواب بمانید، سر کار نروید و موقعیت شغلی و مالی خود را به خطر بیندازید. لذا به نظر می‌رسد، این فکر، فکری نیست که به شما کمک کند. این فکر نمی‌تواند به شکل مؤثر در زندگی تان عمل کند. در ادامه، سؤالاتی ارائه می‌شود که می‌توانید از خود بپرسید تا تأثیر یک فکر را بررسی کنید:

«این پارک چمن هایش کمی زرد است.»
«مادر همسرم خیلی ایرادگیر است.»

حالا این تمرین را انجام دهید. اطرافتان را نگاه کنید. چه در اتاق نشیمن و چه بیرون هستید، اجازه دهید چشم‌های تان خوب به همه جا سیر کنند و اشیاء مختلف را از نظر بگذرانند. حالا ببینید آیا می‌توانید درباره چیزهایی که دیدید قضاوت کنید؟ به هر عیب و ایراد ممکن دقت کنید، ادامه دهید. بگذارید توجه تان از یک چیز به چیز دیگر معطوف شود و هر یک از آنها را به ترتیب ارزیابی کنید.

سؤال این است که آیا چیزی وجود داشت که نتوانید آن را ارزیابی کنید؟ یا چیزی وجود داشت که هیچ عیب و ایرادی نداشته باشد؟ پاسخ احتمالاً نه است. این واقعیت به ظاهر ساده، خیلی اهمیت دارد، زیرا هر یک از ما به‌طور فعالانه در

قضاوت درباره همه چیز

یکی از افکار اشتباهی که ما در ذهن خود همواره

«دیدن در مقابل قضاوت کردن» را تمام کردید، چند دقیقه صبر کنید و درباره این سوالات فکر کنید.

آیا احساس تان در حین قضاوت درباره یک شیء با مشاهده آن شیء خیلی فرق داشت؟ یا برای تان سخت است که آنها را از هم جدا کنید؟

آیا قبل از این که آگاهانه بخواهید وارد وضعیت قضاوت‌گری شوید، توجه داشته باشید که در حال قضاوت کردن هستید؟ آیا ماندن در وضعیت مشاهده‌گری سخت است یا آسان؟

آیا وقتی در وضعیت قضاوت‌گری هستید، خارج شدن از این وضعیت و وارد شدن به وضعیت مشاهده‌گری آسان است یا دشوار؟

هدف از این تمرین، یادگیری مشاهده وقایع و توصیف اتفاقات، احساسات و افکار خود است. شما سعی می‌کنید که به جای قضاوت کردن درباره رویدادها و رفتار دیگران و حتی خودتان، به توصیف آنها بپردازید و ذهن خود را از این عادت آسیب‌زا (قضاوت کردن) برهانید. اگرچه این‌گونه تمرینات می‌تواند زمان‌بر و سخت باشد اما به مرور زمان با تمرین می‌توانید به خود کمک کنید. مثلاً فردی را در نظر بیاورید که از او خوش تان نمی‌آید. تصویر واضحی از چهره و قیافه او در

را به احساسی متمرکز کنید که در بدن تان تجربه می‌کنید. سعی کنید این احساس را مشاهده کرده و فقط به این احساس توجه داشته باشید. سپس توجه‌تان را به این موضوع متمرکز کنیم که راجع به آن احساس بدنی تان دارای چه فکری هستید؟ این حس خوب است یا بد؟ آیا این احساس را دوست دارید یا از آن متنفرید؟

حالا به اطراف تان نگاه کنید. یک شیء پیدا کنید که سیاه یا قهوه‌ای باشد، چند دقیقه آن را به خوبی بررسی کنید و از نزدیک، شکل، ابعاد، جنس و رنگ آن را مشاهده کنید. حالا دوباره بر این مسأله تمرکز کنید که درباره آن شیء چه فکری به ذهن تان خطور می‌کند. آیا شکل یا رنگ آن برای تان خوشایند است یا خیر؟ نظرتان درباره تقارن و زیبایی آن چیست؟ آیا آن شیء زیباست یا زشت؟ کهنه است یا نو؟

حالا دوباره به احساس بدنی تان توجه کنید. اول آن را مشاهده و سپس واکنش فکری تان را ارزیابی کنید. حالا به دنیای پیرامون توجه و شیء دیگری را با رنگ متفاوت پیدا کنید. اول به تمام جزئیات آن توجه و سپس به قضاوت‌های تان درباره آن شیء دقت کنید. این وضعیت را تا ده دقیقه و اگر می‌توانید، بیشتر ادامه دهید. بعد از این که تمرین

جستجوی عیب و ایراد هستیم، در خودمان، در دیگران، در اشیاء دوروبرمان و معمولاً همیشه هم موفق می‌شویم که عیب و ایرادی پیدا کنیم.

چرا قضاوت می‌کنیم؟ چه چیزی ما را بر آن می‌دارد که گاهی اوقات به دنبال منفی‌نگری و ایرادگیری باشیم؟ در ادامه به برخی دلایل قضاوت‌گری می‌پردازیم. در مورد هر یک از آنها کمی فکر کنید و ببینید شما به کدام دلیل قضاوت می‌کنید؟

- پیش‌بینی مشکل یا چاره‌اندیشی‌ها (مفیدترین نوع قضاوت)

- محافظت از خودمان در برابر ناکامی
- اثبات برتری خودمان نسبت به دیگران (آن‌ها ایرادهایی دارند که ما نداریم)

- تلاش برای اصلاح یا کامل‌تر کردن خودمان و دیگران

- اثبات این نکته که به اندازه‌ای که خودمان فکر می‌کنیم یا دیگران فکر می‌کنند (معمولاً والدین ما)، بد هستیم.

- تنبیه خودمان به خاطر اشتباهات و خطاهای مان

- خلاص شدن از شر رنجش‌ها و شرمندگی‌ها (با قضاوت کردن راجع به کسانی که ما را رنجیده‌خاطر یا خجالت‌زده کرده‌اند)

گاهی اوقات پی‌بردن به کارکرد یک فکر، باعث می‌شود که به چشم‌انداز جدیدی دست یابیم و افکارمان را کمتر جدی بگیریم.

قضاوت‌های تان را رها کنید

به نظر می‌رسد زمان آن رسیده است که یاد بگیریم چگونه خود را از شر تأثیرگذاری نافذ قضاوت‌های مان خلاص کنیم. یکی از روش‌های موجود بدین ترتیب است که یاد بگیرید آنچه را که می‌بینید و می‌شنوید و در بدن تان احساس می‌کنید، از قضاوت‌های خود جدا سازید. یعنی این که بدانید «قضاوت‌های شما، واقعیت نیستند، ولی ذهنتان آن‌ها را واقعیت در نظر می‌گیرد». انجام تمرین «دیدن در مقابل قضاوت کردن» می‌تواند به فهم این مطلب کمک کند. تمرین را با تمرکز روی تنفس شروع کنید. سپس تمام توجه‌تان





گاهی از انجام کاری به شدت پشیمان هستید و قضاوت‌های تان بر علیه شما مانند خنجری بر قلب تان فرومی‌رود. دوباره تمرین را شروع کنید. به تنفس خود توجه کنید. حال کاری را تصور کنید که قبلاً انجام داده‌اید، ولی در حال حاضر از انجام آن پشیمان هستید، به محض این که صحنه را به خوبی تجسم کردید و در مرکز توجه تان قرار گرفت، واقعه آشکار شده را مشاهده و به افکار تان توجه کنید. هر فکری را روی برگه بگذارید و اجازه دهید بروند و از شما دور شوند. اگر مایلید بدانید چگونه داشتن آگاهی به شما کمک می‌کند تا در رگبار قضاوت‌ها، به احساسات خود توجه کنید، شما را تشویق می‌کنیم تا هر بار که در دام این بازی‌ها گرفتار شدید، تمرینات فوق را انجام دهید.

منبع

- «رهایی از زندان ذهن»، متیو مک‌کی، ترجمه دکتر زهرا اندوز و دکتر حسن حمیدپور.

حرکت کنند و از نظر تان دور شوند. گاهی اوقات افکار قضاوت‌گرانه شما، ماشه را به سمت خودتان نشانه می‌گیرند. مثلاً از بدن خودتان خوش تان نمی‌آید و همیشه خود را به خاطر این اندام سرزنش می‌کنید. تمرین را شروع کنید، بدین گونه که، دوباره توجه خود را بر تنفس تان متمرکز کنید. حالا خودتان را تصور کنید که بدون لباس مقابل آینه ایستاده‌اید. آن بخش از بدن تان را که دوستش ندارید، در ذهن تان مجسم کنید. به قضاوت‌های تان گوش دهید و سعی نکنید که جلو آنها را بگیرید. قضاوت‌هایتان را روی برگه بگذارید و اجازه دهید که جریان آب آنها را از شما دور سازد.



ذهن تان مجسم کنید. سعی کنید صدای او را بشنوید. به محض این که افکار قضاوت‌گرانه در ذهن تان شکل گرفت، به آنها توجه کنید و اجازه دهید که از ذهن شما بگذرند. تصور کنید که هر قضاوت را روی برگه قرار می‌دهید که در رودی روان قرار گرفته است. نگاه کنید که چطور برگ همراه جریان آب از پیچ و خم‌های رودخانه عبور می‌کند و از نظر دور می‌شود. در حقیقت، فکر قضاوت‌کننده شماست که از شما دور می‌شود. همین کار را با افکار بعدی نیز انجام دهید. حداقل سه دقیقه به این کار ادامه دهید. دوباره بر تنفس خود تمرکز کنید. حالا واقعه ناراحت‌کننده‌ای را تصور کنید که اخیراً پشت سر گذاشته‌اید و در آن موقعیت، فردی مرتکب رفتار اشتباه، خطرناک و احمقانه شده است. موقعیت را به‌طور شفاف و روشن مجسم کنید، چه اتفاقی افتاد و چه گفتگویی رد و بدل شد. مجدداً به محض این که افکار قضاوت‌کننده به ذهن تان خطور کرد، آنها را تماشا کنید و اجازه دهید دور شوند. افکار را روی برگه بگذارید و اجازه دهید که همسو با جریان آب



ورزش

- ۶۴ لوییز همیلتون: اسطوره‌ی فاتح تمام بیست‌ها
- ۶۶ برایتون نقطه پایان جهان‌بخش در انگلیس؟
- ۶۸ زوج ویرانگر دیبااته - قاندى در استقلال
- ۷۰ ۵۰ لژیونر ایرانی غیرفوتبالیست را بشناسید

با بهترین راننده این روزهای تیم مرسدس بنز آشنا شوید

لوییز همیلتون؛ اسطوره‌ی فاتح تمام پیست‌ها



علی‌ولی‌اللهی
 روزنامه‌نگار

لوییز همیلتون راننده انگلیسی تیم مرسدس در گرندپری ایالات متحده موفق شد، ششمین عنوان قهرمانی‌اش را در مسابقات فرمول یک به دست آورد. او در این رقابت بعد از هم‌تیمی‌اش والتری بوتاس به عنوان نفر دوم از خط پایان عبور کرد، اما با کسب ۳۸۱ امتیاز قهرمانی‌اش را در این فصل فرمول یک قطعی کرد. همیلتون در حالی عنوان قهرمانی را به چنگ آورد که هنوز تا پایان فصل دو رقابت دیگر باقی مانده؛ گرندپری برزیل و گرندپری ابوظبی.

همیلتون با شش قهرمانی حالا جزو اسطوره‌های فرمول یک جهان به حساب می‌آید. اما با ورود به آمار حرفه‌ای او می‌توانیم با جزئیات ببینیم که این راننده بریتانیایی در بعضی از زمین‌ها توانسته از بزرگان این رشته پیشی بگیرد. او هنوز نتوانسته از عناوین شوماخر عبور کند، اما با بررسی نسبت برده‌های او و رکوردهای این راننده در پول پوزیشن، آیتمی که در آن خالص‌ترین سرعت یک راننده مشخص می‌شود، خواهید دید که او در حال حاضر یک راننده کاملاً پیشرو در فرمول یک به حساب می‌آید.

همیلتون چگونه با بزرگان مقایسه می‌شود؟

همیلتون فقط یک عنوان از شوماخر عقب است. این راننده اکنون دومین راننده موفق در تمام دوران است. یک عنوان کمتر از شوماخر که با هفت عنوان قهرمانی بهترین راننده تاریخ به حساب می‌آید. ششمین قهرمانی همیلتون یعنی او از راننده افسانه‌ای آرژانتینی یعنی خوان مانوئل فانجیو که پنج عنوان قهرمانی به دست آورده بود، عبور کرده است. این سومین قهرمانی پیاپی همیلتون به حساب می‌آید. او در سال‌ها ۲۰۱۷، ۲۰۱۸ و ۲۰۱۹ اول شده است. رکورد قهرمانی‌های متوالی در فرمول یک متعلق به شوماخر است که در سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۴، پنج بار عنوان قهرمانی را به دست آورد. همیلتون پنج عنوان قهرمانی آخرش را طی شش سال به دست آورده است. او در سال ۲۰۱۶ نیز می‌توانست قهرمان شود، اما هم‌تیمی‌اش یعنی نیکو روزبرگ با ۵ امتیاز بیشتر در انتهای فصل در سکوی نخست جا گرفت. تنها راننده نزدیک به همیلتون که هنوز در میدین حضور دارد، سباستین فتل آلمانی است که چهار بار در سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۴ اول شده است.

همیلتون در نسبت پیروزی به تعداد مسابقه در رده سوم بهترین راننده‌های تاریخ جا دارد. در لیست رانندگان با حداقل ۵۰ مسابقه حرفه‌ای، فانجیو با ۴۷ درصد پیروزی در ۵۱ مسابقه

دست‌نیافتنی به نظر می‌رسد. بعد از او جیم کلارک با ۳۵ درصد برد در ۷۲ رقابت دوم است و بعد از این دو نفر، همیلتون با ۳۳ درصد پیروزی در ۲۴۸ رقابت در جایگاه سوم قرار دارد. مایکل شوماخر در این رده‌بندی با ۳۰ درصد برد در ۳۰۶ مسابقه چهارم است. در مجموع تعداد پیروزی در گرندپری‌ها، همیلتون ۸۳ بار برنده شده است. تنها مایکل شوماخر با ۹۱ پیروزی از او جلوتر است. این دو نفر در رده‌های اول و دوم جدول بیشترین برد قرار دارند و فتل با ۵۳ برد سوم است. پروست و سنا با ۵۱ و ۴۱ برد چهارم و پنجم هستند. البته اگر فاجعه سال ۱۹۹۴ در امولا برای نابغه برزیلی یعنی آیرتون سنا رخ نمی‌داد شاید او رکوردش را خیلی بیشتر ارتقا می‌داد. همیلتون از نظر قرار گرفتن در پول پوزیشن رکورددار است. او ۸۷ بار تاکنون توانسته از خط نخست کار را شروع کند. شوماخر با ۶۸ بار استارت از جایگاه نخست دوم است و سنا سوم. همیلتون از نظر ثبت سریع‌ترین دور پیست در رده دوم مشترک با کیمی رایکونن قرار داد. در این رده‌بندی شوماخر با ۷۷ بار ثبت سریع‌ترین زمان پیست اول است.

همیلتون در هر ۶ فصل گذشته به‌طور متوسط ۱۰ گرندپری را برنده شده است. اگر او سال آینده این روند را ادامه دهد، می‌تواند با ۹۳ پیروزی از شوماخر پیشی بگیرد و البته او این کار را با تعداد مسابقه کمتر انجام خواهد داد. همیلتون از نظر

همیلتون بهترین راننده انگلیسی

همیلتون موفق‌ترین راننده بریتانیایی تاریخ است. رانندگان بریتانیایی در مجموع ۱۹ بار فاتح فرمول یک شده‌اند که ۶ تا از این قهرمانی‌ها مال همیلتون است. میاک هاوتورن در دهه ۱۹۵۰، گراهام گیل و جیمی کلارک دو بار و جان سورتس و جکی استیورات هر کدام یک بار در دهه ۱۹۶۰، جکی استورات دو بار و جیمز هانت یک بار در دهه ۱۹۷۰، نیکل منسل و دیمون هیل در دهه ۱۹۹۰، لوییز همیلتون و جنسون باتن در دهه اول قرن بیست و یکم و همیلتون پنج بار در دهه دوم قرن بیست و یکم رانندگان انگلیسی فاتح فرمول یک هستند.

می‌شود. او تنها یک پیروزی در این پیست به ثبت رسانده است. البته او باید خوشحال باشد که گرندپری مالزی در سال ۲۰۱۷ از تقویم مسابقات حذف شد. ملبورن شهر دوم شدن‌های همیلتون است. او در چهار رقابت آخرش در استرالیا دوم شده است. البته او در سال‌های ۲۰۰۸ و ۲۰۱۵ این پیست را فتح کرده است. همیلتون همچنین در پیست برزیل تلاش زیادی برای برنده شدن کرد، اما او در هیچ یک از ۹ مسابقه ابتدایی‌اش در اینترلاگوس نتوانست پیروز شود. او در سال‌های ۲۰۱۶ و ۲۰۱۸ دو قهرمانی در این پیست به ثبت رساند. گرندپری برزیل سال ۲۰۱۹ هنوز برگزار نشده است.

بردن رقابت‌هایی که از خط یک آغاز کرده است، تنها یک پیروزی از سنا کمتر دارد. همیلتون ۱۸ بار وقتی از خط نخست استارت زده، اول مانده و به عنوان نفر نخست هم از خط پایان عبور کرده است. همیلتون در هت‌تریک قرار گرفتن در پول پوزیشن، ثبت سریع‌ترین زمان پیست و قهرمانی در گرندپری ۸ عنوان از شوماخر عقب است. راننده انگلیسی ۱۴ بار هت‌تریک کرده و شوماخر ۲۲ بار. عنوان دیگری که برای رانندگان فرمول یک مهم به حساب می‌آید، گرانداسلم است. یعنی راننده‌ای که بتواند پول پوزیشن را به دست آورد، مسابقه را برده، از اول تا آخر در جایگاه نخست بماند و سریع‌ترین زمان پیست را هم ثبت کند. همیلتون ۵ بار این کار را انجام داده است؛ درست هم‌اندازه شوماخر. در صدر این رده‌بندی جیمز کلارک انگلیسی است که در دهه ۱۹۶۰ دو عنوان قهرمانی فرمول یک را به دست آورده بود. این راننده هشت گرانداسلم دارد.

همیلتون کجا بیشتر درخشیده است؟

پیست‌های مورد علاقه همیلتون در کانادا، جایی که او اولین بردش در فرمول یک را در سال ۲۰۰۷ به دست آورد و مجارستان قرار دارند. او در هر یک از این پیست‌ها هفت قهرمانی به ثبت رسانده. فقط شوماخر است که در این گرندپری‌ها با هشت پیروزی بهتر عمل کرده است. شوماخر البته در گرندپری فرانسه هم هشت برد به دست آورده است. همیلتون با ۶ پیروزی در خانه خود بیش از سایر رانندگان برنده شده است. جیم کلارک و آلن پروست هر یک با ۵ پیروزی در انگلستان دوم و سوم هستند. همیلتون از سال ۲۰۱۴ به این سو همیشه پودیوم را به دست آورده است (یعنی روی سکو قرار گرفته). او همچنین با ۶ پیروزی در پیست چین و در مجموع ۹ بار قرار گرفتن روی سکو رکورد خوبی در این کشور دارد.

همیلتون در کدام پیست‌ها ناموفق بوده است؟

همیلتون در پیست مالزی با مشکل روبه‌رو



همه منتظر وضعیت وینگر تیم ملی فوتبال ایران در لیگ برتر

برایتون نقطه پایان جهانبخش در انگلیس؟



ژاوش محمدی
 روزنامه‌نگار

در سال‌های اخیر از هر کارشناس فوتبالی اگر می‌پرسیدی بهترین بازیکن لژیونر این روزهای فوتبال ما چه کسی است؟ بدون شک از علیرضا جهانبخش نام می‌بردند. بازیکنی فانتزی اما در خدمت تیم که در سال‌های اخیر درخشش فوق‌العاده‌ای در لیگ هلند داشت و با آرزوهای زیادی به لیگ برتر انگلیس رفت.

جهانبخش تنها ۲۰ سال داشت که به پیشنهاد میلیاردری پرسپولیس جواب رد داد و از داماش راهی لیگ هلند شد و لباس ان.ئی. سی‌تایمخن را پوشید. او آنقدر در تایمخن خوش درخشید و گل‌های مهمی به ثمر رساند که در سال ۲۰۱۵ به آلکمار پیوست تا روزهای خوب جهانبخش ادامه پیدا کند.

پیشنهادهای زیادی داشته باشد و پس از جام جهانی او به لیگ برتر انگلیس و تیم فوتبال برایتون پیوست. او در اولین فصل حضورش عملکرد چندان بدی نداشت و در چند بازی موفق شد در ترکیب ثابت تیمش حضور پیدا کند اما مصدومیت‌های پی در پی او را از ترکیب برایتون دور کرد.

همین مصدومیت‌ها باعث شد تا او از ترکیب اصلی فاصله بگیرد و زنگ خطر برای وینگر تیم ملی ایران به صدا در بیاید. جهانبخش در ابتدای فصل ۲۰۱۹-۲۰۲۰ از چند تیم هلندی پیشنهاد داشت اما تصمیم گرفت در برایتون بماند و برای به دست آوردن جایگاهش تلاش کند اما او این روزها شرایط خوبی در تیمش ندارد و علاوه بر اینکه در ترکیب تیمش قرار نمی‌گیرد، حتی جایی در نیمکت تیمش هم ندارد.

علیرضا در اولین فصل حضورش در آلکمار خوش درخشید و در طول فصل چند بار در تیم منتخب هفته لیگ هلند قرار گرفت و وی در فصل ۲۰۱۷-۲۰۱۸ در لیگ هلند یک بار توانست جایزه بهترین بازیکن ماه هلند را دریافت کند. همین موضوع باعث شد تا تیم‌های ناپولی و لاتزیو از لیگ ایتالیا به دنبال جذب جهانبخش باشند اما او ترجیح داد در آلکمار بماند.

ماندن او در آلکمار باعث شد تا اوج درخشش جهانبخش در فصل ۲۰۱۷ نمایان شود. وینگر ملی‌پوش ایران در آن فصل توانست با ۲۱ گل زده آقای گلی لیگ اردیویسه هلند را به دست آورد و تبدیل به نخستین بازیکن تاریخ فوتبال ایران شد که توانست آقای گل یک لیگ معتبر اروپایی شود. همین درخشش باعث شد تا او

از چند ماه پیش بود که رسانه‌های هلندی از تمایل باشگاه‌های این کشور برای به خدمت گرفتن جهانبخش خبر دادند و حتی سفر این بازیکن به هلند هم گمانه‌زنی‌ها را نسبت به بازگشت وی به این کشور افزایش داد. جهانبخش و مدیر برنامه‌اش بارها تاکید کرده‌اند که وی از حضور در برایتون خوشحال و راضی است و برای حضور در ترکیب و درخشش در لیگ انگلیس تمام تلاشش را به کار می‌گیرد.

همچنین هم سایت «psv.supporters» خبر داد که باشگاه آینده‌هون هلند به فکر جذب جهانبخش است و قصد دارد این بازیکن ایرانی را به جای «لوزانو» به خدمت بگیرد. جهانبخش دو سال پیش با تیم آکمار هلند آقای گل مسابقات فوتبال این کشور شد و سابقه خوبی در لیگ معتبر هلند دارد. از سوی دیگر «گراهام پاتر» سرمربی تیم برایتون وضعیت علیرضا جهانبخش را در این تیم تشریح کرد و درباره عدم حضور وی در لیست ۱۸ نفره توضیحاتی داد.

پاتر در پاسخ به این سؤال که آیا جهانبخش می‌تواند در برایتون نقش تأثیرگذاری داشته باشد؟ گفت: «بله حتماً همینطور است. او بازیکنی است که واقعاً پاتر درباره احتمال انتقال جهانبخش به یک تیم دیگر اروپایی گفت: «فکر نمی‌کنم جهانبخش یا بازیکن دیگری تیم را ترک کند. البته تا زمانی که تمام راه‌ها باز است شما نمی‌توانید چیزی را به طور قطع بگویید.» حال باید تا زمستان صبر کرد و دید جهانبخش در برایتون می‌ماند و یا دوباره به لیگ هلند برمی‌گردد. این در حالی است که این بازیکن جوان و البته موفق اخیراً به خاطر همین نیمکت‌نشینی‌های مستمر در تیم برایتون جایگاه ثابتش در جمع ملی‌پوشان ایران را هم از دست داده است.

از چند ماه پیش بود که رسانه‌های هلندی از تمایل باشگاه‌های این کشور برای به خدمت گرفتن جهانبخش خبر دادند و حتی سفر این بازیکن به هلند هم گمانه‌زنی‌ها را نسبت به بازگشت وی به این کشور افزایش داد. جهانبخش و مدیر برنامه‌اش بارها تاکید کرده‌اند که وی از حضور در برایتون خوشحال و راضی است و برای حضور در ترکیب و درخشش در لیگ انگلیس تمام تلاشش را به کار می‌گیرد.

همچنین هم سایت «psv.supporters» خبر داد که باشگاه آینده‌هون هلند به فکر جذب جهانبخش است و قصد دارد این بازیکن ایرانی را به جای «لوزانو» به خدمت بگیرد. جهانبخش دو سال پیش با تیم آکمار هلند آقای گل مسابقات فوتبال این کشور شد و سابقه خوبی در لیگ معتبر هلند دارد. از سوی دیگر «گراهام پاتر» سرمربی تیم برایتون وضعیت علیرضا جهانبخش را در این تیم تشریح کرد و درباره عدم حضور وی در لیست ۱۸ نفره توضیحاتی داد.



همین مصدومیت‌ها باعث شد تا او از ترکیب اصلی فاصله بگیرد و زنگ خطر برای وینگر تیم ملی ایران به صدا در بیاید. جهانبخش در ابتدای فصل ۲۰۱۹-۲۰۲۰ از چند تیم هلندی پیشنهاد داشت اما تصمیم گرفت در برایتون بماند و برای به دست آوردن جایگاهش تلاش کند اما او این روزها شرایط خوبی در تیمش ندارد و علاوه بر اینکه در ترکیب تیمش قرار نمی‌گیرد، حتی جایی در نیمکت تیمش هم ندارد.

وقتی سرمربی ایتالیایی از یک حربه قدیمی استفاده می‌کند

زوج ویرانگر دیاباته - قاندى در استقلال



مجید کوهستانی
روزنامه‌نگار

زوج کوبنده و تاثیرگذار آبی‌های پایتخت که این روزها دروازه‌های لیگ برتر را فتح کرده و کارآمدترین زوج فوتبال باشگاهی ایران را ساخته‌اند، اکنون امید قهرمانی استقلال را پس از سال‌ها برای هواداران این تیم زنده کرده است. آخرین باری که یک مهاجم قدرتی بلندقامت سرزن و تمام‌کننده را کنار یک مهاجم سرعتی و تکنیکی در پیشانی خط حمله یک تیم ایرانی دیدید، چه زمانی بود؟

آزادی پنج بار تسلیم شوند. چنین سلاحی دست کدام مربی دیگر فصل جاری لیگ است؟ این درخشش خیره‌کننده، هم نقرزده‌های مرد ایتالیایی بابت نداشتن مهاجم را قطع و هم شروع بد آبی‌ها در چند هفته ابتدایی لیگ را جبران کرد. استقلال با سرمربی خوش تیپ ایتالیایی و تفکرات روشنش اوج گرفته و با کسب همه امتیازات در هفت بازی اخیر جام حذفی و لیگ، غیر از صعود به جمع هشت تیم حذفی، خود را به جمع بالانشینان لیگ نوزدهم هم اضافه کرده است. استقلال که در پنج هفته ابتدایی لیگ، تنها ۴ گل زده و در بحران گلزنی غوطه‌ور بود، با اصلاح تمرین‌ها و شناخت بیشتر مربی از داشته‌هایش، در پنج هفته بعدی آمار عجیب هفده گل را به نام خود ثبت کرده است تا نه تنها پیروزی‌های پر گل را یاد آبی‌های تهران آورده باشد، بلکه عنوان بهترین خط حمله حال حاضر لیگ برتر را هم از آن خود کند.

زوج طلایی و «کوتاه و بلند» مهدی قاندى و شیخ دیاباته، نقشی کلیدی در تحول استقلال داشته‌اند. هر کدام‌شان تا امروز گل‌های پرتعدادی زده‌اند تا در جمع مدعیان آقای گلی هم قرار بگیرند. در روزهایی که استقلال پس از مصدومیت کریمی جوان، با کمبود مهاجم روبه روست، آمادگی سجاد آقایی و بازی‌های چشم‌نواز فرشید اسماعیلی، افت مرتضی تبریزی را به دست فراموشی سپرده، بعید است با وجود

اگر از اهالی دهه ۶۰ و قبل از آن هستید، بعید است بعد از خواندن این پرسش، ذهن‌تان سراغ زوجی غیر از علی دایی و خداداد عزیزی برود. مهاجمانی درخشان که ترکیبی ایده‌آل را برای تیم ملی درخشان ایران رقم زدند و آسیا را محو هنرنمایی خود کردند.

دایی با پاس‌های خداداد، مرد سال آسیا و آقای گل جام ملت‌های ۱۹۹۶ و حتی آقای گل بازی‌های ملی تاریخ فوتبال جهان شد و خداداد هم با پاس تاریخی دایی، حماسه‌ساز ملیورن لقب گرفت و با به ثمر رسیدن پاس‌های طلایی‌اش، بهترین بازیکن جام ملت‌ها شد.

اما پس از آن دیگر هیچ مربی نتوانست چنین ترکیبی از دو مهاجم نوک ویران‌کننده را در فوتبال ایران تکرار کند. تلاش‌های زیادی برای مشابه‌سازی آن زوج اسطوره‌ای انجام شد، اما هیچ یک به نتیجه نهایی منجر نشد تا اینکه با نزدیک شدن به دهه ۹۰ تاکتیک‌های مدرن فوتبال، از دو مهاجم نوک به تک فورواردها هدف تغییر کرد تا زوج‌سازی منسوخ شود.

حالا، اما در اواخر دهه نود و در لیگ نوزدهم حرفه‌ای، یک مربی تراز اول ایتالیایی آمده و از همین حربه قدیمی برای فروریختن نظم دفاعی حریفانش استفاده کرده است. او قدرتمندترین خط دفاع لیگ یعنی تراکتور را در تبریز چهار بار به زانو درآورد و سپس قربانی بعدی خود را از جنوب کشور انتخاب کرد تا آبادانی‌ها نیز در

قدرت باعث شده که چه در نبردهای هوایی و چه رودررویی‌های تک نفره و مستقیم، اغلب برتری بااستقلالی‌ها باشد.

آیا کابوس جدید لیگ تا پایان فصل همینطور ادامه می‌دهند یا بار دیگر عواملی مزاحم همچون مصدومیت، خروج از فرم بدنی، بی‌پولی و مدیریت و اتفاقات دیگر استقلال را با وجود چنین زوجی ناکام می‌گذارد؟ این زوج درست در سخت‌ترین دوره لیگ برتر طی سال‌های اخیر نصیب استقلال شده است؛ فصلی که شش تیم داعیه قهرمانی دارند و حتی آبی‌ها از پایین جدول خود را کنده و تا نزدیکی‌های صدر بالا کشیده‌اند تا بگویند این بار نمی‌خواهند اشتباه ادوار قبل را تکرار کنند و هدفشان بالا بردن جام قهرمانی لیگ است که مدت‌ها انتظارش را می‌کشند.



زوج قاندى و دياباته، حالا حالاها در بازى‌هاى مهم فرصت بازى به مهاجم سابق ذوب‌آهن برسد که مدت‌ها فرصت درخشیدن در ترکیب استقلال را از دست داد و حالا باید منتظر قرار گرفتن در فهرست مازاد پایان فصل و یا حتی نیم فصل استراماچونی باشد. شاید اگر پای مشکلات مالی و کمبود بودجه نبود، استقلال تبریزی را زودتر از این روانه سایر تیم‌ها کرده بود.

ترکیب دياباته - قاندى همین تفاوت‌هاى کارکردشان در زمین است که مثل یک چاقوی دولبسه عمل می‌کنند و هر خط دفاعی را به لحاظ فیزیکی و فنی جای می‌گذارند. مهاجمی تنومند و بلندقامت از دياباته در فوتبال ایران نبوده است و در سوی دیگر بازیکنی ریزنقش‌تر از قاندى با توانایی حمل توپ مدت‌هاست به چشم نیامده است. همین تلفیق سرعت و



۵۰ لژیونر ایرانی غیر فوتبالیست را بشناسید

حدود ۵۰ لژیونر ایرانی در رشته‌های غیر فوتبالی در خارج از ایران فعالیت می‌کنند؛ اتفاقی که شاید تاکنون کمتر مورد توجه قرار گرفته است. شاید کلمه لژیونر تا چند سال قبل فقط به فوتبالیست‌هایی خلاصه می‌شد که به لیگ‌های اروپایی یا کشورهای عربی می‌رفتند و برای تیم‌های باشگاهی خارجی بازی می‌کردند. در این میان موردهای معدودی مثل حضور بهنام محمودی در سری آ و ایبال ایتالیا هم به چشم می‌خورد که در رشته‌های غیر فوتبالی هم لژیونر شوند، اما شاید کسی فکرش را نمی‌کرد در سال ۹۸ به جایی برسیم که حتی رسیدن به یک عدد برای اعلام تعداد دقیق لژیونرهای ایران در رشته‌هایی به جز فوتبال کار سختی داشته باشیم. از والیبال و بسکتبال که بازیکنان شناخته شده‌تری در میان علاقه‌مندان به ورزش دارند لژیونر غیر فوتبالی داریم تا رشته‌های ناشناخته‌تر مثل کبکی و حتی دارت! در گزارشی به بررسی لژیونرهای پر تعداد رشته‌های غیر فوتبالی پرداختیم؛ گزارشی که نشان می‌دهد رشته‌های هندبال و کبکی بیشترین سهم را از لژیونرهای ورزش ایران در شرایط فعلی دارند.



بخجالی با یک تیم چینی قرارداد امضا کرده و آرون گرامی پور، بازیکن دورگه تیم ملی هم به لیگ چین تایپه رفته است. حامد حدادی که در سال‌های اخیر در لیگ کشورهای مختلف بازی کرده، فعلاً با هیچ تیمی توافق نکرده، اما ممکن است طی روزهای آینده او بازم لژیونر شود.

← هندبال؛ حضور پر تعداد سرتاسر اروپا

هندبال‌بالیست‌های ایرانی در سال‌های اخیر خیلی خوب مسیر لژیونر شدن را یاد گرفته‌اند؛ به طوری که چند سالی است بیش از ۱۰ بازیکن ایرانی در اروپا بازی می‌کنند.

← بسکتبال؛ فعلاً ۲ نماینده در شرق

اسیا

با اینکه در سال‌های اخیر عادت داشتیم بسکتبال ایران لژیونرهای نسبتاً زیادی داشته باشد، برای لیگ پیش رو فعلاً فقط بهنام



← والیبال؛ اروپایی، کاپیتان در چین

تعداد لژیونرهای والیبال ایران نسبت به فصل گذشته کاهش یافته و بازیکنانی همچون معنوی‌نژاد، میرزاجانیپور، قائمی و کاظمی به لیگ ایران بازگشتند.

با این حال امسال میلاد عبادی پور، پوریا فیاضی و سیدمحمد موسوی در پلاس لیگای لهستان، امیر غفور در ترکیب قهرمان فصل گذشته ایتالیا، مرتضی شریفی در سوپرلیگ ترکیه و سعید معروف در لیگ چین به میدان خواهند رفت تا والیبالیست‌های ایران با ۶ لژیونر که تقریباً همگی ملی پوش هستند، کار خود را پیش ببرند.

ملی پوش دوچرخه‌سواری ایران به تیم کنتینانتال تیکا اسپانیا پیوسته؛ اگرچه پیش از این ماندانا دهقان به عنوان اولین لژیونر دوچرخه‌سواری زنان ابتدا با چند تیم در قاره آسیا همکاری کرد و سپس به هلند رفت.

رکورددار دوی سرعت زنان ایران به زوی راهی صربستان خواهد شد.

← **دوچرخه‌سواری؛ سهم بالای زنان**
همین امروز خبر رسید که سمیه یزدانی،



سجاد استکی امسال با یک تیم فرانسوی قرارداد امضا کرده، برخلاف برادرش الله کرم که همچنان در لیگ رومانی توپ می‌زند. محسن باباصفری با تیم هندبال تیمیشعرا رومانی قرارداد ۲ ساله بسته و سعید حیدری راد در دیناموبخارست حضور دارد. سعید بر خورداری نیز به یک تیم اسپانیایی پیوسته و پویا نوروزی‌نژاد هم تنها لژیونر ایرانی در بوندس لیگا به شمار می‌رود. شاهو نصرتی دیگر بازیکنی است که در لیگ رومانی بازی می‌کند. همچنین افشین صادقی و مهرداد صمصامی لژیونرهای حاضر در تیم الاهلی قطر به شمار می‌روند.

← **تنیس روی میز؛ برادران عالمیان در فرانسه**

رشته توپی دیگری که در حال حاضر لژیونر دارد، تنیس روی میز است. نیما عالمیان در ترکیب تیم ویلنوو فرانسه به میدان رفته و نوشاد عالمیان برادر نیما هم بعد از مدتی به تیم تورینه فرانسه پیوست تا ۲ لژیونر تنیس روی میز ایران در قلب اروپا باشند.

← **دوومیدانی؛ دختر باد در راه صربستان**

با اینکه احسان حدادی و حسن تفتیان مشهورترین ورزشکاران ایرانی در رشته دوومیدانی به شمار می‌روند و اکثر اردوهای خود را خارج از ایران سپری می‌کنند، اما با هیچ تیم باشگاهی قرارداد ندارند. در رشته دوومیدانی اخیراً فرزانه فصیحی پیشنهادی از باشگاه پارتیزان بلگراد در کشور صربستان دریافت کرده و در حال انجام امور ویزایی خود است تا به عنوان اولین لژیونر دختر دوومیدانی ایران تبدیل شود. این



* www.oghabafshan.com



ایران در میان ۳ تیم برتر این مسابقات بودیم. قدرت لژیونرهای ایرانی در لیگ هند به حدی است که حتی ۴،۳ نفر از آن‌ها در تیم‌های خود کاپیتان هستند.

← دارت: اولین لژیونر در مالزی

شاید باورش سخت باشد که حتی در رشته دارت هم ایران لژیونر دارد. مژگان رحمانی نخستین لژیونر دارت ایران که عضویت باشگاه دوری مالزی را دارد، در مسابقات آزاد جهانی به مقام قهرمانی رسید تا شاید با این اتفاق از این پس شاهد افزایش لژیونرهای این رشته باشیم.

← ووشو: قدرت‌نمایی خواهران منصوریان

در سال‌های اخیر خواهران منصوریان به همراه یکی، دو بانوی دیگر از ووشوی ایران به لیگ چین کوچ کردند. الهه، سهیلا و شهربانو مبارزه‌های زیادی در لیگ چین مقابل رقبای قدرتمند خود برگزار کردند و اکثراً هم به نتایج خوبی رسیدند. البته امسال محسن محمدسیفی در بخش مردان هم به لیگ چین رفت و چند مبارزه را با پیروزی پشت سر گذاشت.

← لژیونرهای پارالمپیک

در بخش پارالمپیک‌ها نیز ایران دارای تعدادی لژیونر است که مطرح‌ترین آن‌ها بدون شک بهزاد زادعلی اصغر در فوتبال نابینایان به حساب می‌آید. این بازیکن که بادرخشش خود در پارالمپیک ریو به مسی فوتبال نابینایان مشهور شده، در چند سال اخیر در تیم کاپسری اسپور ترکیه بازی می‌کند. همچنین از دیگر لژیونرهای پارالمپیک ایران می‌توان به ۷ ملی‌پوش بسکتبال با ویلچر اشاره کرد که در لیگ‌های اسپانیا، ترکیه، انگلستان و آلمان فعالیت می‌کنند.



فراز شکری کاپیتان تیم ملی دوچرخه‌سواری کوهستان ایران هم که با قراردادی ۲ ساله به تیم جیانگ لئو پولی مدیکال ایتالیا پیوسته، امسال برای این تیم رکاب زد.

← شطرنج: هر ایرانی و چند باشگاه

بازی کردن در لیگ کشورهای دیگر برای شطرنج‌بازان به یک امر عادی تبدیل شده و شاید هر کدام از ملی‌پوشان ایران هر سال در چند کشور بازی کنند. سارا خادم‌الشریعه سابقه بازی در بوندس‌لیگا و لیگ چین را دارد. علیرضا فیروزجا در فرانسه بازی می‌کند و قبلاً نیز سابقه بازی در ترکیه را داشته است. سیدمحمدامین طباطبایی تیم‌های مونیخ ۱۸۶۰ را در آلمان و کن را در فرانسه همراهی می‌کند.

← کبده: ۱۵ ایرانی در لیگ ستارگان

یکی دیگر از رشته‌هایی که لژیونرهای پر تعدادی دارد، کبده است؛ اگرچه همه ۱۵ لژیونر کبده ایران در لیگ ستارگان هند، یعنی بهترین لیگ دنیا فعالیت می‌کنند. ابوالفضل مقصدلو، امیرحسین محمدملکی و محسن مقصدلو، هادی اشترک و سعید غفاری، محمداسماعیل مقصدلو، ابوذر مهاجر، محمدتقی پایین محلی، هادی تاجیک، محمداسماعیل نبی‌بخش، معراج شیخ، فاضل اترجالی، فرهاد رحیمی، رحمان صداقت‌نیا و میلاد شیبیک بازیکنانی بودند که در فصل اخیر لیگ کبده ستارگان هند حضور داشتند. در نهایت هم شاهد حضور پرنگ لژیونرهای



SCANIA



OGHAB

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

www.oghabafshan.com

با دقت و انتخاب خوب، به جزئیات سفر خود بیندیشید



Oghab Afshan

Industrial and Manufacturing Company

www.oghabafshan.com

Oghab-Scania Coach, Model: 4212 Maral

Omnifarious
Grandeur
Helpful
Adaptive
Beneficent

