

فهرست

ماهانامه داخلی شرکت
تولیدی و صنعتی عقاب افشان

سردبیر: حسن گوهرپور

دبیر تحریریه: حسین ابوالفتحی

مدیر هنری و صفحه آرا: محمد گودرزی، فاطمه رنجبر

دبیر عکس: محمد فتحی

طراح جلد: مریم منصوبی

روابط عمومی: علی رحمانی

تحریریه: انسیه جنتی، فاطمه رضائیان، ابوذر

مار کلایی، حامد امینی، وحیده جلال کمالی،

حسین صفدری، شیما شکوه، ناعمه پرهین

معصومه بهرامیان، عمید روبیانی

گروه ترجمه و ویرایش: کامبیز ربانی

مهرناز نظاری، قدرت ستارنژاد



نوروز ۹۶ در جاده‌های زیبای ایران/ ۳۴

تعطیلات نوروز ۵ روز می‌شود؟/ ۳۶

لطفاً نوروز به این شهرها سفر نکنید!/ ۳۸

دلیل بازی‌اندان به ما در سینما «تنگ‌نظری» است/ ۴۲

جایزه اسکار: از فرمان ترامپ تا فرمان فراهادی/ ۴۴

بهتر است سفر را از ایرانگردی شروع کنیم/ ۴۸

بخوریم، نخوریم‌های ایام عید/ ۵۲

دستور طلایی برای فرار از مسمومیت غذایی در سفرهای نوروزی/ ۵۴

استرس چیست و چگونه می‌توان با آن مقابله کرد؟/ ۵۶

بعد از بیدار شدن از خواب آب بنوشید!/ ۵۸

کلیدهای مهم رانندگی بی‌دردسر در شب/ ۶۰

از عقل تا عشق/ ۶۲

همه ما در رانندگی باید مراقب سلامت هم باشیم/ ۶۴

۱۹ نکته برای افزایش تأثیر ورزش بر بدن/ ۶۷

لطفاً آرامش‌تان را در رانندگی حفظ کنید!/ ۶۸

تبریک به مالکان، رانندگان و مسافران محترم عقاب-اسکانیا/ ۴

پرده را برداریم؛ بگذاریم که احساس هوایی بخورد/ ۵

ارائه خدمات ۲۴ ساعته شرکت عقاب افشان به .../ ۶

آماده‌باش نیروهای پلیس‌راه در همه محورهای کشور در ایام نوروز/ ۸

چهارمین نماینده عقاب افشان زیر چتر .../ ۹

عوامل درون‌سازمانی مؤثر بر اثربخشی .../ ۱۰

خدمات پس از فروش، قلب تپنده شرکت عقاب افشان است/ ۱۴

نحوه پی‌گیری قانونی خودروهای معیوبی که به‌عنوان خودرو .../ ۱۶

نوروز ۹۶ و سفرهای ایمن .../ ۱۷

وجود ۳۲۰۰ نقطه حادثه‌خیز در جاده‌های کشور/ ۱۸

چگونه از تصادفات جلوگیری کنیم؟/ ۱۹

جریمه یک میلیاردی سازه‌های ایربگ‌های معیوب/ ۲۰

لباس‌های فضایی در تکامل تاریخی/ ۲۴

آسیب‌های فضای مجازی برای جوانان/ ۲۶

شروع تور ماه‌گردی از سال ۲۸/۲۰۱۸

احترام به طبیعت در سفرهای نوروزی/ ۳۲



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

«کالکسک 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 حتماً 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 kaleskesabz@gmail.com بفرستید. منتظر نظرات شما هستیم.



دعای سفر



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

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

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْتَوِدُّعَکَ الْیَوْمَ

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

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

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

اَللّٰهُمَّ اَحْفَظْنَا بِحِفْظِ الْاِیْمَانِ وَ اَحْفَظْ عَلَیْنَا

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

اَللّٰهُمَّ اجْعَلْنَا فِی رَحْمَتِکَ وَ لَا تَسْلُبْنَا فَضْلَکَ اِنَّا اِلَیْکَ رَاغِبُوْنَ.

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

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

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

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَتُوْجَّهْ اِلَیْکَ هَذَا التَّوْجُّهَ طَلَبًا لِّمَرْضَاتِکَ وَ تَقَرُّبًا اِلَیْکَ.

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

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

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

یا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ.

امید دارم ای مهربان ترین مهربانان.

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

اللَّهُمَّ إِلَيْكَ وَجَّهْتُ وَجْهِي

خدایا به سوی تو گرداندم رویم را

وَعَلَيْكَ خَلَّفْتُ أَهْلِي وَمَالِي وَمَا حَوَّلْتَنِي وَقَدْ وَثَّقْتُ بِكَ فَلَا

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

و به تو اطمینان کردم پس

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

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

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

وَاحْفَظْنِي فِيمَا غِبْتُ 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 آنزلناه و آیه الکرسی و سوره ناس و سوره فلق را بخواند
و صدقه بدهد و سفر را آغاز کند.

منبع: مفاتیح الجنان

تبریک به مالکان، رانندگان و مسافران محترم عقاب-اسکانیا

نوروز فرا رسیده و ایرانیان به رسم و سنت همیشگی در پی خانه‌تکانی از زندگی و روح‌شان هستند؛ این سنت دیرینه همیشه در خانواده‌های ایرانی بوده که از روزهای پایانی اسفند ماه شروع می‌کنند به نو شدن؛ مانند بهار؛ زندگی خود را شکوفا می‌کنند و تازگی می‌بخشند؛ انشاءالله امسال هم با گشایش‌هایی که در زمینه‌های اقتصادی صورت گرفته؛ مردم از هر زمان دیگری به امید و شادابی دست یافته و انشاءالله به سلامتی سال ۹۶ را آغاز کنند.

سال جدید همیشه همراه با تبریک و تهنیت‌هایی همراه است؛ این تبریک‌ها اغلب به بیشتر شدن احترام‌ها می‌انجامد و سنتی است که هم در ایران قدیم بر آن تاکید بوده و هم در اسلام سفارش بسیاری در مورد آن داریم. بنابراین با توجه به همراهی طبقات مختلف مردم با ما در سفرها؛ تبریک ویژه عرض می‌کنم به مالکان محترم، رانندگان شریف، زحمتکش و همچنین مسافران گرانقدری که در سفرهای نوروزی با اتوبوس‌های عقاب - اسکانیا مسیرهای خود را به مقصد طی می‌کنند و انشاءالله که از سفر خود لذت می‌برند. همچنین تبریک عرض می‌کنم به خانواده محترم رانندگان عزیز که تحمل دوری همسران و مراقبت از خانواده را در غیاب آنان به دوش می‌کشند.

در همین راستا عرض می‌کنم به خاطر رفاه حال مسافران و جهت داشتن سفری ایمن و ترددی همراه با آسایش؛ شرکت تولیدی و صنعتی عقاب افشان سعی بر تولید محصول با کیفیت و خدمات پس از فروش مناسب دارد؛ و همیشه سعی شرکت بر این بوده که بهترین خدمات را به مالکان، رانندگان و در نهایت ذینفعان اصلی که همان مسافران گرامی هستند، ارائه نماید. پس تلاش بر این است محصولات این شرکت به روز و مجهز به بالاترین استاندارد و تجهیزات فنی باشد، چراکه معتقدیم ایرانی باید بهترین و با کیفیت‌ترین محصول را استفاده نماید.

در سال ۹۵ سعی کردیم که تخفیف ۲۰ درصدی خدمات تعمیرگاهی و پس از فروش را در نظر بگیریم که خدا را شکر استقبال خوبی شد و در سال آینده نیز این موضوع ادامه خواهد داشت. یکی دیگر از دستاوردهایی که به یاری خدا به آن جامه عمل پوشانده خواهد شد و خدمات تازه‌ای برای مردم شریف ایران خواهد بود این است که محصولات جدید به سبد تولید شرکت عقاب‌افشان اضافه خواهد شد. در این تولیدات در درجه اول به سطح مطلوب آسایش و امنیت مردم توجه شده؛ لذا این موضوع بنا بر فرمایشات مقام معظم رهبری، موضوع درون‌زا بودن اقتصاد مقاومتی را متبلور می‌کند. تولیدات عقاب‌افشان، یکی از نمادهای روشن کشور از منظر «ایرانی می‌تواند» است. استفاده از توان داخل با حضور متخصصان و مهندسان ایرانی یکی از مهمترین دستاوردهایی است که در شرکت عقاب‌افشان به عنوان مجموعه‌ای که وظیفه طراحی، ساخت و تولید اتوبوس‌های شهری و بین شهری را بر عهده دارد، مورد توجه قرار گرفته است.

در پایان امید دارم ملت خوب ایران در صحت و سلامتی سفرهای خوبی را در ایام نوروز تجربه کنند و سال بسیار خوبی را پیش رو داشته باشند.



مهندس بهروز مرادی
مدیرعامل شرکت تولیدی
و صنعتی عقاب‌افشان



فروردین است

پرده را برداریم؛ بگذاریم که احساس هوایی بخورد

مثل اینکه کنار ساحل ایستاده باشی و موج‌ها آرام آرام روی انگشت‌های پابت بنشینند و خنکی مهربانی‌شان به جانت خانه کنند، برایت از دریا بگویند و از آبی‌های دور؛ مثل اینکه صبح با صدای جیک و جیک گنجشک‌ها بیدار شوی؛ پنجره را باز کنی، ببینی نسیمِ نَمِ بهار، پیچی به موهای درخت‌ها داده، سبزشان کرده، حرف‌های عاشقانه برای‌شان زده؛ مثل اینکه چای داغ برای خودت ریخته باشی و آسوده از تنش‌های روزانه، کنار اجاق نشسته باشی بوی چوب به مشامت نشسته باشد، بوی چوبی که تَر است، تَر است از مصاحبت باران و درخت؛ مثل اینکه این همه اتفاق خوب را تجربه کرده باشی؛ حس کرده باشی؛ همانطور با همان جنس از احساس کردن، فروردین دارد از درز پنجره می‌آید؛ بلند شو نگاه کن؛ اینطور که نشسته نمی‌شود؛ بلند شو! اگر هم نمی‌توانی دلت را بفرستی؛ روح را بفرستی؛ احساسات را بفرستی؛ ببین دارد بهار تو را با نام کوچک صدا می‌زند؛ درست مثل روزگاری که عشق آمده بود؛ روزگاری که جوانی آمده بود و روزگاری که مهربانی آمده بود و تو را با صدایی آشنا فراخوانده بود.

چقدر خوب که فروردین در راه است؛ حالا مواجهیم با این همه آفتاب و دریا و ستاره و عشق. چرا خودمان را و روح‌مان را و زندگی‌مان را و احساس‌مان را به آب ندهیم؛ به آبی که سهراب می‌گفت آن را گِل نکنیم؛ آبی که روح را می‌شوید.

با خودمان که تعارف نداریم؛ رودریاستی هم نداریم؛ روح آدم به تعطیلات نیاز دارد؛ تعطیلاتی که بتواند آرام و دلنشین با آسمان و نسیم و ستاره حرف بزند؛ با بابونه و نعنا و طعمِ گسِ انجیر، معاشرت داشته باشد؛ درد دل کند، بی‌پهانه، بی‌کلام، بی‌دردسر، بی‌شتاب. اصلاً بهتر است نوروز را بگذاریم برای روح‌مان؛ درگیر دیوارها و درهای آهنی نشویم؛ درگیر فولادها و سنگ‌های سیاه و آبله‌های مانده در راه نشویم؛ درگیر چیزی جز عشق نشویم.

راه‌مان را نزدیک کنیم؛ چشم دل را اگر که بگشاییم، میان کاروانسراهای بین راه؛ لایه‌لای گنبد‌های خشتی، با بوی کاه و طعمِ معطرِ گلاب؛ می‌بینیم که مردان و زنان این قبیله همه بی‌چتر آنجا نشسته‌اند و در گوش هم آرام آرام می‌گویند؛ راه ما نزدیک و دوست‌داشتن، همین حوالی پرسه‌های پلاکار است. پلاک‌هایی از تمام عددهای خوب جهان؛ تمام اسم‌های مهربان جهان؛ تمام دوست‌داشتن‌های بی‌دلیل جهان؛ راه را نزدیک کنیم؛ برویم خانه‌ی عشق؛ برویم خانه‌ی جاودانگی. آنجایی که مهم نیست شما از شمال جهان آمده‌ای یا جنوب جهان؛ مهم نیست از گاهواره‌ی شرق آمده‌ای یا تختگاه غرب؛ آنجایی که همه چیز با مهربانی سنجیده می‌شود. روح‌مان را بی‌لباسِ غبار گرفته‌ی روزمره‌ی این جهان، بگذاریم پَر بزند؛ برود همان‌جا؛ برود بالای الوند؛ بالای دماوند؛ بالای سبلان، دنا، سهند، تفتان، علم‌کوه، آهنگ‌های غریب بخواند این دل بی‌دلیل، این دل لاکردار؛ آهنگ‌هایی با سوت بزند؛ با حنجره؛ با غربت.

چقدر دلم تنگ است؛ چقدر دلم برای روح‌های بزرگ تنگ است؛ امسال را قول بدهیم که با مهربانی و عشق آغاز کنیم؛ مثل اینکه کنار ساحل ایستاده باشیم و موج‌ها آرام آرام روی انگشت‌های پای‌مان بنشینند و خنکی مهربان‌شان به جان‌مان خانه کنند، برای‌مان از دریا بگویند و از آبی‌های دور؛ آبی‌هایی از جنس عشق و مهربانی‌های بی‌دلیل.

پایان نوشتار بر خود فرض می‌دانم که از تمام کسانی که تلاش می‌کنند «کالسکه‌ی سبز» بماند و زیست داشته باشد تشکر کنم.

نخست؛ از مهربان مردمانی که سفر را با ورق‌زدن‌های «کالسکه‌ی سبز» می‌گذرانند؛ مهربان مردمانی که اگر نباشند انتشار «کالسکه‌ی سبز» بی‌معناست.

دوم؛ کاپیتان‌ها و مهماندارهای محترم که با صبر و دلسوزی «کالسکه‌ی سبز» را در اختیار مردم قرار می‌دهند.

سوم؛ از تعهد مدیران شرکت تولیدی و صنعتی عقاب‌افشان که در راستای مسئولیت‌های اجتماعی و فرهنگ‌سازی به سهم خود حرکت می‌کنند؛ این حرکت را باید دید، فهمید و ارج نهاد؛ در روزگاری که فرهنگ و مسئولیت اجتماعی از زر و سیم کم‌عیار تر است!

چهارم؛ از همکاران مهربانم در بخش‌های مختلف که «کالسکه‌ی سبز» به همت آن‌ها ایستاده و می‌ایستد واحد ترجمه و انتشارات؛ کامبیز ربانی، مهرناز نظاری و قدرت ستارزاد؛ واحد امور نمایندگان؛ مجتبی برات‌زاده، سعید علیزاده، ایمان مرادی و سعید خالصه؛ واحد گرافیک؛ مریم منصوبی؛ واحد تحقیق و توسعه کارخانه و واحد مهندسی خدمات پس از فروش.

پنجم؛ دست مهربان و بی‌دریغ دوستان در روابط عمومی؛ دوستان تحریریه و صفحه‌آرایی را به محبت و دوستی می‌فشارم که در طول سال برای انتشار این ماهنامه تلاش می‌کنند.

نوروز مجتهدیار



حسن گوهرپور / سردبیر

کارگاه

[۵]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب‌افشان

شماره ۲۴ - اسفند ماه ۱۳۹۵

اسکانیا

علم و فناوری

گردشگری

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News

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

رئیس امور نمایندگان عقاب افشان در گفتگو با «کالسکه سبز» خبر داد:

ارائه خدمات ۲۴ ساعته شرکت عقاب افشان به مشتریان خود در ایام نوروز ۹۶



رئیس امور نمایندگان شرکت تولیدی و صنعتی عقاب افشان از ارائه خدمات این شرکت به اتوبوس‌های اسکانیا در سراسر کشور طی ایام نوروز ۱۳۹۶ خبر داد و گفت: «تیم‌های ثابت و سیار شرکت عقاب افشان در ایام تعطیلات نوروز ۹۶ به صورت ۲۴ ساعته آماده خدمت‌رسانی به اتوبوس‌های اسکانیا هستند.»

وی با اشاره به اینکه درصد بالایی از ناوگان بین شهری کشور که نقش بسیار پررنگی در جابه‌جایی مسافران دارد، متعلق به اتوبوس‌های اسکانیای تولید شرکت عقاب افشان است، افزود: «طبق سال‌های گذشته تمام نمایندگی‌های شرکت عقاب افشان در ایام نوروز با تیم‌های امدادی در ورودی شهرها مستقر خواهند شد و به صورت ۲۴ ساعته حتی در ایام تعطیل آماده خدمت‌رسانی به رانندگان و مالکان اتوبوس‌های اسکانیا هستند. همچنین تیم‌های عقاب افشان در مبادی ورودی شهرهای بزرگ و همچنین مقرهای پلیس راه، ضمن خوش‌آمدگویی به مسافران اتوبوس‌های اسکانیا، مجله کالسکه سبز را برای مطالعه به آنان اهدا خواهند کرد.»

هماهنگی عقاب افشان با سازمان راهداری

رئیس امور نمایندگان شرکت عقاب افشان ضمن اشاره به آن دسته از رانندگان و مالکانی که با دستکاری‌های غیرمجاز اتوبوس‌ها، خود و مسافران را به مخاطره می‌اندازند و مبادرت به قاچاق سوخت می‌کنند، گفت: «شرکت ما ضمن هماهنگی با سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای کشور، بازدیدهایی را بر حسب مدل و سال تولید برای تمامی اتوبوس‌های اسکانیا در نظر گرفته که هم‌اکنون نیز در حال انجام شدن است.» وی افزود: «پس از بازدیدهای فنی از اتوبوس‌ها، گزارش‌هایی در مراکز خدمات پس از فروش عقاب افشان در مورد برخی دستکاری‌ها از جمله نصب باک اضافی، دستکاری در سیستم برق و ازبین‌رفتن استانداردهای عقاب افشان و سازمان ملی استاندارد ایران تهیه می‌شود و به سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای کشور ارسال می‌گردد.»

برات‌زاده اظهار داشت: «سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای کشور پس از دریافت

جرات می‌توان گفت در بعضی موارد، استفاده از قطعات غیراصلی و نامرغوب باعث بروز حوادث تلخ و ناگواری می‌شود. قطعاً مشتریان هر چه بیشتر به مضرات استفاده از قطعات تقلبی پی ببرند و بدانند این موضوع ممکن است جان و مال‌شان را به مخاطره بیندازد، کمتر به سراغ چنین قطعاتی می‌روند.»

وی افزود: «متأسفانه برخی از مشتریان و مالکان با وجود پی‌بردن به غیراصلی بودن قطعات در تعمیرگاه‌های متفرقه ممکن است به دلیل مشکلات مالی، خرید قطعه غیراصلی را به اصلی ترجیح دهند. بنابراین یکی از اقدامات مهمی که باید برای به حداقل رساندن این مشکل انجام داد، فرهنگ‌سازی در جهت امتناع از خریداری قطعه غیراصلی است. لازم می‌دانم به اطلاع مشتریان عقاب افشان برسانم، در صورتی که قطعه یدکی در شبکه مجاز خدمات پس از فروش خریداری و نصب شود، تا یک سال طبق ضوابط و قوانین، مشمول گارانتی خواهد بود.»

برنامه مستمر برای افزایش کیفیت خدمات‌دهی نمایندگی‌های عقاب افشان

برات‌زاده با تأکید بر تلاشی که برای افزایش کیفیت خدمات نمایندگی‌های عقاب افشان صورت می‌گیرد، اظهار کرد: «شرکت ما هر

چنین گزارش‌هایی از عقاب افشان، طبق قانون کارت هوشمند اتوبوس‌ها را باطل می‌کند و در نتیجه این اتوبوس‌ها اجازه تردد نخواهند داشت. همچنین، آن دسته از مالکان و رانندگانی که اتوبوس‌های‌شان دستکاری شده و نقص فنی دارد، هرچه سریعتر نسبت به رفع عیوب اقدام کنند تا در نوروز ۹۶ مشکلی برای تردد نداشته باشند. ضمن آنکه این عزیزان در صورت نیاز به خدمات پس از فروش عقاب افشان می‌توانند با مرکز امداد به شماره ۰۲۱-۳۳۴۶۷۱۳۱ و یا شماره تلفن همراه ۰۹۱۲۲۹۶۶۰۳۴ تماس بگیرند.»

پرهیز از استفاده از قطعات غیراصلی در اتوبوس‌های اسکانیا

رئیس امور نمایندگان شرکت عقاب افشان با تأکید بر اینکه رانندگان و مالکان اتوبوس‌های اسکانیا لازم است از قطعات یدکی اصلی استفاده کنند، گفت: «این روزها، اصلی یا غیراصلی بودن قطعات یدکی به یکی از دغدغه‌های مشتریان و البته شرکت سازنده تبدیل شده است. این موضوع می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد. به نظر من مهمترین دلیل این امر، ورود قطعات یدکی غیراصلی، استوک و مستعمل به بازار است. عقاب افشان همواره بر استفاده از قطعات یدکی اصلی تأکید داشته و دارد. به

کالسکه

[۶]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۳۴ - اسفند ماه ۱۳۹۵

از فروش و مدیران و پرسنل آن است. با توجه به موارد ذکر شده می توان اذعان داشت که بر اساس خط مشی شرکت، ارائه خدمات پس از فروش برای حفظ مشتریان و جلب رضایت آنها از حالت شعار خارج و به اجبار تبدیل شده است.

نقش خدمات پس از فروش در موفقیت یک مجموعه

برات زاده با اشاره به تلاش مجموعه عقاب افشان برای جلب نظر مشتریان خود، می گوید: «خدمات پس از فروش ما، به موقع و مطابق با خواسته مشتریان ارائه می شود که جلب رضایت آنها و وفاداری شان به محصولات مان را به دنبال داشته است. در سال های گذشته، عزم و اراده مدیریت ارشد شرکت، مدیریت شبکه خدمات پس از فروش و سایر همکاران گرامی، ارتقای کیفی مراکز خدمات پس از فروش را در پی داشته و هم اندیشی این افراد موجب شکل گیری سیستم مدرن ارائه خدمات به مشتریان شده است. در پایان، آرزوی سالی توأم با سلامتی و موفقیت روزافزون و سفرهای ایمن برای هموطنان عزیز داریم.»



۶ ماه یکبار سمیناری را به طور مستمر برای بررسی مشکلات و همچنین تعیین نمایندگان برتر در پایان هر سال برگزار می کند. در ۶ ماهه اول که با حضور مدیران ارشد و نمایندگان برگزار می شود، مشکلات در حوزه کاری اعلام و بررسی می گردد. در این سمینار تمامی واحدهای مرتبط با نمایندگی ها گزارشات و مشکلات کاری خود را به نمایندگی ها اعلام می کنند و با هم اندیشی و ارائه نظرات به حل مسائل می پردازند. در جلسه دوم که اواسط اسفند برگزار می شود، گزارش عملکرد یک ساله کلیه واحدها در حضور مدیران شرکت و نمایندگان ارائه می شود. به طور مثال، واحد امور نمایندگان، گزارش عملکرد یک ساله کلیه نمایندگان را به طور خلاصه شرح می دهد. در پایان جلسه، طی مراسمی با اهدای لوح تقدیر و جوایز از نمایندگان برتر که توسط واحدهای مختلف و بر طبق فرم ارزیابی عملکرد نمایندگی ها ارزش یابی شده اند، تشکر و قدردانی می شود.

اهمیت کیفی سازی خدمات پس از فروش

برات زاده معتقد است: «بی شک یکی از گزینه ها برای انتخاب برترین محصول، کیفیت خدمات پس از فروش است و لازمه ماندگاری برند یا محصول به ساختار خدمات پس از فروش بستگی دارد. اصولاً در ابتدا باید اعتماد مصرف کننده به یک برند خاص جلب شود که این امر بر اساس بهینه سازی خدمات ارائه شده به مشتریان محقق می گردد. عقاب افشان همواره در این راستا اقدامات لازم را انجام داده و می دهد.»

وی تصریح کرد: «از سوی دیگر، حفظ مشتریان و جلب رضایت آنها این فرصت را در اختیار ما می گذارد تا بتوانیم بهترین مسیر را برای اصلاح و بهینه سازی تولیدات و خدمات خود برگزینیم. آمار و گزارش های مربوط به برندهای موفق در کشور نشان می دهد شرکت ماهمواره در هر شرایطی آمادگی خدمات رسانی به مشتریان خود را دارد. لازم به ذکر است که موفقیت عقاب افشان در این زمینه، نشان دهنده عملکرد صحیح واحدهای مختلف خدمات پس

بی شک یکی از گزینه ها برای انتخاب برترین محصول، کیفیت خدمات پس از فروش است و لازمه ماندگاری برند یا محصول به ساختار خدمات پس از فروش بستگی دارد. اصولاً در ابتدا باید اعتماد مصرف کننده به یک برند خاص جلب شود که این امر بر اساس بهینه سازی خدمات ارائه شده به مشتریان محقق می گردد.

رئیس پلیس راه کشور با اشاره به تعطیلات نوروزی تأکید کرد:

آماده باش نیروهای پلیس راه در همه محورهای کشور در ایام نوروز

ساعت به مدت ۱۵ دقیقه در محل هایی پیش بینی شده، بایستد و از رانندگی مداوم و بدون استراحت جلوگیری شود.

واژگونی، عامل ۴۰ درصد تصادفات منجر به مرگ

رئیس پلیس راه کشور ضعف ایمنی و نقص فنی خودروهای تولید داخل و خارج را از دلایل تصادفات منجر به مرگ دانست و گفت: بررسی ها نشان می دهد ۴۰ درصد تصادفات منجر به مرگ ناشی از واژگونی خودروهاست. خودروهایی که ایمنی کافی نداشته باشند، سرنشینان آنها بر اثر واژگونی و غلت به جای زخمی شدن، جان خود را از دست می دهند.

که به سامانه وصل است قرار دهد و سامانه هم با توجه به بانک اطلاعاتی موجود، مدارک و سوابق راننده را بررسی کرده و مجاز یا غیرمجاز بودن وی، میزان کارکرد رانندگی اش، سرعت ها و توقف های غیرضروری، تخلفات رانندگی، سوابق خودرو، معاینه فنی، مسیر و زمان حرکت، مبدا حرکت و مقصد آن را به پلیس راه نشان می دهد.

حذف توقف اتوبوس ها در پلیس راه

وی یکی از مزیت های این سامانه را حذف توقف اتوبوس ها در جلوی پاسگاه های پلیس راه عنوان کرد و بیان داشت: توقف گاه های مناسبی در طول مسیر برای این خودروها در نظر گرفته شده است تا راننده هر سه

رئیس پلیس راه کشور از آماده باش کامل نیروهای پلیس راه در ایام نوروز در تمام محورهای مواصلاتی کشور خبر داد. سردار محمدحسین حمیدی در این باره گفت: پلیس در تعطیلات نوروزی در تمام محورهای کشور در حالت آماده باش بوده و حضور فیزیکی خواهد داشت. ضمن آنکه پلیس راه در کنار دیگر همکاران از جمله اورژانس ۱۱۵ و هلال احمر آماده خدمت رسانی به مسافران نوروزی است. وی همچنین با بیان اینکه ایمن سازی جاده ها برای مسافرت های نوروزی شتاب گرفته است، گفت: تا پایان سال چندین دستگاه دوربین کنترل و نظارت در جاده های کشور نصب و راه اندازی می شود.



سردار حمیدی در عین حال از راه اندازی سامانه پایش تردد ناوگان عمومی مسافری در جاده های کشور خبر داد و افزود: اکنون ۹۰ درصد ناوگان مسافری کشور در حوزه جاده ای به این سامانه وصل شدند. وی گفت که تردد اتوبوس هایی که به سامانه پایش تردد ناوگان عمومی وصل نباشند در جاده های کشور ممنوع است و پلیس راه از تردد اتوبوس هایی که فاقد تجهیزات ردیابی و کنترل از طریق سامانه پایش باشند، جلوگیری می کند. این سامانه قابل دستکاری نیست و کوچک ترین ایجاد تغییر در آن بلافاصله به پلیس گزارش می شود. وی افزود: پلیس راه از طریق این سامانه تمامی حرکات رانندگان را به وسیله دوربینی که در داخل اتوبوس نصب است، به صورت لحظه ای کنترل می کند. راننده قبل از حرکت باید گواهینامه هوشمندش را در داخل تجهیزاتی

کارگاه

[۸]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۳۴ - اسفند ماه ۱۳۹۵

چهارمین نماینده عقاب افشان زیر چتر آخرین استانداردهای روز دنیا

اسکانیای سوئد پس از بازرسی‌های مستمر از نمایندگی خدمات پس از فروش مشهد، این نمایندگی را نیز دارای شرایط لازم برای دریافت این استاندارد دانستند. پیش از این نمایندگی‌های تهران (مرکزی)، تبریز و یزد نیز موفق به دریافت این استاندارد شده بودند.

استاندارد عملکرد نمایندگی اسکانیا (Dealer Operating Standard) معیاری است که محقق شدن سطح انتظارات مشتری را اندازه‌گیری می‌کند. این استاندارد در سال ۱۹۹۶ تدوین شد و در طول حدود یک دهه ۴ بار ویرایش شده است. همه نمایندگی‌های اسکانیا در سراسر جهان ملزم به اجرای این استاندارد در مراکز فروش و خدمات پس از فروش خود هستند.

نمایندگی مشهد عقاب افشان با تأیید بازرسان اسکانیای سوئد، موفق به دریافت آخرین استاندارد اسکانیا در حوزه خدمات پس از فروش شد. به دنبال بازنگری استاندارد خدمات پس از فروش از سوی اسکانیای سوئد و ارتقای آن به DOS4 برای رضایتمندی هر چه بیشتر مشتریان، شرکت عقاب افشان به عنوان نماینده رسمی اسکانیا در زمینه تولید اتوبوس در ایران استانداردهای اجباری خدمات پس از فروش خود را به‌روزرسانی کرد. با برنامه‌ریزی‌های انجام شده، نمایندگی‌های این شرکت در استان‌های مختلف یکی پس از دیگری با ارتقای ساختار خدمات پس از فروش خود موفق به دریافت این استاندارد می‌شوند. بر این اساس، ارزیابان شرکت



اسکانیا

علم و فناوری

گردشگر

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News

عوامل درون سازمانی مؤثر بر اثربخشی فعالیت‌های تحقیق و توسعه (R&D)

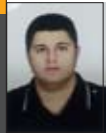
کشورها در اثر کاربرد وسیع بسیاری از نوآوری‌های تکنولوژیکی صورت گرفته است. مبنای این نوآوری‌های تکنولوژیکی، پیشرفت سریع در زمینه ذخیره کردن دانش علمی و افزودن بر ذخیره دانش علمی به کمک ثروت اضافی در حال افزایش است [۱].

پیشرفت سازماندهی واحدهای R&D در طول ۶۰ سال گذشته، پنج نسل مختلف را ایجاد نموده است. هر کدام از این دوران‌ها به عنوان شرایط ایده‌آل برای یک مرکز تحقیقات در عصر خود مطرح بوده‌اند. بدیهی است تکامل نسل‌های جدید باعث پیچیده‌تر شدن نحوه مدیریت این گونه مراکز تحقیقاتی گردیده است. علاوه بر آن گفتنی است که پیاده‌سازی واقعی نسل‌های اولیه، باعث امکان اجرا و سازماندهی مطابق نسل‌های جدید شده است. به عبارت دیگر چنانچه سازمانی به تازگی ایجاد شده و در حال تأسیس واحد R&D است، طراحی ساختار سازمانی مطابق واحد نسل‌های جدید و پیاده‌سازی آن بسیار دشوار است. دلیل این امر آن است که شرکت‌های تازه تأسیس مشغول سازماندهی‌های اولیه خود هستند و هنوز چارچوب مشخصی پیدا نکرده‌اند و محیط داخل (مانند کارکنان) و محیط خارج (نظیر بازار کار) هنوز ضعف‌ها و قوت‌های خود را به طور کامل نمایان نساخته‌اند. بنابراین طراحی نسل‌های جدید

مقدمه

تحقیق و توسعه (R&D)^۱ امروزه مهمترین عامل توسعه اقتصادی و رمز موفقیت بنگاه‌های اقتصادی و کشورها در عرصه رقابت جهانی در تجارت و اقتصاد شناخته شده است. دانشی که سبب فراهم شدن فرصت‌های کارآفرینی می‌شود، اغلب از طریق تحقیق و توسعه به وجود می‌آید. از این رو افزایش میزان تحقیق و توسعه فرصت‌های جدیدی را پیش روی سازمان‌ها قرار می‌دهد. به عبارت دیگر سرمایه‌گذاری در تحقیق و توسعه سبب شکل‌گیری فناوری‌های نوظهور یا تطبیق یافته و در نهایت شکل‌گیری کسب‌وکارهای جدید می‌شود. اقتصاددانان بر این باورند که علم و تکنولوژی به عنوان ابزاری مؤثر و قوی می‌توانند نقش کلیدی در فرایند توسعه ایفا کنند. در دنیای حاضر کشورهایی در زمره کشورهای توسعه یافته محسوب می‌شوند که از سطح بالای علم و تکنولوژی برخوردار باشند. بسیاری از محصولات، روش‌ها، ابزارها و تکنولوژی‌های پیشرفته ناشی از توسعه و پیشرفت این کشورها در عرصه علم و تکنولوژی است. در طرف مقابل، کشورهای در حال توسعه و عقب افتاده در سطح پایینی از علم و تکنولوژی قرار گرفته‌اند. با مطالعاتی که اقتصاددانان روی کشورهای پیشرفته انجام داده‌اند مشخص شده است که نرخ بالای رشد در این

تحقیقات به عنوان رکن اساسی هر سازمان در شرایط رقابتی، متضمن بقای آن است. تحقیق، زیربنای پیشرفت یک جامعه است، حتی فعالیت در فضای انحصاری و شرایط غیررقابتی نظیر جایگاه و موقعیت سازمان‌های دولتی کشور نیز احتیاج به تحقیقات دارد، چرا که این امر موجب پیشرفت سازمان در دستیابی به اهداف کلیدی تعیین شده خواهد شد. تحقیق و توسعه در افزایش بهره‌وری و راندمان سازمان، کاهش هزینه‌های اجرای فعالیت‌ها و پروژه‌ها و همچنین افزایش سرعت پاسخگویی به متغیرهای سازمان نمود پیدا می‌کند. بنابراین استقرار مطلوب واحد تحقیق و توسعه در سازمان موضوعی است که باید به آن توجه ویژه داشت. فن‌آوری و توسعه نیز از عوامل اساسی توسعه اقتصادی هر کشور هستند. امروزه انتخاب فن‌آوری‌های مناسب جهت توسعه اقتصادی، رفع نیازهای اساسی کشور و برنامه‌ریزی به منظور کاربردی کردن آن، از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. بنابراین گرچه درمرد سرمایه‌گذاری در تحقیق و توسعه از درآمد ناخالص ملی، یکی از مهمترین معیارهای توسعه اقتصادی هر کشور محسوب می‌شود ولی گسترش و ارتقا فعالیت‌های تحقیق و توسعه مستلزم شناسایی عوامل مؤثر بر فرایند تحقیق و توسعه، طراحی سیاست‌ها و مکانیزم‌های اثربخش این قبیل فعالیت‌ها است. در این مقاله عوامل درون سازمانی مؤثر بر اثربخشی فعالیت‌های تحقیق و توسعه، اولویت‌بندی و پیشنهاداتی جهت ارتقا سطح اثربخشی آن واحد ارائه می‌گردد.



حسین غوبادیپور
رئیس تحقیق و توسعه



احسان غوبادیپور
سرپرست بخش پژوهش و تحقیقات



از فروش خود را نیز از نتایج آن بخش به دست می‌آورد [۶].

عوامل کلان مؤثر بر اثربخشی فعالیت‌های تحقیق و توسعه

تحقیقات متعددی روی عوامل مؤثر بر اثربخشی فعالیت‌های تحقیق و توسعه صورت گرفته است که در نهایت منجر به طبقه‌بندی عوامل به دو دسته عوامل درون‌سازمانی و برون‌سازمانی به شرح ذیل شده است:

الف) عوامل درون‌سازمانی

- ۱- مدیریت
- ۲- نیروی محقق
- ۳- فرهنگ سازمانی
- ۴- امکانات و تجهیزات تحقیق
- ۵- تکنولوژی اطلاعات
- ۶- سرمایه‌گذاری

ب) عوامل برون‌سازمانی

- ۱- عوامل جهانی، روابط منطقه‌ای و بین‌المللی
 - ۲- سیاست‌های دولت در سطح ملی و در سطح صنعت
 - ۳- موقعیت رقابتی صنعت
 - ۴- عوامل غیرقابل کنترل
- به طور کلی موضع سازمان در مقابل عوامل درون‌سازمانی، کنشی و در مقابل عوامل برون‌سازمانی واکنشی است. اصولاً تغییر عوامل برون‌سازمانی توسط مدیریت سازمان دشوار است و جهت بهره‌گیری از آن‌ها باید استراتژی‌های مناسبی اتخاذ گردد. با توجه به این که عوامل برون‌سازمانی به طور غیرمستقیم با تحت کنترل قرار دادن عوامل درون‌سازمانی کنترل می‌شوند و مدیریت، کنترل بیشتری بر آن عوامل دارد [۷]، در اینجا منحصر به شناسایی عوامل درون‌سازمانی مؤثر بر اثربخشی فعالیت‌های تحقیق و توسعه پرداخته می‌شود.

عوامل درون‌سازمانی مؤثر بر اثربخشی فعالیت‌های تحقیق و توسعه

الف) مدیریت

تحقیقات نشان داده است افراد با

انسانی، فرهنگی، اجتماعی و استفاده از این دانش برای اختراع (طرح) کاربردهای جدید است [۳]. در طول حیات یک بنگاه با گذشت زمان، پارامترهای داخلی و خارجی بنگاه نیز تغییر می‌کند، این تغییرات می‌تواند باعث کاهش طول عمر محصول، کارا نبودن تکنولوژی ساخت و تولید، تغییر در الگوی مصرف جامعه، افزایش رقابت بین‌المللی و غیره باشد. بقای بنگاه‌ها در دنیای رقابتی امروز وابسته به قابلیت‌شان در پیش‌بینی نیازهای آینده، پیش‌بینی رشد تکنولوژی و قدرت نوآوری‌شان در محصولات فرایندهای جدید و یا بهبود محصولات موجود جهت افزایش کارایی و کاهش هزینه‌های تمام شده برای دستیابی به بازارهای جدید و نهایتاً افزایش توان رقابت است و از آنجایی که تحقیق و توسعه با شناسایی عوامل تغییر و پیش‌بینی مشکلات آینده، با به‌کارگیری نیروهای خلاق و هماهنگی فعالیت‌های نوآورانه سعی در توسعه بنگاه دارد، بنابراین یک مکانیزم داخلی رشد است [۴]. پیرسون^۲ در مورد نقش و اهمیت تحقیق و توسعه در موفقیت بنگاه‌های اقتصادی می‌گوید: «تحقیق و توسعه سهم مهمی در تحقق اهداف سازمانی دارد، محیطی پر تحرک و برانگیزاننده را فراهم می‌کند که در آن افراد می‌توانند رشد کرده و نیازهای فنی و شخصی خود را تأمین نمایند». هلمفلد^۳ بیان می‌کند: «اهمیت تحقیق و توسعه به حدی است که امروزه بنگاه‌های آمریکایی برای بهتر شدن وضعیت رقابتی و ارتقای مجدد سهم بازار توجه خاصی به آن پیدا کرده‌اند (ویلده)^۴» [۵]. بنابراین در دنیای رقابتی امروز موفقیت بنگاه‌های اقتصادی مرهون سرمایه‌گذاری اصولی در تحقیق و توسعه برای فعالیت‌های نوآورانه است، از این رو اکثر بنگاه‌ها درصدی از فروش یا سرمایه در گردش خود را صرف هزینه‌های تحقیق و توسعه می‌کنند مثلاً شرکت اسرام^۵ «دومین تولیدکننده بزرگ لامپ در جهان» ۵ درصد درآمد حاصل از فروش محصولات خود را به بخش تحقیق و توسعه اختصاص داده است و این در حالی است که ۴۰ درصد درآمد حاصل

در مرکز تحقیق و توسعه این گونه شرکت‌ها، ریسک بالایی را بر سازمان تحمیل می‌کند و در مجموع چندان منطقی به نظر نمی‌رسد. انتخاب و پیاده‌سازی نسل R&D در یک سازمان کاری حساس است که نیاز به مطالعه و بررسی دقیق دارد، زیرا پس از تعیین نسل، سازماندهی، طراحی گردش کار و ساختار، فرایندهای داخلی و میان‌گروهی و ارتباطات R&D انجام می‌گیرد. بنابراین اشتباه در انتخاب نسل R&D می‌تواند منجر به شکست واحد R&D یا بهره‌وری بسیار پایین در آن شود. برای مثال متخصصین منابع انسانی معتقدند که خروجی دو نفر در یک پروژه چنانچه به شیوه تیمی همکاری نمایند به واسطه وجود هم‌افزایی، بیش از مجموع عملکرد دو فرد مجزا است، اما در صورتی که افراد تیم، توان همکاری مناسب را با یکدیگر نداشته باشند خروجی آن‌ها از یک نفر نیز پایین‌تر می‌آید که علت آن وجود تضادهای ائتلاف‌ها و برخوردهای میان تیمی است.

مقوله اثرگذار دیگر در واحدهای تحقیق و توسعه، مسأله تکنولوژی است. رشد و موفقیت بنگاه‌ها با ارتقای سطح تکنولوژی امکان‌پذیر است، چون سطح تکنولوژی در واحد تحقیق و توسعه ارتقا پیدا می‌کند بنابراین سرمایه‌گذاری در واحد تحقیق و توسعه می‌تواند نقش به‌سزایی در موفقیت بنگاه‌ها داشته باشد. برای آنکه سرمایه‌گذاری در واحد تحقیق و توسعه موجب رشد بنگاه‌ها بشود، باید سیستمی مدون برای مدیریت فعالیت‌های تحقیق و توسعه وجود داشته باشد. این سیستم با برنامه‌ریزی و سازماندهی فعالیت‌های تحقیقاتی موجب خواهد شد علاوه بر آنکه سرمایه‌گذاری در تحقیق و توسعه دارای بازده مطلوب باشد مقدمات افزایش رشد آینده بنگاه نیز فراهم گردد [۲].

ضرورت و اهمیت تحقیق و توسعه در بنگاه‌های اقتصادی

طبق تعریف یونسکو، تحقیق و توسعه در حقیقت انجام هر کار خلاق و نظام‌یافته به منظور توسعه ذخیره علمی از جمله دانش

شخصیت‌های گوناگون می‌توانند به مدیران اثربخش واحدهای تحقیق و توسعه تبدیل شوند. مدیران اثربخش در حقیقت همان ویژگی‌هایی را دارند که کارکنان اثربخش دارند یعنی از دیدگاه باز و انعطاف‌پذیر برخوردارند، هدف‌گرا، مشارکت‌پذیر، خلاق و نوآور، برنامه‌ریز، تحلیل‌گر، متعهد به سازمان و ارزش‌های اخلاقی، طرفدار تخصص و شایسته‌سالاری، دارای استقلال ذهنی و دارای اعتماد به نفس بالا توأم با واقع‌بینی هستند [۸]. یک مدیر در ضمن بهره‌گیری از تمامی این توانمندی‌ها باید با توجه به سوابق فرهنگی و سیستمی برای استقرار نسل‌ها نظیر سیستم‌های مدیریت پروژه، فرهنگ کار تیمی یا مدیریت مشارکتی و غیره بکوشد.

جدول شماره ۱ هفت شاخص مهم در نسل‌های پنجگانه R&D را به اختصار با یکدیگر مقایسه می‌کند. (جدول شماره ۱)

ب) نیروی محقق

مهم‌ترین منبعی که یک سازمان پژوهشی در اختیار دارد، خزانه علمی آن است. هیچ سازمانی بدون داشتن استعدادها، ذهنیت‌ها و تصورات کنجکاوانه افرادش نمی‌تواند دانش نوین مهمی را تولید کند و تنها جوامعی در بلند مدت قرین موفقیت خواهند بود که بتوانند منابع انسانی خود را به طور صحیح پرورش دهند. اصولاً شناخت و تجزیه و تحلیل خصوصیات کارکنان و محققان توسط مدیر واحد تحقیق و توسعه سازمان از آن جهت اهمیت دارد که می‌تواند به فراهم آوردن محیطی آرام توأم با



رضایت، امنیت شغلی و کارایی بالا کمک کند و از مناسب‌ترین سبک رهبری در روبه‌رویی با آن‌ها استفاده نماید [۹]. خلاصه کلام، تنها سرمایه‌گذاری که هرگز مستهلک نمی‌شود بلکه بر بازده آن افزوده می‌گردد، سرمایه‌گذاری در بخش نیروی انسانی است و در کشور ما کمتر به این موضوع توجه شده است. [۸]

ج) فرهنگ سازمانی

در کشورهای توسعه نیافته به دلیل مشخص نبودن اهمیت و ضرورت تحقیق از نظر توسعه اقتصادی، محققان از تأمین مادی، منزلت اجتماعی و ارزش لازم برخوردار نیستند [۸]. از نقطه نظر استراتژیک فرهنگ والای سازمانی می‌تواند شکاف موجود بین مسیرهای رسمی و نحوه انجام امور را تقلیل دهد و بر توانایی

سازمان در اجرای طرح‌ها و مقاصد خویش (به‌ویژه هنگامی که طرح پیشنهادی در زمینه تغییر جهت‌گیری استراتژیک باشد) بیفزاید [۹]. جهت نیل به هدف والای ارتقای فعالیت‌های تحقیق و توسعه، بهبود مدیریت آن واحدها و نیز عمومیت بخشیدن به روحیه تحقیق و توسعه میان آحاد مختلف جامعه لازم است فرهنگ تحقیق و توسعه و الزام و ضرورت تحقیق در همه زمینه‌های اقتصادی، اجتماعی و ... برای همگان روشن شده و دستیابی به علم برای به کارگیری صحیح از تکنولوژی و زنده نگه‌داشتن آن، باید به عنوان فرهنگ، در مراکز آموزشی و صنعتی، استقرار یابد [۸].

د) امکانات و تجهیزات تحقیق

منظور از امکانات و تجهیزات کلیه عواملی است که یا برای انجام فعالیت‌های تحقیق و توسعه لازم است و یا وجود آن‌ها موجب تسهیل ایجاد فعالیت واحد تحقیق و توسعه می‌گردد. ابزار تحقیق، فضای مناسب، کتاب و نشریات تخصصی و به‌خصوص ارتباطات علمی از جمله مهمترین عوامل مؤثر بر اثربخشی فعالیت‌های تحقیق و توسعه در این بُعد است. همچنین مطمئناً هیچ سازمانی فاقد همه شرایط و نیز واجد همه آن‌ها نیست، بلکه در موقعیت‌های مختلف درجاتی از شرایط فوق‌الذکر را دارا است. کشور ما هم اکنون با کمبود شدید فضای تحقیقات، تجهیزات، کتب و نشریات علمی و تخصصی روبه‌رو است. همچنین بیشتر تجهیزاتی که داریم نیازمند ترمیم و

جدول شماره ۱- نسل‌های پنجگانه R&D

شاخص‌ها	نسل اول	نسل دوم	نسل سوم	نسل چهارم	نسل پنجم
نگرش به دارایی	فن‌آوری به عنوان دارایی	پروژه به عنوان دارایی	سازمان به عنوان دارایی	مشتری به عنوان دارایی	دانش به عنوان دارایی
استراتژی محوری	R&D مجزا و تفکیک شده	پیوند با کسب و کار	یکپارچگی در تجارت و فناوری	یکپارچگی با مشتریان R&D	سیستم نوآوری مشارکتی
فاکتورهای تغییر	موفقیت غیرقابل پیش‌بینی	وابستگی متقابل	مدیریت سیستماتیک R&D	تغییرات جهانی ناپیوسته شتاب گرفته	نیروهای تأثیرگذار متفاوت
عملکرد	R&D به عنوان سربار	اشتراک هزینه	تعادل در ریسک و پاداش	معمای بهره‌وری	ظرفیت / برخورد ذهنی
ساختار	سلسله‌مراتبی وظیفه‌مدار	ماتریسی	هماهنگی توزیع‌یافته	جوامع تجربی چندبُعدی	شبکه‌های هم‌زی
افراد	رقابت ما و ایشان	همکاری پیش‌گستر	مشارکت ساخت‌یافته	تمرکز بر ارزش‌ها و ظرفیت	متخصصین خویش‌فرما
فرایند	حداقل ارتباطات	براساس پروژه به پروژه	R&D هدفمند	حلقه‌های بازخورد و ثبت اطلاعات	جریان یادگیری و دانش به طور هم‌مرز
فناوری	جنینی	مبتنی بر داده	مبتنی بر اطلاعات	فناوری اطلاعات به عنوان یک اسلحه رقابتی	پردازنده‌های هوشمند دانش

یکی دیگر از عوامل درون‌سازمانی مؤثر بر اثربخشی فعالیت‌های تحقیق و توسعه، سرمایه‌گذاری است. سرمایه‌گذاری در تحقیق و توسعه اعم از نیروی انسانی، تجهیزات فنی و آزمایشگاهی و غیره مهمترین عامل شناخته شده در توسعه صنعتی و رشد اقتصادی کشورها محسوب می‌گردد. همچنین کشورهای مختلف با توجه به شرایط خاص خود راه‌های متفاوتی را در تحقیقات صنعتی خود تجربه کرده‌اند، مثلاً ارتباط تنگاتنگ سازمان‌های تحقیقات صنعتی، صنایع و دانشگاه‌های بزرگ در ایالات متحده آمریکا باعث رشد صنعتی و افزایش قدرت برتری این کشور در بازار شده در حالی که تجربه ژاپن حاکی از حمایت وسیع دولت از صنایع در امر تحقیق و توسعه صنعتی است [۱۲].



مفید اطلاعات و همچنین ایجاد ارتباطات مؤثر بین بخش تحقیقات و سایر بخش‌های سازمان باشد. واحد تحقیق و توسعه باید علاوه بر کنترل اطلاعات به صورت افقی و عمودی با تکیه بر تخصص و تجربه خود به پردازش داده‌ها، فرضیه‌ها و تبدیل آن‌ها به اطلاعات و دانش فنی مفید بپردازد [۱۱].

ه) سرمایه‌گذاری

سرمایه‌گذاری جدی در این بخش هستند. نداشتن سازمان قوی مسئول تحقیقات، عدم ارتباط میان دانشگاه‌ها، مراکز تحقیقاتی و دستگاه‌های اجرایی و مصرف‌کننده نتایج تحقیق بودن، همه و همه باعث شده است تا انگیزه تحقیق و اقدامات ریشه‌ای در این زمینه منتفی گردد [۱۰].

و) تکنولوژی اطلاعات

امروزه در اغلب سازمان‌های موفق بین‌المللی، این آگاهی ایجاد شده که محصول واقعی در امر تحقیق و توسعه، اطلاعات و دانش فنی و فرآیند اصلی در مدیریت تحقیقات فرآیند ارتباطات درون و برون‌سازمانی است. در چنین فرآیندی نقش یک مدیر موفق می‌تواند رهبری و ایجاد هماهنگی برای تسریع جریان



منابع

- ۱- موحدی سبحانی، فرزاد، طراحی سیستم تحقیق و توسعه در شرکت‌های بزرگ، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۴.
- ۲- مؤسسه عالی پژوهش در برنامه‌ریزی و توسعه، طرح تفصیلی موانع توسعه در ایران، شبیه‌سازی نقش تحقیق و توسعه در فرایند توسعه، تهران، ۱۳۶۸.
- ۳- مهدوی، محمد نقی، فرهنگ توصیفی تکنولوژی، انتشارات چاپار، ۱۳۸۰.
- ۴- دیویس، استانی، مدیریت فرهنگ سازمانی، ترجمه میرسپاسی و معتمد گرجی، پرچهر، تهران، انتشارات مروارید، ۱۳۷۳.
- 5- Wild, Ray; Technology And Management; Cassell, 1990.
- 6- <http://www.osram.com>
- ۷- محمدیان، علی جعفر، تجزیه و تحلیل عوامل مؤثر بر اثربخشی برنامه‌ریزی در ادارات کل امور اقتصادی و دارایی استان‌های ایلام و لرستان و مقایسه آن‌ها با هم، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۳۷۹.
- ۸- علی احمدی، علیرضا، مدیریت تحقیق و توسعه تکنولوژی، انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ۱۳۷۷.
- ۹- وزیر، بزرگمهر، نقش جامعه، نشست‌های علمی و ساختارهای تحقیقاتی در تحقیق و توسعه صنعتی، مجموعه مقالات سمینار تحقیق و توسعه، تهران، ۱۳۶۸.
- ۱۰- حاجی حسینی، مجتبی، اثربخشی و کارایی طرح‌های تحقیقات صنعتی، مجموعه مقالات سومین همایش بین‌المللی مراکز تحقیق و توسعه صنایع و معادن، وزارت صنایع و معادن، تهران، ۱۳۸۰.
- ۱۱- ملیحی، فرخ، مدیریت مؤثر اطلاعات: عامل مهم در موفقیت طرح‌های تحقیقاتی، مرکز آموزش و تحقیقات صنعتی ایران، ۱۳۷۹.
- ۱۲- حائری، امید، واحدهای تحقیق و توسعه، حلقه‌های زنجیره تحقیقات ملی، مجموعه مقالات سومین همایش بین‌المللی مراکز تحقیق و توسعه صنایع و معادن، وزارت صنایع و معادن، تهران، ۱۳۸۰.

1. Research and Development

2. Pearson

3. Holmfeld

4. Wild

5. Osram

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

گفتگوی کالسکه سبز با مدیر نمایندگی خدمات پس از فروش عقاب افشان در شیراز

خدمات پس از فروش، قلب تپنده شرکت عقاب افشان است



اسمه جنتی
روزنامه نگار

اهمیت ارائه خدمات پس از فروش و خدمات فنی به اتوبوس‌ها طی ایام نوروز با گسترده شدن حجم مسافرت‌ها و تردد اتوبوس‌ها در جاده‌ها، بسیار بیشتر از مواقع دیگر حس می‌شود و دستیابی به شرایط مطلوب خدماتی برای این بازه زمانی دقیقاً مستلزم برنامه‌ای منسجم و دقیق است. خوشبختانه مجموعه نمایندگی‌های خدمات پس از فروش شرکت عقاب افشان قرار است خدمات امداد جاده‌ای و تعمیرگاهی خود را در این ایام بر اساس برنامه‌های از پیش تعیین‌شده، به صورت غیر تعطیل و ۲۴ ساعته به رانندگان و مالکان اتوبوس‌های اسکانیا ارائه دهد. نمایندگی خدمات پس از فروش عقاب افشان در شیراز نیز از قواعد این خدمات‌رسانی نوروزی مستثنی نیست. در همین رابطه با میلاد محمدزاده، مدیر نمایندگی شیراز، درباره اهمیت خدمات پس از فروش در شرکت‌های خودروسازی و خدمات‌رسانی به اتوبوس‌ها در ایام نوروز به گفتگو نشستیم که ماحصل آن در ادامه می‌آید.

افتتاح نمایندگی عقاب افشان در شهر جم هستیم که فکر می‌کنم اگر خدا یاری کند تا پایان سه ماهه اول سال ۱۳۹۶ این اتفاق رخ دهد.

گستره خدمات نمایندگی تحت مدیریت شما در شیراز چه مناطقی را در بر می‌گیرد؟

ما علاوه بر استان فارس، به اتوبوس‌های اسکانیای اهالی استان خوزستان، هرمزگان و بوشهر هم خدمات‌رسانی می‌کنیم.

چند سال است با مجموعه عقاب افشان کار می‌کنید؟

شاید ۱۰ سالی می‌شود که با این شرکت و محصولات اسکانیا کار می‌کنم، اما تقریباً دو و نیم سال است که با افتتاح نمایندگی خدمات پس از فروش این شرکت در شیراز، به مالکان و رانندگان اتوبوس‌های اسکانیا در حوزه حمل و نقل خدمت می‌کنیم. البته بنده با همراهی و همکاری برادرم هومن محمدزاده در حال تدارک شرایط برای



کالسکه

[۱۴]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۳۴ - اسفند ماه ۱۳۹۵

شماره سامانه پیام کوتاه شرکت عقاب افشان: ۳۱۵

شماره تماس دریافت شکایات، انتقادات و پیشنهادات: ۰۲۱-۳۳۳۴۵۴۶

امداد جاده‌ای: ۰۲۱-۳۳۳۴۵۴۶

اهمیت دارد.

ما گاهی اوقات می‌بینیم برخی مالکان و رانندگان اتوبوس‌ها به دلایلی از قطعات غیراصلی در اتوبوس‌های خود استفاده می‌کنند و بعضاً با مشکلاتی هم مواجه می‌شوند. چه صحبتی با این افراد دارید؟

یک ضرب‌المثل انگلیسی هست که می‌گوید: «هنوز آنقدر پولدار نشده‌ام که جنس ارزان بخرم». برخی از این عزیزان بارها برای خرید و استفاده از جنس غیراصلی به ما مراجعه کرده‌اند و من هر بار به آن‌ها تأکید کرده‌ام که این کار دردسرهای بیشتری برای‌شان به بار می‌آورد و در نهایت دست خالی مجموعه ما را ترک کرده‌اند. انصافاً این کار به نفع آن‌ها نیست. آن‌ها یک قطعه مثلاً ۵۰۰ هزار تومانی اصلی را می‌خواهند ۵ بار به قیمت ۱۰۰ هزار تومان بخرند، غافل از اینکه هر بار تعویض این جنس ۱۰۰ هزار تومانی برای آن‌ها ۱۰۰ هزار تومان هزینه دارد.

در پایان اگر صحبتی دارید، بفرمایید.

از قول من، خطاب به مالکان و رانندگان اتوبوس‌ها بنویسید که انسان یکبار متولد می‌شود و باید برای این یکبار تولد ارزش قائل باشد. مصداق این امر در حرفه ما این است که برای آرامش و آسایش خود و دیگران از قطعات اصلی استفاده شود. ضمناً می‌خواهم از طریق نشریه «کالسکه سبز»، آدرس جدید مجموعه خدمات پس از فروش عقاب افشان در شیراز را اطلاع‌رسانی کنم. ما هم‌اکنون به آدرس شیراز، بلوار امیرکبیر، ورودی کارخانه سیمان، خیابان تنگستان ۲، فرعی اول نقل مکان کرده‌ایم. رانندگان و مالکان محترم هم در صورت نیاز می‌توانند با شماره تلفن‌های ۰۹۱۷۷۱۱۵۴۶۰ و ۰۹۱۷۰۸۰۶۲۰۹ تماس بگیرند.

کیفیت را فدای سرعت کنیم. در عین حال، همیشه باور داریم که هیچ اتوبوسی نباید بیش از زمان مورد نیاز معطل شود.

برنامه نمایندگی خدمات پس از فروش عقاب افشان در شیراز برای ایام نوروز چگونه است؟

ما نه در ایام نوروز و نه در هیچ‌یک از روزهای سال، مشتریان مان را تنها نگذاشته و نمی‌گذاریم. باین وجود، در ایام تعطیلات عید با توجه به حجم جابه‌جایی مسافران و البته گستردگی اتوبوس‌های عقاب افشان در جاده‌های کشور لازم است برنامه ویژه‌ای داشته باشیم. خوشبختانه همکاران بنده در این ایام بدون تعطیلی و به صورت ۲۴ ساعته آماده خدمات‌رسانی به مشتریان خواهند بود و یقین بدانید که از هیچ تلاشی برای اینکه مردم عزیز سفرهای بی‌دغدغه‌ای داشته باشند، فروگذار نخواهیم کرد. امیدوارم در این ایام شاهد هیچ حادثه‌ای نباشیم و رانندگان عزیز با سعه‌صدر بیشتری رانندگی کنند.

کمی هم درباره کیفیت خدمات پس از فروش عقاب افشان برای مخاطبان ما توضیح دهید.

بنده درباره خدمات پس از فروش معتقدم این بخش، قلب تپنده هر شرکت تولیدی است که با مردم سر و کار دارد. به نظر من نصف امتیازات هر خودروسازی، خدمات پس از فروش آن است و ای کاش همه خودروسازان ما تا این حد به این موضوع اعتقاد داشته باشند. اما درباره خدمات پس از فروش عقاب افشان بدون هرگونه مبالغه‌ای عرض می‌کنم که کیفیت خدمات آن یک سر و گردن بالاتر از سایر اتوبوس‌سازهاست و بی‌شک تعداد اتوبوس‌های اسکانیا و اقبال مردم به این برند خود گواهی بر صحت ادعای من است. ما در اینجا واقعاً حس می‌کنیم که خدمات پس از فروش و دقت عملکرد این قلب تپنده برای مدیران ارشد این مجموعه بسیار

مشخصاً چه خدماتی به مشتریان تان ارائه می‌دهید؟

ما بیشتر بر امداد و خدمات جاده‌ای متمرکز شده‌ایم و از این نظر فعالیت گسترده‌تری داریم، اما در داخل مجتمع، همه نوع خدمات تعمیرگاهی از قبیل اتاق‌سازی، رنگ، مکانیکی، پمپ‌سازی، برق، کامپیوتر و جلوبندی را به مشتریان خود ارائه می‌دهیم، ضمن آنکه مجموعه ما، قطعات اصلی عقاب افشان را نیز به شکلی گسترده در اختیار مشتریان می‌گذارد.

آیا آماری از تعداد اتوبوس‌هایی که به شما مراجعه می‌کنند، وجود دارد؟

بر اساس قاعده، ورود و خروج تمام اتوبوس‌هایی که به نمایندگی خدمات پس از فروش شیراز مراجعه می‌کنند، ثبت و ضبط می‌شود اما معمولاً هر فصلی از سال در مناسبت‌های مختلف که جنب و جوش اتوبوس‌ها در جاده‌ها بیشتر است، حجم بیشتری از اتوبوس‌ها به ما مراجعه می‌کنند؛ مثلاً همین ایام نوروز که در پیش است، یا ایام رحلت حضرت امام خمینی یا فصل مسافرت‌ها در تابستان. به هر حال، ما هیچ‌وقت بیکار نمی‌مانیم و هر زمان نیاز باشد، آماده خدمت‌رسانی به مالکان و رانندگان اتوبوس‌های اسکانیا هستیم.

یکی از موضوعاتی که برای مالکان و رانندگان مهم است، معطل نماندن آن‌ها در مجموعه‌های خدمات پس از فروش است. برای این موضوع، برنامه خاصی دارید؟

ما زمان‌بندی مشخصی بر اساس استانداردها داریم، اما بنده و همکارانم همواره مشتریان مان را تشویق می‌کنیم که عجله نکنند. عجله ممکن است مشکلاتی را به بار بیاورد؛ هیچ‌وقت درست نیست که ما

اسکانیا

علم و فناوری

گردشگری

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News

نحوه پی گیری قانونی خودروهای معیوبی که به عنوان خودرو سالم به خریداران عرضه می شوند

سرهنگ محمدعلی بنایی

ارش کند که پس از صدور قرار کارشناسی مرجع قضایی کارشناسان امور وسائط نقلیه موتوری زمینی با انجام بررسی های لازم مطابق مفاد ماده ۴۲۷ قانون مدنی، قیمت خودرو سالم و فاقد ایراد را ۲۵ میلیون تومان و خودرو دارای ایراد در قسمت اتاق (بر اثر تصادف یا واژگونی) را ۲۰ میلیون تومان برآورد می کنند. ارش در این مثال با استفاده از فرمول زیر محاسبه می شود:

$$\text{ارش} = \text{قیمت خودرو معیوب} - \text{قیمت خودرو سالم} \\ ۲۵/۰۰۰/۰۰۰ - ۲۰/۰۰۰/۰۰۰ = ۵/۰۰۰/۰۰۰$$

مثال ۲- در بیع انجام شده قبلی قیمت یک دستگاه خودرو سالم (فاقد عیب) ۲۵ میلیون تومان و قیمت خودرو معیوب ۲۰ میلیون تومان است و خریدار بابت ثمن معامله مبلغ ۲۲ میلیون تومان پرداخت کرده است، یعنی این که ثمن پرداخت شده کمتر از قیمت خودرو در شرایط بدون ایراد بوده پس برای محاسبه ارش به شرح زیر اقدام می شود:

$$\frac{\text{قیمت خودرو معیوب}}{\text{قیمت خودرو سالم}} = \frac{۲۰/۰۰۰/۰۰۰}{۲۵/۰۰۰/۰۰۰} = ۰/۸$$

$$۲۲/۰۰۰/۰۰۰ \times ۰/۸ = ۱۷/۶۰۰/۰۰۰$$

بنابراین وفق محاسبه فوق، فروشنده باید از ثمن پرداخت شده مبلغ ۱۷/۶۰۰/۰۰۰ تومان را نگه داشته و مابقی را به عنوان ارش به خریدار برگرداند. رابطه اخیر در شرایطی که ثمن پرداختی بیشتر از مبلغ خودرو در شرایط سالم باشد نیز برقرار خواهد بود.

لازم به ذکر است همچنان که در بالا اشاره شد، چنانچه فردی مبادرت به خرید خودرویی کند که در زمان خرید، عیوب موجود در آن شفاف سازی نشده و یا هنگام انجام بیع و قرارداد پنهان مانده باشد، فرد خریدار می تواند با مراجعه به شورای حل اختلاف دادخواست خود را مبنی بر معیوب بودن خودرو جهت اخذ تأمین دلیل با جلب نظر کارشناس رسمی دادگستری ارائه کند تا در این خصوص سیر مراحل قانونی صورت گیرد. در خاتمه توصیه می شود به منظور پیشگیری از مشکلات بعدی در هنگام خرید انواع خودرو حتماً با کارشناسان و افراد خبره مشورت کنید.

قیمت حقیقی مبیع در حال بی عیبی و قیمت حقیقی آن در حال معیوبی به توسط اهل خبره معین می شود. اگر قیمت آن در حال بی عیبی مساوی با قیمتی باشد که در زمان بیع بین طرفین مقرر شده است تفاوت بین این قیمت و قیمت مبیع در حال معیوبی، مقدار ارش خواهد بود. و اگر قیمت مبیع در حال بی عیبی کمتر یا زیادتر از ثمن معامله باشد نسبت بین قیمت مبیع در حال معیوبی و قیمت آن در حال بی عیبی معین شده و بایع باید از ثمن مقرر به همان نسبت نگاهداشته و بقیه را به عنوان ارش به مشتری رد کند.

با توجه به این که در ماده اخیر (۴۲۷) نحوه محاسبه ارش تشریح گردیده به منظور شفاف سازی بیشتر با ذکر مثال نحوه محاسبه ارش تشریح می شود:

مثال ۱- یک دستگاه خودرو با مشخصات مربوطه با تنظیم مبیعه نامه فی مابین خریدار و فروشنده به مبلغ ۲۵ میلیون تومان به فروش می رسد ولی ثمن معامله تماماً توسط خریدار به فروشنده پرداخت نمی شود. پس از آن خریدار متوجه وجود عیب در اتاق خودرو می گردد (خودرو از نوع تصادفی و یا واژگونی بوده است) و از آنجا که در مبیعه نامه به شرط سلامت خودرو و بی رنگ بودن اقدام به خرید کرده است، خریدار می تواند با طرح شکایت از طریق مراجع قضایی موضوع را پی گیری و تقاضای

با توجه به ضرورت آگاهی هم میهنان عزیز درباره خریداری وسائط نقلیه ای که در زمان خرید عیوب موجود در آن ها شفاف سازی نمی شود و در هنگام انجام بیع و عقد قرارداد پنهان می ماند و نهایتاً مشکلاتی را متوجه خریدار می کند، مستندات قانونی، نحوه عملکرد و اقدام قانونی جهت پی گیری و احقاق حق در این زمینه به شرح زیر تبیین می شود:

الف - ماده ۴۲۲ قانون مدنی: اگر بعد از معامله ظاهر شود که مبیع معیوب بوده مشتری مختار است در قبول مبیع معیوب یا اخذ ارش یا فسخ معامله.

ب - ماده ۴۲۳ قانون مدنی: خیار عیب وقتی برای مشتری ثابت می شود که عیب، مخفی و موجود در حین عقد باشد.

ج - ماده ۴۲۴ قانون مدنی: عیب وقتی مخفی محسوب است که مشتری در زمان بیع عالم به آن نبوده است اعم از این که این عدم علم ناشی از آن باشد که عیب واقعاً مستور بوده است یا این که ظاهر بوده ولی مشتری ملتفت آن نشده است.

د - ماده ۴۲۶ قانون مدنی: تشخیص عیب بر حسب عرف و عادت می شود و بنابراین ممکن است بر حسب ازمه و امکانه مختلف شود.

ه - ماده ۴۲۷ قانون مدنی: اگر در مورد ظهور عیب، مشتری اختیار ارش کند تفاوتی که باید به او داده شود به طریق ذیل معین می گردد:



نوروز ۹۶ و سفرهای ایمن با سامانه هوشمند ناوگان (FMS) در اتوبوس‌های اسکانیا



امیرعباس محمد قلی پور
مدیر سامانه هوشمند ناوگان شرکت عقاب افشان

یکی از صنعت‌های بزرگ دوره کنونی، صنعت حمل و نقل جاده‌ای مسافران است که بخش اعظم آن را اتوبوس‌ها تشکیل می‌دهند؛ صنعتی که با گذشت سال‌ها از عمر آن همچنان یکی از پرکاربردترین ابزارهای مسافرت در تمام جهان هستی است و بزرگترین شرکت‌های تولید اتوبوس همچنان سرمایه‌گذاری در آن را با قدرت هر چه بیشتر ادامه می‌دهند. در ایران ما، شرکت عقاب افشان بزرگترین تولیدکننده اتوبوس‌های شهری و بین‌شهری است که به عنوان شریک تجاری اسکانیای سوئد، در خاورمیانه به شمار می‌رود. این شرکت علاوه بر اعمال تمام استانداردهای بین‌المللی و به‌روز در محصولات خود، اخیراً فرآیند نصب سامانه FMS یا «سامانه هوشمند ناوگان» را بر روی اتوبوس‌های بین‌شهری تولیدی خود کلید زده و گام‌های بزرگی را هم در جهت تحقق آن برداشته است. این سامانه که برای اولین بار در کشور به کار گرفته می‌شود، وظیفه کنترل آنلاین شرایط فنی اتوبوس‌های اسکانیا در ایران را برعهده دارد و قطعاً تأثیر شگرفی را در افزایش ایمنی سفر با ناوگان حمل و نقل جاده‌ای مسافران کشور به ارمغان خواهد آورد. این سامانه، کل اطلاعاتی را که در سیستم‌های داخل خودرو در حال تبادل است، با موقعیت مکانی خودرو تلفیق و از طریق شبکه مخابراتی به پایگاه داده مستقر در مرکز سامانه مخابره می‌کند. اطلاعات فنی خودرو براساس نیاز و انتظارات تعریف شده در سامانه از میان انبوه اطلاعات دریافتی تفکیک و انتخاب می‌گردد و توسط نرم‌افزار قدرتمندی بررسی و تجزیه و تحلیل می‌شود. به طور کلی، اطلاعات دریافتی از این سامانه بسیار گسترده است و از جزئی‌ترین تا کلی‌ترین اطلاعات خودرو را شامل می‌شود. دریافت این اطلاعات نیازمند توقف خودرو و یا اتمام کار آن نیست، بلکه این

اطلاعات به صورت آنلاین و در لحظه، دریافت و پردازش می‌شود.

شرکت عقاب افشان با تجهیز اتاق مانیتورینگ سامانه هوشمند ناوگان و استقرار کارشناسان فنی خود در این مرکز، کلیه خودروهای مجهز به سامانه هوشمند را پایش می‌کند و در صورت دریافت گزارشی مبنی بر وجود نقص فنی در هر یک از خودروها، اقدامات مقتضی را متناسب با نوع نقص فنی انجام می‌دهد. این اقدامات شامل ارسال پیامک و برقراری تماس تلفنی با مالک و راننده، ارائه راهنمایی‌های لازم به راننده و در نهایت اعزام تیم امداد فنی به محل خودرو می‌شود. در بدبینانه‌ترین حالت، ۳۰ ثانیه بعد از بروز نقص فنی، تیم مستقر در مرکز مانیتورینگ از مشکل مذکور مطلع می‌شود و اقدامات لازم را انجام می‌دهد. اگر به هر دلیلی از جمله نبود

نهایت، مجموع اقدامات انجام شده سفری ایمن با خودرویی بدون نقص فنی را برای رانندگان و مسافران ناوگان عمومی کشور به همراه دارد. در این سامانه مدیران فنی شرکت‌های مسافربری می‌توانند قبل از سرویس‌دهی به ناوگان اسکانیای مجهز به این سامانه، از طریق نرم‌افزار مربوطه، سلامت فنی خودرو را بررسی و در صورت عدم وجود نقص فنی، مجوزهای لازم را برای صدور صورت وضعیت و اعزام این خودروها به سفر تأیید کنند. چنانچه خودرو پس از ترک پایانه و در مسیر حرکت خود در هر یک از جاده‌های کشور دچار نقص فنی شود، اطلاع‌رسانی از طریق این سامانه صورت می‌گیرد. سامانه هوشمند ناوگان شرکت عقاب افشان، آذرماه ۱۳۹۵ برای اولین بار در کشور رونمایی شد و پس از انجام اقدامات اجرایی متعدد برای



پوشش شبکه، ارتباط سامانه با مرکز قطع شود، این اطلاعات تا برقراری ارتباط در سامانه ذخیره می‌گردد و در اولین ارتباط، کل این اطلاعات به سامانه منتقل می‌شود. البته ترتیبی اتخاذ شده که هیچ‌گونه گسستگی و دیتای مفقود در این زنجیره پیش نیاید. از مزایای استفاده از سامانه هوشمند ناوگان می‌توان به کاهش مصرف سوخت، کاهش انتشار آلاینده‌ها، افزایش ایمنی مسافران و سفرهای برون‌شهری با خودروهای عمومی، بهبود خدمات‌رسانی به مشتریان، بهبود نگهداری وسیله نقلیه عمومی و... اشاره کرد که در

گسترش نصب و به‌کارگیری این سامانه همگام با توسعه زیرساخت‌ها و سامانه‌های نرم‌افزاری مرتبط با آن در اسفندماه ۱۳۹۵ به بهره‌برداری رسید. امید است با گسترش و توسعه روزافزون این سامانه تا پایان اسفندماه هموطنان عزیزمان بتوانند در سایه نظارت بی‌وقفه کارشناسان این شرکت، سفرهای نوروزی ایمن و راحتی را تجربه کنند و از مسافرت‌های نوروزی با ناوگان تولیدی شرکت عقاب افشان نهایت لذت را ببرند. ایام شاد و سفرهایی ایمن را با ناوگان شرکت عقاب افشان در سال جدید برای هموطنان عزیزم آرزو دارم.

کارگاه

[۱۷]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۲۴ - اسفندماه ۱۳۹۵

اسکانیا

علم و فناوری

گردشگری

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News

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

رئیس پلیس راهور ناجا اعلام کرد:

وجود ۳۲۰۰ نقطه حادثه خیز در جاده‌های کشور

رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی ناجا با بیان اینکه ۶ هزار دستگاه دوربین ثبت تخلف در جاده‌ها نیاز داریم، گفت: در حال حاضر ۳۲۰۰ پرحادثه در جاده‌ها وجود دارد که باید حذف شود. سردار تقی مهری در مراسم بهره‌برداری از ۵۲۷ سامانه هوشمند ثبت تخلفات عبور و مرور جاده‌ای اظهارداشت: در سال ۸۴ تعداد ۲۷ هزار و ۷۶۰ نفر در تصادفات رانندگی جان باختند اما این رقم در پایان سال ۹۴، به ۱۶ هزار و ۵۸۶ نفر کاهش یافت و ۱۱ هزار نفر کمتر در تصادفات رانندگی جان باختند. ۷۳ درصد جانب‌باختگان سوانح رانندگی سال ۹۴ در تصادفات جاده‌های برون‌شهری و ۲۷ درصد درون‌شهری بود. بهره‌گیری از فناوری‌های جدید و برگزاری جلسات کمیسیون ایمنی راه‌ها به صورت منظم از مواردی است که به خوبی در وزارت راه دنبال می‌شود. امروز با افزایش خودرو و میل به سفر نمی‌توان رفت و آمدها را به صورت سنتی و دستی کنترل کرد.



وجود ۱۰ میلیون خودرو پلاک ملی در کشور

سردار مهری، رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی ناجا گفت: در حال حاضر ۱۹ میلیون وسیله خودرویی پلاک ملی و ۱۲ میلیون موتورسیکلت در کشور داریم و ۲۵ میلیون راننده دارای گواهینامه فعالیت می‌کنند اما ۳۶ میلیون نفر گواهینامه ندارند. از زمان نصب سامانه‌های هوشمند ثبت تخلفات شاهد کاهش سوانح رانندگی در جاده‌ها بودیم که در این‌باره می‌توان به کاهش ۱۸ درصدی تصادفات رانندگی در آزادراه تهران - قم در سال قبل اشاره کرد. قطعاً مدیریت سوانح ترافیکی نیازمند راهبری جدید است و مجموعه‌ای برای هماهنگی کلی می‌خواهد.

رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی ناجا همچنین

گفت: ۳۲۰۰ نقطه پرحادثه در جاده‌های کشور داریم که این رقم قبلاً ۸ هزار نقطه بود اما باید کاهش یابد. در حال حاضر ۲۱۰ هزار کیلومتر جاده برون‌شهری و ۴۵۰ هزار کیلومتر جاده درون‌شهری داریم که امیدواریم در بودجه سال ۹۶ و برنامه بعدی افزایش اعتبارات جاده‌ها در دستور کار باشد. ضمن اینکه هم‌اکنون ۶ هزار دستگاه دوربین ثبت تخلفات در جاده‌های کشور نیاز داریم.



خرید تبلت برای نیروهای پلیس

وزیر راه و شهرسازی با اشاره به برنامه گسترده دولت برای نصب سامانه‌های هوشمند جاده‌ای از خرید تبلت برای نیروهای پلیس جهت اتصال به این سامانه‌ها خبر داد. عباس آخوندی در مراسم بهره‌برداری از ۵۲۷ سامانه هوشمند ثبت تخلفات عبور و مرور جاده‌ای اظهار کرد: از آنجا که جاده‌های شریانی و غیرشریانی به حدود ۲۱۰ هزار کیلومتر رسیده است، مدیریت به صورت سنتی امکان‌پذیر نیست و باید با دانش فنی نوین این کار را انجام داد. این سامانه‌ها یکی از سه پروژه بزرگ آی تی کشور است و در نقاط دور افتاده ۱۸۸۰ دوربین را به یک مرکز متصل کردن کار بسیار سختی است.

وی تصریح کرد: ما در حال پیوستن به کشورهای هستیم که مدیریت حمل و نقل هوشمند را دارند. برای پلیس نیز تبلت در حال تهیه است که در لحظه بتوانند نقطه‌ای که در آن حادثه‌ای رخ داده را مخابره کنند. تمام ماشین‌های راهداری در لحظه به سیستم هوشمند متصل هستند و این وسایل به راحتی مدیریت می‌شوند.

اختصاص درآمد جرمه‌های رانندگی به راهداری

رئیس سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای

هم در حاشیه مراسم بهره‌برداری از ۵۲۷ سامانه هوشمند ثبت تخلفات عبور و مرور جاده‌ای گفت: سال گذشته و امسال حدود ۱۶۰ میلیارد تومان از محل جرمه‌های راهنمایی و رانندگی به سازمان راهداری اختصاص یافت و وعده داده‌اند ۱۳۰ میلیارد تومان دیگر هم به ما بپردازند. داود کشاورزیان اظهارداشت: طبق قانون باید ۶۰ درصد درآمد حاصل از جرائم راهنمایی و رانندگی در جاده‌های برون‌شهری بابت نگهداری راه‌ها به وزارت راه اختصاص یابد. سال گذشته و امسال بخشی از این اعتبار به سازمان راهداری اختصاص یافت که شامل حدود ۵۰ درصد بود. ۱۶۰ میلیارد تومان از این محل اختصاص یافته است و ۱۳۰ میلیارد تومان دیگر هم قرار شده است که اختصاص یابد. وی درباره نظارت بر عملکرد مدیران فنی شرکت‌ها در تعاونی‌ها بیان کرد: هر قانونی که در کشور وضع می‌شود نیاز به ضابط اجرایی دارد. مدیران فنی شرکت‌ها قبل از سفر باید بر ناوگان از نظر وضعیت فنی و ایمنی نظارت کنند. این وظیفه پلیس راه است که به صورت انتخاب اتفاقی، اتوبوس‌ها را در جاده‌ها کنترل کند تا متوجه شود که از نظر ایمنی مشکلی ندارند و مدیران فنی عملکرد خود را به خوبی انجام داده‌اند و یا اینکه اهمال کرده‌اند.

او همچنین اظهارداشت: سامانه سپهتن کنترل می‌کند که راننده چند ساعت رانندگی کرده است و چه سرعتی داشته است و اینکه حداکثر مدت زمان رانندگی را نیز کنترل می‌کند. بدین ترتیب با تکمیل سامانه سپهتن عملکرد مدیران فنی هم قابل کنترل خواهد بود و حتی مشخص می‌شود که آیا کارتی که در سیستم ثبت شده است متعلق به همان راننده است یا خیر. هر ساله از محل ماده ۱۲ قانون مدیریت بحران اعتباراتی را درخواست می‌کنیم و دولت تصویب می‌کند. سال گذشته از این محل قرار بود ۵ هزار میلیارد ریال اختصاص یابد که رقم محدودی تخصیص یافت. امسال هم در این باره درخواستی به دولت داده‌ایم تا در صورت تصویب این رقم به اورهال (تعمیرات اساسی) ادوات راهداری و تجهیز راه‌دارخانه‌ها اختصاص یابد.

کارگاه

[۱۸]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۳۴ - اسفند ماه ۱۳۹۵

چگونه از تصادفات جلوگیری کنیم؟

تصادف خودرو، تصادف جاده‌ای یا تصادف ناشی از خرابی خودرو به شرایطی گفته می‌شود که در آن یک وسیله نقلیه با وسیله نقلیه دیگر یا شیء دیگری در جاده برخورد کرده و در نتیجه منجر به فوت و جراحت فرد یا خسارت مادی می‌شود. گاهی اوقات جاده و همچنین شرایط بد آب و هوایی و محیطی نیز منجر به تصادف می‌شود. تخمین زده می‌شود هر ساله حدود ۲ میلیون نفر در جهان جان خود را در تصادف از دست می‌دهند، اگرچه در سال‌های اخیر به طور ممتدانه برای مبارزه و اجتناب از تصادف اقداماتی انجام شده است، اما هنوز شاهد تصادفات مکرر و دلخراش در جاده‌ها هستیم. معمولاً بیشتر تصادفات به دلیل عدم دقت در رانندگی اتفاق می‌افتد، گاهی اوقات تصادفات به دلیل آشفتگی، بی‌نظمی و عدم شکیبایی رانندگان رخ می‌دهد که البته این اتفاقات انسان ساخته را حتماً راه‌گیزی هست تا انسان‌ها دچار حوادث رانندگی نشوند و یا این حوادث را به حداقل ممکن رسانده و جلوی تلفات انسانی و کشته شدن را بگیرند و خسارت انسانی حوادث را کاهش دهند. در مرحله اول و مهمترین نکته برای جلوگیری از وقوع تصادفات، رعایت قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی و پرهیز از ارتکاب تخلفات رانندگی است، چراکه مقدمه هر تصادفی، یقیناً ارتکاب تخلف است و تخلف رانندگی زمانی رخ می‌دهد که قوانین و مقررات رانندگی نادیده گرفته شود. از مصادیق رعایت قوانین و مقررات رانندگی بستن کمربند ایمنی هنگام رانندگی است، اگرچه بستن کمربند ایمنی در ابتدا برای بعضی از افراد آزاردهنده است اما نقش بسیار مهم و حیاتی در کاهش تصادفات جاده‌ای، به ویژه کاهش تلفات انسانی ایفا می‌کند. بستن کمربند نه تنها برای رانندگان، بلکه سرنشینان و مسافران اعم از بزرگسال و کودکان به ویژه در راه‌های برون شهری باید جدی گرفته شود تا در تصادفات احتمالی از خطرات جانی در امان باشند، الزامی بودن بستن کمربند ایمنی از نگاه قانونی با همین هدف وضع و اجرا می‌شود. یکی دیگر از بهترین روش‌های موثر در کاهش تصادفات، رانندگی تدافعی است. شما ممکن است که راننده محتاطی باشید، اما این بدان معنا نیست که شما قادر به کنترل بی‌مبالاتی رانندگان دیگر هستید. شما به عنوان یک راننده تدافعی، می‌توانید سوانح جاده‌ای متحمل را پیش‌بینی کنید و بهترین روش و عکس‌العمل را برای جلوگیری از وقوع تصادفات، بکار ببندید. یک راننده محتاط که رانندگی تدافعی، سبقت غیرمجاز را در رانندگی به کار نمی‌گیرد. یک راننده با احتیاط سرعت غیر مطمئن در رانندگی ندارد و به حقوق اجتماعی دیگران احترام می‌گذارد. یکی از دلایل وقوع تصادفات، بی‌دقتی و حواس پرتی رانندگان حین رانندگی است. این حواس پرتی و بی‌دقتی را زمانی می‌توانید به تمرکز تبدیل کنید و با تمرکز، عکس‌العمل و واکنش مناسب در وقوع حوادث داشته باشید که از مواد الکلی و داروهای روان گردان استفاده نکنید، با تلفن همراه صحبت نکنید، در حین رانندگی از استعمال دخانیات و از خوردن و آشامیدن پرهیز کنید و از همه مهمتر در حال خستگی و خواب‌آلودگی هرگز رانندگی نکنید تا از بخشی از تصادفات رانندگی پیشگیری کنید.

از دیگر موارد مؤثر در اجتناب از تصادفات جاده‌ای عبارتند از:

- بررسی شرایط خودرو در فواصل زمانی مناسب مانند نظارت بر لاستیک‌ها، ترمزها، چراغ‌ها و ...
- آگاهی کامل از محدودیت‌های به کارگیری خودرو
- آگاهی و دقت در رانندگی در شرایط آب و هوایی نامناسب مانند برف و بوران، لغزندگی جاده‌ها و ...
- پرهیز از رانندگی در شرایط نامناسب جسمی و خستگی
- تاجایی که می‌شود، اجتناب از رانندگی در شب
- عدم مداومت و رانندگی‌های طولانی مدت



سردار موسی امیری
جانشین پلیس راهور ناجا

یک راننده محتاط که رانندگی تدافعی دارد، سبقت غیرمجاز را در رانندگی به کار نمی‌گیرد. یک راننده با احتیاط سرعت غیر مطمئن در رانندگی ندارد و به حقوق اجتماعی دیگران احترام می‌گذارد. یکی از دلایل وقوع تصادفات، بی‌دقتی و حواس پرتی رانندگان حین رانندگی است



اسکانیا

علم و فناوری

گردشگری

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News

جریمه یک میلیاردی سازنده ایربگ‌های معیوب

برنامه وزارت صنعت در حوزه واردات خودرو

بر اساس سند اهداف و سیاست‌های توسعه صنعت خودرو در افق ۱۴۰۴، وزارت صنعت، معدن و تجارت مکلف به اقداماتی در حوزه واردات خودرو و قطع‌ات شده است. ویرایش دوم سند «اهداف و سیاست‌های توسعه صنعت خودرو در افق ۱۴۰۴» در سال ۱۳۹۳ به تصویب شورای سیاست‌گذاری خودرو وزارت صنعت، معدن و تجارت رسیده و ابلاغ شد. در این سند راهکارهای رسیدن به اهداف سند چشم‌انداز بیست ساله توسعه کشور در حوزه صنعت خودرو و قطعه، پیش‌بینی شده است. در بخشی از این سند وزارت صنعت، معدن و تجارت مکلف به اقداماتی برای مدیریت واردات خودرو و قطع‌ات و رقابت‌پذیر شدن صنعت خودرو و قطعه داخلی شده است. حذف تدریجی موانع غیر تعرفه‌ای و غیر فنی واردات، اخذ تمام عوارض قانونی مشمول کالاهای تولید داخل از کالاهای وارداتی و تعیین و کاهش تدریجی تعرفه‌ها برای دوره‌های پنج ساله، از جمله این اقدامات است. همچنین وزارت صنعت، معدن و تجارت مکلف شده نسبت به مدیریت کمی حجم و تنوع واردات خودرو، ممنوعیت واردات خودرو و قطع‌ات دست دوم و همچنین الزام واردکنندگان خودرو به رعایت آیین‌نامه‌ها و ضوابط ابلاغ شده به‌ویژه

در حوزه ایجاد مراکز فروش و خدمات پس از فروش، اقدام کند.

محکومیت سازنده ایربگ‌های مرگبار به یک میلیارد دلار جریمه

شرکت ژاپنی تاکاتا که سازنده قطع‌ات خودرو است، در آمریکا موافقت کرد به جرم کلاهبرداری اقرار کرده و یک میلیارد دلار جریمه بابت پنهان کردن مشکل ایمنی ایربگ پرداخت کند. به نظر می‌رسد این رسوایی پس از اینکه وکلای شاکیان پنج خودرو ساز بزرگ را متهم کردند از خطرناک بودن ایربگ‌ها مطلع بودند اما برای صرفه جویی در هزینه، سالها به استفاده از آن‌ها ادامه دادند، وسعت بیشتری پیدا خواهد کرد. تاکاتا با اقرار به جرمش اذعان کرد شواهد مربوط به احتمال انفجار بادکننده‌های ایربگ را مخفی کرده است.

این بادکننده‌ها که از نیترات آمونیوم برای ایجاد یک انفجار کوچک برای باد کردن ایربگ استفاده می‌کنند، در صورت قرار گرفتن در معرض گرما و رطوبت شدید ممکن است در زمان باز شدن ایربگ با شدت زیادی منفجر شده و قطع‌ات محفظه نگهداری آن‌ها با سرعت زیادی در داخل خودرو پرتاب شود. یوچیرو نومورا، مدیر مالی تاکاتا به نمایندگی از این شرکت گفت: این رفتار کاملاً غیرقابل

قبول بوده است. این بادکننده‌ها عامل مرگ ۱۱ نفر در آمریکا بوده و بیش از ۱۸۰ مصدوم در سراسر جهان بر جای گذاشته‌اند. مشکل ایمنی ایربگ‌های تاکاتا بزرگترین فراخوان تاریخ خودروی آمریکا را که شامل ۴۲ میلیون خودرو و ۶۹ بادکننده بوده، به‌دنبال داشته است.

سود پژوسیتروئن دو برابر شد

پژوسیتروئن که این روزها سرگرم مذاکره با جنرال موتورز برای خرید اوپل است، برای نخستین بار در شش سال گذشته سود سهام پرداخت می‌کند و هدف سودآوری میان مدت را پس از اینکه سود کل سال این گروه تقریباً دو برابر شد، بالا برد. این گروه خودرو ساز فرانسوی اعلام کرد قیمت‌گذاری بالاتر، فروش مدل‌های سودآور و کاهش هزینه، حاشیه سود عملیاتی را از پنج درصد در سال ۲۰۱۵ به شش درصد در سال ۲۰۱۶ افزایش داد. این گروه متوسط حاشیه سود هدف‌گذاری شده برای سال ۲۰۱۶ تا ۲۰۱۸ را به ۴.۵ درصد افزایش داد اما درباره جزئیات مذاکرات خرید اوپل حاضر به اظهار نظر نشد.



PEUGEOT

ژان باپتیست دو شاتیون، مدیر مالی پژوسیتروئن به خبرنگاران گفت: ۶.۸ میلیارد یورو (۷.۲ میلیارد دلار) نقدینگی که این شرکت دارد، اجازه می‌دهد سرمایه‌گذاری‌های سودآوری به نفع سهامدارانش انجام دهد اما در این مرحله هیچ اطمینانی نسبت به نتیجه مذاکرات وجود ندارد. این گروه خودرو ساز فرانسوی و جنرال موتورز در ۱۴ فوریه تأیید کردند که سرگرم مذاکره برای ادغام پژوسیتروئن و اوپل هستند تا دومین





اصلاح ۴۷۰ هزار خودروی آلاینده فولکس واگن در انگلیس

یک مقام فولکس واگن اعلام کرد این خودروساز آلمانی ۴۷۰ هزار دستگاه از ۱.۲ میلیون خودروی دیزلی آلاینده در انگلیس را تعمیر کرده است. پل ویلیس، مدیر کل فولکس واگن انگلیس با پرسش‌های سختی از سوی قانون‌گذاران انگلیسی مواجه شد و بعضی از آن‌ها از اینکه این شرکت در انگلیس جریمه نشده است و مالکان انگلیسی خودروهای آلاینده فولکس واگن مانند مالکان آمریکایی خسارت دریافت نکرده‌اند، خشمگین بودند.

فولکس واگن در آمریکا به دلیل اقرار به تقلب در تست‌های آلاینده دیزلی به پرداخت جریمه سنگینی محکوم شده است. ویلیس به کمیته حمل و نقل پارلمان انگلیس گفت: تاکنون ۴۷۰ هزار خودروی آلاینده تعمیر شده‌اند و با روند کنونی برای اصلاحات فنی، ۲۰ هزار خودرو در هفته تعمیر خواهند شد. جان هایس، معاون وزیر حمل و نقل انگلیس اظهار کرده است: وی به همراه کریس گریلینگ، وزیر حمل و نقل ماه آینده به آلمان سفر می‌کنند تا با همتایان‌شان دیدار کرده و اطلاعات بیشتری دریافت کنند که ممکن است به تحقیقات در خصوص فولکس واگن در انگلیس منتهی شود.

بود. این کارخانه نخستین کارخانه دایملر در روسیه برای تولید خودروهای سواری خواهد بود. این خودروساز آلمانی اعلام کرد بیش از ۲۵۰ میلیون یورو (۲۶۰ میلیون دلار) در این کارخانه سرمایه‌گذاری می‌کند و نخستین خودروهایی که در این کارخانه تولید می‌شود، در سال ۲۰۱۹ از خط مونتاژ خارج می‌شوند.

سرمایه‌گذاری دایملر به دنبال ظهور نشانه‌های مثبت از احیای بازار خودروی روسیه صورت می‌گیرد، البته فورد نخستین خودروساز خارجی بزرگی است که رشد فروش بازار روسیه پس از سه سال ضعف را مشاهده می‌کند. وزارت تجارت و صنعت روسیه در بیانیه‌ای اعلام کرد تحت توافقی که به مدت ۹ سال اجرا می‌شود، کارخانه دایملر بیش از ۲۰ هزار خودرو سواری مرسدس بنز و شاسی بلند در سال تولید خواهد کرد.



خودروساز بزرگ اروپا از نظر میزان فروش پس از فولکس واگن را ایجاد کنند.

امضای دومین قرارداد جوینت ونچر قطعه‌سازی ایران و فرانسه

قرارداد ایجاد جوینت ونچر مشترک میان رازکو و مکاپلاست فرانسه در حالی در پاریس به امضا رسید که برای اولین بار شرط صادرات ۳۰ درصدی برای یک قرارداد قطعه‌سازی به اجرا در خواهد آمد. در این مراسم که با حضور علی آهنی، سفیر ایران در فرانسه برگزار شد، حمیدرضا صمدی، رئیس هیأت مدیره رازکو گفت: قرارداد شکل گرفته میان رازکو و مکاپلاست برای تولید قطعات موتور و قطعات تزئینی خودرو است که برای اولین بار شرط ۳۰ درصد صادرات محصولات تولیدی در نظر گرفته شده است. مکاپلاست یکی از قطعه‌سازان بزرگ فرانسه و از تأمین کنندگان تک سورس برخی از قطعات خودروسازان است. صمدی با بیان اینکه برای اولین بار در متن یک قرارداد قطعه‌سازی به صادرات حداقل ۳۰ درصد از محصولات تولیدی اشاره شده، گفت: قراردادن این شرط خواسته ما بوده چرا که قرار نیست فعالیت ما در داخل مرزهای ایران محدود شود. نگاه ما به دلیل موقعیت جغرافیایی ایران، فرامرزی بوده است.



آغاز تولید خودروهای مرسدس بنز در روسیه خودروساز آلمانی دایملر برای تولید خودروهای مرسدس بنز یک کارخانه نزدیک مسکو می‌گشاید که نخستین سرمایه‌گذاری جدید یک خودروساز غربی در روسیه از زمان وضع تحریم‌ها در سه سال گذشته خواهد



قابل توجه مالکین و رانندگان محترم اتوبوس های عقاب - اسکانیا

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

مهلت مراجعه: ۱ اسفند ۹۵ تا ۳۱ شهریور ۹۶

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

قابل توجه مالکان و رانندگان محترم اتوبوس های عقاب - اسکانیا

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



خدمات پس از فروش عقاب افشان
www.oghabafshan.com

علم و فناوری

لباس های فضایی در تکامل تاریخی

آسیب های فضای مجازی برای جوانان

شروع تور ماه گردی از سال ۲۰۱۸



لباس‌های فضایی در تکامل تاریخی

این لباس در واقع مدل تغییر یافته‌ای از لباس فشار خلبانان جت‌های پرسرعتی بود که در ارتفاع بسیار بالا پرواز می‌کردند. در زیر لایه‌ای از نایلون آلومینیومی براق، لایه‌ای از نایلون نئوپروپین محافظ وجود داشت که جان سرنشین خود را حفظ می‌کرد.



گام کوچک من و گامی بزرگ برای بشریت

فرود بر کره ماه کار آسانی نبود. فضانوردان برنامه فضایی آپولو باید از مازول فضایی بیرون می‌پریدند و در سطح سیاره‌ای که هیچ ذهنیتی از آن نداشتند راه رفته و بالا و پایین می‌کردند. سه فضانورد این برنامه فضایی حتی با آن ماشین عجیب و غریب روی ماه حرکت و چند میلیارد نفر در زمین را شگفت‌زده کردند. لباس فضایی آن‌ها نخستین نمونه‌ای بود که در داخل، دارای سامانه خنک‌کننده مخصوص و در بیرون، لایه‌ای مقاوم و محافظ در برابر پرتوهای کیهانی داشت. تصویری که در متن آمده یکی از همان عکس‌های

با پایان برنامه شاتل‌های فضایی ناسا، محققان این سازمان مشغول تحقیق، بررسی و ساخت نسل تازه‌ای از لباس‌های فضایی هستند که فضانوردان می‌توانند به راحتی در آن حس خوبی داشته و در اعماق فضای لایتنه‌ای کاوش کنند. این سازمان سه سال پیش قراردادی ۱۸ ماهه به ارزش ۴,۴ میلیارد دلار برای طراحی، ساخت و آزمایش نسل تازه‌ای از لباس‌های فضایی به نام Z-2 را با شرکت ILC Dover منعقد کرده بود.



در تصاویری که در متن می‌بینید نمونه اولیه‌ای از این لباس است که نه تنها از نظر ظاهری نسبت به نسل‌های گذشته زیباتر شده، بلکه از حجم و وزن آن نیز کاسته شده است تا فضانورد احساس بهتری در این لباس داشته باشد و راه‌پیمایی‌های فضایی را به سادگی انجام دهد. از این گذشته این لباس مجهز به سامانه EMU یعنی واحد سیار فرا حرکتی است که در نسل پیشین این لباس‌ها نیز وجود داشته است. جالب اینجاست، که این لباس از نظر ظاهری شباهت زیادی به شخصیت «باز لایت‌یر» در سری انیمیشن‌های «داستان اسباب بازی» دارد.

مدهای قدیم، لباس‌هایی با برق و برق بسیار

زمانی که ناسا برای نخستین بار لباس‌های فضایی را برای فضانوردانش آماده کرد، این لباس‌ها شباهت زیادی به لباس تنفگ‌داران دریایی ایالات متحده داشت؛ به خصوص نخستین گروه از فضانوردانی که در سال ۱۹۵۹ در برنامه فضایی Mercury Seven (عطارد هفت) شرکت داشتند.

حسین ملک‌محمدی
خبرنگار حوزه علم

تصویری که از فضانوردان در ذهن داریم، افرادی هستند که در لباس‌های پفکرده و سفید با آن کلاه شیشه‌ای و لبخند ملیح، ما را نظاره می‌کنند و دست تکان می‌دهند؛ اما آیا هرگز با تماشای فیلم‌های مستند و تصاویری از فضانوردان سال‌های دور به این موضوع اندیشیده‌اید که لباس‌هایشان با لباس فضانوردان امروزی چقدر متفاوت است؟ در این نوشتار به بررسی روند تکاملی لباس مسافران فضا خواهیم پرداخت.

کارگاه

[۲۴]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۳۴ - اسفند ماه ۱۳۹۵



لباس تخم مرغی؛ یف کرده، سفید و عجیب!

در این سال‌ها، طراحان لباس ناسا، تجهیزات گوناگونی را تولید و آزمایش کرده‌اند. از آن جمله می‌توان به سری لباس‌های Ax-5 اشاره کرد که تصویر آن را در اینجا ملاحظه می‌نمایید. این لباس محصول خلاقیت کارشناسانی است که در انستیتو تحقیقاتی ایمز کالیفرنیا مشغول به کار هستند. در تولید این لباس تخم‌مرغی شکل از فلزات مقاوم، مواد کامپوزیت و اسکلت خارجی استفاده شده است.

پایان کار لباس‌های فضایی، حضور در موزه‌هاست و گاهی مرگ!

بسیاری از لباس‌های فضایی پس از پایان عمر رهسپار موزه‌ها می‌شوند. اما این لباس فضایی قدیمی روسی به عنوان ماهواره‌ای ارزان قیمت استفاده شده است. فضانوردان از سر شوخی هم که شده این لباس فضایی را پر از لباس‌های قدیمی خود کردند و دستگاه گیرنده / فرستنده رادیویی در آن کار گذاشتند و در سوم فوریه ۲۰۰۶ آن را در مدار زمین رها کردند. اما چندی نگذشت که دست تقدیر عاقبتی دردناک برای این لباس بی‌نوا مقدر کرد؛ عاقبت جاذبه زمین این جسم کوچک و بی‌رمل را به سوی خویش خواند، تا در آتش جهنمی اتمسفر به تلی از دود بدل شود و بدرود جانانه‌ای با حیات کند!

بالاتری را به اجرا در آورد، تا بیش از پیش جان فضانوردان را حفظ کند. این طرح‌ها شامل باز طراحی لباس فضانوردان نیز بود. فضانوردان باید در زمان پرواز به فضا یا بازگشت به زمین نیز لباس‌های مخصوص را به تن می‌کردند تا محافظت بیشتری از آن‌ها صورت گیرد. این لباس جدید که به رنگ جیغ نارنجی طراحی شده بود، بر اساس لباس فشار هواپیمای بلندپرواز SR-71 Blackbird و هواپیمای جاسوسی U-2 طراحی و ساخته شده بود. این لباس دارای ابزارهای امنیتی بیشتری نظیر چتر نجات، دستکش مخصوص، چکمه مقاوم، لوله اکسیژن، دریچه و دیگر موارد امنیتی بود.

لباسی برای محافظت از فضانوردان زحمت‌کشی

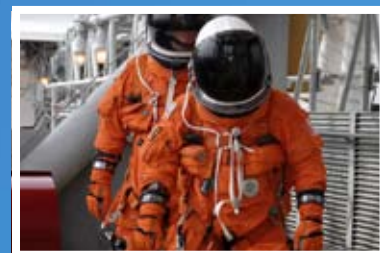
برای محافظت از فضانوردانی که در خارج از فضاپیما و ایستگاه فضایی اقدام به راه‌پیمایی کرده و تجهیزات گوناگون را نصب می‌کنند نیز باید چاره‌ای اندیشه می‌شد. به همین خاطر ناسا لباس ویژه‌ای را برای این فضانوردان طراحی و تولید کرد که از سامانه EMU (واحد سیار فرا حرکتی) بهره می‌برد که حرکت کاربر را در خلاء و بی‌وزنی تسهیل می‌نماید. این لباس آنچنان به انواع و اقسام سامانه‌ها مجهز است که گویی چیزی کم از فضاپیماهای مجهز ندارد! به کمک این نسل از لباس‌ها، راه‌پیمایی فضایی به مراتب راحت‌تر شده و جان دانشمندان به خوبی محافظت می‌شود؛ از این گذشته با وجود ابزارهای متعدد ارتباطی، به سهولت می‌توان با فضانورد ارتباط برقرار کرد. این لباس در حدود ۳۰۰ پوند (۱۳۶ کیلوگرم) وزن دارد و یکی از دو نمونه‌ای است که در حال حاضر در ایستگاه فضایی بین‌المللی مورد استفاده قرار می‌گیرد. نمونه دیگر لباسی روسی است که توسط متخصصان سازمان فضایی روسیه طراحی شده است.

اسطوره‌ای آپولو ۱۱ است که «باز آلدین» را در لباس فضایی نشان می‌دهد؛ راستی عکس را نیل آرمسترانگ گرفته، همان کسی که نخستین گام را روی سطح ماه گذاشته و کلام تاریخیش را با صدایی لرزان از فرسنگ‌های دورتر از زمین گفت، «گام کوچک من و گامی بزرگ برای بشریت».

آبی آسمانی، لباسی برای پر کشیدن به آسمان!



پس از انجام چهار پرواز آزمایشی، متخصصان ناسا لباس مخصوص دیگری را بدون محفظه فشار طراحی کردند که برای خدمه شاتل‌های فضایی طراحی شده بود؛ و زمانی که در ۱۱ نوامبر ۱۹۸۲، فضاپیماي کلمبیا در بازگشت از پنجمین مأموریت خود به سوی زمین بود، فضانوردان آن همین لباس‌های آبی و کلاه اکسیژن را به سر داشتند که سانحه‌ای دل‌خراش رخ داد و با انفجار فضاپیما، همه علاقه‌مندان به فضا در بهت و حیرت فرو رفتند! روحشان شاد و یادشان پر رهرو باد!



لباس نارنجی، مقاوم همچون کدوی فلفل‌زن

پس از سانحه فضاپیماي چلنجر در سال ۱۹۸۶، سازمان فضایی ناسا اقدامات امنیتی

آیا راهکار مناسبی برای جدایی فرزندان تان از شبکه‌های اجتماعی دارید؟

آسیب‌های فضای مجازی برای جوانان

خطرات فضای مجازی

تسلط کامل والدین بر مهارت‌های مربوط به استفاده از رایانه‌ها و اینترنت، هوشیاری آن‌ها در این رابطه و از سوی دیگر فرهنگ‌سازی برای استفاده صحیح از فضای مجازی، می‌تواند تأثیر بسزایی در فراگیری مهارت‌های مختلف زندگی و نیز آموزش‌های مرتبط با تحصیلات و مسائل علمی نسل جوان و نوجوان داشته باشد. با این وجود، استفاده از اینترنت در میان نوجوانان و جوانان در صورتی که نظارت والدین را به دنبال نداشته باشد، می‌تواند بستر برای بروز ناهنجاری اخلاقی و رفتاری باشد.

به عبارتی باید در نظر داشت فضای مجازی که می‌تواند با برنامه‌ریزی به بستری آموزشی و مفید تبدیل شود، با توجه به ویژگی‌هایی که دارد می‌تواند زمینه‌ساز خطراتی در تمامی سطوح و ابعاد زندگی باشد. فضای مجازی و اینترنت به رغم تمام کاربردها و کارکردهای مفید خود، آسیب‌های اجتماعی خاصی نیز دارد که نمی‌توان نسبت به آن بی‌تفاوت بود. تأثیر این آسیب‌ها به ویژه در نسل در حال رشد کشور حساس‌تر بوده و دقت بیشتری را می‌طلبد. آسیب‌های اجتماعی حاصل از ارتباط با اینترنت دامنه وسیعی دارد. طوری که می‌توان حوزه آسیب‌های آن را از چنددهیتی گرفته تا دسترسی به حساب‌های بانکی، هرزه‌نگاری، انتشار محتوای مستهجن، تجاوز به حریم خصوصی افراد

فضای مجازی می‌تواند به کمک دانش آموزان و

دانشجویان بیاید

فضای مجازی نیز مانند سایر اقسام تکنولوژی می‌تواند در بسیاری از موارد مفید واقع شود. در این خصوص فضای مجازی بستری را برای نسل نوجوان و جوان فراهم کرده است که می‌توانند با استفاده از آن در زمینه آموزشی وضعیت بهتری را تجربه کنند.

از جمله استفاده‌های مفیدی که نسل جوان از فضای مجازی دارد، عبارت است از:

- استفاده از داده‌ها و اطلاعات گوناگون به منظور انجام فعالیت‌های علمی و پژوهشی.
- تسریع در روند انجام امور اداری دانشجویان و دانش‌آموزان و نیز افراد شاغل که به خصوص در مراحل ثبت‌نام دانشگاه و انتخاب واحدها موجب تسهیل کار دانشجویان شده است.
- برقراری سریع ارتباط با اساتید و معلمان، سایر دانشجویان و دانش‌آموزان به انواع روش‌های گفتاری، نوشتاری و تصویری.
- برقراری ارتباط بین دانشگاهی دانشجویان در شهرهای مختلف جهت انجام پروژه‌های علمی، چاپ نشریات و نیز مباحثه پیرامون مسائل علمی و آموزشی.
- استفاده از روش‌های آموزش از راه دور و غیر حضوری.

فضای مجازی نیز مانند سایر اقسام تکنولوژی می‌تواند در بسیاری از موارد مفید واقع شود. در این خصوص فضای مجازی بستری را برای نسل نوجوان و جوان فراهم کرده است که می‌توانند با استفاده از آن در زمینه آموزشی وضعیت بهتری را تجربه کنند. هر پدیده جدید به محض ورود به دنیای واقعی همواره فرصت‌ها و چالش‌هایی را به همراه خواهد داشت. فضای مجازی نیز به عنوان ابزار ارتباطی نوین همچون تیغ دو لبه‌ای است و برای خطراتی که به واسطه آن پیش می‌آید باید هوشیار بود و آمادگی مقابله با آن را داشت. در این گزارش به بررسی تأثیرات مثبت و منفی این پدیده بر قشر نوجوان، جوان، دانش‌آموز و دانشجو می‌پردازیم. یکی از بحث‌های رایج میان جامعه‌شناسان و کارشناسان حوزه علوم اجتماعی و ارتباطات، نحوه و چگونگی برخورد با یکی از انواع تکنولوژی، در بدو ورود به هر فرهنگی است. در این میان نکته‌ای که همگی بر آن اتفاق نظر دارند، فرهنگ‌سازی برای استفاده صحیح از تکنولوژی است. اینترنت و فضای مجازی نیز مانند سایر اشکال تکنولوژی و رسانه‌های مورد استفاده مثبت و منفی خاص خود را دارد.





اما چه باید کرد؟

عده‌ای برای جلوگیری از آسیب‌هایی که فضای مجازی بر جوانان و نوجوانان دارد، منع استفاده از اینترنت را توصیه می‌کنند، اما به عقیده روانشناسان این روش اشتباه‌ترین گزینه در این خصوص است که می‌تواند به عاملی تحریک‌کننده در گرایش بیشتر فرزندان به استفاده از اینترنت شود. همیشه ایجاد محدودیت باعث حساسیت بیشتر جوان و نوجوان می‌شود. برای کاهش آثار مخرب فضای مجازی باید طبقه استفاده درست از این ابزار را به آنان نشان داد. بنابراین رفتار صحیح والدین و ارائه راهکارهایی که بهترین گزینه جهت تصحیح رفتار کودکان، نوجوانان و جوانان است و بیشتر از آنکه لجبازی فرزند را تحریک کند، موجب راهنمایی و همراهی آگاهانه آن‌ها می‌شود. فضای مجازی به عنوان جام جهان‌نمای هزاره سوم یکی از ابزارهایی است که در آینده بشریت نقش مهمی را ایفا می‌کند و با توجه به تغییراتی که به صورت مداوم در آن ایجاد می‌شود باید مسیر درست استفاده از آن را نیز شناسایی کرد. لذا برای جلوگیری یا کاهش آسیب‌های اینترنتی باید به اقدامات پیشگیرانه‌ای مانند آگاهی‌بخشی به مردم از طریق رسانه‌های جمعی، آموزش دانش‌آموزان و دانشجویان و تصویب قوانین مختلف مبارزه با جرایم اینترنتی نیز توجه کرد.

می‌تواند به فرهنگ‌پذیری اشتباه، جامعه‌پذیری ناقص و تأثیرپذیری افراطی از هنجارها و ارزش‌های حاشیه‌ای در عرصه‌های مختلف ارتباطی و اجتماعی منجر شود. از طرفی با کاهش حضور جوان و نوجوان در بستر خانواده، میزان اعتماد آن‌ها به این نهاد مهم اجتماعی کم می‌شود. این اتفاق می‌تواند در نهایت منجر به از بین رفتن یکی از مهمترین کارکردهای خانواده یعنی رفع سوالات، شبهات و مشکلات فرزندان شود. این موضوع زنگ خطری جدی برای ارتباطات انسانی است.



و اشاعه خشونت ترسیم کرد؛ آسیب‌هایی است که کارشناسان حوزه جامعه‌شناسی، ارتباطات و روانشناسی به صورت مداوم از آن‌ها صحبت می‌کنند.

آزادی بی‌حد و حصر در فضای مجازی، خلا قانون‌گذاری و عدم امکان حضور و نظارت پلیس بر تمام ابعاد آن موجب می‌شود که عده‌ای از کاربران بر اساس هنجارهای لحظه‌ای عمل کنند. گمنامی، بی‌چهرگی و بی‌نامی افراد در اینترنت نه تنها پیگرد قانونی مجرمان را در فضای رایانه‌ای مشکل می‌سازد، بلکه زمینه گسترش آن را نیز فراهم می‌آورد.

با توجه به رشد روزافزون جرایم اینترنتی و با در نظر گرفتن این مطلب که جوانان بیش از هر گروه دیگر در مقابل بعضی از این جرایم آسیب‌پذیر هستند، حمایت از آنان امری ضروری و حیاتی به نظر می‌رسد. مسئولان و دست‌اندرکاران کشور باید خطرهای و تهدیدهای این جرایم را جدی تلقی کنند و استراتژی‌های همه‌جانبه‌ای را در راستای آگاهی‌دادن به استفاده‌کنندگان از اینترنت، مقابله قانونی با جرایم اینترنتی و استفاده صحیح از تکنولوژی رایانه‌ای اتخاذ کنند.

یکی از کارکردهای مهم و خطرناک این فضا، گفتگوهای اینترنتی است که به واسطه گسترش استفاده از تلفن‌های همراه، روز به روز در حال افزایش است. فارغ از اینکه این موضوع بیشتر اوقات فراغت دختران و پسران جوان را به خود اختصاص می‌دهد و آن‌ها را از پرداختن به امور مفید دیگر باز می‌دارد؛ به دلیل گمنامی افراد در این فضا، هویت‌های کاذب و دوگانه‌ای شکل می‌گیرد که در آشنایی‌ها و دوستی‌های رمانتیک مجازی، اکثر اوقات موجب به بازی گرفتن احساسات و سرنوشت افراد در این فضا می‌شود. البته آسیب‌های اینگونه در میان دختران جوان بیشتر مشاهده می‌شود که متأسفانه گاهی تأثیرات عمیقی بر آینده و زندگی آنان دارد.

علاوه بر آن، سرگرمی‌های مجازی، موجب کاهش علاقه جوانان به مشارکت‌های اجتماعی و فعالیت‌های مدنی شده است و ممکن است بر مهارت‌های اجتماعی آنان تأثیر منفی بگذارد. همچنین حضور طولانی در فضای مجازی

شروع تور ماه گردی از سال ۲۰۱۸

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

مطالعه تئوری در این زمینه عملیاتی می‌شود. از نظر علمی در ساختار گرافن هیچ محدوده‌ای برای تبدیل شدن آن به یک نیمه‌رسانا وجود ندارد اما ترکیب آن با منیزیم اکسید می‌تواند باعث تغییر این محدوده شود. شهنشاهی خاطر نشان کرد: ما متوجه شدیم زمانی که لایه منیزیم اکسید در بین لایه‌های گرافن قرار می‌گیرد می‌تواند طیف وسیعی از پرتو نور را جذب کند و این قابلیت می‌تواند برای حسگرهای نوری بسیار قابل توجه باشد. این محقق ایرانی دانشگاه رایس گفت: این تحقیقات می‌تواند در ساخت مواد هیدریدی دوبعدی مانند ساختارهای شش ضلعی بور-نیتريد به کار برود.



درمان افسردگی با تحریک فراجمجمه‌ای مغز
محققان دانشگاه صنعتی امیرکبیر دستگاهی برای تحریک فراجمجمه‌ای مغز ارائه کردند که در فاز بالینی موفق به درمان بیماری افسردگی شدند؛ این قابلیت موفق به کسب تأییدیه FDA آمریکا شده است. صادق مرزبان از محققان طرح، عنوان دستگاه ساخته‌شده را «دستگاه تحریک الکتریکی فراجمجمه‌ای» ذکر کرد و گفت: این دستگاه دارای دو الکترود است که بر روی جمجمه نصب می‌شود و جریان الکتریکی را به نواحی مورد نیاز در جمجمه اعمال می‌کند. وی با بیان اینکه نمونه آزمایشی این دستگاه تا ۴ میلی‌آمپر جریان الکتریکی اعمال می‌کند، خاطر نشان کرد: ولی در نمونه کلینیکی این دستگاه که برای پزشکان قابل استفاده است، تا ۲ میلی‌آمپر جریان را به فرد اعمال خواهد کرد. این محقق با بیان اینکه الکترودهای این دستگاه روی پوست سر قرار می‌گیرد، افزود:

ساله در روز سوم ماه مارس سومین ماه میلادی برگزار می‌شود.



در این جشن سکویی با یک پارچه قرمز پوشانده می‌شود تا مجموعه‌ای از عروسک‌های زینتی به نمایندگی از امپراطور، ملکه، مسئولین و نوازندگان در لباس سنتی دربار روی آن به نمایش گذاشته شود. عملکرد این اپلیکیشن به این صورت بوده که از کاربران خواسته می‌شود تا ۱۲ عروسک را در موقعیت مناسب و در جایی که دید بهتری داشته باشد قرار دهند. این بازی در جایی که این عروسک‌ها در بهترین موقعیت و متناسب با شأن مراسم هیناماتسوری چیده شوند تمام می‌شود.

اختراع «نانوساندویچ» ابررسانا

روزبه شهسوار دانشمند ایرانی دانشگاه رایس به همراه همکارانش موفق به طراحی یک «ساندویچ نانویی» متشکل از دو ورقه ضخیم اتمی از جنس گرافن و نانوخوشه‌های منیزیم اکسید شدند که یک ابررسانای فوق‌العاده قدرتمند ایجاد می‌کند که در الکترونیک نوری استفاده می‌شود. این دانشمند ایرانی با استفاده از شبیه‌سازی کامپیوتری متوجه شد که این نانوساندویچ می‌تواند خواص ویژه‌ای در سنجش مولکولی و تصویربرداری زیستی داشته باشد. شهسوار در مصاحبه خود گفت: این پروژه تحقیقاتی به محققان برای طراحی‌های سازه‌های هیبریدی دوبعدی و سه‌بعدی با استفاده از مولکول‌های فشرده شده کمک شایانی می‌کند. وی افزود: در این تحقیق با استفاده از نیروهای وان‌دروالس موفق شدیم اجزای این نانوساندویچ را در کنار هم حفظ کنیم و این برای اولین بار است که یک



قفل درهای خانه با فرمان کلامی

الکسا یک فناوری جدید را به بازار معرفی کرده است که با کمک آن می‌توان با دادن دستورات کلامی درهای خانه را قفل کرد. پیش از این نیز درخانه‌های هوشمندی که با اپلیکیشن «وینک» الکسا کار می‌کردند امکان کار با چراغ‌ها و تنظیم دمای خانه فراهم شده بود اما این بار برای اولین بار مسئولان توسعه این اپلیکیشن اعلام کردند که برای قفل کردن درهای خانه هم می‌توان از دستورات این برنامه استفاده کرد. مسئولان الکسا اعلام کرده‌اند کمپانی‌های تولیدکننده قفل‌های هوشمند نیز محصولاتشان را برای هماهنگ شدن با نسخه جدید وینک، بروزرسانی می‌کنند. نحوه عملکرد این دستورات به این صورت است که ابتدا نام درها را در صورتی که بیش از یکی باشند در برنامه ذخیره می‌کنید و پس از اتصال به حساب خود در الکسا و دادن دستور می‌توانید با استفاده از اپلیکیشن وینک دستور قفل شدن درهای مورد نظر را صادر کنید. در حال حاضر این برنامه صرفاً برای قفل کردن درها به کار می‌رود و امکان باز کردن قفل‌ها در آن ایجاد نشده است.

اولین اپلیکیشن مادر بزرگ ۸۱ ساله ژاپنی

یک زن ۸۱ ساله ژاپنی موفق به توسعه یک اپلیکیشن شد. این زن ۸۱ ساله که کار با کامپیوتر را در ۶۰ سالگی یاد گرفته این اپلیکیشن جدید را برای جشن «هیناماتسوری» توسعه داده است. هیناماتسوری Hinamatsuri یا جشن عروسک‌ها یا جشن دختران یکی از جشن‌های رایج در کشور ژاپن است که به شکرگزاری رشد و سلامتی دختران اختصاص دارد. این جشن هر

پس از آن از یکی از دوستان خود که مجهز به لباس غواصی بوده خود می‌خواهد تا گوشی هوشمندش را نجات دهد. اطلاعات دقیقی از عمق این رودخانه ارائه نشده اما از عکس‌ها و فیلم‌های به دست آمده می‌توان فهمید که عمق آن حداقل در حدود دو متر است.

به گفته این مرد، شارژ این آیفون ۷ پلاس در زمان افتادن در آب ۳۵ درصد و در زمان بازیابی ۱۹ درصد بوده و همچنان در حال کار کردن بوده است.



تست تونل باد برای جت مافوق صوت ناسا

آزمایش هواپیمای مسافری مافوق صوت ناسا که توسط لاکهید مارتین طراحی شده یک گام به واقعیت نزدیک تر شد. ناسا آزمایش‌های تونل باد را برای هواپیماهای مسافری مافوق صوت خود آغاز کرده است.

این جت که کاملاً مافوق صوت بوده و QueSST نام دارد توسط شرکت لاکهید مارتین ساخته شده است. دانشمندان ناسا برای آزمایش این جت مافوق صوت از نمونه کوچک آن که با مقیاس ۹ درصد طراحی شده استفاده کردند.

مقامات ناسا اعلام کردند که تست تونل باد این هواپیما در ۸ هفته آینده انجام شده و QueSST تا سال ۲۰۲۰ کار خود را آغاز خواهد کرد. به اعتقاد آن‌ها تا دستیابی به این هدف بزرگ راه زیادی مانده اما دستیابی به آن نسبت به سال قبل از احتمال بالاتری برخوردار شده است. QueSST برای پرواز در ارتفاع ۵۵ هزار پایی (حدود ۱۶ هزار و ۷۰۰ متر) طراحی شده و می‌تواند با سرعت ۱٫۴ ماخ (بیش از ۱۷۰۰ کیلومتر بر ساعت) پرواز کند.



الون ماسک رئیس کمپانی اسپیس ایکس در یک کنفرانس گفت: این سفر، اولین سفر خصوصی در خارج از مدار ایستگاه فضایی بین‌المللی خواهد بود و در اواخر سال ۲۰۱۸ انجام خواهد شد. ماسک از اعلام هزینه این خبر که توسط این توریست‌ها پرداخت می‌شود خودداری کرده و صرفاً به این نکته اکتفا کرد که این افراد از هالیوود نیستند. وی افزود: این افراد همدیگر را می‌شناسند و تحت آموزش‌های گسترده‌ای در رابطه با این مأموریت قرار می‌گیرند. ماسک خاطرنشان کرد: من فکر می‌کنم سالانه امکان برگزاری یک یا دو سفر به این صورت وجود داشته باشد. پیش‌بینی می‌شود این سفرها ۱۰ تا ۲۰ درصد درآمد اسپیس ایکس را شامل شود. این سفر توریستی شبیه مأموریت آپولو ۸ خواهد بود و در ارتفاع ۴۸۰ هزار تا ۶۴۰ هزار کیلومتری سطح زمین انجام می‌شود و فضاپیما برای آنکه به سمت جو کشیده نشود از جو زمین خارج خواهد شد.

دوام ۱۳ ساعته آیفون ۷ پلاس زیر آب

یک مرد روسی مدعی شد که گوشی هوشمند آیفون ۷ پلاس وی که به مدت ۱۳ ساعت در آب مانده بود پس از بیرون آمدن مجدداً و بدون اشکال شروع به کار کرد.

این در حالی است که طبق گواهی IP67، این گوشی هوشمند می‌تواند به مدت ۳۰ دقیقه در عمق ۱/۵ متری آب دوام بیاورد. این مرد روسی در صفحه اینستاگرام خود مدعی شد که گوشی هوشمند وی در یک چاله یخی افتاده و به علت نبود امکانات در آن موقع و شرایط زمانی نامناسب، وی ناچار به رها کردن گوشی خود در دمای ۴ درجه سانتی‌گراد شده است.

از طریق این الکترونها جریان‌های الکتریکی به مغز اعمال می‌شود و بسته به نوع بیماری، بخش خاصی از مغز را تحریک خواهد کرد. این محقق به بیان کاربردهای این دستگاه پرداخت و یادآور شد: این دستگاه برای درمان افسردگی و نارسایی‌های مربوط به «توجه» کاربرد دارد.



اولین گوشی جهان با فناوری 5G

شرکت بزرگ ارتباطات چین ZTE از اولین گوشی هوشمند جهان با فناوری 5G در بارسلونا اسپانیا در کنگره جهانی موبایل رونمایی کرد. این شرکت چینی اظهار کرد: Gigabit Phone اولین گوشی همراه هوشمند با قابلیت سرعت دانلود بیش از یک گیگابایت در هر ثانیه است که این سرعت ۱۰ برابر سریع‌تر از نسل خدمات 4G مورد استفاده در دنیای امروز است. سخنگوی شرکت ZTE اظهار کرد: این دستگاه جدید ابزاری برای اتصال دائم کاربران محسوب شده و یکی از فناوری‌های پیشرفته شرکت محسوب می‌شود. این شرکت فناوری نسل جدید تولیدات خود را با قابلیت 5G با نام اختصاری نسل پنجم برای استفاده کاربران در دانلود فیلم در چند ثانیه ارائه کرده است. این شرکت از سال ۱۹۸۵ تاسیس شده و مشتریان بسیاری در بیش از ۱۶۰ کشور جهان دارد و یکی از فروشندگان گوشی هوشمند در ایالات متحده است.

شروع تور ماه‌گردی از سال آینده

اسپیس ایکس سال آینده میلادی دو نفر را به عنوان اولین توریست‌های فضایی برای سفری به دور ماه، به فضا می‌فرستد. این توریست‌ها که با هزینه شخصی این سفر را انجام می‌دهند با استفاده از یک فضاپیما ناسا که در حال ساخت بوده و یک موشک سنگین به دور ماه خواهند رفت.

پازل و کور

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

کارگاه

[۳۰]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۳۴ - اسفند ماه ۱۳۹۵

گردشگری

احترام به طبیعت در سفرهای نوروزی

نوروز ۹۶ در جاده‌های زیبای ایران

تعطیلات نوروز ۵ روز می‌شود؟

لطفاً نوروز به این شهرها سفر نکنید!



اسکایا

علم و فناوری

گردشگری

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News

«انسان محترم؛ طبیعت زیبا» شعار نوروزی ما باشد

احترام به طبیعت در سفرهای نوروزی

مژده نورالهیان
خبرنگار

«انسان محترم؛ طبیعت زیبا» شعاری است که می‌تواند در ایام نوروز ۹۶ همیشه در ذهن ما باشد. یادمان نمی‌رود که همین چند سال پیش که بلیط‌های اتوبوس مرسوم بود؛ اغلب اتوبوس‌ها داخل‌شان نوشته شده بود: «ارائه بلیط نشانه شخصیت شماست» این جمله به معنای بی‌شخصیت بودن افرادی نبود که بلیط ندارند؛ بلکه به این معنا بود که بهتر است برای استفاده از اتوبوس‌های درون شهری، بلیط ارائه کنید؛ رعایت این قانون به این معناست که شما آدم با شخصیتی هستید. حالا در مورد طبیعت هم اینگونه است. اگر ما به طبیعت احترام بگذاریم؛ او زبان ندارد که از ما تشکر کند و یا حتی به دیگران بگوید که فلانی به من احترام گذاشت اما احساس خوبی که به ما دست می‌دهد همان احترامی است که ما برای خودمان قابل شده‌ایم؛ بنابراین بهتر است به طبیعت در ایام نوروز احترام بگذاریم؛ اگرچه این احترام نباید ختم به این ایام شود. در تعاریفی که از گردشگری طبیعت آمده است بر این نکته تاکید شده که «اکوتوریسم» یعنی سفر متعهدانه به دل طبیعت. این تعهد به آن معناست که گردشگر نباید هیچ صدمه‌ای به طبیعت وارد کند، ضمن این‌که باید منافع مردم بومی منطقه نیز تامین شود. به عنوان نمونه گردشگری طبیعت باید منجر به ایجاد مشاغل پایدار برای بومیان شود تا سطح رفاه منطقه بالا برود و بومیان به عنوان ذی‌نفعان اصلی یک منطقه جغرافیایی خاص بتوانند در آمد بهتری کسب کنند و به این نتیجه برسند که طبیعت پیرامون‌شان منجر به ایجاد درآمد و اشتغال برای آن‌ها شده است که در این صورت نه تنها به طبیعت آسیبی نمی‌رسانند بلکه آن را به عنوان سرمایه‌ای می‌بینند که برای آن‌ها رفاه به ارمغان می‌آورد و آن را به چشم یک میراث می‌نگرند.

به زندگی بومی‌ها احترام بگذاریم

ولی آیا به راستی این گونه است؟ آیا هم‌اکنون طبیعت‌گردی به شکل سفر متعهدانه در دل طبیعت انجام می‌شود؟ آیا بومیان از سفرهای گسترده‌ای که به منطقه آن‌ها انجام می‌شود منتفع می‌شوند؟ آیا گردشگری منجر به مشاغل پایدار در بخش‌های مختلف شده است؟ اینها پرسش‌هایی است که باید به آن‌ها پاسخ بگوییم تا بتوانیم به درک کاملی از مفهوم گردشگری طبیعت برسیم و مفهوم تعهد را در دل سفرهای طبیعت‌گردی خود وارد کنیم.

تعهد، معادله‌ای با چند بازیگر

ایجاد تعهد در گردشگری، موضوعی است که طرفین و ذینفعان مختلفی دارد که هر یک در جایگاه خاص خود در ترویج متعهدانه گردشگری طبیعت نقش ایفا می‌کنند و نادیده گرفتن هر یک از این بازیگران در نهایت ممانعی در راه ترویج و توسعه گردشگری می‌شود. در یک نگاه کلی، یک‌سوی این معادله دولت قرار دارد و سوی دیگر مردم هستند، اما هریک از اینها چه نقشی ایفا می‌کنند؟ جایگاه هریک از این بازیگران کجاست و هم‌اکنون کجا قرار دارند؟

نقش دولت در عرصه گردشگری طبیعت

سیاستگذار کلان در بیشتر عرصه‌ها دولت است و هر قدر هم که وظایف اجرایی دولت به سایر نهادها تفویض شود، بی‌تردید نقش نظارتی و سیاستگذاری دولت باقی خواهد ماند و در تمام کشورها حتی در کشورهایی که دولت حداقلی دارند نهاد دولت به عنوان سیاستگذار اصلی ایفای نقش می‌کند با این تفاوت که با توجه به نوع کشورها و نظام حکومتی آن‌ها دولت تصمیم‌گیری‌هایش را متناسب با سطح تعامل و ارتباط خود با نهادهای مدنی ساماندهی می‌کند.

بنابراین دولت در صنعت گردشگری نیز در عرصه فرهنگسازی و ایجاد زیرساخت‌ها و تدوین سیاست‌های کلان بازیگر اصلی محسوب می‌شود، به این ترتیب می‌توان گفت بخش مهمی از سیاست‌های توسعه گردشگری در بخش‌های مختلف از جمله در بخش گردشگری طبیعت توسط دولت رقم می‌خورد.

دولت در عرصه گردشگری طبیعت نقش اصلی را ایفا می‌کند. این نهاد باید طبیعت را به عنوان میراث یک ملت پاس بدارد. این موضوع فارغ از مباحث زیست‌محیطی، در موضوعات گردشگری نیز بسیار حائز اهمیت است. آمارها نشان می‌دهد در ۵۰ سال گذشته، بیش از یک سوم جنگل‌های کشور از بین رفته است. خشک شدن دریاچه ارومیه که تا چند سال پیش حتی در باورها نمی‌گنجید هم‌اکنون در حال تبدیل شدن به یک واقعیت است یا اصفهان این مرکز مهم گردشگری بدون زاینده‌رود چه هویتی پیدا می‌کند؟

این موضوع‌ها، تنها از منظر زیست‌محیطی قابل توجه نیستند، بلکه از منظر گردشگری نیز اهمیت زیادی دارند و می‌توانند شرایط شغل پایدار و توسعه پایدار منطقه را تحت تأثیر قرار دهند. به عنوان مثال، دریاچه ارومیه، پس از بحرالمیت شورترین دریاچه دنیاست و بسیاری از خواص درمانی لجن‌های آن اثبات شده است، ولی ما تاجه‌حد از این سرمایه بهره برده‌ایم؟ اصفهان و زاینده‌رود نیز از این امر مستثنا نیستند، طبیعت یک سرمایه است که باید برای همگان حفظ شود و دولت به عنوان سیاستگذار نقش کلیدی و اصلی دارد. جنگل‌های شمال کشور را شاید با هیچ سرمایه مادی نتوان برابر دانست و در این سال‌ها که انواع ویلاهای لوکس در جنگل‌های کلاردشت و تنکابن و گردنه حیران سر به آسمان برداشته‌اند، کدام نهاد باید پاسخگو باشد؟ در هر صورت باید بپذیریم که یکی از بازیگران

کارگاه

[۳۲]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۳۴ - اسفند ماه ۱۳۹۵

احترام به طبیعت

مطلب بسیار مهم این است که وقتی وارد فضاهای طبیعی می‌شویم به طبیعت آسیب نزنیم، چرا که خودمان می‌خواهیم از آن استفاده کنیم. در طبیعت آلودگی و کثیفی نیست. این ما انسان‌ها هستیم که آن را آلوده می‌کنیم. در مورد رها کردن زباله در طبیعت هم هرچه بگوییم کم گفتیم. طبیعت لازمه زندگی ماست و هر گونه تخریبی در آن به ضرر خود ما تمام می‌شود، اما چون هیچ عبرت آنی ندارد (یعنی همان موقع که زباله می‌ریزیم نتیجه‌اش را نمی‌بینیم) نسبت به آن بی‌توجهیم، در صورتی که وقتی در بعضی جنگل‌ها و ساحل‌های شمالی در اثر انبوه زباله‌های گوناگون که گردشگران قبل از شما در طبیعت رها کرده‌اند جای سالمی برای نشستن و استفاده از فضاهای طبیعی پیدا نمی‌کنید به اهمیت این موضوع پی خواهید برد. هر فردی نباید همان لحظه‌ای را که از طبیعت خارج می‌شود در نظر بگیرد؛ بلکه باید گردشگرانی که در روزهای آتی سری به آن منطقه می‌زنند هم در نظر داشته باشد. البته هم مسافران باید رعایت کنند و هم مسوولان نسبت به تهیه مکان‌هایی برای ریختن زباله و انتقال و معدوم کردن زباله‌ها اقدام نمایند. بعضی‌ها فکر می‌کنند می‌توانند آشغال‌های قابل جذب، مثل آشغال میوه خود را در طبیعت بدون هیچ ملاحظه‌ای بریزند، اما این اشتباه است، چرا که ما نسبت به مناظر طبیعی هم مسوولیت داریم و حق نداریم حتی از لحاظ دیداری باعث آلودگی طبیعت شویم، بنابراین راجع به آشغال‌های قابل جذب می‌توانیم آن‌ها را در زمین‌هایی که خاک نرم دارند خاک کنیم تا از لحاظ دیداری محیط را آلوده نکنیم.



طبیعت خانه و کاشانه ماست، مکان و مأوی ماست و باید درست مانند خانه خودمان برای حفظ و حراست از آن تلاش کنیم. سفر متعهدانه به طبیعت از سوی شهروندان یعنی این که هر یک از ما بیندیشیم که فرزندان آینده ما نیز از این طبیعت زیبا سهم دارند و ما باید از سهم آن‌ها محافظت کنیم نه این که با انواع و اقسام ابزارها به تخریب آن بپردازیم.

اصلی و کلیدی عرصه سفر متعهدانه به طبیعت دولت است دولت بیش از هر چیز مسوولیت حراست و حفاظت از منابع طبیعی را بر عهده دارد. هم‌اکنون موضوع دست‌درازی به منابع طبیعی یکی از مهم‌ترین مشکلاتی است که عرصه اکوتوریسم را تهدید می‌کند و در این عرصه حاکمیت به معنای ترکیبی از قوه مقننه، مجریه و قضاییه می‌تواند با این معضل مقابله کند و میراث ماندگار طبیعت را برای نسل‌های مختلف حفظ کند. از آن سو، دولت با برنامه‌های بنیانی می‌تواند شرایط توسعه گردشگری پایدار را با مشارکت شهروندان افزایش دهد. به عنوان مثال، به نسبت سایر نقاط کشور، گردشگری طبیعت در شهری مانند سرعین متناسب‌تر و متوازن‌تر پیشرفت کرده است. دلیل این موفقیت در این نکته نهفته است که بیش از هر چیز مشارکت بومیان در این فرآیند مشاهده می‌شود و ساکنان منطقه در این سال‌ها فرصت اشتغال خوبی را یافته‌اند.

مردم و تعهد به طبیعت

بپذیریم که همه چیز در اختیار دولت نیست، هر چند که دولت سیاستگذار و فرهنگ‌ساز است، اما همه چیز دولت نیست. در عرصه اجرا، تعهد به طبیعت در رفتار مردمان یک سرزمین متجلی می‌شود. تنگه‌واشی، جنگل‌های پریشان سی‌سنگان و نور، سواحل پرزباله دریای خزر و... زخم‌هایی است که هر یک از ما در جایگاه شهروندی بر عرصه طبیعت گذارده‌ایم.

زباله سوغات مسافران به طبیعت نباشد

اغراق نیست اگر بگوییم زباله مهم‌ترین سوغات مسافران ما برای طبیعت است. چرا هر جایی که تبدیل به مقصد گردشگری می‌شود، با مشکلی به نام زباله روبه‌رو می‌شود؟ اگر می‌خواهیم طبیعت را پاس بداریم، باید بیندیشیم که

خاطرات شمال؛ جاده‌های شمال

نمی‌توان از جاده‌های ایران سخن گفت و از جاده چالوس یاد نکرد. این جاده که از سال ۱۳۱۲ کرج و چالوس در دو سوی البرز را به هم متصل کرده، خاطرات سفر بسیاری از ایرانیان را رقم زده است. کارگران را برای حفر تونل کندوان در دل کوه با یک سکه پنج ریالی تشویق می‌کردند و معروف است که به ازای هر کلنگ به کارگران این مبلغ را می‌دادند! از دره‌های سرسبز آغاز راه گرفته تا دیواره‌های سنگی ارتفاعات بلند البرز، همه مناظری آشنا و به یاد ماندنی برای ایرانیان به شمار می‌آیند، تا جایی که بسیاری از ایرانیان رفتن را مترادف با این «جاده» می‌دانند. فرعی‌های این جاده مانند جاده‌های یوش، شهرستانک و کلاردشت نیز هر یک زیبایی‌های خاص خود را دارند. نوروز ۹۶ فرصت بسیار مناسبی برای گشت‌وگذار در این جاده زیباست. هرچند در این ایام مردم ترافیک بسیار بالایی را در این جاده تحمل می‌کنند ولی باز هم نمی‌توانند از زیبایی‌ها و آب و هوای بی‌نظیر این جاده در ایام نوروز دل بکنند.

وهم آلود؛ کویری و شگفت‌انگیز؛ مسیر جاده جندق به معلمان

اگر به تصاویر شگفت‌انگیز، وهم آلود و زیبای کویری علاقه‌مندید، جاده جندق به معلمان را از دست ندهید. این جاده از قلب کویر مرکزی ایران می‌گذرد و جنوب و شمال آن را به هم وصل می‌کند. به احتمال زیاد در طول جاده تنها خواهید بود و هنگام طی مسافت حدود ۲۰۰ کیلومتری این جاده انواع بافت‌های عجیب و غریب کویری را مشاهده خواهید کرد. در برخی نقاط در دوسوی‌تان تا خط افق حتی بتهای خار دیده نمی‌شود و گاهی تپه‌های سرخ رنگ خاکی همه میدان دیدتان را می‌گیرد. سکوت کویر را اینجا می‌توانید تجربه کنید، از جندق در نزدیکی شهرستان خور و بیابانک استان اصفهان تا معلمان در نزدیکی دامغان استان سمنان.

طیس به خور و بیابانک؛ پرواز در دریا

مسیرهای کویری تنها به دلیل بافت بیابانی اطرافشان زیبا نیستند. اگر در یک غروب زمستانی یا حتی پاییزی در جاده طیس به خور و بیابانک باشید، ممکن نیست باور کنید که جاده از میان دریا نمی‌گذرد! بازتاب نور رنگارنگ در هر دوسوی جاده، دریایی را پیش

چشمان‌تان ترسیم می‌کند که دریا نیست، اما تا آن را لمس نکنید باور نخواهید کرد که فقط نمک سراسر چشم‌اندازتان را فراگرفته است. دیدنی‌هایی همچون تل ماسه‌ها، قلعه‌های اسماعیلی، درختان کهنسال و سدهای تاریخی که به این و هم شگفت‌انگیز اضافه کنید، دلایل کافی برای سفر به طیس را خواهید یافت.

کوهستانی با شکل‌های خیالی؛ جاده جم به فیروزآباد

جاده جم به فیروزآباد که مرکز استان فارس به عسلویه در کرانه خلیج فارس را بسیار نزدیک کرده است، از جاده‌های بسیار دیدنی جنوب کشور است. در آغاز، جاده‌ای کوهستانی با شکل‌های خیالی و شگفت‌انگیز دو طرف جاده را گرفته است، اما هرچه بیشتر وارد استان فارس می‌شوید جاده سبزتر و طبیعت شگفت‌انگیزتر می‌شود.

گردنه حیران؛ کوه‌های پوشیده از جنگل‌های انبوه

بسیاری از قدیمی‌ترها وقتی می‌خواهند زیباترین جاده‌ای را که رفته‌اند نام ببرند، نیازی به زمان زیادی برای انتخاب ندارند. گردنه حیران در غرب شهرستان آستارا یکی

نوروز ۹۶ در جاده‌های زیبای ایران

برخی از جاده‌های ایران جذابیت‌های بصری زیادی دارند؛ اینقدر که وقتی در آن‌ها تردد می‌کنی احساس خوشایندی به انسان دست می‌دهد. می‌توان اینگونه گفت که این جاده‌ها خودشان جاذبه ورود گردشگر هستند و مشوقی برای آن‌ها که دل به آن‌ها بسپاری و بروی. در این شماره قصد داریم برخی از این جاده‌ها را معرفی کنیم؛ شاید در تعطیلات نوروز دوست داشتید به آن‌ها سری بزنید.

دامنه‌های سرسبز، گله‌های گوسفند، کلبه‌های چوبی روستایی و مه که گاهی زیر پای تان و گاه تا روی جاده پیش می‌آید تابلوهایی هستند که در این جاده به نمایش گذاشته شده‌اند.

بابایادگار به کرد غرب با جنگل‌های بلوط و تپه‌های سبز

جاده‌های کوهستانی استان کرمانشاه با طبیعت متفاوتی که پیش روی گردشگران قرار می‌دهد از دیدنی‌ترین جاده‌های ایران به شمار می‌آیند. یکی از بکرترین آن‌ها خروجی بابایادگار از جاده کرد غرب به سرپل ذهاب است. دو طرف جاده جنگل‌های بلوط و تپه‌های سبز و زرد نگاه‌تان را مجذوب و سرگردان می‌کند و دیواره‌های سنگی عجیبی که گهگاه اطراف تان می‌بینید شکلی اسطوره‌ای به جاده می‌دهند. چسبیده به جاده بابایادگار آبشار گمنام، اما بی‌مانند ریجاب را هم می‌توانید ببینید که ارتفاع آن بیش از ۱۵۰ متر تخمین زده می‌شود.

عرض کم، ریزش هر از گاه کوه، شیب تند و طرح هندسی عجیب این جاده نیز هیجانی به یاد ماندنی را برای گردشگران رقم می‌زند. در برخی نقاط جاده باغ‌های سرسبز و در برخی نقاط مرتفع چند متر برف؛ تنوع آب و هوایی بی‌مانندی را به شما هدیه می‌دهد.

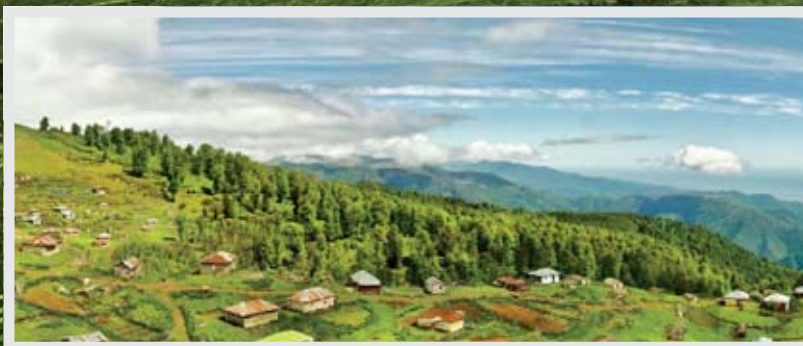
اسالم به خلخال؛ از دیدنی‌ترین جاده‌های جنگلی ایران

جاده‌هایی که استان گیلان را به استان اردبیل متصل می‌کند، از دیدنی‌ترین جاده‌های جنگلی ایران به حساب می‌آیند. جاده ماسال جاده ماسوله به خلخال که «ولسلنگاه» به خلخال به‌ویژه در منطقه یکی از برنامه‌های ثابت پیاده‌گردی طبیعت‌گردهای حرفه‌ای است و معروف‌تر از همه جاده اسالم به خلخال از این جاده‌ها هستند. مسیر پیچ در پیچی که اسالم و خلخال را در دو استان اردبیل و گیلان به هم متصل می‌کند، شما را به دنیایی دیگر می‌برد.

از مسیرهای اصلی ارتباطی اردبیل به گیلان است. این گردنه از یک سو مشرف به کوه‌های پوشیده از جنگل‌های انبوه و از سوی دیگر مشرف به دره‌ای است که رود آستاراچای از آن عبور می‌کند. رودی که تعیین‌کننده مرز ایران و جمهوری آذربایجان (آران) است. پیچ‌های تند جاده‌هایی که همچون ماری عظیم‌الجثه در جنگل‌های مه‌آلود و سبز حیران پیچ می‌خورد راهی به جز توقفی هر چند کوتاه پیش روی تان باقی نمی‌گذارد؛ آن هم برای تماشای.

پاوه تا هجیج؛ مناظر بکر و بدیع

بسیاری از گردشگران جاده پاوه تا هجیج را برای دیدن این روستای زیبای کردنشین پیموده‌اند، اما اغلب نمی‌دانند اگر همین جاده را تا انتها بروند با مناظر بکر و بدیعی از رودخانه پرآب سیروان، آبشارها و چشمه‌های گوناگون روبه‌رو می‌شوند. کبابی‌های بین راه در منطقه با گوشته بی‌مانند از شما پذیرایی می‌کنند.



گردش مطلوب با تقسیم تعطیلات نوروزی!

تعطیلات نوروز ۵ روز می شود؟

در بخش آموزش

تابستانی، در زمینه تعطیلاتی که در طول سال به عناوین و مناسبت‌های مختلف مطرح می‌شود نیز باید تجدیدنظر شود، چراکه این تعطیلات فرصت‌های زیادی را از کشور سلب می‌کند. در همین راستا؛ کارشناسان در مورد بخش آموزش و پرورش کشور معتقدند که تعطیلات موجود در نظام آموزشی هیچ توجیه آموزشی، فرهنگی، تربیتی و اقتصادی ندارد. از هر زاویه‌ای نگاه می‌کنید این گستردگی و طولانی‌بودن تعطیلات مدارس در ایام نوروز و تابستان آسیب‌زا است و هیچ توجیه علمی و کارشناسی ندارد. باید مراجع سیاستگذار و تصمیم‌گیر به موضوع ساماندهی تعطیلات مدارس ورود پیدا کنند. شورای عالی آموزش و پرورش تعطیلات فعلی را فاقد توجیه آموزشی و تربیتی می‌داند و خواهان ساماندهی و بازنگری در آن است. به‌شدت ضرورت این کار را احساس می‌کند و خواهان این هست که طرح ساماندهی تعطیلات در دستور کار نظام قرار بگیرد، ولی در مقایسه تعطیلات تابستانی و نوروزی باید ساماندهی تعطیلات عید در اولویت قرار بگیرد چون افزون بر مضراتی که برای نظام آموزشی دارد، کل کشور را نیز درگیر می‌کند و برای مدتی بیشتر از ۲ هفته به تعطیلی می‌کشاند. شاید به همین دلیل هم بود که رهبر معظم انقلاب خواستار رسیدگی به این موضوع شدند. حالا شاید فرصت خوبی برای پیگیری این مطالبه قدیمی رهبر انقلاب باشد.

همین افراد معتقدند موضوع کاهش تعطیلات کشور با بخشنامه و مباحث اینچنینی حل نمی‌شود، این که به کارمند خود بگوییم حتماً باید هفته دوم عید سر کار باشد، مشکل موجود حل نمی‌شود. وقتی بستر کار وجود ندارد، آمدن کارمند در سر کار نیز نتیجه‌ای ندارد، جز اتلاف وقت و امکانات. از طرف دیگر تعطیلی آموزش عالی و آموزش و پرورش به عنوان دو عنصر اساسی کشور با بیشترین مخاطب در روزهای تعطیل یکی از موضوعات مهم است. به این معنا که بدون ساماندهی تعطیلات آموزش عالی و آموزش و پرورش، بستر حل مشکل تعطیلات فراهم نخواهد شد. در واقع این موضوع نیازمند یک بررسی بیشتر است و باید راهکارهای جدیدتر تعریف شود.

در تابستان جوانان ما که سرمایه‌های اصلی کشورند، یکبار سه تا چهار ماه کاملاً تعطیل می‌شوند. اما جای این سوال مطرح است که مگر می‌شود کسانی که دنبال رشد و ارتقا کشورند این همه تعطیلات داشته باشند؟ به غیر از تعطیلات تابستانی آموزش و پرورش، اکثر دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی کشور نیز در تابستان تعطیل هستند، در صورتی که به غیر از سه چهار استان کشور، مابقی استان‌ها در تابستان می‌توانند فعال باشند که در این زمینه نیز باید راهکاری اندیشیده شود. لذا علاوه بر تعطیلات نوروزی و

حسین صفدری
کارشناس فرهنگی

هرچند بسیاری از دانش‌آموزان، دانشجویان، معلمان و کارمندان با کاهش روزهای تعطیل سال موافق نیستند؛ اما کارشناسان بر این باورند که برای جامعه‌ای که خواهد عقب‌ماندگی‌های چند صد ساله خود را جبران کند و خود را به سرعت تحولات جهانی رسانده و از آن پیشی گیرد، تحمل این همه تعطیلات دور از انصاف است؛ بنابراین دلسوزان جامعه و طراحان برنامه‌های کلی جامعه باید به این نکته توجه کنند که آیا با این همه تعطیلات می‌توان به آن جهش مورد نظر رسید یا نه.



کارگاه

[۳۶]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۳۶ - اسفند ماه ۱۳۹۵



در بخش گردشگری

در بخش دیگر و در حوزه گردشگری نیز رئیس جامعه تورگردانان کشور بهترین روش فرهنگ سفر را کاهش تعطیلات نوروز و تقسیم آن در طول سال عنوان می‌کند.

ابراهیم پورفرج درباره عواقب تعطیلات نوروزی بر فرهنگ گردشگری کشور می‌گوید: در هیچ جای دنیا اینهمه تعطیلات برای یک ایامی به این صورت وجود ندارد، زیرا وقتی تعداد تعطیلات زیاد شود مسلماً مردم مجبور می‌شوند به سفر بروند و سفر رفتن اکثر مردم یک کشور یعنی پایین آمدن ارائه خدمات و بی کیفیت شدن سفر است و غالب مردم نیز در سفرهای نوروزی خسته می‌شوند. باید دولت و نهادهای مرتبط سفر برنامه ریزی کنند تا تعطیلات طولانی سفر در ایام نوروز در بین فصول تابستان، پاییز و زمستان تقسیم شود.

زیاد در یک بازه نوروز است.

نوروز بدترین زمان سفر خارجی‌ها به ایران

پورفرج با بیان اینکه ایام نوروز به هیچ عنوان زمان مناسبی برای سفر گردشگران خارجی به ایران نیست، می‌افزاید: مسلماً وقتی در ایام نوروز اینهمه حجم سفر در سراسر کشور داریم تمام خدمات در هتل، حمل و نقل، غذا، پذیرایی و ... بسیار آفت می‌کند.

اجبار خانواده‌ها برای سفر در نوروز

رئیس جامعه تورگردانان کشور ادامه می‌دهد: به هر حال بیشتر خانواده‌ها نیز به دلیل داشتن دانش آموز و اشتغال خودشان مجبور هستند در تعطیلات نوروز به سفر بروند، بنابراین باید زمینه‌ای فراهم شود تا تعطیلات طولانی نوروز در بین فصول دیگر سال تقسیم شود تا انتخاب مردم برای سفر نیز مناسب‌تر شود.

مسافرانی که در نوروز خواهند مُرد

رئیس جامعه تورگردانان کشور به میزان صدمات و فوتی‌ها در ایام نوروز نیز گریزی زده و می‌گوید: مطمئن باشید برخی از مسافران در ایام نوروز ۹۶ به مانند تمام سال‌های گذشته جان خودشان را در مسیرهای سفر از دست می‌دهند و این به دلیل همین حجم تعطیلات

راندمان کاری خواهد شد. برخی از نمایندگان مردم بر این نظرند که بیشتر کشورها پنج روز کامل هفته فعالیت مستمر با ساعت‌های کاری ۹ و ۱۰ ساعته در هر روز دارند. مشکل کشور ما همین بین تعطیلی‌ها و پیشامدهایی مانند آلودگی هوا، بارش نزولات آسمانی و حتی جام جهانی است که باعث می‌شود روزهایی اضافه بر تعطیلات رسمی هم تعطیل شوند.

در پایان شاید بشود اینگونه نتیجه گرفت که بخش آموزش و پرورش کشور که بخش عمده‌ای از خانواده‌ها را به خود درگیر کرده است؛ ابتدا باید در بحث تعطیلات ساماندهی شود و بعد بخش‌های دیگر وارد کار شوند. بر همین اساس مثلاً تعطیلات تابستان در بخش‌هایی وارد زمستان و پاییز شود؛ یا مثلاً تعطیلات نوروز کم شده و به برخی تعطیلی‌ها افزوده شود.

امروز کارمندان بسیاری از ادارات دولتی هفته اول فروردین ماه را تعطیل هستند؛ اما باقی آن را درگیر کارند؛ بنابراین می‌شود اگر آموزش و پرورش را در این زمینه سامان داد؛ باقی نهادها را هم همراه کرد. بخش خصوصی هم در این زمینه بسیار آسیب می‌بیند. بخش خصوصی از کم شدن تعطیلات همیشه استقبال کرده است.

کاهش تعطیلات نوروز به ۵ روز

نمایندگان مجلس نیز در این زمینه نظراتی دارند؛ طرح کاهش تعطیلات از دور هفتم مجلس شورای اسلامی در جریان است. کاهش تعطیلات در روزهای مختلف سال مدت‌ها پیش به موضوع بحث بر انگیز مجلس تبدیل شد و تعداد روزهای تعطیلات نوروز هر سال که باعث می‌شود تقریباً به مدت ۲۰ روز کشور در بخش‌های مختلف در کما به سر برد جزو اولویت مجلس برای کاهش تعطیلات بود؛ اما از همان زمان این طرح هم همانند صدها مورد دیگر به فراموشی سپرده شد و امروز نمایندگان مردم چندان حرفی برای گفتن در این مورد ندارند.

در همین راستا؛ برخی نمایندگان با کاهش تعطیلات عید نوروز یعنی تا زمان رسمی پنجم فروردین موافق هستند. آن‌ها معتقدند: در بیشتر کشورها تعطیلات مراکز و سازمان‌های دولتی مجزا شده، اما در کشور ما این مسئله دچار اختلاط و در هم شدن است؛ ضمن اینکه زیاد بودن تعطیلات کشورمان با اقتصاد مقاومتی مورد نظر رهبر انقلاب در تضاد است و اگر کاهش یابد باعث بالا رفتن

سفر برای ایجاد آرامش است نه سلب آرامش

لطفاً نوروز به این شهرها سفر نکنید!

مآذانیان بخشی
خبرنگار

اگر چه هماهنگ کردن افراد خانواده برای اینکه به یک سفر چند روزه برویم کار دشواری است و اغلب به شیوه‌ای برنامه‌ریزی‌ها صورت می‌گیرد که تعطیلاتی پیش رو باشد و همه بتوانند از ایام تعطیل برای سفر بهره ببرند؛ اما راه بهتر این است که در ایام نوروز مردم بیشتر به روابط خانوادگی و رفت‌وآمدها بپردازند تا اینکه در سفرهایی باشند که غیر از شلوغی چیزی عایدشان نمی‌شود؛ به بیان دیگر: اگر افرادی که توان سفر رفتن در ایام غیر تعطیل سال را دارند؛ سفرهای سالیانه خود را به این ایام تغییر دهند و ایام نوروز کمتر به سفر بروند کمی از حجم سفرهای نوروزی در برخی استان‌ها کم شده و می‌شود این نوید را داد که سفر همراه با کسب دانش و آگاهی به همراه تفریح و نشاط روح و جسم می‌شود؛ وگرنه از سفر فقط خستگی می‌ماند و ترافیک و شلوغی.

حد شهرها و جاده‌ها به ستوه می‌آییم، و دائماً از گرانی زیاد و بالا رفتن مخارج گله می‌کنیم. همچنین اگر قصد سفر از طریق تورها و آژانس‌های مسافرتی را داشته باشید، به خوبی متوجه می‌شوید که هزینه سفر با این تورها (به خصوص در مورد برخی از شهرها و مقاصد خاص و پرترفدار) در ایام نوروز به حداکثر خود می‌رسد و در بسیاری از موارد مقرون به‌صرفه نیست، چرا که در سایر روزهای سال می‌توانید با پرداخت هزینه‌ای کمتر، از امکانات مسافرتی به مراتب بهتر و با کیفیت‌تری برخوردار شوید. باید بدانیم که سفر کردن، فعالیتی است که آداب و قوانین خاص خود را دارد. اما متأسفانه بسیاری از ما، بدون اندیشیدن در این باره، سفر خود را آغاز می‌کنیم و نتیجه آن نیز، شلوغی و گرانی بیش از حد و بی‌مورد بعضی از شهرها و جاذبه‌های گردشگری و تفریحگاه‌ها در ایام نوروز (و حتی در مواردی آسیب رسیدن به آن‌ها) است. بنابراین فکر کردن درباره مقصد سفر و تحقیق درباره آن، ضروری بوده و به منزله اولین قدم برای داشتن سفری خوب و به یادماندنی است.

در این گزارش، قصد داریم به شهرهایی بپردازیم - که با وجود تمام دیدنی بودنشان - اما در دوران نوروز، سفر به آن‌ها کاری نادرست است و چه بسا که به دلیل شلوغی و گرانی زیاد،

اما برای کسانی که یا کارمند هستند و یا امکان سفر در طول سال را ندارند؛ تعطیلات نوروز، فرصت مناسبی برای پرداختن به فعالیت‌هایی است که در ایام دیگر سال، کمتر فرصت رسیدگی به آن‌ها برای افراد مهیا می‌شود. در این ایام، یکی از فعالیت‌هایی که در کنار سایر اعضای خانواده به خوبی می‌توان از آن لذت برد، سفر کردن است.

آمار بالای مسافرتین نوروزی در هر سال نیز، نشان دهنده اهمیت این موضوع در برنامه نوروزی ایرانیان است؛ به‌طوری که در سال‌های اخیر، رفتن به سفر تبدیل به سنتی در میان بسیاری از ما شده و اگر در تمام تعطیلات نوروز در خانه بمانیم، گویی چیزی را از دست داده‌ایم.

از آنجا که هدف اصلی سفر، کناره‌گیری از روزمرگی و دیدن مکان‌های تازه و لذت بردن از زیبایی طبیعت و در نتیجه رسیدن به نوعی آرامش و به در کردن خستگی یک سال کاری است، بنابراین انتخاب مقصد سفر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و این انتخاب باید به گونه‌ای صورت بگیرد که ما را به اهدافی که از رفتن به سفر داشته‌ایم، برساند.

در بسیاری از موارد اما، ما با انتخاب ناآگاهانه مقصد خود، نه تنها به آرامش مورد نظر دست نمی‌یابیم، بلکه تنها از دل یک شهر شلوغ و آلوده به دل شرایط مشابهی می‌رویم، از شلوغی بیش از



کارگاه

[۳۸]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب‌افشان

شماره ۳۴ - اسفند ماه ۱۳۹۵

بهتر است زمانی غیر از نوروز را برای این کار در نظر بگیرد.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى عَلِيٍّ بْنِ مُوسَى الرِّضَا المَرْتَضَى
مشهد نه تنها در ایام نوروز، بلکه در تمام طول سال مملو از جمعیتی است که بسیاری از آن‌ها ساکنان شهر نیستند و به قصد زیارت حرم امام رضا (ع) به این شهر آمده‌اند. در ایام نوروز نیز، این جمعیت به حداکثر خود می‌رسد؛ حتی بیشتر از ایام مناسبت‌های مذهبی. زیرا تعطیلات نوروز، بسیار طولانی‌تر است و

از فضای فرهنگی و هنری این شهر، قصد سفر به اصفهان را دارید، بهتر است زمان دیگری را برای سفر به این شهر انتخاب کنید.

خوشا شیراز و شعر و آب رکن اباد

شیراز هم مانند اصفهان یکی از دیدنی‌ترین شهرهای کشورمان است و تنها نام بردن از جاذبه‌های گردشگری این شهر، می‌تواند موضوع گزارشی دیگر باشد. در مورد این شهر نیز، اگر قصد بازدید از دیدنی‌های آن را دارید،

نه تنها زیبایی‌های این شهرها از دید پنهان بماند، بلکه سفر به آن‌ها تبدیل به خاطره‌ای ناخوشایند شود.

شاید بسیار بهتر باشد که در زمان دیگری از سال، به این شهرها سفر کنیم تا بتوانیم به آسودگی از زیبایی‌های آن‌ها لذت ببریم. با هم به مرور این شهرها و توضیح کوتاهی درباره شرایط سفر به آن‌ها در تعطیلات نوروز می‌پردازیم:

اصفهان نصف جهان!

شاید اغراق نباشد اگر بگوییم اصفهان، دیدنی‌ترین شهر ایران است. تعداد جاذبه‌های گردشگری و بناهای تاریخی این شهر، بسیار زیاد بوده و حتی اختصاص دادن تمام روزهای تعطیلات نوروز برای بازدید از دیدنی‌های این شهر، کافی نیست. شهر اصفهان از دیرباز، نه تنها مقصد مهم گردشگران ایرانی، بلکه مورد توجه گردشگران خارجی نیز بوده است. اما کافی است در ایام نوروز سری به مکان‌های دیدنی این شهر بزنید تا از دیدن سبیل جمعیت شگفت زده شده، و در مواردی حتی از بازدید بعضی از آن‌ها صرف نظر کنید. بنابراین اگر به قصد دیدن جاذبه‌های گردشگری و لذت بردن



بسیاری از افراد تنها در همین زمان می‌توانند شرایط لازم را برای سفر به این شهر و زیارت فراهم کنند. بنابراین چه بهتر است که کسانی که در ایام دیگر سال نیز می‌توانند به این شهر سفر کنند، زمان دیگری را برای این کار انتخاب کنند، زیرا شلوغی مشهد در روزهای نوروز در مواردی بیش از حد تحمل بوده و تردد در سطح شهر و به خصوص در راه‌های منتهی به حرم، با سختی فراوانی همراه است.

کسانی که می‌خواهند بروند در باکتر!

آب و هوای تازه، سرسبزی و زیبایی، و البته وجود دریای مازندران، همه و همه از جمله عواملی هستند که باعث می‌شوند شمال ایران، همواره در فهرست مقصدهای محبوب ایرانی‌ها برای مسافرت (به خصوص در ایام نوروز) قرار گیرد. اما تنها گیر افتادن در ترافیک شدید یکی از جاده‌های زیبای شمالی کافی است تا شما را به این فکر بیندازد که ای کاش قبل از شروع سفر، کمی بیشتر به مقصد خود فکر کرده بودید. زیبایی شمال همیشه وجود دارد، و در هر فصلی جلوه خاص خود را دارد. پس هجوم ناگهانی افراد در ایام نوروز که شلوغی شدید شهرها، جاده‌ها، گرانی و البته در موارد بسیاری صدمه زدن به طبیعت و محیط زیست را در پی دارد، چندان منطقی به نظر نمی‌رسد.

همدان؛ شهر مقبره‌های بوعلی سینا، عارف قزوینی، باباطاهر... و کتیبه‌های کوروش و داریوش

این شهر نیز با داشتن انواع بناهای تاریخی و جاذبه‌های گردشگری، از گزینه‌های مهم سفرهای نوروزی است و با وجود جمعیت انبوهی که برای بازدید از این آثار در این زمان از سال به همدان سفر می‌کنند، تعطیلات نوروزی زمان مناسبی برای سفر به این شهر به نظر نمی‌رسد.

قم؛ دارالمومنین

شهر قم نیز همانند مشهد، همواره پذیرای مسافرانی است که به قصد زیارت به این شهر می‌آیند. بنابراین ایام نوروز، که در آن تعداد مسافری و زائران این شهر دوچندان می‌شوند، زمان مناسبی برای کسانی که در سایر روزهای سال نیز توانایی سفر به این شهر را دارند، نیست.



سرعین و آب‌های گرم

این شهر با چشمه‌های آب گرمش معروف است و در فصل بهار، این چشمه‌ها بیشترین جوشش را دارند و بنابراین مسافران بسیاری در تعطیلات نوروزی به این شهر جذب می‌شوند. اما فصل بهار، تنها شامل چهارده روز ابتدایی سال نیست و در صورت در اختیار داشتن زمان مناسب، ماه‌های بعدی سال برای سفر به این شهر بسیار مناسب تر اند.

کویر مصر و مرنجاب

در سال‌های اخیر، بسیار مورد توجه قرار گرفته‌اند و هر چند فصل بهار، زمان بسیار مناسبی برای سفر به کویر است، اما در تعطیلات نوروز، شلوغی آن‌ها می‌تواند آزاردهنده باشد.

قشم؛ کیش و ...

این جزیره‌ها (مناطق آزاد) به خاطر مراکز خرید و اجناس شان، همواره مورد توجه بوده و در تعطیلات نوروز نیز بیش از پیش مورد توجه قرار می‌گیرند. نوروز، چه به قصد خرید و چه به قصد لذت بردن از طبیعت این جزیره‌ها، زمان مناسبی برای سفر به قشم و کیش نیست. زیرا شلوغی بیش از حد، کلافه‌کننده است. همچنین قشم نیز مانند کیش، در نیمه دوم سال، آب و هوای بسیار بهتری دارد.

با بررسی آمار مسافرانی که هر ساله این شهرها را برای سفر نوروزی خود انتخاب می‌کنند، درستی این ادعا که «نوروز زمان مناسبی برای سفر به این شهرها نیست» بیش از پیش ثابت می‌شود. برای مثال در مورد استان اصفهان، با بررسی آمار تنها یک سال (سال ۹۳ سه سال پیش) در می‌یابیم که در دوازده روز نخست این سال، بیش از ۲۰ میلیون مسافر وارد این استان شده‌اند که از این میان، بیش از ۳ میلیون نفر نیز در این مدت در این استان اقامت گزیده‌اند.

این اعداد خود به صراحت سخن می‌گویند و

نیازی به یادآوری نیست که ورود یک باره این تعداد جمعیت به استانی که جمعیت ساکنان خودش هم به این تعداد نمی‌رسد، تا چه حد می‌تواند باعث شلوغی و ازدحام در شهرها و جاده‌ها و ... شود. همه این‌ها عواملی هستند که از میزان کیفیت سفر کاسته و بعضاً باعث خستگی و آشفتنی بیشتر مسافران می‌شوند. بنابراین - همانطور که پیش تر نیز گفته شد - انتخاب مقصد سفر، موضوعی نیست که بتوان به سادگی و بدون تحقیقات لازم در مورد آن تصمیم گرفت. اگر می‌خواهیم سفری آسوده و به یادماندنی را تجربه کنیم، باید این موضوع را مورد توجه ویژه قرار دهیم.

بسیاری از شهرهای کشور هستند که در دوران نوروز، بهترین آب و هوا را دارند و طبیعت در این دوره در این شهرها، در شکوفایی کامل قرار دارد. شهرهای جنوبی، مثال خوبی در این باره به شمار می‌آیند. همچنین، هر شهر مکان‌های دیدنی خود را دارد که در مواردی، بسیاری از آن‌ها گمنام مانده و در نتیجه، بازدید کنندگان زیادی ندارند. چنین شهرهایی می‌توانند بهترین گزینه‌ها برای انتخاب مقصد سفرهای نوروزی باشند. می‌توان به جای هجوم یک باره به تعدادی شهر خاص، مقصدهای متنوع تری را انتخاب کرد و این جمعیت، در جاهای مختلف کشور پراکنده شوند. چرا که در فصل بهار، بیشتر شهرهای کشورمان آب و هوای خوب و زیبایی خاص خود را دارند. همچنین، برای مثال اگر قصد سفر به شمال کشور را دارید و سختی‌های ترافیک جاده‌ای را هم به جان خریده‌اید، باید بدانید که تنها شهرهای شمالی کشور، رشت، لاهیجان، ساری و رامسر نیستند. شهرهای فراوان دیگری نیز در شمال کشور واقعند که از همان زیبایی و سرسبزی برخوردارند، اما در ایام نوروز خلوت‌تراند و بنابراین می‌توانند مقصد بسیار مناسب تری باشند. با تحقیق بیشتر، می‌توان مقصدهای بسیار مناسب تری را نیز یافت. باشد که با انتخابی درست، نه تنها خودمان سفر آسوده تری را تجربه کنیم، بلکه به حفظ طبیعت و بناهای تاریخی و ... نیز کمک کرده و همچنین با کمتر شدن تردد در مسیرهای پررفت و آمد، از احتمال وقوع حوادث جاده‌ای نیز بکاهیم. سفر تنها یک نام نیست، بلکه فعالیتی است که آداب و فرهنگ خاص خود را می‌طلبد و هر چه بیشتر این فرهنگ را یاد گرفته و رعایت کنیم، کمک بیشتری به خود، هم‌توعان و شهرها و طبیعت کشورمان کرده‌ایم.

فرهنگ و هنر

دلیل بازی ندادن به مادر سینما «تنگ نظری» است

جایزه اسکار: از فرمان ترامپ تا فرمان فرهنگی!

بهتر است سفر را از ایرانگردی شروع کنیم

فرهنگ و هنر

اسکایا

علم و فناوری

گرایشگر

سلامت

ورزش

News

مرجانه گلچین در گفتگویی مطرح کرد:

دلیل بازی ندادن به مادر سینما «تنگ نظری» است



سازمان فرهنگی
خبرنگار

مرجانه گلچین از محبوب‌ترین چهره‌های سینما در دهه ۶۰ و تلویزیون (به‌خصوص در سال‌های اخیر) است. او که کارنامه پرباری دارد، با نقش‌هایی که تاکنون بازی کرده توانسته بخش خوب و شیرینی از خاطرات مردم را بسازد. فیلم‌های «پرنده کوچک خوشبختی»، «چشم‌هایم برای تو»، «دیدار در استانبول»، «خنده در باران» و سریال‌هایی چون «آینه»، «نفس گرم»، «خوش‌شبین‌ها»، «بزنگاه» و... از جمله آثاری هستند که گلچین در آن‌ها نقش آفرینی کرده است. گفتگویی را با این بازیگر تلویزیون در ادامه می‌خوانید:

جایی گفتید حضور در سینما برای تان سخت شده، دلیل این سختی چیست؟

از این منظر می‌گویم که در سینما اصلاً پیشنهادی به من نمی‌شود! ما از نسل بازیگرانی هستیم که زمانی وارد این حوزه شدیم هیچ‌کس نبود و این برایم جای سؤال است که چرا سرنوشت امثال من این‌گونه رقم خورد!

خودتان در این باره مقصر بودید یا شرایط؟

خودم دلیلش را فضایی می‌دانم که در آن کار می‌کنم. برای این که نظارت مسئولان روی عرصه تصویر نیست و تقسیم عادلانه‌ای در بازیگری محصولات فرهنگی انجام نمی‌شود. من بارها در باره این موضوع صحبت کردم و اگر قرار بود به کسانی برخورد تا ترتیب اثر بدهند حتماً تا به حال انجام شده بود، اما متأسفانه انگار گوش شنوایی نیست. مسئولان ذی‌ربط در هر نهادی از جمله خانه سینما افراد خودشان را روی کار می‌آورند و همه چیز را

بین خودشان تقسیم می‌کنند، بعد هم که رفتند نوبت به گروه دیگر می‌رسد! ما هم انگار آفریده شدیم که حق عضویت به خانه سینما بدهیم تا دیگران استفاده کنند.

می‌گویند بازیگری که زیاد در تلویزیون دیده می‌شود در سینما نمی‌تواند گیشه را تأمین کند، نظر تان در باره این گفته چیست؟

این حرف بسیار غلطی است. این حرف‌ها را کسانی باب کردند که در صورت ورود بعضی از بازیگران به سینما عرصه برایشان تنگ می‌شود. اینها همان تافته‌های جدا بافته‌ای هستند که وقتی در سینما عرصه تنگ می‌شود سرریز می‌شوند به تلویزیون و تئاتر، اینها کسانی هستند که معتقدند در یک بازار بی‌رقیب راحت‌تر می‌شود برد. من معتقدم که یک بازیگر متعلق به مردم است و مردم خودشان عادل‌ترین قاضی هستند. من بعد از افسانه بایگان که اولین سوپرستار زن بعد

کارگاه

[۴۲]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۳۴ - اسفند ماه ۱۳۹۵

درست است، چون با وجود تولید انبوه فیلم‌های کمدی در سینما از ظرفیت بالای کمدیک شما استفاده نمی‌شود!

دقیقا، من می‌گویم مرجانه گلچینی که در سال‌های اخیر خودش را به‌عنوان بازیگری کمدی به مردم شناسانده، چرا در فیلم‌های کمدی نیست؟ انگار من فقط در تلویزیون می‌توانم مردم را بخندانم و در سینما نه.

بین مدیوم‌های مختلف (سینما، تلویزیون و تئاتر) کدام یک را بیشتر می‌پسندید؟

فرقی ندارد، در هر کدام که بتوانم بیشتر مثرثمر واقع شوم و نقشی را بازی کنم که متفاوت‌تر و تأثیرگذارتر باشد، کار می‌کنم.

چرا در سینما برای زنان میانسال قصه نوشته نمی‌شود و بیشتر جوانان محوریت اصلی فیلم‌های ما هستند؟

این اشتباهی است که متأسفانه ما به آن مبتلاییم. میانسالی در زن و مرد یعنی تجربه‌هایی که همراه با پختگی است و اگر درام‌هایی استاندارد درباره این مقطع زمانی ساخته شود بسیار مورد توجه قرار خواهد گرفت. در سینمای ما باب شده وقتی فیلمی موفق می‌شود همه به نوعی از آن الگوبرداری می‌کنند و نبوغ و نوآوری اصلاً وجود ندارد.

رابطه شما با نقد چگونه است؟

بعضی از نقدها بیراه نیست. بازیگر باید کار کند و نقد بشود تا کارآمد و پخته شود. بازیگری که کنج خانه می‌نشیند چطور می‌تواند به تعالی برسد. بازیگر را باید مرتب مورد آزمون و خطا قرار داد و به او اطمینان داشت. متأسفانه بعضی از ما نقد را تنها اگر مثبت باشد، قبول داریم.

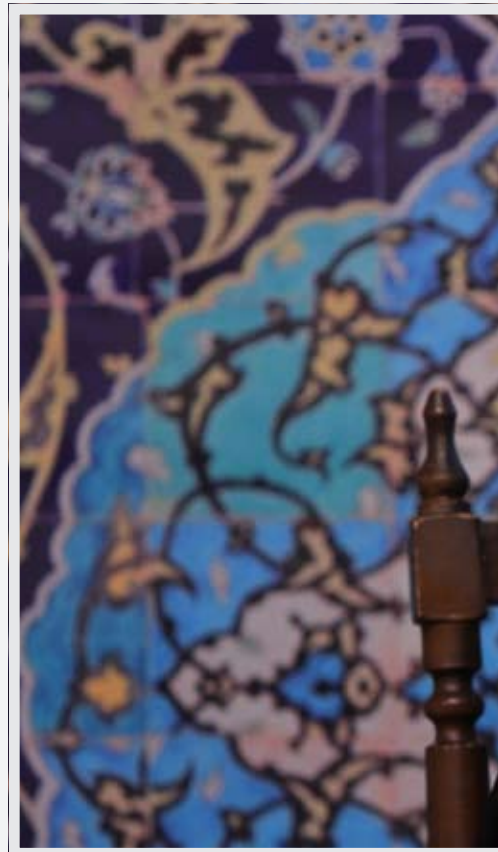
علاقه شما به موسیقی چطور است؟ صرفاً به عنوان یک سرگرمی به آن نگاه می‌کنید یا برایتان جدی است؟

من فارغ‌التحصیل هنرستان موسیقی هستم و از کودکی در فضای خانه ما همیشه نغمه ساز و آواز بود و من واقعا از این بابت خوشحالم. از کارهایی هم که همیشه در کنار زندگی‌ام داشتم، گوش دادن و لذت‌بردن از موسیقی و ساززدن بوده. بدیهی است که اولین جنبه شکل‌گیری یک محصول هنری، سرگرمی است.

اینها سرگرمی‌های فاخر هستند که برای آرامش انسان به‌وجود آمدند، اما من کاملاً به آن نگاهی جدی و حرفه‌ای دارم. خودم هر موسیقی که برایم لذت‌بخش و با مفهوم باشد را گوش می‌کنم، اما طبیعتاً باید فاخر هم باشد. وقتی می‌گویم فاخر یعنی می‌تواند یک سمفونی خوب باشد یا یک ارکستر خیلی خوب یا یک موسیقی سنتی خوب یا یک موسیقی پاپ خوب.



من معتقدم که یک بازیگر متعلق به مردم است و مردم خودشان عادل‌ترین قاضی هستند. من بعد از افسانه بایگان که اولین سوپرستار زن بعد از انقلاب است وارد سینما شدم و خوشحالم در تمام سال‌هایی که کار کردم نتیجه‌ای را که می‌خواستم از مردم گرفتم



از انقلاب است وارد سینما شدم و خوشحالم در تمام سال‌هایی که کار کردم نتیجه‌ای را که می‌خواستم از مردم گرفتم. خیلی‌ها وقتی به من می‌رسند می‌گویند «نقش‌هایی که شما بازی می‌کنید خیلی واقعی است، چکار می‌کنید که نقش‌های‌تان آن‌قدر واقعی می‌شود؟» شاید بخشی از این موضوع به این خاطر است که من نقش‌هایم را از دل جامعه انتخاب می‌کنم و به قانون «خوب دیدن» در بازیگری اعتقاد دارم. همیشه در کوچه و خیابان به کوچک‌ترین جزئیات و حرکات مردم دقت می‌کنم و آن‌ها را به ذهنم می‌سپارم و همین موضوع باعث می‌شود که نقش‌هایم به مردم جامعه نزدیک شود، چون در واقع وام گرفته از خود آن‌ها است. این که الان بعد از این همه سال تجربه هیچ پیشنهادی را در سینما ندارم حقیقتاً ناشی از تنگ‌نظری عده‌ای می‌دانم که فقط می‌خواهند خودشان باشند و بس.

گزارش «کالسکه سبز» از آنچه از زمان فرمان ترامپ تا جایزه اسکار برای سیاست و سینما اتفاق افتاد

جایزه اسکار؛ از فرمان ترامپ تا فرمان فرهنگی!

سینمایی عملکرد پیروزمندانه‌ای داشت و حتی این فیلم در شاخه بهترین فیلمنامه اصلی نیز نامزد کسب اسکار شده بود، اتفاقی که برای فیلم‌های غیرانگلیسی نسبتاً نادر است. فیلم «فروشنده» نیز از سوی منتقدین تحسین شده، اما اتفاق نظر درباره این فیلم به اندازه «جدایی نادر از سیمین» نیست! این اعلام نظر «هالیوود ریپورتر» پیش از اعلام اسکار بود.

توجه آکادمی اسکار به فیلم‌های کشورهای مسلمان و منطقه خاورمیانه

رویکرد اسکار کمی تغییر کرده است؛ انگار آکادمی اسکار به تدریج توجه خود را به فیلم‌های کشورهای مسلمان و منطقه خاورمیانه بیشتر کرده است. سال گذشته فیلم ترکیه‌ای «مواستانگ» (به نمایندگی از فرانسه) و فیلم «ذیب» از اردن به کارگردانی «ناجی ابونوار» نیز به جمع نامزدهای اسکار خارجی راه یافتند. در طول یک دهه گذشته نیز فیلم‌سازی چون «هانی ابوسعید» از فلسطین و «رشید بوشارب»، کارگردان الجزایری‌تبار نیز چندین بار برای کسب اسکار خارجی در رقابت بوده‌اند. با این شرایط اعطای اسکار بهترین فیلم خارجی به فرهنگی فراتر از دست رد زدن به فرمان مهاجرتی «دونالد ترامپ» است و کمک می‌کند انقلاب فرهنگی که چند سالی است آغاز شده، در کانون توجهات قرار گیرد.

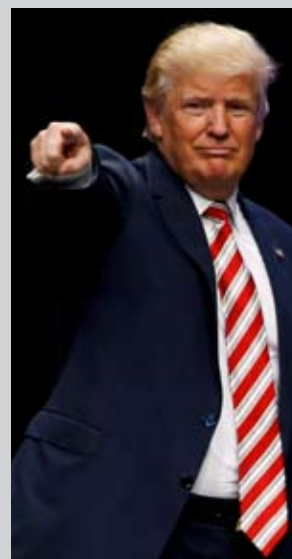
فرهادی علیه ترامپ و حمایت آکادمی اسکار از او

موضوع به همین‌ها ختم نشد؛ اصغر فرهادی امسال هم کاندید اسکار شد و یک‌بار دیگر و این‌بار به شکلی دیگر در مقابل آمریکا موضع‌گیری کرد. وی که امسال با فیلم «فروشنده» یک بار دیگر به جمع پنج نامزد نهایی شاخه بهترین فیلم خارجی راه یافته بود، پس از این که در ابتدا قصد شرکت در مراسم اسکار را داشت، پیش از مراسم اعلام کرد که احتمال حضورش در مراسم اسکار با اما و اگرهایی همراه است که برای وی قابل قبول نیست، حتی اگر برای سفر به آمریکا برایش استثناء قائل شوند، در این مراسم شرکت نمی‌کند. آکادمی اسکار نیز از موضع فرهنگی حمایت کرده و قانون مهاجرتی ترامپ را بسیار آزاردهنده خوانده بود.

«هالیوود ریپورتر» در همان زمان در گزارش خود آورده بود: «در حال حاضر فیلم «فروشنده» فقط یک نامزد اسکار نیست، بلکه به فریاد همبستگی هالیوود در اعتراض به قانون مهاجرتی ترامپ ضد مسلمانان تبدیل شده و اعطای اسکار به این فیلم می‌تواند یک بیانیه سیاسی از سوی هالیوود باشد. شرایط فیلم «فروشنده» با شرایط فیلم «جدایی نادر از سیمین» متفاوت است. مسائل سیاسی در برنده شدن فیلم «جدایی نادر از سیمین» در درجه دوم اهمیت بود و این فیلم مورد اقبال و علاقه عمومی در جهان قرار داشت و در فصل جوایز

برای جنجال‌های اخیر پیش آمده در حوزه سیاست که بر اساس آن ترامپ دستور داده بود ورود افرادی از سوریه و ۶ کشور مسلمان دیگر یعنی ایران، عراق، لیبی، سومالی، سودان و یمن را به خاک آمریکا ممنوع کند؛ و تأثیر آن بر همه حوزه‌ها و حتی هنر؛ پیش از جایزه اسکار «هالیوود ریپورتر» در مطلبی نوشته بود: ۲۶ فوریه سال ۲۰۱۲، اصغر فرهادی در میان افزایش گرایش‌های ضداسلام و در عین حال افزایش تنش میان ایران و آمریکا به روی صحنه مراسم اسکار رفت و با دریافت جایزه بهترین فیلم غیرانگلیسی همه را دعوت به صلح کرد و گفت: «با افتخار این جایزه را به مردم سرزمین تقدیم می‌کنم، مردمی که علیرغم خصومت‌ها و رنجش‌ها، به همه فرهنگ‌ها و تمدن‌ها احترام می‌گذارند».

صحبت‌های آن روز کارگردان فیلم «جدایی نادر از سیمین» موجب شد حاضرین در سالن از جمله «استیون اسپیلبرگ» برای تشویق فرهادی از جا برخیزند، اما مطمئناً «دونالد ترامپ» از آن دسته از افرادی بود که تحت تأثیر این حرف‌ها قرار نگرفت!



کالسکه

[۴۴]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۳۴ - اسفندماه ۱۳۹۵

حال اعمال است ابراز می‌کنم و امیدوارم این شرایط منجر به شکاف بیشتر بین ملت‌ها نشود.»

نمایندگان فرهادی در اسکار چه کسانی بودند؟

فیروز نادری و انوشه انصاری از پیشگامان ایرانی-آمریکایی در عرصه فضا هستند که به عنوان نمایندگان اصغر فرهادی در مراسم هشتادونهمین دوره جوایز سینمایی اسکار شرکت کرده و جایزه وی را دریافت کردند. فیروز مایکل نادری، معاون پیشین مدیر کل تنظیم راهبردهای آزمایشگاه پیش‌رانش جت در ناسا و مدیر کل اکتشافات منظومه خورشیدی (از ۱۵ اوت ۲۰۱۱) بوده است. فیروز نادری در ۵ فروردین ۱۳۲۵ در شیراز به دنیا آمد. وی تحصیلات متوسطه خود را در ایران به پایان رساند و پس از آن به ایالات متحده آمریکا مهاجرت کرد. نادری، پس از پایان تحصیلات دکتری، به ایران بازگشت و ضمن گذراندن خدمت سربازی، مدتی در مرکز سنجش از دور ایران فعالیت کرد. وی در مدت همکاری خود با ناسا مشاغل فنی و مدیریتی متعددی را در زمینه ماهواره‌های مخابراتی متحرک، رادارهای سنجش از دور، رصدخانه‌های تحقیقاتی اختر فیزیک، اکتشاف مریخ و سایر اجرام منظومه شمسی برعهده داشت.

نادری از سال ۱۹۹۶ مدیر برنامه منشأ حیات ناسا بود. وی در سال ۱۹۷۶ به آزمایشگاه پیش‌رانش جت پیوست و به عنوان مدیر آزمایش‌های پروازی علوم فضا و مدیر طرح «تفرق‌سنج» ناسا به کار پرداخت. وی از سال ۲۰۰۰ نیز مدیریت برنامه تازه تأسیس برنامه مریخ را بر عهده گرفت. وظیفه مرکز برنامه مریخ آن است که تمام تحقیقات مربوط به مریخ را هدایت و برنامه‌ریزی کند.

وی، در فروردین ماه ۱۳۷۹ به سمت مدیر پروژه‌های اکتشاف مریخ منصوب شد. در پی موفقیت کاوشگرهای مریخ، نادری به سمت معاون و مدیر ارشد برنامه‌ریزی مرکز آزمایشگاه پیش‌رانش جت، از مهمترین مراکز فضایی ناسا منصوب شد و در سمت جدید به عنوان

دشمنی‌ها، و از دشمنی‌ها ترس ایجاد کنند. ترس مردم ابزار مهمی‌ست برای توجیه افراطی‌گری و تندروی صاحبان ذهن‌های بسته. حال آنکه من باور دارم شباهت‌های بین انسان‌ها در روی این کره خاکی در سرزمین‌ها، فرهنگ‌ها و ادیان مختلف بسیار گسترده‌تر از تفاوت‌هاست. من باور دارم ریشه بسیاری از خشونت‌های امروز جهان در میان ملت‌ها را باید در تحقیرهای دو سویه دیروزشان جستجو کرد و تحقیرهای امروز ملت‌های دیگر به یقین بذری‌ست برای خشونت‌های فردا. تحقیر ملت‌های دیگر به بهانه حفظ امنیت مردم یک کشور پدیده تازه‌ای در جهان نیست و همواره خود زمینه‌ای برای ایجاد شکاف و دشمنی در آینده بوده است. من از این طریق انزجار خود را از شرایط تحمیل شده ناعادلانه‌ای که برای ورود قانونی بعضی از هموطنانم و همچنین مردم شش کشور دیگر به ایالات متحده در



یادداشت اصغر فرهادی برای اسکار

در همان زمان اصغر فرهادی در پی تصمیم نژادپرستانه دونالد ترامپ در یادداشتی نوشت: «در مراسم اسکار امسال در کنار دیگر اهالی سینما شرکت نخواهم کرد.» در این یادداشت که در نیویورک تایمز منتشر شده بود چنین آمده:

«متأسفم که از طریق این نوشته اعلام می‌کنم در مراسم اسکار امسال در کنار دیگر اهالی سینما شرکت نخواهم کرد. در روزهای گذشته علی‌رغم شرایط غیرمنصفانه‌ای که برای ورود مهاجران و مسافران چند کشور به ایالات متحده پیش آمده، همچنان تصمیمم بر حضور در این مراسم بود و ابراز نظراتم به رسانه‌ها درباره این شرایط و به هیچ عنوان قصد عدم حضور و یا تحریم مراسم را به نشانه اعتراض نداشتم چون آگاهم که بسیاری از اهالی سینمای آمریکا و اعضای آکادمی مخالف افراطی‌گری و تندروی‌هایی هستند که این روزها بیش از گذشته در حال اعمال است و همان‌گونه که روز اعلام نتایج آکادمی به پخش‌کننده‌ام در آمریکا اعلام کردم، به همراه مدیر فیلمبرداری‌ام در این مراسم حضور خواهیم داشت، همچنان تصورم همراه بودن در این اتفاق بزرگ فرهنگی بود. اما امروز به نظر می‌آید که این امکان حضور با اما و اگرهایی همراه است که برای به هیچ عنوان پذیرفتنی نیست؛ حتی اگر برای سفر من به آمریکا استثنایی قایل شوند. پس مایلم آنچه را که قرار بود در فرصت سفرم بیان کنم در اینجا ابراز نمایم.

تندروها علی‌رغم جنگ‌ها و دعوای سیاسی‌شان در همه جای دنیا، بسیار شبیه به هم به جهان می‌نگرند. آن‌ها برای درک جهان چاره‌ای ندارند جز تقسیم آن به دو بخش ما و دیگران تا همواره با ساختن تصویری هولناک از دیگران، مردم کشورشان را دچار ترس از آن‌ها بکنند. این فقط محدود به آمریکا نیست. در کشور من نیز تندروها اینگونه‌اند. سال‌هاست در دو سوی اقیانوس عده‌ای تندرو تلاششان بر آن است تا از مردم کشور مقابل تصویری غیرواقعی و هولناک بسازند و از تفاوت‌های بین ملت‌ها و فرهنگ‌ها اختلافات، و از اختلافات

خانواده‌اش، از جمله همسرش حمید و مقامات محلی و مسئولان سازمان فضایی روسیه مواجه شد. وی پس از معاینات پزشکی، با بالگرد برای مراسم خوش آمدگویی به شهر قستانای (در قزاقستان) منتقل شد.

چرایی انتخاب انصاری و نادری

این دو چهره ایرانی پس از این مراسم با خبرنگاران درباره علت انتخاب شدنشان از سوی فرهادی سخن گفتند. انصاری درباره عدم حضور فرهادی و دریافت جایزه از سوی کارگردان «فروشنده» گفت: «به نظرم او می‌خواست کنار مردمی بایستد که تحت تأثیر فرمان ممنوعیت ورود به آمریکا قرار گرفتند و قادر نیستند به دیدار دوستان و اعضای خانواده‌شان بروند و لحظات مهم زندگی‌شان را با هم شریک شوند بنابراین او نتوانست اینجا باشد و جایزه‌ای را بگیرد که برایش بسیار اهمیت داشت». نادری نیز دلیل این انتخاب را شغل خود و پیشینه فضانوردی «انصاری» دانست و گفت: «نوشه انصاری فضانورد است و به ایستگاه فضایی بین‌المللی سفر کرده و من برای «ناسا» کار می‌کنم و مدیریت برنامه مریخ «ناسا» و منظومه شمسی را برعهده داشته‌ام. به نظرم دلیلش این است که اگر از جو زمین خارج شوید و به زمین نگاه کنید، اثری از مرزها نمی‌بینید و آنچه پیش روی شماست، یک زمین زیبا است. فرهادی ما دو تن را انتخاب کرد تا این پیام را منتقل کند.»

متن کامل بیانیه فرهادی در اسکار

اما در متن سخنان اصغر فرهادی آمده بود: «افتخار بزرگی است که برای دومین بار این جایزه با ارزش را دریافت می‌کنم. از اعضای آکادمی، گروهی در ایران، تهیه‌کننده‌ام «الکساندر ماله‌گی» و پخش‌کنندگانم «کوهن مدیا» و «آمازون» تشکر می‌کنم. همچنین سپاسگزارم از همبستگی دیگر کاندیداهای بهترین فیلم خارجی. متأسفم که امشب در کنار شما نیستم، من به احترام مردم کشورم و شش کشور دیگر که با قانون غیرانسانی منع ورود مهاجران مورد بی‌احترامی واقع شدند به آمریکا نیامدم. تقسیم‌بندی جهان به ما و دشمنان ما توسط سیاستمداران افراطی، باعث ترس می‌شود، ترسی که توجیهی ست دروغین برای



انومتو»، داوطلب ژاپنی، به دلایل پزشکی و جا ماندن او از مأموریت سایوز تی‌ام‌ای-۹، قرار شد انوشه انصاری در ۲۳ شهریور ۱۳۸۵ با این گروه همراه شود.

وی اولین فضانورد با اصلیت ایرانی در دنیا است. او همچنین پس از عبدالاحد مومند فضانورد افغان. دومین فضانورد فارسی‌زبان است. انصاری ترجیح می‌دهد در مورد خود از عنوان «فضانورد همراه» به جای واژه «گردشگر فضایی» استفاده کند. وی روی لباس خود دو پرچم ایران و آمریکا را نقش کرده بود. وی دلیل این کار را اظهار دین خود به این دو کشور که در موفقیت وی نقش داشته‌اند، بیان کرد. فضایی‌های سایوز حامل انوشه انصاری، فرمانده روسی میخائیل تیورین و مهندس پرواز اسپانیایی-آمریکایی، مایکل لویز آلگریا در صبح روز دوشنبه ۱۸ سپتامبر سال ۲۰۰۶ از پایگاه فضایی بایکونور در قزاقستان به فضا پرتاب شد و بدین ترتیب مأموریت سایوز تی‌ام‌ای-۹ آغاز شد. دو روز پس از قرار گرفتن در مدار زمین، فضایی‌های سایوز در ۲۰ سپتامبر ۲۰۰۶ با موفقیت به ایستگاه بین‌المللی فضایی ملحق شد و اقامت ۹۹ روزه انوشه انصاری در ایستگاه فضایی آغاز شد.

سرانجام پس از ۹ روز اقامت و پژوهش در ایستگاه بین‌المللی فضایی، انوشه انصاری در سحرگاه ۷ مهر ۱۳۸۵ مصادف با ۲۹ سپتامبر ۲۰۰۶ میلادی به همراه پاول وینوگرادف روسی و جفری ویلیامز آمریکایی، دو تن از فضانوردان ساکن ایستگاه، به زمین بازگشت و پس از فرود وی در ۹۰ کیلومتری شمال آرکالیک در قزاقستان با استقبال گرم

مسئول طراحی برنامه‌ها و راهبردهای مرکز، تجاربش در مأموریت‌های مریخ را در مطالعه سایر بخش‌های جهان از زمین تا کهکشان‌های دور به کار بسته است. وی همچنین مسئولیت طراحی چشم‌انداز راهبردی پنج تا ۲۰ ساله آزمایشگاه پیش‌رانش جت را برعهده دارد. وی هم اکنون (از سال ۲۰۱۱) به سمت مدیر پژوهش‌های رباتیک منظومه خورشیدی منصوب شده است.

اما؛ انوشه انصاری، زاده ۲۱ شهریور ۱۳۴۵ در مشهد، کاوشگر و رئیس انجمن گردانندگان شرکت فناوری ارتباط از راه دور (TTI) است. او در مشهد به دنیا آمد و در سال ۱۳۶۳ به همراه خانواده‌اش به آمریکا مهاجرت کرد. وی در سال ۲۰۰۰ از سوی مجله زن شاغل به عنوان کارآفرین برتر شناخته شد. انصاری از بنیان‌گذاران یک شرکت مخابراتی در آمریکا به نام تی.تی. آی (TTI) بوده که اکنون تحت مالکیت «سنوز نتورک» قرار دارد. انوشه انصاری اولین ایرانی فضانورد، اولین زن مسلمان فضانورد، اولین زن گردشگر فضایی و چهارمین نفری است که هزینه سفر فضایی خود را پرداخت کرده است. در سال ۲۰۱۵، جامعه ملی فضای آمریکا جایزه «پیشگام فضا» را به انصاری - نخستین زن گردشگر فضایی - اهدا کرد.

در ۱۸ اردیبهشت ۱۳۸۵ سازمان فضایی روسیه به صورت رسمی اعلام کرد که انوشه انصاری به‌عنوان اولین زن گردشگر فضایی در یکی از پروازهای فضایی‌های سایوز که برای بهار ۱۳۸۵ برنامه‌ریزی شده‌بود، به مدار زمین سفر خواهد کرد. اما پس از رد صلاحیت «دایسوک

کارخانه

[۴۶]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۳۴ - اسفند ماه ۱۳۹۵

از این با فیلم‌های «جدایی نادر از سیمین»، «گذشته» و «درباره‌الی» نیز نماینده سینمای ایران در آکادمی اسکار بوده است.

تاریخچه حضور سینمای ایران در اسکار

سال گذشته فیلم «محمد رسول‌الله» مجید مجیدی به اسکار معرفی شد و پیش از آن در سال‌های ۹۳، ۹۲، ۹۱ به ترتیب: «امروز» رضا میرکریمی، «گذشته» اصغر فرهادی و «یه حبه قند» رضا میرکریمی (البته بنابر تصمیم جواد شمقدری اسکار تحریم شد و «یه حبه قند» به آکادمی معرفی نشد. سال ۹۰ هم «جدایی نادر از سیمین» اصغر فرهادی معرفی شد که اسکار خارجی را برای اولین بار برای سینمای ایران کسب کرد.

اگر به تاریخچه حضور سینمای ایران در اسکار برگردیم، فیلم «بچه‌های آسمان» ساخته مجید مجیدی که در سال ۱۳۷۷ با عنوان نماینده ایران به اسکار معرفی شد، برای اولین بار در جمع نامزدهای بهترین اسکار غیر انگلیسی زبان در سال ۱۹۹۹ انتخاب شد.

سال‌ها پیش برای نخستین بار وزارت فرهنگ و هنر وقت در سال ۱۳۵۶ فیلم «دایره مینا» ساخته داریوش مهرجویی را به اسکار معرفی کرد و پس از آن فیلم «باد صبا» ساخته آلبر لاموریس به عنوان نماینده ایران در سال ۵۷ راهی آکادمی اسکار شد.

سینمای ایران به مدت ۱۶ سال نماینده‌ای به اسکار معرفی نکرد تا سال ۱۳۷۳ که فیلم «زیر درختان زیتون» ساخته عباس کیارستمی معرفی شد و سپس در سال ۱۳۷۴ «بادکنک سفید» به کارگردانی جعفر پناهی، سال ۷۵ فیلم معرفی نشد، ۷۶ «گبه» محسن مخملباف، ۷۷ «بچه‌های آسمان» مجید مجیدی (جزو نامزدها قرار گرفت)، ۷۸ «رنگ خدا» مجید مجیدی، ۷۹ «زمانی برای مستی اسبها» بهمن قبادی، ۸۰ «باران» مجید مجیدی، ۸۱ «من ترانه ۱۵ سال دارم» رسول صدرعاملی، ۸۲ «نفس عمیق» پرویز شهبازی، ۸۳ «لاک‌پشت‌ها هم پرواز می‌کنند» بهمن قبادی و ۸۴ «خیلی دور خیلی نزدیک» رضا میرکریمی، ۸۵ «کافه ترانزیت» ۸۶ «میم مثل مادر» رسول ملاقلی‌پور و ۸۷ «آواز گنجشک‌ها» مجید مجیدی، ۸۸ «درباره‌الی» به کارگردانی اصغر فرهادی و سال ۸۹ «بدروید بغداد» مهدی نادری به عنوان نماینده سینمای ایران به اسکار معرفی شدند.

بار دیگر این افتخار را برای سینمای ایران به ارمان آورد و نام خود را در کنار «آکی را کوراساوا» و «رنه کلمان» قرار داد که همگی دو جایزه اسکار در کارنامه هنری‌شان دارند.

«کوروساوا» در سال ۱۹۵۱ برای فیلم «راشامون» اسکار خارجی افتخاری دریافت کرد و بار دیگر در سال ۱۹۷۵ با فیلم «درسو اوزالا» این عنوان را تکرار کرد.

با توجه به اینکه فرهادی هر دو جایزه اسکار خود را در دوره‌های رقابتی اسکار خارجی کسب کرده از این حیث می‌توان او را یک‌ه‌ت‌از اسکار در سینمای آسیا دانست. «رنه کلمان» فرانسوی نیز در سال‌های ۱۹۵۰ و ۱۹۵۲ با فیلم‌های «دیوارهای مالاپاگا» و «بازی‌های ممنوعه» دو اسکار افتخاری به دست آورده است. از نقطه نظر کشور نیز سینمای ایتالیا با کسب ۱۴ جایزه در بخش بهترین فیلم خارجی اسکار همچنان پیش‌ت‌از تمام ادوار این رویداد سینمایی است و فرانسه با کسب ۱۲ جایزه در این بخش در جایگاه دوم قرار دارد. اسپانیا و ژاپن با ۴ جایزه، سوئد، اتحادیه جماهیر شوروی و هلند با ۳ اسکار خارجی و مجارستان، آلمان، آرژانتین، چک‌اسلواکی، سوئیس، اتریش و ایران نیز با ۲ جایزه پرافتخارترین کشورهای عرصه اسکار خارجی هستند.

سینمای ایران در میان ۱۵ کشور جهان قرار دارد که بیش از یک بار موفق به کسب جایزه بهترین فیلم غیرانگلیسی (خارجی) شده است. اصغر فرهادی که امسال با فیلم «فروشنده» برنده دومین اسکار خود شد، پیش



خسونت‌ها و جنگ‌ها، جنگ‌هایی که مانع بزرگی بوده‌اند برای رسیدن به دموکراسی و رعایت حقوق بشر در کشورهایی که مورد تهاجم واقع شده‌اند.

سینماگران می‌توانند با چرخش دوربین‌های‌شان به مشترکات انسانی، کلیشه‌هایی که از ملیت‌ها و ادیان مختلف ساخته شده است را بشکنند و زمینه همدردی و به دنبال آن همبستگی مردمان جهان را فراهم کنند. همدردی چیزی‌ست که ما امروز بیشتر از هر زمان به آن نیازمندیم». در مراسم اسکار ۲۰۱۷، فیلم «فروشنده» برای دومین بار جایزه بهترین فیلم خارجی اسکار را برای اصغر فرهادی و سینمای ایران به ارمان آورد.

فرهادی در میان رکوردداران اسکار خارجی

اصغر فرهادی با کسب دومین جایزه اسکار نام خود را در کنار بزرگانی مانند گار کرد که بیش از یک بار برگزیده اسکار خارجی شده‌اند.

در طول تاریخچه ۶۰ ساله شاخه بهترین فیلم خارجی جوایز سینمایی اسکار، «فدریکو فلینی» و «ویتوریو دسیکا» کارگردانان نامدار ایتالیایی هر کدام با ۴ جایزه پیش‌ت‌از بی‌رقیب این بخش از جوایز اسکار هستند.

«فدریکو فلینی» در سال‌های ۱۹۵۶ (جاده)، ۱۹۵۷ (شب‌های کابیریا)، ۱۹۶۳ (هشت و نیم) و ۱۹۷۴ (امارکورد) توانسته جایزه شاخه بهترین فیلم غیرانگلیسی جوایز اسکار را از آن خود کند و از این حیث رکورد دار باشد.

«دسیکا» در سال ۱۹۴۶ برای «واکسی»، در سال ۱۹۴۹ برای «دزد دوچرخه»، در ۱۹۶۴ با فیلم «دیروز امروز فردا» و در سال ۱۹۷۱ با «باغ فینزی کونتینی» جایزه اسکار خارجی را از آن خود کرده که البته دو جایزه اول در فاصله سال‌های ۱۹۴۶ تا ۱۹۵۵ رقم خورده که جایزه اسکار جنبه رقابتی نداشت و هر سال به یک فیلم به صورت افتخاری اعطاء می‌شد.

«اینگمار برگمن» کارگردان بزرگ سینمای جهان نیز سه بار برای «چشمه باکره» (۱۹۶۰)، «هم‌چون در یک آینه» (۱۹۶۱) و «فانی و الکساندر» (۱۹۸۳) این جایزه را برای کشورش سوئد کسب کرده است.

اصغر فرهادی نیز که یک بار در سال ۲۰۱۲ با فیلم «جدایی نادر از سیمین» این عنوان را کسب کرده بود، امسال نیز با فیلم «فروشنده»

سروش جمشیدی در گفتگوی اختصاصی با «کالسکه سبز»:

بهتر است سفر را از ایرانگردی شروع کنیم

شلوغی مقاصد سفر و ترافیک‌های جاده‌ای، سفر نوروزی را سخت می‌کند

می‌گوید: قطعاً همه نقاط جهان جاذبه‌هایی برای دیده شدن دارند و یک‌بار دیدن‌شان ارزشمند است؛ اما معتقدم بهتر است سفر را از کشور خود شروع کنیم. ایران نقاط دیدنی بسیاری دارد که بسیاری از ما حتی نامش را هم نشنیده‌ایم. در حالی که می‌توانیم هزینه‌های سفر به نقاط دیگر دنیا را صرف دیدن نقاط مختلف سرزمین خودمان کنیم. به یقین آشنایی با طبیعت بکر و فرهنگ‌های بومی تجربه‌هایی است که نباید آن‌ها را از دست داد. در حالی که گاه ما نقاط دیدنی کشورهای دیگر را بهتر می‌شناسیم و در حقیقت غریبه‌پرستیم. بسیاری از ما مکان‌های دیدنی کشورمان را نمی‌شناسیم و از آن‌ها بی‌خبریم، در حالی که کشورهای خارجی که این‌روزها مقصد سفر بسیاری از ما هستند را خوب می‌شناسیم. در حقیقت کشور ما به سبب تنوع اقلیمی بسیاری از جاذبه‌های طبیعی را در خود دارد.

میزان علاقه ایرانی‌ها به گردشگری

این هنرمند فعال عرصه تلویزیون با اشاره به علاقه ایرانیان به سفر می‌گوید: مردم ما در زمان‌های کوتاه و تعطیلات چند روزه سریع اقدام به سفر می‌کنند و این نشانه علاقه‌شان به سفر است.

علاقه به ایرانگردی

این هنرمند تئاتر و تلویزیون در پاسخ به این سؤال که چقدر ایران را گشته‌اید؛ عنوان می‌کند: به سفر علاقمندم و معتقدم باید تا آن‌جا که می‌توانیم سفر کنیم و دیدنی‌های دور و نزدیک را تجربه کنیم؛ اما یک نکته را نمی‌پسندم و آن صرف کردن زمان برای خرید است. معتقدم سفر باید راهی برای دیدن و تجربه کردن باشد و عموماً علاقه‌ای به صرف کردن وقت در بازار ندارم. البته این بدان معنا نیست که خرید صنایع دستی یا سوغات یک منطقه کار درستی نیست؛ اما تا آن‌جا که می‌توان باید از حاشیه‌ها کم کرد و نفس سفر را در نظر گرفت. گاهی آنقدر خرید سوغات، محور قرار می‌گیرد که زمانی برای استراحت در سفر باقی نمی‌ماند و همه چیز در گرو خوش آمده‌ها و بدآمد دیگرانی می‌شود که شاید لازم نباشد همه ذهنمان را درگیر حاشیه‌های ارتباطی کنیم. سفر بهانه‌ای برای گردش و دور شدن از شهر و به دست آوردن انرژی از دست رفته است. موضوعی که گاه نادیده می‌انگاریم و حاصل سفرمان خستگی بیشترمان خواهد بود.

تفاوت سفر در ایران و سایر کشورهای جهان

جمشیدی درباره سفر به کشورهای دیگر جهان

سروش جمشیدی که این روزها به چهره نام‌آشنای تلویزیون بدل شده را بسیاری از ما با مجموعه «دور همی» می‌شناسیم. هنرمندی که تبض لیخند مردم را در دست دارد و چهره دلنشینیست نه تنها در پیش روی مخاطب بلکه در زندگی روزمره نیز نشان از مردی مهربان و پر حوصله دارد. نوروز بهانه خوبیست تا با او به گفتگو بنشینیم و از تجربیات شخصی‌اش درباره سفر بشنویم.





آن‌ها را به عنوان مقصد سفر خود انتخاب کنیم. لازمه این دستیابی کمی صبر و حوصله است. در حالی که نتیجه آن بسیار لذت‌بخش خواهد بود. به هر حال زندگی در نزدیکی این همه نقاط دیدنی می‌طلبد قدری درباره کشورمان مطالعه کنیم و از مقاصد تازه‌ای برای سفر آگاهی پیدا کنیم. وی ادامه می‌دهد: کشورهای دیگر نیز جاذبه‌های طبیعی و فرهنگی ارزشمندی دارند و تجربه کردن‌شان لذت‌بخش است؛ اما این به معنای فراموش کردن کشور خودمان نیست و باید به هر دو پرداخت.

سفر با اتوبوس

این هنرمند در پاسخ به اینکه آیا تا به حال با اتوبوس به سفر رفته‌اید ادامه می‌دهد: بله، پیش‌تر سفر با اتوبوس باب‌تر بود و همه ما تجربه‌اش کردیم؛ اما یادم می‌آید آن دوران که البته خیلی جوان بودم از سفرهای شبانه می‌ترسیدم. با شنیدن کوچک‌ترین صدای بوق سرم را بالا می‌گرفتم تا راننده را ببینم و مطمئن شوم خوابش نبرده است و از آن‌جا که صفحه حوادث را هم دنبال می‌کردم همیشه از جاده ترسی در دل داشتم؛ اما از همان سفرها هم خاطرات شیرینی معاشرت با بغل دستی‌هایم هنوز در خاطرم هست. معاشرت‌هایی که از تعارف کردن میوه یا تخمه شروع می‌شد و گاهی به درد و دل‌ها و تعریف‌های طولانی می‌رسید. یادم می‌آید یک‌بار با بغل دستی‌ام یک فیلم را

تبلیغ فرهنگ گردشگری

این بازیگر توانمند در این‌باره اظهار می‌کند: امروز اطلاع از جاذبه‌های گردشگری از طریق فضای مجازی بسیار آسان شده؛ این در حالی‌ست که بسیاری از ما حتی حوصله خواندن مطالب کوتاه و پیداکردن مقاصد بکر گردشگری را هم نداریم. اما در گذشته بسیاری از مردم از طریق مطالعه سفرنامه‌ها از فرهنگ و آداب سایر نقاط جهان مطلع می‌شدند. در واقع سفرنامه‌نویسی تا چندی پیش بخشی از فرهنگ مردم به شمار می‌رفت؛ اما امروز تغییر در شیوه زندگی مردم و مشغله‌های متعدد زندگی آن‌ها را از نگارش و مطالعه سفرنامه‌ها دور کرده است.

وی اضافه می‌کند: شاید امروز کمبود نگارش سفرنامه‌هاست که به ایرانگردی لطمه می‌زند؛ و البته نمی‌توان این موضوع را هم نادیده گرفت که سفر از منظر مکاشفه و دقت در مشاهدات امروز دیگر باب نیست. نگاه ما به سفر تغییر کرده و کمتر زمان خود را به پیداکردن جاذبه‌های جدید و مطالعه درباره آن‌ها اختصاص می‌دهیم. بارها شاهد این بوده‌ایم که گردشگران داخلی در مواجهه با تابلوهای ورودی مکان‌های دیدنی از کنار آن با بی‌توجهی می‌گذرند و گاهی به خواندن چند خط اول آن اکتفا می‌کنند. بعد با چند واژه تعجبی مثل: «عجب!»، «نه‌بابا» و ... سر و ته ماجرا را به هم می‌آورند و شاید هم به دنبال تابلویی با مطلب کوتاه‌تر برای خواندن بروند. شاید تغییر شکل زندگی و مشغله‌های ماست که باعث شده دیگر علاقه‌ای به دانستن درباره مقصد گردشگری نداشته باشیم و به لذت دیدن یک مکان اکتفا کنیم.

پیشنهاد به مردم برای گردش داخلی یا خارجی

سروش جمشیدی درباره انتخاب مقصد سفر می‌گوید: امروز اطلاعات به راحتی در اختیار ماست و کافی‌ست بخواهیم آن‌را جستجو کنیم. معتقدم اگر کمی تحقیق کنیم مکان‌های متعددی در کشورمان خواهیم یافت که تا امروز از آن‌ها بی‌خبر بودیم و می‌توانیم

بسیاری از مکان‌های دیدنی کشورمان را نمی‌شناسیم و از آن‌ها بی‌خبریم. در حالی که کشورهای خارجی که این‌روزها مقصد سفر بسیاری از ما هستند را خوب می‌شناسیم. در حقیقت کشور ما به سبب تنوع اقلیمی بسیاری از جاذبه‌های طبیعی را در خود دارد.



می گنجانیم که آن نیز به نوع خود لذت بخش است؛ اما آن چه در ایام عید سفر را سخت می کند شلوغی مقاصد سفر و ترافیک های جاده ای است که سبب خستگی و کم شدن لذت سفر می شود.

رفتار ما با گردشگران خارجی در ایران

مردم ایران مردم مهمان نوازی هستند. در بسیاری از مواقع رفتار محبت آمیزی با مردم سایر کشورها دارند. اما همیشه هم این طور نیست. گاهی پیش می آید که گروهی توریست ها را به چشم ابزاری برای تفنن و خنده می بینند. برخوردایی که گه گاه دیدن آن ها متأسفم می کند.

مهمترین نیاز ایران در حوزه گردشگری

به باور من بزرگترین مشکل ما عدم توان برقراری ارتباط کلامی است. گاهی محدوده زبانی ما به یک «سلام» خلاصه می شود و گاهی در ادامه از توریست ها می پرسیم که آیا قادر به فهم انگلیسی هستند یا نه؛ اما بعد وقتی جمله بعدی را می شنویم دیگر قادر به پاسخ گویی نیستیم، چرا که دانش ما به دو جمله محدود می شود. در واقع تنها کافی نیست تا دور یک محوطه باستانی دیوار بکشیم، سر در برای آن تعبیه کنیم و یک گیشه بلیط برایش بنا کنیم. باید قادر باشیم با توریست ها ارتباط برقرار کنیم تا بتوانیم از طریق انتقال اطلاعات و شناساندن فرهنگ بومی توریسم را تقویت کنیم.

به نظر من ساختار آموزش زبان انگلیسی در نظام آموزش و پرورش ما دچار ایراد است. موضوعی که باعث شده تا موسسات معتبر و غیر معتبر ما را متحمل هزینه های بالای آموزش زبان انگلیسی کنند و در آخر آن چه حاصل می شود توان حداقلی در زمینه ارتباطی است. این ضعف را در بین لیدرها نیز می بینیم.

گاهی لیدرها تنها قادرند در حیطه ای محدود به توضیح درباره یک مکان بپردازند و در بسیاری مواقع از پاسخ به سوالات بیشتر عاجزاند. این هم به دامنه محدود اطلاعات و هم به توان آن ها در زبان انگلیسی بستگی دارد. اما معتقدم اگر زیرساخت های فرهنگی و ارتباطی را تقویت کنیم قادر خواهیم بود ایران را به یک مقصد معتبر گردشگری برای سایر ملل بدل کنیم.



نه آلودگی؛ اما گاهی به سبب تصمیمات خانوادگی لازم است در ایام عید سفر کنم. به ویژه به یزد که زادگاه همسرم است و برای دیدار بستگان و تبریک نوروز گاهی در این ایام به یزد سفر می کنم.

البته گاهی در ایام نوروز سفرهای گروهی با یکی دو خانواده دیگر را نیز در برنامه

از اول تا آخر در لپ تاپ دیدیم. البته این هرگز مانع از آن نمی شد که من گاهی سرک بکشم و از دقت راننده مطمئن شوم!

فرهنگ سفر گروهی با وسیله های نقلیه عمومی و تأثیر آن بر اجتماعی شدن

جمشیدی درباره سفرهای جمعی معتقد است: همسفر بخش لاینفک سفر است و معاشرت به هنگام سفر تجربه خوبی است. گرچه مدت ها است که دیگر به سفرهای دسته جمعی تن نمی دهم و شاید علت این باشد که جمع های شلوغ را دیگر ترجیح نمی دهم. قدری گوشه گیرتر شده ام و شاید این به خاطر مشغله های شغلی من است که دائماً در جمع هستم و سفر برایم بهانه ای است تا گوشه دنجی برای استراحت پیدا کنم.

سفر نوروز یا ماندگاری در تهران

نوروز را اگر به ترجیح خودم باشد در تهران می مانم. بهترین روزهای تهران ایام عید است که نه خبری از ترافیک و شلوغی هست و





سلامت

بخوریم، نخوریم‌های ایام عید

دستور طلایی برای فرار از مسمومیت غذایی در سفرهای نوروزی

استرس چیست و چگونه می‌توان با آن مقابله کرد؟

بعد از بیدار شدن از خواب آب بنوشید!

کلیدهای مهم رانندگی بی‌دردسر در شب

از عقل تا عشق

اسکایا

فناوری اطلاعات

گردشگر

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News

به سلامت تان در تعطیلات هم اهمیت دهید

بخوریم، نخوریم های ایام عید

از آناه نیکایی
روزنامه نگار

عید نوروز، از همان شبی که سال تحویل می‌شود تا روز آخر تعطیلات که سیزده به در باشد، موسم خوردن و نوشیدن و انباشتن است. سیستم گوارش بسیاری از ما سخت‌ترین دوران کاری خود را پشت سر می‌گذارند. مصرف بیش از حد آجیل و شیرینی‌جات علی‌رغم وجود مواد مغذی، می‌تواند عوارض و پیامدهایی به خصوص در کودکان به دنبال داشته باشد. به اعتقاد کارشناسان و متخصصان تغذیه از نظر اصول تغذیه، مصرف هر نوع ماده غذایی باید با رعایت اصل تعادل همراه باشد در غیر این صورت هر ماده غذایی و مغذی می‌تواند به جای اثرات مفید برای انسان همراه با مضراتی باشد. بنابراین توصیه می‌شود در ایام نوروز افراد از مصرف بیش از حد آجیل و شیرینی پرهیز کنند. نتایج مطالعات اخیر نشان می‌دهد که مصرف آجیل اثرات مثبتی بر سلامت بدن دارد به نحوی که چربی موجود در انواع آجیل باعث کاهش اختلالات قلبی-عروقی می‌شود. ولی باید توجه داشت که مصرف بی‌رویه آجیل می‌تواند موجب بروز مشکلات جدی شود.

کمبود سایر مواد مغذی مورد نیاز جهت رشد این گروه می‌شود؛ همچنین استفاده از برخی ترکیبات نظیر رنگ‌ها، کاکائو و سایر موارد در تهیه و تزئین شیرینی‌ها بر عوارض آن می‌افزاید. بنابراین توصیه می‌شود از شیرینی‌های بندانگشتی استفاده شود!

مایه حیات را فراموش نکنید

تغییر دیگری که در ایام تعطیلات نوروز به طور معمول در تغذیه افراد رخ می‌دهد کاهش چشمگیر مصرف آب است. در حقیقت به علت دید و بازدید و گذراندن زمان طولانی در خارج از خانه مصرف آب در افراد کاهش می‌یابد. این امر می‌تواند مشکلاتی را برای سلامتی انسان ایجاد کند که بارزترین آن‌ها، بروز یبوست است. آب یکی از مهم‌ترین و مفیدترین موادی است که از بروز یبوست پیشگیری می‌کند و با کاهش مصرف آن، این عارضه به خصوص در کسانی که مستعد ابتلا به آن هستند ناراحتی ایجاد می‌کند. مصرف آب همچنین برای تعدیل واکنش‌های داخلی بدن و حفظ شادابی و سلامتی پوست نیز ضروری است. پس توصیه می‌شود برای نوشیدن آب خود برنامه‌ریزی منظم داشته باشیم و این ماده حیات‌بخش را در ایام نوروز فراموش نکنیم

آجیل سالم چه ویژگی‌های دارد

از ویژگی‌های آجیل سالم، ندادن بوی نا و ماندگی و پس ندادن رنگ روی دست‌هاست. آجیل‌ها نسبت

معمولاً در تهیه انواع آجیل‌ها از مقادیر زیادی نمک استفاده می‌شود، بنابراین مصرف زیاد آجیل به ویژه در صورتی که میزان نمک آن بیش از حد متعارف باشد ممکن است عوارضی را به خصوص در بیماران قلبی - عروقی با افراد دارای فشار خون باعث شود. از طرفی برخی از ترکیبات موجود در آجیل مانند بادام‌زمینی در بعضی افراد آلرژی است و با مصرف این دسته مواد دچار عکس‌العمل‌های آلرژیک می‌شوند لذا توصیه می‌شود افراد تا حد امکان از مصرف مواد آلرژی‌زا پرهیزند.

شیرینی یا آجیل، کدامیک زیان‌بارترند؟

زیاده‌روی در مصرف شیرینی‌جات عوارض بیشتری را در مقایسه با مصرف بی‌رویه آجیل به همراه خواهد داشت. باید توجه داشت که مصرف شکر در دنیا سه برابر میزان مورد نیاز آن است به عبارتی باید مصرف شکر را به یک سوم کنونی تقلیل داد که قطعاً کاهش مصرف شیرینی از راهکارهای موثر در این راستا خواهد بود. متخصصان معتقدند: شیرینی‌ها به لحاظ دارا بودن انرژی زیاد به‌ویژه موادی نظیر خامه‌ها که حاوی انرژی متركم هستند در چاقی و افزایش وزن افراد نسبت به آجیل از اهمیت بیشتری برخوردارند. با توجه به استفاده از روغن‌های جامد در تهیه این شیرینی‌ها خوردن بیش از حد آن‌ها لطمات جبران‌ناپذیری را به همراه خواهد داشت. مصرف بی‌رویه شیرینی در اطفال با توجه به کاهش اشتها و سیری کاذبی که به همراه دارد موجب





• مسواک را فراموش نکنید

تنبلی و فراموشکاری جزء لاینفک تعطیلات است.

حتی خود دندان پزشکان نیز ممکن است مسواک زدن در ایام عید را در میان خستگی دید و بازدیدها و سفر فراموش کنند و خوابیدن روی کاناپه را به از جا برخاستن و زدن مسواک ترجیح دهند! اینگونه غفلت‌ها، مخصوصا اگر به دفعات تکرار شوند، ریسک پوسیدگی دندان‌های شما را افزایش می‌دهند و سلامت آن‌ها را به خطر می‌اندازند.

افراد سالخورده‌ای که از دندان مصنوعی استفاده می‌کنند باید شست‌وشوی دهان و دندان‌ها را پس از خوردن غذا و خارج کردن و در آب گذاشتن دندان‌ها در هنگام خواب را از یاد نبرند.

• ترش و شیرین نخورید

باقی ماندن مواد قندی در میان دندان‌ها، به باکتری‌هایی که به طور طبیعی در دهان شما می‌زیند، این فرصت را می‌دهد تا آن‌ها را به قصد کسب انرژی تخمیر کنند. حاصل این عملیات تولید اسید و کاهش PH دهان است که می‌تواند منجر به زوده شدن مواد معدنی دندان‌ها شود. این رویداد مقدمه تخریب و پوسیدگی دندان‌هاست.

عصب رسیده است (نیاز به درمان ریشه دارند) ممکن است در تعطیلات نوروز شما را غافلگیر کنند تا مجبور شوید برای ساکت کردن درد دندان، در به در، در پی یافتن دندان پزشک شوید.



از جویدن حجم‌های سخت پرهیز کنید

شکستن پسته و فندق به طمع خوردن مغز آن، فعل رایجی است که بسیاری افراد حین خوردن آجیل عید، انجام می‌دهند. این اتفاق ممکن است در بسیاری از موارد به لذت جویدن مغز یک پسته سر بسته یا فندق منجر شود اما فراموش نکنید که ممکن است صدای شکستنی که حین فشردن پسته در میان دندان‌ها به گوش می‌رسد، از دندان خود شما باشد! این احتمال وقتی تقویت می‌شود که دندان شما دارای پوسیدگی یا یک پرکردگی وسیع باشد یا در گذشته درمان ریشه (عصب کشی) شده باشد.

به شیرینی‌ها خواص بهتری دارند و نوع چربی و روغن آن‌ها بهتر است اما همین آجیل‌ها هم پرکالری هستند و هر گرم آن‌ها ۵ کالری تولید می‌کنند و می‌تواند چاق کننده باشد.

استفاده از میوه و سبزیجات در حد کفایت، نوشیدن آب کافی، تحرک، استفاده از میوه‌هایی نظیر کیوی، گلابی و آلو در رفع عارضه یبوست سودمند است. به گفته متخصصان تغذیه، چاقی، مادر همه بیماری‌هاست و نتیجه حفظ نکردن اعتدال است و همچنین شیرینی دارای چربی‌های اشباع شده بسیاری است و باعث افزایش چربی و کلسترول خون و ایجاد تصلب شرایین می‌شود.

و اما نخستین اقدامات در برخورد با مسمومیت‌ها نوشیدن مقدار زیادی آب برای دفع سموم از بدن و تحریک فرد به تهوع مصنوعی است اما در عین حال پیشگیری از مسمومیت‌ها بهتر از موارد ذکر شده است. وی در پایان توصیه کرد که در ایام نوروز ضمن استفاده از شیرینی‌ها با حجم کوچک‌تر نظیر، نخودچی و نان برنجی از مصرف میوه‌ها و چهار وعده چای در این ایام غافل‌نمانیم.

راهنمای بهره‌کشی از دندان‌ها برای شب عید

دندان‌ها نیز به عنوان حلقه‌ای از این زنجیر، بار مهم و سرنوشت‌سازی را بر عهده دارند؛ برای اینکه بروز مشکل در هر یک از دندان‌ها، نه تنها می‌تواند شما را از خوردن و جویدن باز دارد که قابلیت آن را نیز دارد که تمام ایام نوروز را بر شما حرام کند.

نکات زیر توصیه‌هایی است که شما باید در رابطه با بهداشت دهان و دندان، در ایام نوروز رعایت کنید:

• قبل از تعطیلات سلامت دندان‌ها را ارزیابی کنید

همچنان که پیش از رفتن به سفر، اتومبیل خود را برای معاینه فنی به تعمیرگاه می‌برید، پیش از آغاز تعطیلات به نزد دندان پزشک خود بروید و سلامت دندان‌های تان را بررسی کنید. این توصیه را مخصوصا افرادی که دارای بهداشت دهان ضعیف و دندان‌های خراب هستند باید جدی بگیرند. دندان‌هایی که پوسیدگی آن‌ها به

هوشیارانه سفر کنید

دستور طلایی برای فرار از مسمومیت غذایی در سفرهای نوروزی



سفرهای نوروزی همیشه جذابیت‌های مختلفی را برای گردشگران و مسافران به همراه دارد و علاوه بر سفر به مناطق طبیعی و دیدنی‌های استان، خوردن غذاهای محلی می‌تواند شیرینی سفرها را دوچندان کند، اما چه کنیم تا دچار مسمومیت غذایی در سفر نشویم؟

خوردن غذاهای سالم و متنوع، مواردی است که لذت سفر را چند برابر می‌کند و گاهی اساساً دلیل سفرهای کوتاه خارج شهری است. اگر به موارد یاد شده، لزوم غذا خوردن در بین راه برای سفرهای طولانی یا وسوسه چشیدن طعم‌های تازه در سفر به مناطق محلی را هم اضافه کنیم، در می‌یابیم که غذا و غذا خوردن، جزو لاینفک سفر است اما از آنجایی که همین غذای لذت‌بخش، در صورت آلوده بودن می‌تواند خطرات زیادی را برای سلامت مسافران به همراه آورده و تبدیل به یکی از خطرات سفر شود، ذکر نکاتی برای تشخیص کیفیت مناسب غذاها ضروری است تا شاید به این وسیله در گذراندن تعطیلاتی سالم و خوش، به شما کمک شده باشد.

بودن غذا باید از حواس خود استفاده کنید، مانند استفاده از حس بینایی برای تشخیص رنگ و کیفیت غذا، حس بویایی برای بوی غذا و حس چشایی برای طعم غذا!

تا حد امکان از خوردن انواع خورش‌ها، کباب کوبیده، سالاد الویه و همبرگر خودداری کنید. از انواع غذاهایی که می‌توان آن را چندین بار گرم کرد و ماندگی آن به سختی قابل تشخیص است خورش‌ها هستند. از مصرف کباب کوبیده و همبرگر به دلیل عدم اطلاع از کیفیت گوشت به کار برده شده، عدم اطلاع از ماندگی چند روزه گوشت چرخ‌شده و مواد اولیه موجود در سس مایونز مانند تخم‌مرغ و... همچنین عدم نظارت بر چگونگی تهیه الویه (به صورت دستی تهیه می‌شود) در رستوران‌های غیر معتبر بین‌راهی، به طور جدی خودداری کنید.

افزایش اشتها در طول سفر سبب می‌شود تا اشتیاق مسافران برای خوردن مواد غذایی بیشتر شود. برای دوری از مشکلات احتمالی به وجود آمده از خوردن غذاهای گوناگون بهتر است نکات زیر را رعایت کنید:

درست است که بهترین گزینه برای غذا خوردن در سفر این است که مواد اولیه سالم و تازه را تهیه کرده و شخصاً طبخ کنید اما در همین مورد هم باید توجه داشته باشید که از خریداری مواد غذایی در کنار جاده پرهیز کنید چرا که این مواد غذایی معمولاً

برای پیدا کردن رستوران‌های محلی از افراد بومی کمک‌خواهید

هنگام استفاده از غذاهای محلی یا برای یافتن رستوران‌های معتبر در شهرستان‌ها، از افراد بومی راهنمایی بخواهید چرا که استفاده از غذاهای محلی، نیاز به شناخت کیفیت آن دارد. اگر به استان‌های شمالی کشور سفر می‌کنید، هنگام خوردن ماهی و... فراموش نکنید که قبل از خوردن غذا، دست‌های خود را بشویید. به طور کلی پس از استفاده از سرویس‌های بهداشتی، برداشتن گوشت خام، سیگار کشیدن، دست زدن به حیوانات و دست زدن به زباله یا چمن حتماً دست‌های خود را بشویید.

باید به کسانی که از غذا در رستوران‌های بین‌راهی استفاده می‌کنند یادآوری کنیم که در بین رستوران‌های بین‌راهی، رستوران‌های غیراستاندارد زیادی وجود دارد که متأسفانه سطح نظارت و بهداشت در این واحدها ابتدایی است. چنانچه مجبور به خوردن غذا در رستوران‌های بین‌راهی شدید، در صورت امکان از رستوران‌های معتبر و مورد اطمینان استفاده کنید. برای ارزیابی سطح (رعایت) بهداشت در این گونه واحدها باید به وضعیت دستشویی‌ها، لباس کارگران نظافت میزها، حضور مگس‌ها و سایر حشرات، وسایل صرف غذا مانند پنگال، قاشق، لیوان، پارچ آب و غیر توجه کرد. همچنین در این واحدها برای تشخیص سالم

از ظروف تمیز برای کباب‌های پخته استفاده کنید و هیچ وقت ظروفی را که در آن گوشت خام قرار داشته و هنوز شسته نشده است برای کباب‌های پخته استفاده نکنید.

❖ در سفر به مناطق محلی و روستاها، از خوردن شیر تازه دوشیده شده از دام یا بستنی و پنیر محلی و کلاً محصولات لبنی تازه خودداری کنید چرا که قرار گرفتن تحت این تفکر که غذاهای روستایی، طبیعی و در نتیجه سالم هستند، ممکن است شما را در آستانه ابتلا به بیماری‌هایی نظیر تب مالت قرار دهد.

راهکار پیش‌گیری از مسمومیت غذایی

پختن غذا و خوردن آن برای همان روز است. طی سفر برای حمل مواد غذایی فاسد شدنی، از یخدان مناسب استفاده کنید، هرگز غذاهای پخته شده را بیش از دو ساعت (اگر هوای اتاق گرم است، بیش از یک ساعت) در دمای محیط رها نکنید. برای دوباره گرم کردن غذاها باقیمانده آن‌ها را تا ۷۴ درجه سانتیگراد گرما دهید و همچنین غذاهایی که بیش از سه روز حتی در یخچال باقی مانده‌اند را مصرف نکنید.

سیب و پرتقال هستند که برای مصرف باید پوست آن‌ها کنده شود.

❖ از خوردن میان وعده‌های بین‌راهی مثل لواشک‌های محلی، فلافل، سمبوسه و پیراشکی به دلیل عدم نظارت بهداشتی خودداری کنید.

❖ با توجه به مدت تعطیلات و احتمالاً تعجیل در ساعت حرکت، ممکن است در تهیه غذا کوتاهی شود اما هر چقدر هم عجله داشتید، سعی کنید غذا به شکل کامل پخته شود چرا که غذا، به ویژه گوشت‌ها اگر به طور کامل پخته نشوند، آلودگی و فساد آن‌ها افزایش می‌یابد در مورد کباب‌ها هم این تفکر عامه که چون گوشت روی شعله مستقیم قرار گرفته، بنابراین قسمت درونی آن پخته می‌شود، اشتباه است چرا که بارها دیده شده که روی (سطح) کباب به حالت سوخته درآمده اما درون آن همچنان نپخته مانده است همچنین از خوردن تخم مرغ نیم‌پز (عسلی) نیز به طور جدی بپرهیزید.

❖ زمانی که بیرون از منزل کباب می‌پزید،

مدت زمان زیادی را در خارج از یخچال مانده‌اند، اغلب فله‌ای بوده و از کیفیت آن‌ها اطلاع کافی وجود ندارد، در همین راستا بد نیست بدانید که مواد حاوی پروتئین، فسادپذیری بالایی دارند بنابراین گوشت، مرغ، ماهی و تخم‌مرغ را فقط از مراکز مجاز که زیر نظر سازمان دامپزشکی کشور هستند، تهیه کنید.

❖ در طول سفر، نوع غذایی که می‌خورید هم، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است با توجه به اینکه رطوبت زیاد، رشد و تکثیر میکروب‌ها را بیشتر می‌کند، باید سعی کنید از غذاهای نیمه خشک با رطوبت کم استفاده کنید، در این میان، غذاهای کاملاً داغ و تازه، میوه‌های تازه پوست کنده، انواع کنسروها، بستنی‌های پاستوریزه، غذاهای خشک و نان تازه جزو غذاهای سالم تلقی می‌شوند اما سالادها به ویژه سالادهایی که در آن‌ها کاهو به کار رفته است و غذاهای دریایی در غذاخوری‌ها بین راهی مناسب نیستند.

❖ بهترین میوه‌هایی که برای مسافرت می‌توان همراه داشت، میوه‌هایی مانند موز،



منابع تولید استرس هستند. اگر فرد در سطحی زندگی کند که متناسب با سطح مالی او نیست، دچار استرس خواهد شد. اگر بخواهد خود را به افراد ثروتمندتر نزدیک کند مجبور است فشار بسیاری را تحمل کند. همچنین اگر بخواهد از امکاناتی که از لحاظ مالی می تواند برای خود فراهم کند خود را محروم سازد باز هم دچار استرس می شود. پس برنامه ریزی مالی بسیار کمک کننده خواهد بود.

• **مدیریت زمان:** مهارت های مدیریت زمان را یاد بگیرید. برنامه ریزی زمانی، به تعویق نینداختن کارها و در نهایت می توانید مهارت مدیریت زمان را آموزش ببینید.

• **یک روز بدون تلفن:** یکی از استرس زا ترین پدیده های جامعه امروز موبایل، شبکه های اجتماعی و تماس های طولانی و اتلاف وقت است. می توانید چندین ساعت، خود را از شر این پدیده رها کنید تا به آرامش بیشتری دست یابید.

• **غنا بخشیدن به زندگی معنوی:** کمک به افراد دیگر، انجام کارهای خیریه چه مالی و چه به صورت های دیگر باعث می شود احساس بهتری نسبت به خود و زندگی پیدا کنید. به هر حال با حفظ شوخ طبعی، ورزش، تغذیه مناسب، یادگیری رفتارهای قاطعانه، یادگیری مهارت حل مسأله، مقابله با افکار غیرمنطقی، آموزش مهارت های مقابله ای سازگاران و برخورداری از حمایت های اجتماعی، راه های مناسبی برای مدیریت استرس هستند. اگر شما فردی هستید که همیشه در حالت استرس و برانگیختگی به سر می برید توصیه می کنیم در ابتدا پیشنهادات این متن را به کار ببرید ولی اگر کارساز نبود حتماً از وجود روانشناس یا مشاور برای بهبود شرایط درونی خود بهره گیرید.

منابع:

- «مهارت های زندگی» نوشته منصور دهستانی.
- «مهارت های زندگی» نوشته کلینکه، ترجمه: دکتر شهرام محمدخانی.
- «مهارت های زندگی سالم» نوشته خسرو امیرحسینی.

دارد. هر فردی در زندگی باید سرگرمی داشته باشد که در زمان انجام آن متوجه گذر زمان نشود. مثلاً کیک پختن البته نه برای مهمانی، اسکیت بازی، موسیقی، البته سرگرمی نباید طوری باشد که به ناکامی های فرد بیفزاید.

• **جرأت ورزی:** هر فردی باید محدودیت های خود را در نظر بگیرد و بر اساس آن مسئولیتی را قبول کند یا نپذیرد، چون اگر با کمبود وقت یا کمبود انرژی روبه رو باشید و مسئولیت های فراوانی را بر عهده بگیرید خود را در شرایط استرس زا قرار داده اید. پس اگر مهارت رفتار جرأت مندانه را ندارید حتماً آن را فرا بگیرید.

• **به خود جایزه دهید:** در طول روز برای خودتان جایزه در نظر بگیرید زیرا باعث ترشح آندروفین ها یا همان مخدرهای طبیعی بدن می شود. پرسه زدن در کتابفروشی، تلفن زدن به دوست، خریدن کادویی کوچک برای خود.

• **محول کردن کارها به دیگران:** بعضی افراد همه مسئولیت ها را خود به دوش می کشند چرا که فکر می کنند دیگران توانایی انجام کارها را آن گونه که خود آن ها می توانند ندارند. در نتیجه حجم بالای کار باعث تجربه استرس فراوان می شود. می توان ریشه این رفتار را در کمالگرایی یا تأییدطلبی یافت. با این عمل علاوه بر تحمل استرس زیاد، مانع رشد اطرافیان و عدم مسئولیت پذیری آن ها نیز می شوند. پس هر چه زودتر باید افرادی را بیابند که در حد متوسط از عهده کارها برآمده و تقسیم وظایف صورت گیرد.

• **مدیریت مالی:** فشارهای مالی از بالاترین



خود از این وضعیت کاری انجام دهیم؟» و این ارزیابی ثانویه است. بهتر است مسائل را طوری ارزیابی کنیم که نه دچار ترس و وحشت شویم و نه واقعیت را نادیده بگیریم. اگر در ارزیابی اولیه دلیلی برای نگرانی وجود داشت، لازم است یک ارزیابی ثانویه انطباقی به عمل آوریم و به دنبال حل مسأله و یا کمک از متخصص باشیم.

• **آرام سازی:** نامی آشنا برای کاهش اضطراب و کمک به رفع انقباض های عضلانی است که یادگیری و انجام روزانه آن به فرد کمک می کند تا در مواقع استرس زا بتواند به راحتی خود را آرام کند.

• **پرهیز از کمالگرایی:** برخی افراد کارهای خود را به تعویق می اندازند چرا که می خواهند آن ها را به بهترین نحو انجام دهند یا کارهای انجام شده را چندین بار مرور و ویرایش می کنند تا بدون نقص باشد. در نهایت در مهلت مقرر کار به پایان نمی رسد. افراد کمالگرا، خودباوری اندکی دارند و رسیدن به هدف، تنها بر استرس آن ها می افزاید. پیشنهاد ما به افراد کمالگرا، جدی گرفتن این مشکل است و اینکه به دنبال راه حل و درمان مناسب برای این ویژگی باشند چرا که برخی این موضوع را حُسن می دانند، در صورتی که ریشه در عدم عزت نفس دارد و در بسیاری از مواقع استرس آفرین است.

• **بچه شدن:** یک راه خوب برای مقابله با استرس رفتار کودکانه است، البته وقتی تحت فشار هستید. مثلاً با مداد شمعی نقاشی کشیدن، فیلم کودکانه دیدن، آدامس بادکنکی جویدن، آبابازی یا تاب سواری کردن و خندیدن بدون علت مثل کودکان، چرا که خنده باعث ترشح آندروفین می شود و بدن در حالت آرامش قرار می گیرد.

• **کاهش سرعت:** با آهستگی کارها را انجام دادن باعث آرامش می شود. قدم زدن، غذا خوردن آهسته، آهسته از پله ها بالا و پایین رفتن.

• **به تعطیلات رفتن:** هر فردی باید زمانی را بدون انجام فعالیتی هدفمند بگذراند. دست کشیدن از کار و خوش گذراندن.

• **داشتن سرگرمی:** سرگرمی فعالیتی است که مزدی دریافت نمی شود و فقط جنبه لذت بردن

حفظ سلامتی با یک روش کم خرج و ساده

بعد از بیدار شدن از خواب آب بنوشید!

- اگر نمی‌توانید چهار لیوان آب را با شکم خالی بنوشید می‌توانید با یک لیوان یا هر مقداری که می‌توانید این کار را شروع کنید. سپس به تدریج میزان آب را تا مقدار مطلوب ۶۴۰ میلی‌لیتر افزایش بدهید.

- در طی روز، حداقل ۳۰ دقیقه قبل از وعده‌های غذایی (صبحانه، ناهار و شام) آب بنوشید اما، تا دو ساعت بعد از صرف این وعده‌های غذایی از نوشیدن آب خودداری کنید.

نتایج چه زمانی خود را نشان می‌دهند؟

دیابت یا فشارخون بالا: ۳۰ روز

یبوست و التهاب معده: ۱۰ روز

سل: ۹۰ روز

فواید اصلی نوشیدن آب بعد از بیدار شدن

نوشیدن آب به طور کلی فواید بسیاری دارد که بدن را ضمن تهی کردن از سموم مضر هم شاداب نگه داشته و هم تأثیر بسیاری بر عملکرد مطلوب دستگاه گوارش شما خواهد داشت. در زیر به چند فایده عمده نوشیدن آب اشاره می‌کنیم.

۱- کمک به دفع سموم از بدن

نوشیدن آب به طور طبیعی باعث حرکات روده می‌شود. شب هنگام که بدن مشغول بازسازی خود است، سعی در دفع سموم دارد. زمانی که صبح ناشتا آب بنوشید با دفع سموم زیان‌آور، بدنی سالم

چرا نوشیدن آب تا این اندازه اهمیت دارد؟

با توجه به اینکه آب ۷۰ درصد بدن را تشکیل می‌دهد بنابراین، برای سرحال و سرپا نگه داشتن بدن جهت انجام درست کارها به آن نیاز داریم. زمانی که آب مورد نیاز بدن به قدر کافی تأمین نشود عواقب طولانی‌مدت و کوتاه‌مدتی برای سلامتی در پی خواهد داشت.

نرسیدن آب کافی به بدن در طولانی‌مدت ممکن است به رماتیسم مفصلی، میگرن، گلودرد، ورم مخاط روده بزرگ، سوءهاضمه، فشارخون بالا، چاقی، بواسیر (بیماری مقعدی)، سرطان سینه، سل ریوی، سنگ کلیه، سینوزیت و سرطان رحم منجر شود. نوشیدن آب بعد از بیدار شدن و در طی روز، به بدن کمک می‌کند از این بیماری‌ها دور بماند.

چگونه آب درمانی کنیم؟

آب درمانی روشی اثبات شده برای درمان اختلالات بدن، اختلالات قاعدگی و ناراحتی‌های مزمن چشمی است. همچنین، بعد از دنبال کردن آب درمانی شما در تمام طول روز احساس سرزندگی و سلامتی خواهید داشت.

- بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب و قبل از مسواک زدن، چهار مرتبه حدود ۱۶۰ میلی‌لیتر آب بنوشید و بعد از آن به مدت ۴۵ دقیقه چیزی نخورید.

سارا شهیدی
روزنامه‌نگار

معروف است که ژاپنی‌ها بدن‌هایی لاغر، بدون چربی و سالم دارند. اگر چه به طور حتم ژنتیک در این قضیه نقش دارد، اما بسیاری ادعا می‌کنند رسم میجگاهی آن‌ها در این میان بی‌تأثیر نیست. به طور خلاصه، بیشتر زنان و مردان ژاپنی بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب، آب می‌نوشند.

این رسم میجگاهی که در حال حاضر در فرهنگ ژاپنی ریشه عمیقی پیدا کرده است، در حقیقت نوعی آب درمانی محسوب می‌شود که فواید آن از نظر علمی برای درمان برخی بیماری‌های بدن به اثبات رسیده است. از آنجا که ژاپن برخلاف بسیاری از کشورهای غربی آن‌چنان با مشکل چاقی و دیابت روبه‌رو نیست، شاید بد نباشد برای داشتن زندگی سالم نکاتی از سبک زندگی آن‌ها بیاموزیم.





پوست باعث درخشندگی آن می شود. به علاوه نوشیدن بیشتر آب در طول روز موجب دفع سموم می شود که درخشندگی پوست را به همراه دارد.

۶- کمک می کند موهای براق، صاف و سالم داشته باشید

کم آبی می تواند اثر جدی بر رشد مو داشته باشد. نوشیدن آب فراوان موهای شما را از درون تقویت می کند. آب یک چهارم وزن تار مو را تشکیل می دهد. کمبود آب می تواند باعث شکنندگی و نازکی مو شود. شما باید هر روز آب بیشتری بنوشید اما، نوشیدن آب به صورت ناشتا به بهترین شکل می تواند کیفیت موهایتان را افزایش دهد.

۷- از سنگ کلیه و عفونت مثانه جلوگیری می کند

نوشیدن ناشتای آب برای جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه و عفونت مثانه اهمیت دارد. این یک واقعیت است که نوشیدن آب با شکم خالی موجب رقیق شدن اسیدی می شود که مسبب اصلی سنگ کلیه است. هر چه آب بیشتری بنوشید (البته تا حد مجاز برای سلامتی)، از انواع بیشتری از سنگ کلیه و عفونت مثانه ناشی از سموم در امان خواهید بود.

۸- سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند

نوشیدن آب بعد از بیدار شدن از خواب به تعادل و تخلیه سموم سیستم لنفاوی کمک می کند که نهایتاً به تقویت سیستم ایمنی منجر خواهد شد. سیستم ایمنی تقویت شده، از شما در برابر انواع مختلف بیماری ها محافظت می کند، در نتیجه کمتر بیمار خواهید شد. همان طور که می بینید فواید زیادی برای نوشیدن آب بلافاصله بعد از بیدار شدن وجود دارد. بدون شک این راه آسان ترین کاری است که می توانید برای ایجاد تغییری مثبت در سبک زندگی تان انجام دهید بدون اینکه پولی خرج کنید.

و سر حال خواهید داشت. نوشیدن مقدار زیادی آب به تولید سلول های عضلانی و سلول های خونی جدید کمک می کند.

۲- سوخت و ساز را افزایش می دهد

نوشیدن ناشتای آب سوخت و ساز شما را حداقل تا ۲۴ درصد افزایش می دهد. به همین دلیل این کار برای افرادی که از رژیم های سخت غذایی پیروی می کنند بسیار مهم است. متابولیسم تقویت شده به معنای یک سیستم گوارشی بهتر است. اگر هضم سریع تری داشته باشید آسان تر می توانید رژیم غذایی خود را ادامه دهید. نوشیدن ناشتای آب با تمیز کردن روده ی بزرگ، امکان جذب بهتر مواد مغذی را فراهم می کند.

۳- به کاهش وزن کمک می کند

وقتی صبح ها با شکم خالی آب می نوشید، با دفع سموم به بهتر شدن گوارش خود کمک می کنید و احساس گرسنگی کمتری خواهید داشت. کمتر گرسنه می شوید و هوس شما برای غذا خوردن فروکش می کند. به همین دلیل نوشیدن آب از اضافه وزن ناشی از پُرخوری جلوگیری می کند.

۴- سوزش سردل و سوءهاضمه را تسکین

می دهد

سوءهاضمه به دلیل افزایش اسیدیتة معده (ترش شدن) ایجاد می شود. زمانی که این اسید به سمت مری بالا می آید احساس سوزش می کنید. اما وقتی صبح ها ناشتا آب می نوشید این مشکل با فرستاده شدن اسید به پایین و رقیق شدن آن حل می شود. این کار همچنین معده را برای صبحانه ای که قرار است میل کنید آماده می کند.

۵- رنگ چهره و درخشندگی پوست را بهبود

می دهد

کم آبی باعث بروز چین و چروک پیش از موعد و ایجاد منافذ عمیق در پوست می شود. در یک مطالعه مشخص شد نوشیدن ۵۰۰ میلی لیتر آب به صورت ناشتا با افزایش جریان خون به

نوشیدن آب به طور طبیعی باعث حرکات روده می شود. شب هنگام که بدن مشغول بازسازی خود است، سعی در دفع سموم دارد. زمانی که صبح ناشتا آب بنوشید با دفع سموم زیان آور، بدنی سالم و سر حال خواهید داشت.



جاده‌های پر تردد نوروز خطرناک‌ترند

کلیدهای مهم رانندگی بی‌در دسر در شب

سیمر صمدی
روزنامه‌نگار

تعطیلات نوروز که از راه می‌رسد، همه فکر سفر و جاده به سرشان می‌زند. فرقی نمی‌کند راننده چه خودرویی باشید، کامیون، اتوبوس یا سواری. تقریباً اغلب قریب به اتفاق ما از رانندگی در شب گریزانیم اما چاره‌ای نیست، گاهی چه بخواهیم یا نخواهیم، شب از راه می‌رسد و باید به عنوان یک راننده به راهمان ادامه دهیم. در این شرایط مطمئنانه هیچکس از تابیدن نور چراغ خودروهای دیگر به چشمانش لذت نمی‌برد. اما جدا از مشکلاتی که رانندگی در شب دارد، می‌تواند بسیار خطرناک هم باشد. طبق آمار، میزان تصادفات در هنگام تاریکی، سه‌برابر بیشتر از روز است. با اینکه تقریباً یک‌چهارم اوقات، رانندگی در شب اتفاق می‌افتد اما بیش از نصف تصادفات نیز در این ساعات رخ می‌دهد. تشخیص عمق، تشخیص رنگ‌ها و همینطور دیدن اجسام متحرک در نور کم بسیار سخت است. یک حقیقت را در نظر بگیرید: چراغ‌های معمولی با نور پایین می‌توانند جاده را ۱۶۰ تا ۲۵۰ متر برای شما روشن کنند و همینطور با نور بالا، ۳۵۰ تا ۵۰۰ متر در مقابل شما روشن خواهد بود. با سرعت ۱۰۰ کیلومتر بر ساعت، حدود ۲۰۰ متر لازم است تا خودرو متوقف شود. پس حتی با نور بالا هم حاشیه اطمینان زیادی وجود ندارد. اما نمی‌توان مسیر کرد تا خورشید طلوع کند. در ادامه ۱۰ توصیه برای رانندگی در شب برای شما ارائه شده است که می‌خوانید.

۱- چراغ‌های جلو خودرو را تنظیم کنید

در برخی خودروها، حتی خودروهای جدید، چراغ‌های جلو تنظیم نیستند و گاهی زیاد رو به پایین هستند. برای همین ارزش دارد که آن‌ها را تنظیم کنید. اگر می‌خواهید که خودتان این کار را انجام دهید، باتوجه به دستورالعمل‌های موجود در دفترچه خودرو عمل کنید و صبور باشید. گاهی لازم است برای رسیدن به نتیجه مطلوب، چندین بار تلاش کنید. فقط مطمئن شوید که چراغ‌های تنظیم شده، خودروهای سمت مقابل را اذیت نکنند. حتی اگر چراغ‌ها هم تنظیم باشند، ممکن است لکه کوچکی روی چراغ، باعث عدم کارکرد صحیح آن شود. بنابراین، هر چند وقت یکبار چراغ‌های خودرو خود را تمیز کنید. اگر خودرو شما قدیمی است و چراغ‌های آن پلاستیکی هستند، پس از مدتی زرد و کدر می‌شوند. بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که پولیش مخصوص آن را تهیه کرده و از آن برای براق‌سازی مجدد چراغ‌ها استفاده کنید. در آخر هم چک کنید که چراغ‌ها همانند گذشته نور کافی تولید می‌کنند.

۲- نور چراغ‌های داخل خودرو و پنل را کم کنید

قطعاً کارخانه سازنده خودرو، پیچ تنظیم نور چراغ‌های داخلی را برای هدفی قرار داده است! اگر در حین رانندگی در شب، نور چراغ‌های پنل را در حداکثر مقدار خود قرار دهید، دید شما از

بیرون خودرو کاهش پیدا خواهد کرد. همینطور چراغ نقشه خودرو را هم روشن نگذارید. چراغ‌های داخلی ارزان‌تر، گاهی نور را به درستی منتشر نمی‌کنند و آن را به چشم‌های راننده می‌تابانند. بیشتر خودروهای لوکس، از چراغ‌های مطالعه ویژه بهره می‌برند که چشمان راننده را تحریک نمی‌کنند. قانون شناخت چراغ نقشه مناسب این است که راننده نباید بتواند منبع نور را از روی صندلی خود ببیند. با این حال، حتی اگر از چراغ نقشه خوبی هم استفاده می‌کنید، بهتر است که در حین رانندگی آن را خاموش کنید.

۳- از عینک‌های نامناسب استفاده نکنید

آیا تا به حال تبلیغ‌هایی راجع به عینک‌های زردرنگی که برای رانندگی در شب مناسب است را دیده‌اید؟ آن‌ها را باور نکنید. سازمان‌های تحقیقاتی مرتبط گفته‌اند که عینک‌های با لنز زرد رنگ تنها باعث می‌شوند شما فکر کنید که بهتر می‌بینید. فکر پشت این عینک‌ها این است که لنز آن‌ها باعث شود شما بتوانید اشیا را بهتر در تاریکی تشخیص دهید. در حقیقت این عینک‌های نوری که به چشم شما وارد می‌شوند را کم می‌کنند. انتخاب هوشمندانه این است که از عینک‌های آنتی‌رفکس استفاده کنید که نور ورودی به چشم شما را کاهش نمی‌دهند. به هر حال، بهتر است که حین رانندگی در شب از عینک استفاده نکنید،



کارگاه

[۶۰]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان
شماره ۳۴ - اسفند ماه ۱۳۹۵



جاده و OffRoad طراحی شده‌اند. برای همین چراغ‌های مورد نظر خود را از نظر قانونی بودن چک کنید. چراغ‌های LED باعث می‌شوند که نور خودرو مانند نور روز شود و این باعث می‌شود هنگامی که شما آن‌ها را خاموش می‌کنید تا خودرو مقابل اذیت نشود، جاده به طرز عجیبی تاریک به نظر بیاید و این بسیار خطرناک است.

۹- آینه‌های خودرو را تمیز و تنظیم کنید

آینه‌های کثیف، نور خودرو پشت شما را به‌صورت نادرستی بازتاب می‌کند و شما را دچار اشتباه می‌کند. برای همین آن‌ها را تمیز کنید. همه ما دوست داریم آینه را کمی رو پایین قرار دهیم. با این کار شما می‌توانید خودروهای پشت سرتان را ببینید درحالی‌که نور خودروهای دیگر، به چشمان شما بازتاب نمی‌شود.

۱۰- چشمان خود را سالم نگه دارید

برای جلوگیری از آسیب رسیدن به چشم و همین‌طور حواس پرتی، چشم‌پزشکان همواره توصیه می‌کنند که در حین رانندگی چشمان خود را تکان داده و نواحی مختلف جاده را نگاه کنید و از خیره شدن به ناحیه خاصی از جاده جلوگیری کنید. اگر سن شما کمتر از ۴۰ سال است، بهتر است هر سه سال یکبار چشمان خود را معاینه کنید و اگر زیر ۶۰ سال است هر دو سال یکبار و اگر بالاتر است، هر سال این کار را انجام دهید.

مگر آن که مجبور باشید.

۴- تبدیل به یک جانورشناس شوید

در جاده‌های تاریک برون‌شهری، همه‌نوع جانوری وجود دارد. برخورد با یک جانور در حین رانندگی می‌تواند برای شما و خودروتان بسیار مضر باشد. اما ترفند مناسب برای جلوگیری از این برخورد، شما می‌توانید بسیار پیش از آن که خود حیوان را ببینید، بازتاب نور خودرو خود را در چشمان آن ببینید. یک جفت نقطه نورانی در فاصله دور، خطاری واضح از وجود یک حیوان در جاده است. بهترین استراتژی در برابر جانوران بزرگ مانند گوزن این است که به محض دیدن آن‌ها، سرعت خودرو خود را تا حد امکان کم کنید و از چرخاندن فرمان خودداری کنید. زیرا آن‌ها به دنبال نور چراغ خودرو شما خواهند آمد.

۵- به خودروهای مقابل خود خیره نشوید

نور زیاد می‌تواند تمرکز راننده را در شب تا حد زیادی کاهش دهد. شما نور چراغ‌های پنل را کاهش داده‌اید پس تمرکز شما به راحتی توسط یک تابلو درخشان و یا یک خودرو ۱۸ چرخ که بی‌توجه به خودرو شما، به سمت آن می‌آید، از بین خواهد رفت. سعی کنید به قسمت‌های نورانی جاده خیره نشوید و یا به چراغ‌های خودرو مقابل خود، خیره نشوید، مخصوصاً در ایام نوروز که حجم خودروها در جاده‌ها بیشتر است. حتی اگر دیدید که چراغ‌های نور بالا خودرو مقابل روشن نیست اما آن چراغ‌ها تنظیم نیستند، باز هم به آنان نگاه نکنید. اگر خودرو پشت شما از چراغ‌های نور بالا استفاده می‌کرد، می‌توانید آینه خودرو را طوری تنظیم کنید که راننده خودرو متوجه شود و چشمان شما نیز اذیت نشوند.

۶- شیشه‌های خودرو را تمیز کنید

ممکن است شیشه خودرو شما در طول روز تمیز به نظر برسد اما مطمئن باشید وقتی در طول شب رانندگی کنید، متوجه می‌شوید که چندان هم تمیز نیست. یک راهکار مناسب این است که با استفاده از روزنامه، آن را تمیز

کنید. مراقب باشید که سطوح داخلی شیشه‌ها و آینه‌ها را با دست خود لمس نکنید. چربی دست شما بر روی شیشه باقی می‌ماند و باعث انعکاس اشتباه نور می‌شود. حتما سعی کنید یک پارچه نخی برای تمیز کردن شیشه‌ها در خودرو خود داشته باشید.

۷- چراغ‌های مه‌شکن روی خودرو خود نصب کنید

چراغ‌های مه‌شکن، همان‌طور که از اسمش پیداست، کمک می‌کنند شما بتوانید جلو خود را در شرایط مه بهتر ببینید. این چراغ‌ها تا حد امکان پایین قرار گرفته‌اند زیرا مه نیز بسیار پایین و نزدیک به خودرو تشکیل می‌شود. این چراغ‌ها در شرایط عادی هم می‌توانند مفید باشند. از آنجایی که نور چراغ‌های مه‌شکن بیشتر از چراغ‌های معمولی خودرو پخش می‌شوند، حوزه دید وسیع‌تری را در اختیار شما قرار می‌دهد. در نظر داشته باشید که این چراغ‌ها سایه سنگ‌ها و سطوح ناهموار را بزرگتر از حالت عادی نشان می‌دهد.

۸- چراغ‌های کمکی (به صورت آگاهانه و

منطقی) روی خودرو خود نصب کنید

انواع مختلفی از چراغ با عنوان چراغ کمکی برای خودرو وجود دارند. اما شما باید در قبال آن‌ها بسیار محتاط باشید. به عنوان مثال بسیاری از آن‌ها برای رانندگی در خارج از

از عقل تا عشق

آیا می‌دانید عقل و دین و حیا همیشه با هم هستند و جدا نمی‌شوند؟ جبرئیل امین بر حضرت آدم (علیه السلام) نازل شد و گفت: از بین عقل و دین و حیا یکی را انتخاب کن. ایشان عقل را انتخاب کرد. جبرئیل امین به آن دوتای دیگر گفت: پس شما از او دور شوید! اما حیا و دین گفتند: هر جا عقل باشد ما هم هستیم.^۱ امام رضا (علیه السلام) فرمودند: دوست هر انسانی عقل اوست و دشمن او جهل اوست.

امام صادق (علیه السلام) فرمودند: هر که عاقل است دین دارد و کسی که دین دارد به بهشت می‌رود. در همین حالت یکی از اصحاب به نام سلیمان دیلمی گفت: ای امام عزیز، فلانی در عبادت و دیانت و فضیلت بسیار خوب است.

امام فرمودند:

«كَيْفَ عَقْلُهُ؟ یعنی عقل او چگونه است؟ پاداش به اندازه عقل اوست.»

به امام صادق (علیه السلام) عرض کردند: فردی است عاقل، اما در وضو و نماز گرفتار وسواس می‌باشد. امام فرمودند: این چه عقلی است که از شیطان فرمان می‌برد؟ «پس به وسواس نباید اهمیت داد.»^۲

حضرت محمد (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: خدا به بندگان چیزی بهتر از عقل نبخشیده است. چرا که خواب عاقل از شب بیداری جاهل بهتر است و خداوند پیامبر را جز برای تکمیل عقل مبعوث نساخت. عاقلان همان صاحبان خردند که خداوند مهربان درباره ایشان فرمود:

وَمَا يَذْكُرُ إِلَّا أَوْلُوا الْأَبَابِ^۳

تنها صاحبان خرد، تذکر و اندرز را می‌پذیرند.

کسی که عقل دارد، محبت دارد و کسی که محبت دارد نفس را مهار می‌کند و کسی که نفس را مهار کند، بین مردم محبوب می‌شود. چه کسانی عقل کاملی دارند؟ کسانی که:

- ۱- پر حوصله باشند.
- ۲- نیکوکار باشند.
- ۳- تا زنده‌اند از دانش سیر نشوند.
- ۴- نماز اول وقت را از دست ندهند.
- ۵- نیکی اندک دیگران را از یاد نبرند.
- ۶- مردم را بهتر از خود بدانند.
- ۷- دارای اخلاق نیک باشند.
- ۸- دارای شرح صدر باشند.

منابع:

- ۱- اصول کافی
- ۲- اصول کافی
- ۳- سوره بقره: ۲۶۹

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



ورزش

همه مادرانندگی باید مراقب سلامت هم باشیم

۱۹ نکته برای افزایش تأثیر ورزش بر بدن

لطفاً آرامش تان را در رانندگی حفظ کنید!



گفتگوی «کالسکه سبز» با مهدی طارمی مهاجم محبوب پرسپولیس‌ها

همه مادرانندگی باید مراقب سلامت هم باشیم



بابک بزرگمی
روزنامه‌نگار

مهدی طارمی محبوب‌ترین بازیکن این روزهای پرسپولیس‌هاست. پسر جوانی که به یکباره در جمع سرخ‌های پایتخت پدیده شد و به بهترین شکل درخشید. او امروز یکی از ارکان اصلی تیم برانکو ایوانکوویچ است. سرعت بالا، قدرت دریبل‌زنی عالی و شوت‌های غافلگیرکننده‌ای دارد. بسیار تنومند است و سال گذشته هم به عنوان آقای گل لیگ برتر دست یافت. این همه ویژگی‌ها از مهدی طارمی بازیکنی ساخته که شاید بشود تصور کرد در آینده نزدیک او از یک تیم مطرح اروپایی سر در خواهد آورد. در یک روز اسفندی پای صحبت‌هایش نشستیم تا برایمان نه از فوتبال بلکه از جذابیت‌های سفر بگوید. از اینکه چقدر اهل سفر است و چه مقامی را می‌پسندد. مرد پرجنب و جوش پرسپولیس احتمالاً فرصتی برای پرداختن به تعطیلات نوروز نخواهد داشت اما توصیه‌های زیادی برای رانندگان در مسافرت‌های نوروزی دارد. گفتگوی کالسکه سبز با مهدی طارمی بازیکن شماره ۹ سرخپوشان پایتخت را در ادامه بخوانید.

را شنیدیم فقط خیلی زود با خانواده خودمان تماس گرفتیم تا بدانند حال ما خوب است. واقعاً کسانی که این شایعات را می‌سازند پیش خودشان چه فکری می‌کنند؟ ما هم خانواده داریم و این شایعات آن‌ها را نگران می‌کند. اگر کسی برای خود این شایعه‌سازان از این حرف‌ها درست کند آیا خانواده خودشان ناراحت نمی‌شوند؟ امیدوارم فرهنگ یکسری از مردم بالا برود و دیگر این شایعات را درست نکنند.

بگذریم! سفر زمینی را ترجیح می‌دهی یا از پرواز لذت می‌بری؟

من جزو کسانی هستم که از پرواز نمی‌ترسم و اتفاقاً عاشق مسافرت‌های هوایی هستم. فکر می‌کنم یکی از لذت‌بخش‌ترین حس‌هایی که هر انسانی می‌تواند تجربه کند همین حس پرواز است. البته منکر لذت سفر زمینی هم نمی‌شوم. من هم پرواز و هم مسافرت زمینی را دوست دارم اما قطعاً برای سفر زمینی باید وقت بیشتری داشته باشید. وقتی فرصت کم است بهترین وسیله هواپیماست تا زود به مقصد برسید.

مهدی طارمی اگر بخواید به مسافران نوروزی توصیه‌ای کند چه می‌گوید؟

نمی‌خواهم شعار بدهم اما همین آمارهایی که شما خبرنگاران می‌دهید واقعاً وحشتناک است. اینکه سالانه چندین هزار نفر در تصادفات

با شنیدن کلمه سفر یاد چه چیزی می‌افتی؟

سفر برای من همیشه معنی خوبی می‌دهد. چه الان که خودم به سفر می‌روم و چه روزهایی که بچه بودم و همراه خانواده به سفر می‌رفتم. همیشه سفر حس و حال را خوب کرده و یکی از کسانی هستم که موافق پر و پا قرص سفر رفتن هستم. البته الان با توجه به فشردگی بازی‌های لیگ برتر و همچنین اردوهای تیم ملی در راه جام جهانی واقعاً زمان کمی دارم که بتوانم به سفر شخصی بروم و بیشتر سفرهایم همراه با پرسپولیس یا تیم ملی ایران است.

بیشتر به کجاها سفر می‌کنی؟

اگر فرصت داشته باشم حتماً به شمال کشور می‌روم. دوستان خوبی آن جا دارم و واقعاً فضای شمال ایران یکی از بهترین جاهاست. البته هر وقت هم که تمرین یک روز تعطیل شود خیلی سریع بلیت سفر به بوشهر را می‌گیرم تا پیش خانواده‌ام بروم و دیداری با آن‌ها تازه کنم. البته فکر نکنم اسم این را بشود سفر گذاشت چون به شهر و خانه خودم می‌روم!

شایعه کشته شدن تو و محسن مسلمان در یکی از سفرهای تان به شمال کشور را حتماً شنیده‌ای؟

بله و واقعاً نمی‌دانم چه باید بگویم. خانواده‌های ما از ترس حالشان بد شده بود و وقتی این شایعه

۲ بازی مهم در نوروز داریم. ابتدا باید به قطر برویم و با این تیم بازی کنیم و بعد هم تیم ملی چین به تهران می‌آید تا به مصاف ما برود. امیدوارم مردم و ایرانی‌ها در این ۲ بازی از تیم ملی حمایت خوبی انجام دهند تا بتوانیم با کسب نتایج خوب یک عیدی شیرینی به هم وطنانمان بدهیم. با این شرایط در اختیار تیم ملی هستم و زمانی برای سفر ندارم. بعد از بازی‌های تیم ملی هم در اختیار پرسپولیس خواهم بود چرا که بلافاصله بعد از بازی تیم ملی بازی‌های لیگ برتر آغاز می‌شود و ما باید در اولین بازی در سال ۹۶ به آبادان رفته و با نفت این شهر بازی کنیم. فکر کنم بعد از پایان لیگ که امیدوارم با قهرمانی پرسپولیس هم همراه باشد فرصتی داشته باشم تا به سفر بروم و خستگی یک فصل سنگین را از تن بیرون کنم.

اینکه کمتر خانواده و مخصوصاً مادرت را می‌بینی ناراحت نیستی؟

من فکر می‌کنم هیچ جای دنیا کنار پدر و مادر نمی‌شود. تصور کنید وقتی می‌روم خانه مادرم غذای مورد علاقه من را درست می‌کند و با روحیه خوب به تهران باز می‌گردم. دستپخت مادرم به خصوص قیمه او عالی است که من هیچ غذایی را با این قیمه



من جزو کسانی هستم که از پرواز نمی‌ترسم و اتفاقاً عاشق مسافرت‌های هوایی هستم. فکر می‌کنم یکی از لذت‌بخش‌ترین حس‌هایی که هر انسانی می‌تواند تجربه کند همین حس پرواز است. البته منکر لذت سفر زمینی هم نمی‌شوم. من هم پرواز و هم مسافرت زمینی را دوست دارم اما قطعاً برای سفر زمینی باید وقت بیشتری داشته باشید. وقتی فرصت کم است بهترین وسیله هوایماست تا زود به مقصد برسید.

جاده‌ای کشته می‌شوند واقعاً خیلی زیاد است. نمی‌خواهم با این حرف‌ها کسی فکر کند که موعظه می‌کنم اما واقعاً در تعطیلات و سفرها باید لذت برد نه اینکه کاری کرد که باعث داغدار شدن خانواده‌ای شد. امیدوارم این آمارهای زیاد هر سال کمتر شود. خیلی بد است که هر سال این همه انسان بی‌گناه در جاده‌ها کشته می‌شوند. بیشتر این مسائل هم به خاطر اشتباهات راننده‌هاست. امیدوارم این نوروز کمترین حادثه را داشته باشد تا واقعاً سال شادی را آغاز کنیم. همه ما در راندگی باید مراقب سلامت هم باشیم.

خودت برای تعطیلات برنامه‌ای داری؟

خیلی دوست داشتم در کنار خانواده باشم اما از اواخر اسفند ماه اردوی تیم ملی آغاز می‌شود و در صورتی که آقای کی‌روش صلاح بداند و من را به تیم ملی دعوت کند قطعاً در تعطیلات نوروز در اختیار تیم ملی هستم. ما



در سفرهایم به دنبال آرامش و ریکاوری ذهنی خودم باشم.

معمولا چند بار در سال سفر می‌روی؟

چون بیشتر سال در اختیار تیم پرسپولیس یا تیم ملی هستم خیلی فرصت برای رفتن به سفرهای شخصی ندارم و بیشتر سفرهایم هم ورزشی و همراه با تیم است اما اگر فرصتی دست بدهد سعی می‌کنم سالی ۴ یا ۵ بار به سفر شخصی بروم. حالا اینکه داخل ایران باشد یا خارج از ایران مهم نیست و به این موارد خیلی فکر نمی‌کنم.

یعنی داخلی بودن یا خارجی بودن سفر برایت مهم نیست؟

واقعاً نه! البته گاهی همراه با دوستانم به خارج از کشور هم می‌رویم اما این طور که بگویم فقط سفر خارجی می‌روم اینگونه نیست. بسته به شرایط محل سفر را انتخاب می‌کنم.

چقدر به سفر با خانواده اهمیت می‌دهی؟

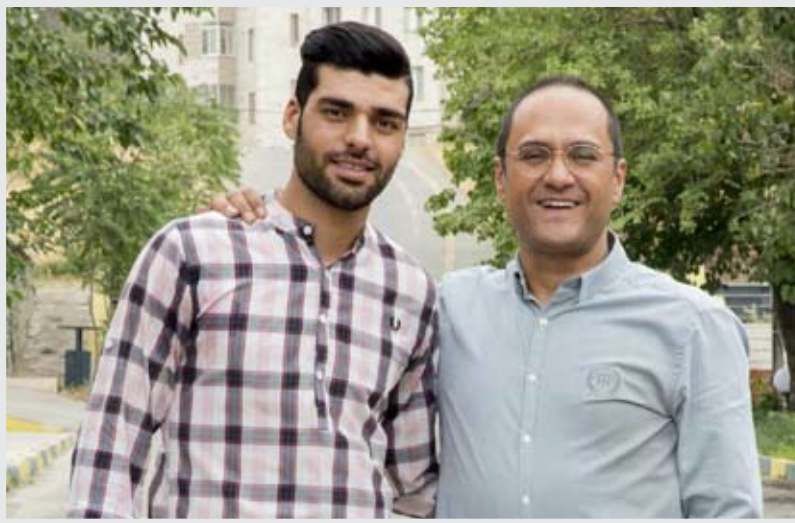
واقعاً اگر فرصتی داشته باشم حتماً این کار را خواهم کرد. معمولاً خانواده من وقتی که تهران هستم پیش من می‌آیند و اینجا در کنار من هستند آن هم به این دلیل که خیلی فرصتی ندارم اما بدون شک اگر فرصتی دست بدهد حتماً با خانواده‌ام سفر هم می‌روم.

پدر من خودش فوتبالیست بزرگی بوده و خانواده‌ام و به خصوص مادرم شرایط زندگی یک ورزشکار را می‌داند و به این دلیل شرایط من را درک می‌کند.

اهل رانندگی پر خطر هستی؟

به هیچ عنوان، شاید قبلاً که سن کمتری داشتم گاهی کار هیجانی می‌کردم اما الان اصلاً این طور نیست و اتفاقاً همیشه هم توصیه‌ام این است که با آرامش رانندگی کنیم، خیلی بهتر است. این جمله که می‌گویند حادثه خبر نمی‌کند عین واقعیت است و فقط یک جمله نیست.

باید خیلی مراقب خودمان و خانواده‌مان باشیم. نباید شرایط را جوری رقم بزنیم که باعث آسیب دیگران باشیم. امیدوارم سال ۹۶ سال کم حادثه‌ای باشد و از همین‌جا عید نوروز را به همه هموطنانم مخصوصاً پرسپولیسی‌ها تبریک و شادباش می‌گویم.



کشور را واقعاً دوست دارم و آرامش بسیار زیادی آنجا وجود دارد که واقعاً روح آدم را شاد می‌کند. کیش هم یکی دیگر از جاهایی است که علاقه زیادی به آن جا دارم. بوشهر هم با این که شهر من است اما هر وقت فرصت می‌کنم و به دیدار خانواده‌ام می‌روم واقعاً از حضور در شهر لذت می‌برم. البته هر جا که می‌روم مردم لطف زیادی به من دارند و از همه آن‌ها ممنون هستم.

در سفرهایت بیشتر آثار دیدنی را می‌پسندی یا اینکه موارد دیگری مد نظرت است؟

واقعیتش این است که در سفرهایم داشتن آرامش در کنار دوستان خوب برایم از هر چیزی مهمتر است. خیلی وقت دیدن آثار باستانی را ندارم. از طرفی مردم لطف زیادی به من دارند و شرایط خیلی مساعد نیست که بتوانم به این مکان‌ها بروم. بیشتر سعی می‌کنم

مادرم عوض نمی‌کنم. هر چه دارم از دعای خیر فرشته‌های زندگی‌ام، پدر و مادرم است. دوری از پدر و مادرم خیلی سخت است اما چه کنم که تقدیر این طور خواسته. مهم این است که من عاشقانه آن‌ها را دوست دارم.

در مورد قهرمانی پرسپولیس هم حرف زدی چقدر به کسب این عنوان امید داری؟

من شخصا فقط روی قهرمانی پرسپولیس و بازی‌های تیم محبوبم تمرکز کرده‌ام. همه فکر و ذکر من کمک کردن به این تیم است تا با اقتدار قهرمان شویم و دل هواداران‌مان را شاد کنیم. ما به هواداران‌مان یک قهرمانی بدهکاریم و با بازیکنان برای قهرمانی هم پیمان شده‌ایم.

اگر قصد مسافرت داشته باشی ترجیح می‌دهی کجا بروی؟

در ابتدای صحبت‌هایم هم گفتم که شمال

۱۹ نکته برای افزایش تأثیر ورزش بر بدن

بسیاری از افراد از اینکه ورزش می کنند اما نتیجه ای نمی بینند شکایت می کنند. آن ها نمی توانند به اهداف خود برسند بنابراین انگیزه خود برای ورزش را از دست می دهند. رعایت کردن نکات خاص و به کارگیری استراتژی هایی در زمان ورزش می تواند اثربخشی آن را افزایش دهد.

۱. تغذیه سالم داشته باشید

همه متخصصان ورزش معتقدند که تغذیه در کنار ورزش بسیار اهمیت دارد. غذا سوخت بدن شما به هنگام ورزش را تأمین می کند. سعی کنید غذاهای ارگانیک مصرف کنید و رژیم غذایی متعادل داشته باشید. در رژیم غذایی خود میوه و سبزیجات را بگنجانید.

۲. خود را از قبل آماده کنید

هر ورزشی که می کنید از قبل خود را برای آن آماده کنید. حتی تغذیه خود را نیز از قبل مطابق فعالیت خود تنظیم کنید.

۳. وعده های غذایی را بیشتر کنید

بسیاری از افراد وزن کم نمی کنند چون برنامه غذایی درستی ندارند. به جای سه وعده غذا پنج وعده غذای کوچک تر در طول روز داشته باشید بدین ترتیب سوخت و ساز بدن شما افزایش می یابد.

۴. به میزان غذای خود دقت کنید

اگر وعده های غذایی خود را زیاد کنید باید به میزان غذاهای خود دقت کنید. مطمئن شوید که میزان گوشت یا مرغ در هر وعده بیش از یک کف دست نباشد. میزان اسپاگتی و پاستا نیز بیش از یک مشت نباید باشد.

۵. هضم غذا بخورید

هر چیزی که می خورید باید ارزش غذایی داشته باشید. این غذا باید سوخت بدن شما برای ورزش را تأمین کند.

۶. اصول پرورش عضلات را رعایت کنید

با یک متخصص ورزش صحبت کنید تا اصول پرورش اندام را به شما یاد بدهد. باید پروتئین به اندازه کافی مصرف شود. وضعیت بدن را به هنگام وزنه زدن رعایت کنید. هیچ وقت استراحت را نادیده نگیرید.

۷. حرکات مختلف انجام دهید

سعی کنید در تمام محدوده های بدن حرکات ورزشی خاص انجام دهید در هر جلسه ورزشی روی قسمت های مختلف بدن کار کنید.

۸. وزن وزنه ها را درست انتخاب کنید

وزنه باید در حدی باشد که شما ۳۰ تا ۴۰ ثانیه بتوانید آن را نگه دارید. اگر بعد از ۲۰ ثانیه نتوانستید وزنه را نگه دارید یعنی بیش از حد برای شما سنگین است.

۹. میزان انجام ورزش های هوازی را محدود کنید

نباید بیش از حد ورزش هوازی انجام دهید. ورزش هوازی بیش از حد باعث می شود که کالری زیادی سوزانده شود.

۱۰. مکمل های مناسب مصرف کنید

کراتین می تواند به افزایش قدرت و حجم بدن کمک کند با این حال مصرف هر گونه مکمل توصیه نمی شود.

۱۱. ضربان قلب را کنترل کنید

بهتر است از دستگاه کنترل ضربان قلب استفاده کنید.

۱۲. برای انجام فعالیت استقامتی عضلات را خسته کنید

به یاد داشته باشید که باید برای به نتیجه رسیدن ورزش های استقامتی عضلات را خسته کنید. حرکاتی مثل شنای سوئدی، دراز و نشست و اسکات مفید هستند.

۱۳. با خستگی بجنگید

خستگی بزرگ ترین دشمن شماست. سعی کنید با خستگی مقابله کنید. خوردن آب چغندر می تواند مفید باشد. گوش دادن به

موسیقی باعث می شود که کمتر خسته شوید.

۱۴. انگیزه داشته باشید

انگیزه بسیار مهم است. می توانید با رفتن به سونا و شنا کردن نیز انگیزه خود را افزایش دهید.

۱۵. به مسائل کوچک توجه کنید

هنگامی که ورزش های قدرتی انجام می دهید به مسائل کوچک توجه کنید. به هنگام وزنه زدن مسائل کوچک مهم هستند. باید کاملاً درست حرکت را انجام دهید.

۱۶. تغییرات کمک کننده هستند

اگر می خواهید پیشرفت کنید گاهی اوقات تغییراتی ایجاد کنید. بدن راحت به حرکات ورزش عادت می کند. در صورتی که این اتفاق بیفتد کم کم روند قرار گرفتن بدن کندتر می شود.

۱۷. از بدن خود عکس بگیرید

از جلو و پهلو از بدنتان عکس بگیرید. این کار باعث می شود که از تغییرات بدنی خود آگاهی پیدا کنید.

۱۸. میزان مصرف کربوهیدرات را کنترل کنید

سعی کنید بیش از ۲۰ دقیقه ورزش هوازی انجام دهید. در ۲۰ دقیقه اول بدن کربو هیدرات می سوزاند و بعد از آن شروع به مصرف چربی می کند. میزان مصرف کربوهیدرات باید حساب شده باشد.

۱۹. به اندازه کافی مایعات مصرف کنید

با خوردن مایعات سوخت و ساز بدن تا ۲۴ درصد افزایش می یابد. مصرف مایعات برای افرادی که ورزش می کنند بسیار مهم است.

توصیه نوروژی سیدمهدی رحمتی به رانندگان در گفتگو خود با کالسکه سبز

لطفاً آرامش تان را در رانندگی حفظ کنید!



محمدرحمتی
خبرنگار

سیدمهدی رحمتی را کمتر کسی است که نشناسد. او سنگربان شماره یک سال‌های نه چندان دور تیم ملی و حال حاضر باشگاه استقلال است. می‌شود خیلی صریح گفت او با ثبات‌ترین دروازه‌بان چند سال اخیر فوتبال ایران است. اگرچه چند سالی است به خاطر نوع روابطش با کپروش از تیم ملی دور مانده اما همیشه در یک فرم ایده‌آل بوده است. سیدمهدی رحمتی یکی از تأثیرگذارترین‌های ترکیب آبی‌ها هم هست و هواداران استقلال به همین خاطر به او عشق می‌ورزند. برای خودش در درون دروازه کلاس و سبک خاصی دارد و تقریباً کمتر کسی به عملکردش نقد دارد. رحمتی البته گاهی درگیر برخی حاشیه‌ها هم می‌شود که البته حاشیه‌جوی جدا نشدنی از فوتبال ایران است. با او درباره سفر و اهمیت‌های رفتن به سفر گفتگو کرده‌ایم. خیلی سفر کردن را دوست دارد اما کله می‌کند که فوتبال او را از رسیدن به این علاقه‌اش محروم کرده. رحمتی همچنین از خطراتی که در سفرها برایش پیش آمده و اهمیت رعایت قاعده‌های رانندگی در سفر برای‌مان در این مصاحبه گفت. گفتگو با کاپیتان آبی‌های پایتخت را با موضوع سفر، رانندگی و نوروژ در ادامه بخوانید.

نظرت درباره سفر رفتن چیست؟

شخصی مسافرت رفته‌ام. هر کدام جذابیت و مزیت خاص خودش را دارد. اغلب سفرهای گروهی‌مان را با هواپیما و اتوبوس می‌رویم اما سفر شخصی را با خودرو شخصی می‌روم. این موضوع خیلی به حال من فرق نمی‌کند و به این مسائل فکر نمی‌کنم. بیشتر دوست دارم وقتی به سفر می‌روم از سفر لذت ببرم و وسیله سفر رفتن خیلی برایم فرق نمی‌کند.

من علاقه زیادی به سفر دارم. در همه سال‌هایی که فوتبال بازی می‌کنم به سفرهای گوناگونی رفته‌ام و قطعاً بعد از دوران فوتبال هم این سفر رفتن‌ها را ادامه خواهم داد. کلاً دیدن جاهایی که همیشه نظرم را به خود جلب کرده برایم جالب است و خوشبختانه این فرصت را داشته‌ام تا به سفرهای زیادی بروم.

می‌دانیم که سفرهای زیارتی هم خیلی می‌روی در این باره هم برای ما صحبت کن.

چه بگویم؟ این موضوعی نیست که بخواهم درباره آن صحبت کنم. به هر حال هر کسی اعتقاداتی برای خودش دارد و من هم از این موضوع جدا نیستم.

اما به هر حال کار خوب را باید گفت، همان طور که بدی‌های فوتبال گفته می‌شود.

ممنون، بله هر زمان که فرصتی به دست بیاورم حتماً به کربلای معلی، نجف اشرف یا مشهدالرضا می‌روم. ما هر چه داریم از اهل بیت (ع) است و به همین دلیل هر زمان فرصتی باشد این کار را می‌کنم. اتفاقاً بارها در همین مسافرت‌های زیارتی توفیق خدمت به زائران هم نصیبم شده و از این بابت خوشحالم.

برای سفر رفتن بیشتر دوست داری به چه وسیله‌ای به سفر بروی؟

من هم با هواپیما، هم اتوبوس و هم خودرو

به طور میانگین سالی چند بار به سفر می‌روی؟

تا به حال نشمرده‌ام اما خوب به هر حال بنا بر شغل ما این تعداد زیاد است. البته ما هر ۲ هفته یک بار در خارج از تهران بازی می‌کنیم و همین‌ها هم به نوعی سفر کاری به شمار می‌رود اما سفرهای شخصی هم هست. به این صورت که هر زمان فرصتی به دست بیاورم به مسافرت می‌روم و سفر رفتن مثل خیلی از ایرانی‌ها جزوی از زندگی من است.

شهر مورد علاقه‌ات برای سفر در داخل کشور کجاست؟

بیشتر از همه به رفتن به کیش و مشهد علاقه دارم. البته من به واسطه فوتبال بازی کردن خیلی از شهرهای ایران را دیده‌ام و هر جایی زیبایی خاص خودش را دارد. سال‌ها در اصفهان و شیراز فوتبال بازی کردم و این دو شهر فوق‌العاده هستند و مردم مهربانی دارند. کیش هم آرامش خیلی خوبی دارد و واقعاً زمانی که فرصت می‌کنم و به این جزیره می‌روم ریکاوری ذهنی و روحی خیلی خوبی انجام

چه خطری؟

در یکی از سفرها در حال بازگشت از اهواز بودیم که چرخ‌های هواپیما باز نشد و واقعاً دچار وحشت زیادی شده بودیم. یک بار هم یادم می‌آید بعد از قهرمانی در جام حذفی و بردی که مقابل شاهین بوشهر داشتیم در حال بازگشت از شیراز بودیم که باز هم چرخ‌های هواپیما باز نشد و لحظه‌های وحشتناکی را تجربه کردیم. البته خوشبختانه همه موارد با خوشی به اتمام رسید اما به هر حال از این دست خطرها همیشه وجود دارد.

دوست داری همسفرانت چه افرادی باشد؟

بستگی دارد کجا بروم. اگر سفر دوستانه باشد که با برخی از دوستان نزدیکم به سفر می‌روم اما اگر قرار باشد سفر شخصی بروم طبعاً ترجیح می‌دهم با خانواده به سفر بروم. من هم سفر با خانواده را می‌پسندم و هم با دوستانم به سفرهای خوبی می‌روم.

علاقه داری به جاهای ناشناخته سفر کنی؟

راستش خیلی نه، خیلی علاقمند نیستم به جاهای ناشناخته بروم اما اگر همراه با دوستانم باشد شاید این کار را هم انجام بدهم.



هر زمان که فرصتی به دست بیورم حتماً به کربلای معلی، نجف اشرف یا مشهدالرضا می‌روم. ما هر چه داریم از اهل بیت (ع) است و به همین دلیل هر زمان فرصتی باشد این کار را می‌کنم. اتفاقاً بارها در همین مسافرت‌های زیارتی توفیق خدمت به زائران هم نصیب شده و از این بابت خوشحالم

می‌دهم. معمولاً سالی ۴ بار به کیش می‌روم چون هم دوستان خوبی در این جزیره دارم و هم اینکه فارغ از هیاهوی فوتبال به تمرکز کردن و آرامش فکر می‌کنم.

ما در نزدیکی ایام تعطیلات نوروزی هستیم، توصیه مهدی رحمتی به مسافران نوروزی چیست؟

اول از همه اصول ایمنی را رعایت کنند. سبقت غیرمجاز نگیرند و بدانند که همه مسافران افرادی را دارند که چشم به راه آن‌ها هستند. موضوع دیگر آرامش در سفر است که این هم موضوع مهمی است. همه ما به سفر می‌رویم تا در آرامش باشیم نه اینکه بخواهیم برای خودمان یا هر کسی دیگر مشکل ایجاد کنیم. سفر کردن برای آرامش است و امیدوارم رانندگان عزیز و کسانی که به سفر می‌روند به گونه‌ای رانندگی کنند که مشکلی برای کسی در نهایت پیش نیاید.

فکر می‌کنی بعد از دوران فوتبال هم این سفرها ادامه‌دار خواهد بود؟

قطعاً همین طور خواهد بود. من علاقه زیادی به سفر دارم هر چند که خطراتی هم در این سفرها برای من پیش آمده است.





بروم اما مطمئناً اگر فرصتی پیش بیاید و زمینی به سفر بروم خیلی به عکس گرفتن در مناظر طبیعی علاقمند هستم. بنابراین خیلی علاقهای به زود رسیدن ندارم و بیشتر سعی می‌کنم از مسیر لذت ببرم.

نظرت درباره هواداران پر تعداد باشگاه استقلال چیست؟

هواداران استقلال عالی هستند. آن‌ها همیشه به ما لطف داشته‌اند و در سرما و گرما تیم را حمایت کردند. انرژی که از سکوها به تیم تزریق می‌شود، باعث می‌شود بازیکنان کارهایی که شاید نتوانند را انجام بدهند. این موضوع خیلی تأثیر دارد. ما هم همیشه تلاش می‌کنیم گوشه‌ای از محبت هواداران را جبران کنیم. حضور این هواداران باعث می‌شود بازیکنانی که تازه به استقلال آمدند زودتر از آنچه در ورزشگاه آزادی به میدان بروند و جو سکوها را درک کنند در تمرین این جو را درک کنند. واقعاً خوشحال‌کننده است داشتن چنین هواداران پر تعداد و با محبتی.

در اردوها با چه کسی هم اتاق می‌شوی؟
قبلاً با حنیف عمران‌زاده که در استقلال بود هم اتاق بودم اما الان خیلی فرق نمی‌کند و هر اردویی که برگزار می‌شود ممکن است با یک نفر هم اتاقی باشم.

عید امسال به سفر می‌روی؟
فکر نکنم فرصتی باشد، البته اگر زمان اجازه بدهد حتماً این کار را می‌کنم، اما به دلیل تمرینات استقلال شاید خیلی فرصتی برای انجام این کار نداشته باشم.

نقش خانواده را در سفر چطور ارزیابی می‌کنی؟

مهمترین کانون زندگی برای هر فردی خانواده است اما چیزی که مهم به نظر می‌رسد این است که به دلیل نوع زندگی امروز شاید خیلی فرصت نباشد که در طی روز در کنار خانواده قرار داشته باشیم و باید در سفر این کم بودن‌ها را جبران کرد. به خصوص ما فوتبالیست‌ها که در طی سال یا در اردو هستیم یا در حال بازی و تمرین، در هر حال ما فرصت کمی داریم تا در کنار خانواده باشیم. بنابراین هر زمان این فرصت به دست بیاید حتماً با خانواده راهی سفر می‌شوم.

اگر در طول سفر خود راننده باشی، چقدر در رعایت اصول رانندگی دقت خواهی داشت؟

مطمئناً قرار نیست پشت فرمان شعبده بازی یا کار خارق‌العاده‌ای بکنم چون جاده جای این کارها نیست. قطعاً کمربند ایمنی من در طول رانندگی چه در درون شهر و چه در بیرون از شهر بسته است. به هر حال حادثه هیچ‌گاه خبر نمی‌کند و باید در هر شرایطی مواظب بود. عدم استفاده از موبایل در رانندگی هم واقعاً از بروز خیلی از حوادث جلوگیری می‌کند و این موضوعی است که خیلی از ما از آن غافل هستیم. همچنین تا جایی که امکان دارد از حضور بچه‌ها روی صندلی جلو خودداری می‌کنم، چون واقعاً خطرناک است.

اگر زمینی به سفر بروی دوست داری زودتر به مقصد برسی یا از این افرادی هستی که در طی سفر سعی می‌کنند خوش بگذرانند؟
شاید خیلی پیش نیاید که زمینی به سفر



در یکی از سفرها در حال بازگشت از اهواز بودیم که چرخ‌های هواپیما باز نشد و واقعاً دچار وحشت زیادی شده بودیم. یک بار هم یادم می‌آید بعد از قهرمانی در جام حذفی و بردی که مقابل شاهین بوشهر داشتیم در حال بازگشت از شیراز بودیم که باز هم چرخ‌های هواپیما باز نشد و لحظه‌های وحشتناکی را تجربه کردیم

Oghab Afshan's Fourth DOS Certified Workshop

The authorized workshop of Oghab Afshan in Mashhad was recently certified by the Scania auditors according to Scania Dealer Operating Standard (DOS), version 4. Oghab Afshan Company, as the Scania's official representative for manufacture of buses and coaches, has taken the steps required for updating the mandatory after sales service standards and obtaining the satisfaction of its customers. The company's workshops in different provinces of Iran are improving their after sales service structure to facilitate the DOS certification. The Oghab Afshan's authorized workshops in Tehran, Tabriz and Yazd had already obtained the certificate.

Scania Dealer Operating Standard sets the standard for what is expected when Scania provides services throughout the world. It offers principles for meeting – or even exceeding customer expectations. It creates a solid foundation to provide excellent customer service. All of the Scania's representatives are required to implement the standard in their sales and after sales service centers.



Interview with Intelligent Fleet System Manager



Amir Abbas Mohammad Gholipour is the Oghab Afshan's intelligent fleet system manager. He says: "Fleet Management System (FMS) is implemented and installed on coaches for the first time in Iran by Oghab Afshan Company. The system monitors the technical conditions of Oghab – Scania coaches and will have a significant outcome and increase the safety of intercity public transportation. It has communication with several other internal systems of the coaches. The data, along with the vehicle's location, is sent to the database to be checked and analyzed by the built-in efficient software. Now, Oghab Afshan is able to monitor the traffic of all its vehicles through its intelligent fleet system department and to identify any technical defect and act accordingly, and finally rectify the fault. This includes sending messages to the drivers and owners of the vehicles, guiding them and dispatching technical assistance teams. The most important advantages of FMS are:

- Fuel economy
- Reduction of emissions
- Increase in safety of passengers and intercity public transportation
- Optimization of customer service
- Improvement of vehicle maintenance"

Interview with Dealer Affairs Manager



Mojtaba Baratzadeh, the Oghab Afshan's dealer affairs manager, said that the company's stationary and mobile assistance teams are prepared to offer nonstop services (24 hours a day) to the Oghab – Scania coaches in the upcoming new year holidays (Nowruz). "The assistance teams of all the Oghab Afshan's workshops throughout the country will be located at the entrance of the cities and traffic police stands to welcome the passengers and provide them with the magazine Kaleskeh Sabz.

Our company, in coordination with Iran Road Maintenance Organization, has conducted inspections on the coaches according to their model and year of manufacture. Afterwards, reports on installation of additional fuel tank, manipulation of the electrical system and breach of the standards set forth by Oghab Afshan and Iran Standard & Quality Inspection Company will be prepared in the after sales service centers and

sent to the mentioned organization which will, in turn, invalidate the smart driving cards of the non-compliant coaches and ban their operation.

The counterfeit, used spare parts distributed and sold by the unauthorized outlets are considered to be a source of concern to the customers and the manufacturer. Oghab Afshan has constantly accentuated the usage of genuine spare parts through which unpleasant incidents can be avoided. Moreover, the performance of the Oghab Afshan's dealers and workshops is discussed every 6 months at the presence of the superior managers, managers of dealers and workshops and representatives of the related departments.

At the end of each year, top workshops will be selected and appreciated in a specific ceremony. I should mention that high quality after sales services and customer satisfaction are among the most important objectives of our company," he added.

