

- حضور عقاب افشان با ۴ محصول شهری در نمایشگاه «شهر ایده آل» کیش
- اتوبوس های مارال و دُر سا به سیستم ترمز پیشرفته AEB مجهز می شوند
- من با اتوبوس اسکانیا زندگی می کنم
- انواع سیستم فرمان خودرو را بشناسید
- عقاب افشان همچنان در صدر تولیدکننده های اتوبوس کشور
- حرفه ای باشید؛ حتی در جاده های برفی و یخ زده زمستان



دهه فجر انقلاب اسلامی گرامی باد

نگاهی به وقایع دهه فجر و پیروزی انقلاب اسلامی
هوا دلپذیر شد، گل از خاک بردمید...



سفر!



a. Bright idea

کرستاره خطوط

بن نه دریا

مالان (سجود)

نه مدرک آیین



SCANIA



OGHAB

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

فهرست

۳۴	بقایای شهر رومی زیر آب	۴	هوا دلپذیر شد، گل از خاک بردمید...
۳۶	سفر: انسان را باهوش می کند	۶	حضور عقاب افشان با ۴ محصول شهری در نمایشگاه «شهر ایده آل» کیش
۳۸	بهترین مکان ها برای حرفه های گشت و گذار	۸	اتوبوس های مارال و دُرسا به سیستم ترمز پیشرفته AEB مجهز می شوند
۴۲	تو را می سپارم به دامن دریا ...	۱۰	وداع با دنیای حرفه های ما
۴۴	حضور آقایان: غیاب خانم ها	۱۲	من با اتوبوس اسکانیا زندگی می کنم
۴۶	کاراکترهای خاکستری واقعی تر و قابل باور تر هستند	۱۴	حرفه های پاشید: حتی در جاده های برفی ...
۴۸	من دلم سخت گرفته ست از این ...	۱۶	انواع سیستم فرمان خودرو را بشناسید
۵۲	انتقاد را دور بزنید!	۱۹	عقاب افشان همچنان در صدر ...
۵۵	۸ نشانه آشکار قند خون بالا	۲۲	انسان و پیشرفت های معاصر
۵۶	زره غذایی ضد سرطان بر تن دستگاه گوارش	۲۴	جاسوسی صدها بازی اندرویدی از کاربران
۵۸	روی اعصاب دیگران نیاشیتم!	۲۵	قبل از خواب کارهای فردا را بنویسید ...
۶۰	هفت الهام از طبیعت برای سلامتی در زمستان	۲۶	«فراری» ابر خودرو برقی می سازد!
۶۲	ارزش یتیم نوازی در اسلام	۲۷	خودرو تمام خودروان بدون فرمان و پدال
۶۴	جیغ بنفش پول های فوتبال!	۲۸	پروژه های فضایی ۲۰۱۸
۶۸	سفر به قطر، نگاه به اروپا	۳۲	کتابگردی در جهان!
۷۰	«هو» شدگان ورزشگاه ها		

ماهانامه داخلی شرکت

تولیدی و صنعتی عقاب افشان

سر دبیر: حسن گوهرپور

دبیر تحریریه: حسین ابوالفتحی

مدیر هنری و صفحه آرا: محمد گودرزی، فاطمه رنجبر

دبیر عکس: محمد فتحی

طراح جلد: مریم منصوبی

تحریریه: انسیه جنتی، فاطمه رضائیان،

ابوذر مارکولایی، حامد امینی، وحیده جلال کمالی،

حسین صفدری، شیمیا شکوه، ناعمه پرهین، معصومه

بهرامیان، عمید رویانی

گروه ترجمه و ویرایش: کامبیز ربانی

مهرناز نظاری، قدرت ستارنژاد



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

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

این نشریه برای احترام به وقت مسافران و ایجاد سفری همراه با آرامش و آموزش منتشر می شود. نظر مسافران محترم و رانندگان ارجمند در صورت علاقه آن ها حتما در این نشریه منتشر خواهد شد. علاقه مندان می توانند نظرات خود را با ذکر نام، به شماره پیامکی که پایین تمام صفحات درج شده ارسال و در شماره بعد آن را ملاحظه فرمایند. همچنین می توانید خاطرات خود را از سفر با اتوبوس های اسکانیا برای ما به این آدرس kaleskab@ghabafshan.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 اَسْتُوْدِعُكَ 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 رَحْمَتِكَ وَ لَا تَسْلُبْنَا فَضْلَکَ اِنَّا اِلَیْکَ رَاغِبُونَ.
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 سَوْءِ الْمُنْظَرِ فِی الْاَهْلِ وَ الْمَالِ وَ الْوُلْدِ 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 اَتُوْجَّهُ اِلَیْکَ هَذَا التَّوْجَّهَ طَلْبًا 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 اَفْبَلِّغْنِیْ مَا اَوْمَلُهُ وَ اَرْجُوْهُ فِیْکَ وَ فِیْ اَوَّلِیَاکَ

خدایا پس مرا به آرزویم و آنچه از تو و اولیائت است برسان
یا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ.

امید دارم ای مهربان ترین مهربانان.

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

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْکَ وَجْهْتُ وَجْهَیْ

خدایا به سوی تو گرداندم رویم را

وَ عَلَیْکَ خَلَّفْتُ اَهْلَیْ وَ مَالِیْ وَ مَا حَوَّلْتَنِیْ وَ قَدْ وَثَّقْتَ بِکَ فَلَا

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

و به تو اطمینان کردم پس

تُخَيِّبْنِیْ یَا مَنْ لَا یُخَيِّبُ مَنْ ارَادَهُ وَلَا یُضِیْعُ مَنْ حَفِظَهُ اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَی مُحَمَّدٍ وَ اٰلِهِ

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

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

وَ احْفَظْنِیْ فِیْمَا غَبْتُ عَنْهُ وَلَا تَکِلْنِیْ اِلَیْ نَفْسِیْ

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

یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ الدَّعَاءُ

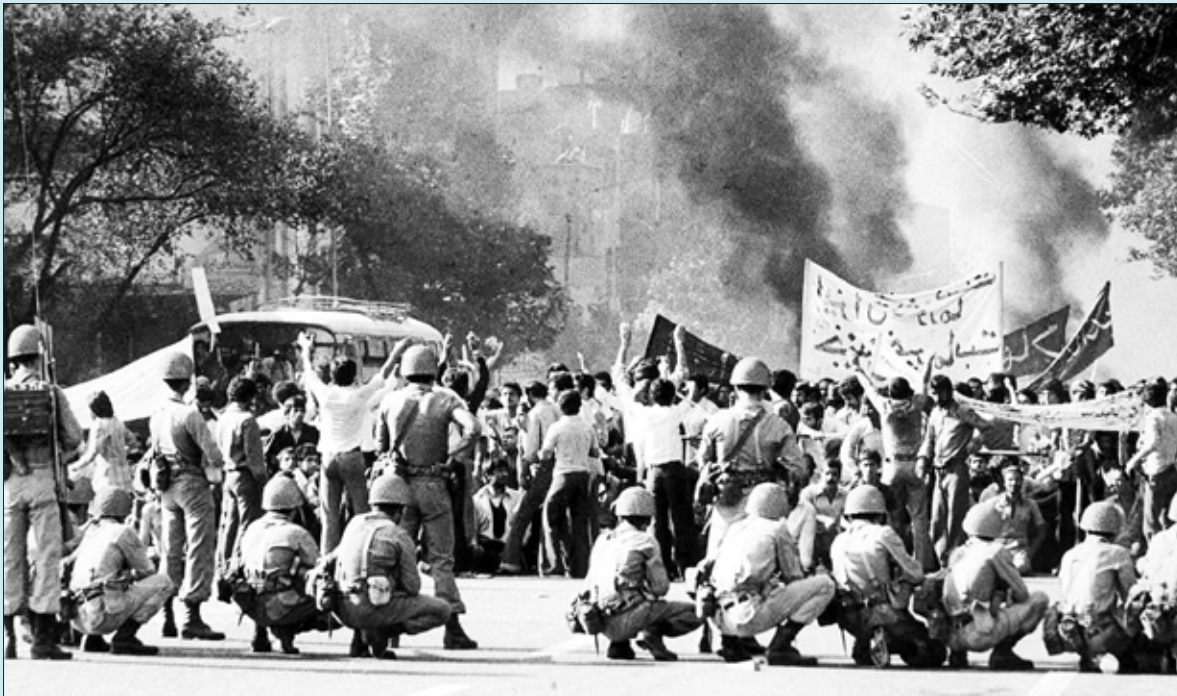
ای مهربانترین مهربانان.

سپس مسافر سوره توحید را یازده مرتبه و سوره اِنَّا اَنْزَلْنَاهُ و آیه الکرسی و سوره

ناس و سوره فلق را بخواند

و صدقه بدهد و سفر را آغاز کند.

منبع: مفاتیح الجنان



نگاهی به وقایع دهه فجر و پیروزی انقلاب اسلامی

هوادلپذیر شد، گل از خاک بردمید...

در آخرین روزهای عمر رژیم پهلوی در سال ۱۳۵۷ با گسترش قیام مردم و خروج شاه از ایران، شاپور بختیار به عنوان تنها امید محمدرضا شاه، به عنوان نخست وزیر معرفی و باقی مانده بود. این ایام که مصادف با اربعین امام حسین «علیه السلام» و گسترش راهپیمایی‌ها و اعتراضات مردمی بود، امام «قدس سره» طی پیامی، نکات تازه‌ای را برای هوشیاری مردم یادآور می‌شوند. همزمان با سایر شهرها، در تهران نیز راهپیمایی‌ها ادامه می‌یابد و فریاد الله اکبر جمعیت میلیونی لرزه بر اندام آخرین بقایای طاغوت می‌اندازد.

ارسال پیامی خطاب به مردم فرانسه، ضمن اظهار تشکر از آن‌ها خداحافظی کردند. ایشان پس از اقامه نماز در کف هواپیما، روی دو پتو با آرامش خوابیدند، این در حالی بود که همه علاقمندان، دوستداران و نزدیکان ایشان، نگران انجام این پرواز بودند. خطر انهدام هواپیما و یا ربودن آن در آسمان چیزی بود که همه را تا لحظه فرود آن در فرودگاه تهران، نگران ساخته بود.

در هواپیما دویست نفر امام را همراهی می‌کردند که پنجاه تن از آنان همراهان و هواداران و نزدیکان امام خمینی و ۱۵۰ نفر دیگر از خبرنگاران بودند. راس ساعت نه و سی و هفت دقیقه و سی ثانیه امام در میان حلقه گروه منتخب استقبال کنندگان از پله‌های هواپیما فرود آمدند.

فرودگاه‌های کشور را می‌دهد. در پی انتشار این دستور مردم خشمگین، به خیابان‌ها ریخته و با تحصن و شعارهای کوبنده دولت بختیار را مخاطب قرار می‌دهند. پس از پانزده سال دوری از وطن در میان استقبال پرشور مردم قدم به خاک این سرزمین گذاشت، پانزده سالی که به خاطر خروشیدن بر استبداد و طاغوت و به خاطر برزبان جاری کردن حقیقت به عراق، ترکیه و فرانسه تبعید شد. پس از یکصد و هفده روز توقف امام خمینی (ره) در نوفل لوشاتو، ایشان ساعت سه و سی دقیقه به وقت تهران به سوی فرودگاه مهرآباد حرکت کردند.

حاشیه‌های روزی که امام آمد...

حضرت امام به هنگام خروج از فرانسه با

انسان‌های به پا خاسته و از جان گذشته با عزمی پولادین می‌روند تا سرنوشت مملکت خود را به دست گیرند و همگی خواستار انحلال حکومت پهلوی و تشکیل حکومت اسلامی هستند و با شعار «استقلال، آزادی، جمهوری اسلامی» خط مشی آینده را ترسیم می‌کنند.

به دنبال گسترش قیام مردمی، امام (قدس سره) در پیامی عزم خود را مبنی بر بازگشت به ایران اعلام می‌دارد. بختیار که با حمایت امریکا و به عنوان یک چهره ملی قصد مهار انقلاب و خاموش کردن شعله‌های قیام را دارد، خود را در این امر ناتوان می‌یابد و می‌کوشد که با قانونی جلوه دادن دولت خود، قیام مردم را سرکوب کند. مخالفت خود را با بازگشت امام (قدس سره) اعلام، و دستور بسته شدن

وقایع ۲۱ بهمن از ایام الله دهه فجر

روز بیست و یکم بهمن ماه روز نبرد مسلحانه همه جانبه مردم و نیروهای دولتی بود. درگیری خونین مردم و لشکر گارد در این روز به اوج خود رسید؛ و جنگ تانک‌ها با مردم مسلح باعث کشته و زخمی شدن صدها نفر شد. آیت الله خمینی تهدید کرد در صورت عدم توقف کشتار مردم به لشکر گارد حکم جهاد خواهد داد. در این روز چندین کلاتری توسط گروه‌های مسلح مردمی تسخیر شدند که در نتیجه آن مقادیر زیادی اسلحه به دست مردم افتاد. در همین روز فرمانداری نظامی تهران اعلامیه شماره ۴۰ را انتشار داد؛ به موجب این اعلامیه رفت و آمد مردم از ساعت ۱۶:۳۰ ممنوع اعلام شد. در پی اعلامیه مزبور اعلامیه دیگری صادر و منع عبور و مرور تا ساعت ۱۲ بامداد تمدید شد. مردم عملاً مقررات حکومت نظامی را باطل ساختند و تا صبح در خیابان‌ها با ایجاد حریق و راهپایان‌های متعدد مانع حرکت قوای نظامی می‌شدند.

وقایع ۲۲ بهمن از ایام الله دهه فجر

۲۲ بهمن از ایام الله دهه فجر، در این روز به ترتیب زندان اوین، ساواک، سلطنت آباد، مجلسین سنا و شورای ملی، شهرپانی، ژاندارمری و ساختمان زندان کمیته مشترک به تصرف مردم درآمد. در تسخیر شهرپانی سپهدرحیمی فرماندار نظامی تهران به دست انقلابیون مسلح افتاد. پادگان باغشاه و دانشکده افسری، دبیرستان نظام، زندان جمشیدیه، پادگان عشرت آباد و پادگان عباس آباد یکی پس از دیگری تسلیم شدند و آخرین مرکزی که به تصرف درآمد رادیو و تلویزیون بود. در این روز پس از گزارش فرماندهان نیروها از وضعیت موجود بحث پیرامون همبستگی ارتش با مردم آغاز شد؛ اکثر موافقت خود را اعلام کردند و سرانجام اعلامیه‌ای مبنی بر بی‌طرفی ارتش تهیه و به امضا رسید. پس از تصمیم شورای عالی، ساعت یک بعد از ظهر خبر تصمیم شورای عالی ارتش در اختیار رادیو و تلویزیون گذاشته شد. رادیو ایران برنامه عادی خود را قطع و اعلامیه را قرائت کرد. لحظه‌ای بعد نیروهای انقلاب محوطه صدا و سیما را تصرف کردند و خبر سقوط رژیم سلطنتی پهلوی از صدا و سیما اعلام شد.

دولت موقت را تشریح کرد و افزود که برگزاری همهپرسی درباره تغییر رژیم، برگزاری انتخابات مجلس موسسان و انجام انتخابات مجلس از وظایف این دولت است.

وقایع روز ۱۹ بهمن از ایام الله دهه فجر

روز نوزدهم بهمن ماه بزرگ‌ترین راهپیمایی انقلاب صورت گرفت. در قطعنامه پایانی راهپیمایی، نخست وزیر می‌مهدی بازگان توسط راهپیمانان تأیید شد.

وقایع ۲۰ بهمن از ایام الله دهه فجر

در روز ۲۰ بهمن ماه که مصادف با روز جمعه بود، مردم در دانشگاه تهران اجتماع کرده بودند تا سخنرانی رئیس دولت موقت را استماع کنند. در همین هنگام در غرب تهران درگیری شدیدی صورت گرفت؛ عده زیادی از افراد گارد شاهنشاهی به پادگان همافران نیروی هوایی حمله بردند و به محض آغاز درگیری آنان عده زیادی از جوانان وابسته به جناح‌های مختلف به نفع همافران وارد صحنه درگیری شدند. این درگیری خونین ده‌ها نفر کشته و مجروح بر جای گذاشت ولی در نهایت همافران توانستند حلقه محاصره نیروهای گارد را بشکنند.



خمینی ای امام...

با ورود حضرت امام به سالن فرودگاه، فریاد «الله اکبر» سالن فرودگاه را به لرزه در آورد. استقبال کنندگان با خواندن سرود «خمینی ای امام»، اشک‌های مشتاقان را بر گونه‌هایشان جاری کردند.

روز شمار وقایع ایام الله دهه فجر انقلاب اسلامی:

۱۲ بهمن روز ورود روح الله خمینی به ایران

در این روز بزرگ‌ترین استقبال تاریخ در تهران برگزار شد؛ به طوری که طول جمعیت استقبال کننده از حضرت امام خمینی به ۳۳ کیلومتر رسیده بود. در ساعت ۹:۵۰ دقیقه روز دوازدهم بهمن هواپیمای حامل وی در میان تدابیر شدید امنیتی در فرودگاه مهرآباد بر زمین نشست. امام خمینی پس از ورود به فرودگاه و ایراد سخنرانی طبق برنامه‌ای که از قبل تنظیم شده بود عازم گورستان بهشت زهرا شد.

وقایع ۱۴ بهمن از ایام الله دهه فجر

روز شنبه ۱۴ بهمن از ایام الله دهه فجر؛ در محل مدرسه شماره ۲ علوی یک مصاحبه مطبوعاتی با حضور نزدیک به سیصد خبرنگار ایرانی و خارجی برگزار شد که در آن ابتدا خلاصه‌ای از نظریات آیت الله خمینی خوانده شد؛ سپس سؤالات خبرنگاران آغاز گردید که خلاصه‌ای از پاسخ خمینی به این شرح بود: «کاری نکنند که مردم را به جهاد دعوت کنم، اگر موقع جهاد شد می‌توانیم اسلحه تهیه کنیم. دولت را به زودی معرفی خواهیم کرد. اعضای شورای انقلاب تعیین شده‌اند. از ارتش می‌خواهم هر چه زودتر به ما متصل شود. ارتش‌یان فرزندان ما هستند، ما به آن‌ها محبت داریم باید به دامن ملت بیایند. قانون اساسی که تدوین شده به آراء عمومی گذاشته می‌شود. تمام اتباع خارجی به طور آزاد در ایران زندگی خواهند کرد.»

وقایع روز ۱۶ بهمن از ایام الله دهه فجر

روز ۱۶ بهمن و تعیین دولت موقت؛ امام خمینی در روز ۱۶ بهمن طی فرمانی مهدی بازگان را به عنوان نخست وزیر موقت تعیین و معرفی کرد. عصر همان روز در سالن سخنرانی مدرسه علوی یک مصاحبه مطبوعاتی بین المللی ترتیب داده شد، در این جلسه بازگان برنامه و وظایف



حضور عقاب افشان با ۴ محصول شهری در نمایشگاه «شهر ایده آل» کیش

و برترین‌های گل و گیاه، حمل‌ونقل عمومی و ترافیک، آتشنشانی، روشنایی و نورپردازی، فناوری اطلاعات، ماشین‌آلات و تجهیزات خدمات شهری، تبلیغات شهری، بازیافت و تبدیل مواد، هواشناسی و کنترل کیفی هوا، زیرساخت‌های شهری، سیستم‌های هوشمند حمل‌ونقل و ترافیک به مدت سه روز برگزار شد.

از دیگر خودروسازان حاضر در این دوره نمایشگاه می‌توان به گروه خودروسازی سایپا، آذهایتکس، پیش‌رودیزل آسیا، زرین خودرو اصفهان، آکبادویچ و مایان اشاره کرد.

ضمن حضور در نمایشگاه از غرفه شرکت عقاب افشان، تولیدکننده اتوبوس‌های اسکانیا در ایران، بازدید کردند. شرکت عقاب افشان در این نمایشگاه، ۴ محصول خود را عرضه کرد؛ اتوبوس پارسین، آرین دیزلی و گازسوز و مینی‌بوس شهری این شرکت که تولید مشترک با شرکت اتوکار ترکیه است و در این نمایشگاه از آن رونمایی شد.

این نمایشگاه با حضور شرکت‌های فعال در زمینه طراحی و ساخت خودروهای مسافری و حمل‌ونقل عمومی، خدمات شهری، پارک‌ها و مجموعه‌های تفریحی، فضای سبز

شرکت تولیدی و صنعتی عقاب افشان حضوری پررنگ در نمایشگاه «شهر ایده آل» کیش داشت و در این نمایشگاه یک محصول جدید خود را نیز رونمایی کرد. هشتمین دوره نمایشگاه «شهر ایده آل» با حضور داوود کرمی، قائم مقام مدیرعامل و معاون توسعه مدیریت منطقه آزاد کیش، هیرید معصومی، معاون امور شهرداری‌های سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌های کشور، و دکتر نوروزی، شهردار اصفهان از دهم تا سیزدهم دی‌ماه در محل دائمی نمایشگاه‌های کیش برگزار شد. در جریان این نمایشگاه، کرمی و معصومی





گفتگوی «کالسنکه سبز» با مدیر فروش و صادرات شرکت عقاب افشان

اتوبوس‌های مارال و درسا به سیستم ترمز پیشرفته AEB مجهز می‌شوند



مدیر فروش و صادرات شرکت تولیدی و صنعتی عقاب افشان از تجهیز اتوبوس‌های مارال و درسا به سیستم ترمز پیشرفته AEB و سیستم هشدار خروج از خط LDW در آینده نزدیک خبر داد.

محمود غلامی در گفتگو با ماهنامه «کالسنکه سبز» در پاسخ به این سوال که روند فروش اتوبوس‌های مدل سال ۹۷ شرکت عقاب افشان از چه زمانی آغاز شده است و این اقدام با چه هدفی انجام می‌شود، گفت: پیش فروش محصولات برای تولید شش ماهه اول سال ۱۳۹۷ از نیمه آذر ماه آغاز شد. شرکت عقاب افشان در اتوبوس‌های بین شهری که از ابتدای سال ۱۳۹۷ تولید خواهند شد، برخی تغییرات را جهت افزایش ضریب ایمنی و زیبایی اتوبوس اعمال خواهد کرد. از مهمترین این تغییرات می‌توان به تجهیز اتوبوس‌های مارال و درسا به سیستم ترمز پیشرفته AEB و سیستم هشدار خروج از خط LDW اشاره کرد. این تغییرات بر اساس رویکرد شرکت عقاب افشان برای پیشرو بودن در میثاق ایمنی محصولات، حداقل ۱۰ ماه قبل از الزامی شدن این تجهیزات در کشور روی این محصولات نصب می‌شود. با اضافه شدن این سیستم‌ها روی اتوبوس‌های بین شهری، کلیه تجهیزات ایمنی مطابق با آخرین الزامات اتحادیه اروپایی خواهند بود. همچنین در سال آتی برخی تغییرات نیز در تزیینات داخلی اتوبوس‌ها اعمال خواهند شد.

روند نوسازی ناوگان اتوبوسی کشور نیازمند حمایت دولت

وی درباره روند فروش محصولات شرکت عقاب افشان اظهار کرد: تقاضا در بازار اتوبوس بین شهری همچنان روندی باثبات دارد پیش‌بینی ما این است که سال آتی نیز سطح تقاضا مانند سال ۱۳۹۶ باشد. در سال آتی نیز شرکت عقاب افشان به نقش خود به عنوان شرکت پیشرو در نوسازی ناوگان اتوبوس بین شهری ادامه خواهد داد و در این راستا باید از سیاست‌ها و حمایت‌های سازمان راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای به صورت ویژه تشکر کنم. ضمن اینکه حتماً افزایش حمایت‌های دولت از نوسازی ناوگان مانند حذف مالیات بر ارزش افزوده بخش حمل‌ونقل، کاهش تعرفه واردات قطعات اولیه و لوازم یدکی در حوزه حمل‌ونقل و همچنین توزیع سوخت مناسب و با کیفیت می‌تواند انگیزه بیشتری به مالکان اتوبوس‌ها برای نوسازی بدهد.

مدیر فروش و صادرات شرکت عقاب افشان افزود: از دولت و نمایندگان محترم مجلس تقاضا داریم که سیاست‌های حمایتی برای کاهش هزینه‌های مالکیت و نگهداری ناوگان حمل‌ونقل تدوین کنند. گرچه سازمان راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای بیش از وسع خود در این راستا تلاش کرده ولی نقش نهادهای بالا دستی در این زمینه

باید به صورت جدی مورد توجه قرار گیرد. در غیر این صورت صنعت حمل‌ونقل نمی‌تواند با افزایش هزینه‌ها روی پای خود بایستد. صنعت حمل‌ونقل یکی از ستون‌های توسعه اقتصادی کشور است و دولت محترم باید تلاش بیشتری برای حمایت از این صنعت انجام دهد.

سهم بالای عقاب افشان در تولید اتوبوس‌های شهری

وی با اشاره به روند تولید و فروش اتوبوس‌های شهری شرکت عقاب افشان نیز گفت: ما در زمینه اتوبوس شهری نیز موفق شدیم در سال ۱۳۹۶، رهبری بازار را به دست بگیریم. اتوبوس دو محور ۱۳ متری اسکانیا مدل پارسین، نشان داد که یک محصول بسیار موفق و مورد تأیید سازمان‌های اتوبوسرانی کشور است. همچنین با توجه به سیاست گسترش سبد محصولات، اتوبوس پارسین گازسوز را نیز که مجهز به موتور یورو ۶ است در پاییز سال جاری به بازار معرفی کردیم. ما امروزه با چالش آلودگی کلان شهرها و نیاز فوری کلان شهرها به نوسازی ناوگان مواجه هستیم؛ در این زمینه با همکاری شرکت اسکانیا به عنوان شریک تجاری‌مان موفق شدیم راهکاری اثر بخش را برای این معضل معرفی کنیم که عرضه موتور

کالسنکه

[۸]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان
شماره ۴۴ - دی ماه ۱۳۹۶

شرکت عقاب افشان پس از رفع تحریم‌ها، قراردادی کلی با شرکت اسکانیا به منظور همکاری در بازارهای صادراتی منعقد کرد. اهمیت این قرارداد در این است که تنها ۶ شرکت در کل جهان با اسکانیا چنین قراردادی دارند. براین اساس، نمایندگان اسکانیا در کشورهای مختلف می‌توانند از محصولات عقاب افشان برای بازار خود استفاده کنند.

وی گفت: شرکت عقاب افشان قبل از این هم به کشور اوکراین اتوبوس صادر کرده بود. تحویل اتوبوس‌های جدید بخشی از یک سفارش بزرگتر است که طی ۴ سال آتی کامل خواهد شد. این اتوبوس‌ها مجهز به موتور یورو ۵ اسکانیا هستند و طبیعتاً با توجه به اینکه محصولات عقاب افشان بر اساس استانداردهای اروپایی تولید می‌شوند، قابلیت صادرات به کشور اوکراین را دارند که از استانداردهای نزدیک به اتحادیه اروپایی استفاده می‌کند.

برنامه برای افزایش رفاه حال مشتریان

غلامی در پایان در رابطه با برنامه واحد فروش شرکت عقاب افشان جهت افزایش رفاه مشتریان این شرکت، گفت: واحد فروش شرکت در حال بازبینی فرایند فروش و تحویل محصولات است که امیدواریم بتوانیم رضایت بیش از پیش مشتریان عزیزمان را کسب کنیم. مرکز ارتباط با مشتریان شرکت به صورت فعالانه‌ای نظرات مشتریان را اخذ می‌کند و از مشتریان عزیز خواهشمندم که نظرات ارزشمند خود را با ما به اشتراک بگذارند تا ما بتوانیم از آنها برای بهبود کیفیت محصولات و خدمات و همچنین فرایندها استفاده کنیم. ما در کنار مشتریان خود به عنوان سرمایه ارزشمند شرکت ایستاده‌ایم و تلاش می‌کنیم که با بهبود دائمی کیفیت محصولات و خدمات، ارزش بیشتری برای آنها و کسب و کارشان خلق کنیم.

یورو ۴ با فیلتر DPF برای اتوبوس‌های دیزل و موتور یورو ۶ گازسوز است. استفاده از این محصولات در سطح وسیع مطمئناً به کاهش آلودگی در کلان شهرها کمک شایانی خواهد کرد.

رونمایی از مینی‌بوس نویگو

غلامی همچنین در رابطه با مینی‌بوس تولیدی این شرکت که به تازگی روند تولید آن آغاز شده، اظهار کرد: شرکت عقاب افشان در سال آتی برنامه بسیار جدی‌ای برای حضور در بازار مینی‌بوس بین شهری و شهری دارد. در این



راستا مینی‌بوس «نویگو» بین شهری با موتور یورو ۵/EEV که محصولی بسیار مناسب برای حمل‌ونقل درون استانی و حومه شهری است، می‌تواند گزینه مطمئنی برای نوسازی ناوگان باشد. همچنین در حوزه شهری نیز، مینی‌بوس نویگو LF که دارای ظرفیت نشسته و ایستاده ۶۰ نفر است می‌تواند سبد محصولات شهری ما را کامل کند.

وی ادامه داد: این مینی‌بوس شهری، گزینه‌ای مناسب تردد در مراکز کلان شهرها و همچنین برای شهرهای کوچک است. همانطور که ملاحظه می‌کنید، سبد محصولات شرکت عقاب افشان به گونه‌ای توسعه یافته که هم در زمینه شهری و هم بین شهری گزینه‌هایی متنوع و مکمل را در اختیار مشتریان عزیز قرار دهند.

صادرات محصولات عقاب افشان به اوکراین

مدیر فروش و صادرات شرکت عقاب افشان در ادامه از صادرات محصولات تولیدی عقاب افشان به کشور اوکراین خبر داد و افزود:

شرکت عقاب افشان پس از رفع تحریم‌ها، قراردادی کلی با شرکت اسکانیا به منظور همکاری در بازارهای صادراتی منعقد کرد. اهمیت این قرارداد در این است که تنها ۶ شرکت در کل جهان با اسکانیا چنین قراردادی دارند



۸ خودرویی که در سال ۲۰۱۸ تولید نخواهند شد

وداع با دنیای حرفه‌ای‌ها

خودروهای بی‌شماری در سال ۲۰۱۷ از خطوط تولید حذف شدند. در این فهرست بهترین خودروهایی را انتخاب کردیم که می‌توان برای مرگ آنها تأسف خورد و احتمالاً در سال‌های آینده دلتنگ‌شان می‌شویم.

سخت‌گیری‌ها در خصوص آلاینده‌های زیست‌محیطی هرروزه بیشتر می‌شوند. دلیل آن تقاضای گروه‌های حفاظت از محیط زیست است که هر سال و هر روز فشار بیشتری را بر مقامات شهری و دولتی وارد می‌کنند. بنابراین با توجه به قوانین تصویب شده در جهان و حفاظت بیشتر از سلامت و جان انسان‌ها، مرگ بسیاری از خودروها برای ورود مدل‌هایی پیشرفته و سالم‌تر اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسد. مرگ خودروها از ابتدای تاریخ تولید خودرو با ورود مدل‌های بهتر رخ داده است. اما در برخی موارد عواملی مانند فروش ضعیف، عدم استقبال مردم، تغییر نگرش کمپانی یا مسائل مرتبط با تولید نیز در مرگ خودروهای خوب دخیل هستند.



دوج وایپر

یک خودرو ۶۴۰ اسب بخاری با یک موتور ۸/۴ لیتری V10 در زیر کاپوت قطعاً برای کسانی که ضعف قلبی دارند مناسب نیست. دوج در سال ۲۰۱۶ یک نسخه ACR را با باله‌های عقب ارائه کرد و توانست رکوردهای مختلفی را در مسابقات مختلف آمریکایی به دست آورد. با این وجود وایپر از تاریخ حذف می‌شود و در سال آینده تولید نمی‌شود.



شورلت SS

شورلت SS خودرو محبوبی نزد مشتریان محسوب نمی‌شود. این خودرو از معدود سدان‌های V8 با قابلیت‌های حرکت چرخ‌های عقب است که با یک سامانه انتقال قدرت ۶ سرعته دستی هماهنگ خواهد شد.

شورلت SS همچنین با طیف وسیعی از رنگ‌های جذاب و گزینه‌های جالب در فضای درونی و خارجی ارائه می‌شود. این خودرو نیز از سال آینده تولید نخواهد شد.



موستانگ V6

برخی اوقات ممکن است یک خودرو کوچک V6 با یک بدنه نه چندان جذاب ارائه شود. براساس شواهد، یک موستانگ ۳/۷ لیتری Cyclone از نوع V6 به اندازه یک موتور ۲/۳ لیتری توربوشارژر اکوبوست خوب نیست. احتمالا موتورهای ۵ لیتری «کایوت» V8 نیز بهتر از مدل ۳/۷ لیتری عمل می کنند. این موتورهای نیازهای مشتریان را پوشش می دهند اما مدل V6 در سال ۲۰۱۸ تولید نخواهد شد چرا که موفقیت فروش آن برای کارخانه اهمیت بیشتری دارد.



اسمارت فور تو بنزینی (در شمال آمریکا)

دایلمر سرعاً تولید نسخه بنزینی خودروهای اسمارت فور تو خود در آمریکا و کانادا را متوقف کرد. از سال ۲۰۱۸ به بعد تنها شاهد نسخه های الکتریکی این خودرو شهری در آمریکای شمالی خواهیم بود. گزینه الکتریکی همان چیزی است که پس از راندن فور تو در خصوص این خودرو دوست نداشتیم و رضایت مان را جلب نکرد.



نیسان جوک

توقف تولید نیسان جوک در آمریکا و باز کردن راهی برای ورود نیسان کیک به شدت عجیب به نظر می رسد. نیسان روگ و روگ اسپورت نیز در الویتهای بعدی نیسان هستند. نیسان می تواند تعداد زیادی کراس اوور را در نمایشگاهها و نمایندگی های فروش، در جای خالی نیسان جوک قرار دهد.



هیوندایی آزرا

دست لوکس ساز هیوندایی یعنی جنسیس در سال ۲۰۱۷ توجهات بیشتری را نسبت به بسیاری از محصولات هیوندایی در بازار آمریکا به خود جلب کرد. بنابراین هیوندایی تصمیم به حذف آزرا گرفت. فروش کند آزرا نیز بهانه دیگر به دست هیوندایی داد تا توقف تولید آن تسریع گردد. شایان ذکر است که ادامه تولید نسل جدید و پیشرفته این خودرو برای بازار کره و برخی از بازارها به طور محدود ادامه دارد اما بسیاری از بازارها از داشتن این خودرو محبوب کره ای ها محرومند.



فولکس واگن توآرگ

این SUV سباز متوسط در سال جاری از چرخه تولید حذف خواهد شد تا فولکس واگن به راحتی بتواند اطلس های جدید و تیگوان های بزرگ خود را بفروشد. با وجود کراس اوور و SUV های جدیدتر فولکس واگن نیازی به حفظ توآرگ نمی بیند. تصمیمی که می توان آن را منطقی خواند.



میتسوبیshi iMiev

ظاهراً کسی دلش برای این خودرو میتسوبیshi تنگ نخواهد شد. فضای داخلی ارزان، باتری های ضعیف و امکان طی مسافت ۸۰ مایلی برای یکی از اولین خودروهای پلاگین هیبریدی که در سال ۲۰۱۱ به آمریکا وارد شد، دیگر دلچسب نخواهد بود. خودرو به طرز عجیبی کند است و در ۱۴/۷ ثانیه به شتاب صفر تا ۱۰۰ کیلومتر در ساعت می رسد. باید گفت در زمان معرفی در سال ۲۰۰۹ چشم گیر و تأثیر گذار ظاهر شد.



گفتگوی کالسکه سبز با بانوی راننده اصفهانی

من با اتوبوس اسکانیا زندگی می‌کنم



حسین پورافغانی
روزنامه‌نگار

تصور کنید مسافر اتوبوسی هستید که راننده آن زن است، واکنش‌تان چیست؟ تعجب می‌کنید یا برای‌تان مهم نیست؟ شاید اصلاً حاضر نباشید سوار بر چنین اتوبوسی شوید که راننده آن زن است، شاید هم خوشحال شوید و آن را یک چالش مهیج برای خود در نظر بگیرید.

اما باور کنید در جمع رانندگان پایانه اتوبوس‌های بین‌شهری اصفهان، بانویی هست که ۴ سال گذشته را راننده بیابان بوده و در این مدت، کوچکترین سانحه‌ای نداشته است؛ ۴ سالی که طی آن، جاده‌های مختلفی از کشور را پیموده و اکنون تجربه‌ای ارزشمند کسب کرده است.

او آنقدر خوب می‌راند که حالا برای خودش مسافران ثابتی دارد، می‌گوید رانندگی، شغل هیجان‌انگیزی است و از آن لذت می‌برد، خانم ناظمی، اکنون رانندگی اتوبوس اسکانیا، مدل دُرسا را در خط اصفهان-تهران تجربه می‌کند. کالسکه سبز در این شماره خود با او به گفت‌وگو نشسته است که در ادامه می‌خوانید.

لطفاً در ابتدا بفرمایید که چطور به این مسیر وارد شدید

اتوبوس و رانندگی از بچگی مورد علاقه من بود و همیشه به اینکه یک روز بتوانم راننده اتوبوس باشم فکر می‌کردم اما همیشه هم به این نتیجه می‌رسیدم که احتمالاً رؤیایی دست‌نیافتنی است. من قبل از اینکه گواهینامه پایه یک بگیرم، مربی آموزشگاه بودم و اتفاقاً با هدف اینکه یک روز این گواهینامه را بگیرم مربی آموزشگاه شدم. خاطرم هست یک روز که رفتم شهرک آزمایش اصفهان برای ثبت نام گواهینامه پایه یکم رانندگی، خیلی اتفاقی متوجه شدم که خانمی در اصفهان راننده اتوبوس است. همان‌جا انگیزه‌ام چند برابر شد و خیلی خوشحال شدم. شاید باور نکنید اما آنقدر پشتکار داشتم که در کمتر از یک ماه همه مراحل را طی کردم و علاوه بر گواهینامه پایه یک رانندگی، مدارک اجازه کار را هم گرفتم.

موضوع پایه یکم و مدارک کار، یک بخش کار بود. چطور یک مالک اتوبوس چندصد میلیونی حاضر شد اتوبوسش را برای یادگیری در اختیار شما بگذارد؟

به هر حال، این هم برای خودش، مسأله و دغدغه‌ای بود اما همان زمان یکی از آشنایان به نام آقای حسن خانی به بنده اعتماد کردند و کار با اتوبوس اسکانیا را به طور کامل به من یاد دادند.

واقعاً از مسیری که طی کرده‌ام بسیار خوشحالم و مطمئن باشید اگر به عقب برگردم و دوباره بخواهم شغلی انتخاب کنم، رانندگی را برمی‌گزینم.

برای دیگران غیر معمول نبود که یک زن، راننده اتوبوس باشد؟

رانندگی اتوبوس و کامیون، شغل به شدت مردانه‌ای به شمار می‌رود و واکنش به رانندگی یک زن در این سطح طبیعتاً برای همه عجیب و تقریباً باورنکردنی است. بارها شنیده‌ام که برخی مسافران با دیدن راننده زن پشت فرمان اتوبوس گفته‌اند خدا به دادم‌ان برسد. اما من به خودم باور داشتم که می‌توانم و تاکنون هم موفق بوده‌ام. مطمئناً اگر زنی بخواهد راننده اتوبوس شود، صرفاً نباید به خاطر درآمد چنین شغلی را بپذیرد، چون دیر یا زود خسته می‌شود و کنار می‌رود. این شغل عشق و علاقه زیادی را می‌طلبد.

رانندگی در جاده را از کجا شروع کردید؟

کارم را از خط خوزستان شروع کردم و برایم خیلی هیجان‌انگیز بود. خوزستان مردم بسیار خونگرم و مهربانی دارد. فکر می‌کردم در آغاز کارم با واکنش‌های منفی مردم مواجه شوم اما باور کنید مسافران اهل خوزستان به شدت مرا مورد لطف قرار می‌دادند و تشویق می‌کردند. آنها با تحسین‌های خود باعث شدند هر روز حرفه‌ای‌تر شوم و در این شغل بسیار حساس و سخت دوام بیاورم.

باشد، اما رانندگی کردن با این اتوبوس برای من بسیار لذت بخش است. من از صدای این اتوبوس لذت می برم و با آن زندگی می کنم. باور کنید درسا خیلی بیشتر از آن چیزی که همه تعریف آن را می کنند، خوب است. شتابش عالی و کاملاً بر جاده مسلط است. به نظرم اسکانیا تنها برندی است که می توان با آن در جاده های ایران بدون هیچ دغدغه و هزینه خاصی کار کرد.

چقدر از نظر فنی به بخش های اتوبوس تسلط دارید؟

اتوبوس های جدید شرایط ویژه ای دارند، به طوری که شما حتی اگر تعمیرکار حرفه ای هم باشید نمی توانید به سامانه های این اتوبوس ها دست بزنید. همه چیز توسط سنسورها و سامانه های کامپیوتری کنترل می شوند و اگر مشکلی هم باشد روی صفحه آمپر نمایش داده خواهد شد. این اتوبوس ها تنها باید به دست متخصصان خدمات پس از فروش عقاب افشان تعمیر و سرویس شوند و قاعدتاً دانسته های فنی من خیلی راهگشا نیست. البته قبلاً وقتی روی اتوبوس های مدل پایین تر کار می کردم کارهای مقدماتی و اشکالات جزئی را خودم می توانستم حل کنم.

و نظر تان درباره خدمات پس از فروش عقاب افشان چیست؟

اولاً باید بگویم که شخصی مثل آقای مجتبیایی که مالک اتوبوس من است به هیچ وجه سرویس های اتوبوسش را خارج از نمایندگی های مجاز انجام نمی دهد. شخصاً تا به حال مراجعه ای به نمایندگی های خدمات پس از فروش عقاب افشان نداشته ام اما مالکان اتوبوس ها همیشه از کیفیت خدمات این شرکت تعریف می کنند.

و سؤال پایانی؛ خانواده شما با شغل تان مشکلی ندارد؟

کلاً در خانواده ما این اعتقاد وجود دارد که هر فردی هر کاری که می تواند را باید انجام دهد و از این حیث مشکلی نیست، اما افراد خانواده ام همیشه نگران نوع شغل من هستند، چرا که رانندگی همواره سخت است و خطرات زیادی دارد. اما امیدوارم تمام رانندگان همیشه به سلامت جاده ها را طی کنند و به مقصد برسند.



تا به حال تجربه این را داشته اید که مسافری به خاطر زن بودن راننده اتوبوس، از سفر منصرف شده باشد؟

مردم همیشه به من لطف داشته اند اما یکبار وقتی در خط اصفهان مشهود کار می کردم، یک آقای جوانی وقتی متوجه شد راننده اتوبوسی که قرار است با آن به شهرش برود، من هستم، منصرف شد و رفت. البته نمی دانم چه اتفاقی افتاد که برگشت و حاضر شد با اتوبوس ما راهی شهرش شود. خیلی جالب بود؛ وقتی به مشهد رسیدیم و خیالش راحت شد، آمد و از من به خاطر رفتارش عذرخواهی کرد. جالب تر اینکه وقتی از او پرسیدم چرا در ابتدا چنین واکنشی نشان دادی، گفت که در کل فامیل ما حتی یک زن هم نیست که توان راندن خودرو سواری معمولی را داشته باشد، چه برسد به رانندگی اتوبوس که چنین جثه بزرگی دارد. خوشبختانه در این ۴ سال من همین یک برخورد این چنینی را داشته ام. ناگفته نماند که به لطف خدا در این مدت هیچ سانحه و تصادفی نداشته ام.

در حال حاضر با چه برند اتوبوسی کار می کنید؟

الان با بهترین مدل اتوبوس در ایران کار می کنم. آقای محسن مجتبیایی در اصفهان یک دستگاه اتوبوس اسکانیا مدل درسا را برای خط اصفهان به پایانه آرژانتین تهران در اختیار من گذاشته است. البته همیشه آرزوی این را دارم که روزی خودم مالک اتوبوس شوم. شاید الان بتوانم به صورت شراکتی، اتوبوسی داشته باشم اما دوست دارم یک اتوبوس کامل برای خودم خریداری کنم.

کمی از کیفیت اتوبوس اسکانیا برای مان بگویید؟

به دور از هر گونه تعصب روی برند اسکانیا (به دلیل آنکه کارم را با اتوبوس این شرکت شروع کردم) انصافاً اسکانیا از نظر من هیچ نقص و کمبودی ندارد. البته برخی می گویند مدل درسا می تواند آپشن های بیشتری داشته



نکاتی برای سالم به مقصد رسیدن در مسیرهای لغزنده

حرفه‌ای باشید؛ حتی در جاده‌های برفی و یخ‌زده زمستان

رانندگی در ماه‌های سرد سال تدابیر ویژه‌ای می‌طلبد، به خصوص اینکه این ماه‌های سرد در دل زمستان هم باشند که هر لحظه ممکن است با جاده‌ای مواجه شویم که یا برفی و لغزنده یا یخ‌زده و خطرناک است. در این شرایط تصمیمی که ما می‌گیریم در به سلامت گذشتن مان از چنین وضعیت بحرانی خیلی مهم است. راننده یا با رعایت نکات مورد نیاز در شرایط برف و یخ به سلامت از مهلکه جان سالم به‌در می‌برد یا تجربه کافی ندارد و خود و سر نشینانش را با خطرانی مواجه می‌کند. برای جلوگیری از تصادفات، خطرات و مشکلات ناشی از سفرهای زمستانی و رانندگی در شرایط یخ و برف، فقط کافی است به نکاتی که در ادامه می‌آید، توجه کامل داشته باشید.

❖ ۳- ترکیبی از دو حالت فوق.

سر خوردن چرخ‌های عقب در اثر چسبندگی کم آن‌ها به سطح راه اتفاق می‌افتد. این حالت معمولاً در نتیجه سرعت بیش از اندازه و نیروی گریز از مرکز موجود در پیچ‌هاست. ممکن است شتاب خودرو و نیروی بیش از معمول ترمز نیز به این حالت کمک کند. این نوع لغزیدن، به آسانی تشخیص داده می‌شود. با کمی بی‌دقتی ممکن است خودرو هنگام پیچیدن، کاملاً دور خود بچرخد. برای از بین بردن عوامل لغزش خودرو بالطبع باید پا را از روی پدال گاز و ترمز بردارید و حرکت خودرو را با فرمان هماهنگ کنید. وقتی خودرو در جهت نادرست حرکت می‌کند، عکس‌العمل طبیعی شما باید این باشد که با استفاده از فرمان، آن را به مسیر صحیح برگردانید. سر خوردن چرخ‌های جلو نیز وقتی

خودداری کنید.

❖ در یک سطح لغزنده، وقتی که سرعت دارید، از تغییر ناگهانی به دنده سنگین خودداری کنید.

علت سر خوردن خودرو و مقابله با آن

گرچه وضعیت لاستیک‌های خودرو و جاده در لغزیدن آن سهیم است ولی بدون تردید، عامل اصلی راننده خواهد بود. به یاد داشته باشید در هنگام رانندگی، سه نوع سر خوردن وجود دارد که به دلایل زیر اتفاق می‌افتد:

- ❖ ۱- سرعت بیش از حد خودرو و نامناسب بودن آن با وضعیت جاده و ترافیک.
- ❖ ۲- شتاب زیاد (گاز دادن بیش از حد)، ترمز گرفتن و نیرویی که در پیچ‌های جاده به لاستیک اعمال می‌شود.

چون یخ و برف باعث سر خوردن و موجب بروز مشکلاتی در رانندگی می‌شود، بنابراین برای ایجاد اصطکاک بیشتر باید از لاستیک‌های یخ‌شکن و یا زنجیر چرخ استفاده کرد.

❖ با سرعتی کمتر از زمانی که جاده خشک است، حرکت کنید و خودرو را در حرکت، ثابت نگه دارید.

❖ در پیچ‌ها با دقت و به آرامی، گردش کنید. ❖ از گردش و انحراف ناگهانی خودداری کنید و از ترمز کردن ناگهانی بپرهیزید.

❖ از فشار دادن ناگهانی پا روی پدال گاز یا برداشتن فشار از روی آن، خودداری کنید.

❖ از سرعت زیاد در معابر یخ‌زده و هوای برفی بپرهیزید، به خصوص وقتی که راه دارای دست‌انداز باشد.

❖ از رانندگی در لبه‌راه‌ها و یا شانه‌های راه،

تنظیم باشد، بیشترین چسبندگی را با سطح جاده خواهد داشت و دوام آن نیز بالطبع بیشتر خواهد بود. هر چرخ به ازای ۱۰٪ باد ناکافی، ۱۰٪ از عمر مفیدش را نیز از دست می‌دهد. آنچه قابل توجه است اینکه بررسی باد چرخ را فقط یک بار در زمستان انجام ندهید. در ماههای سرد سال، حتماً دو بار در ماه فشار باد چرخ را باید کنترل کنید و حتی از چرخ زاپاس هم غافل نشوید.

چرخ‌های میخ‌دار، چسبندگی با سطح جاده‌های برفی و یخ‌زده را ۴۰٪ نسبت به تایرهای متعارف بهبود می‌بخشد، اما آن‌ها در جاده‌های خشک از میزان چسبندگی می‌کاهند زیرا میخ‌ها مانع از چسبندگی لاستیک به سطح جاده می‌شوند. عمق شیار لاستیک‌ها همواره برای کنترل خودرو، از اهمیت حیاتی برخوردار است، مخصوصاً در برف و باران شدید ممکن است زندگی شما به آن گره بخورد. عمق این شیار باید حداقل ۱/۶ میلی‌متر باشد در غیر این صورت باید تعویض شوند.

نحوه بستن زنجیر چرخ در شرایط معمولی

در مرحله نخست، وضع ظاهری زنجیر چرخ را کنترل کرده و پیچ خوردگی‌های آن را باز می‌کنیم. سپس آن را روی تایر قرار می‌دهیم به گونه‌ای که سرقلاب‌های زنجیرهای عرضی به طرف خارج تایر بوده و چفت‌ها به سمت عقب لاستیک بیفتند. آنگاه اولین زنجیر عرضی را در زیر قسمت جلوی تایر قرار داده و خودرو را به طرف جلو حرکت می‌دهیم تا موقعی که از طرف عقب سر چفت و بست‌ها به ارتفاع تویی چرخ برسد. پس از این مراحل، زنجیرهای عرضی را روی تایر، مرتب کرده و دو سر انتهای رشته زنجیرهای طولی را بلند کرده نزدیک چفت می‌آوریم و دقت می‌کنیم که کدام یک از حلقه‌ها باید چفت قلاب شود. پس از آن، ابتدا، رشته خارجی را انداخته و بعد نیز رشته داخلی را محکم می‌بندیم و پس از محکم کردن رشته داخلی، زنجیر خارجی را دوباره می‌کشیم و به حلقه مناسب محکم می‌کنیم. توجه داشته باشید که بعد از بستن زنجیر، به هیچ وجه نباید حلقه‌های اضافی روی لاستیک بمانند، چرا که باید آن‌ها را طوری محکم کرد که به لاستیک و بدنه خودرو صدمه نزنند.

کرد و یا از زنجیر چرخ بهره جست.

لاستیک‌ها انواع بسیار دارند ولی لاستیک‌های رادیال، شاید بهترین نوع لاستیک در تمام چهار فصل باشند؛ چنان که می‌توان از آن‌ها در مواقعی که برف و بوران کمی حاکم است نیز استفاده کرد. اما هرگز لاستیک‌های معمولی و لاستیک‌های رادیال را با هم مورد استفاده قرار ندهید چرا که واکنش هر کدام با دیگری متغیر بوده و سبب می‌شود در لحظات بحرانی، کنترل فرمان به راحتی از دست راننده خارج شده و حادثه آفرین شود. پس در زمستان، سعی کنید لاستیک‌هایی با آج درشت را در چرخ‌های متحرک نصب کنید. خودروهای دیفرانسیل جلو و موتور جلو به علت تقسیم وزن روی اکسل جلو، در زمستان از خصوصیات بهتری برخوردارند. همین‌طور خودروهای موتور عقب که چرخ‌های متحرک آن‌ها، در زیر موتور است از کشش خوبی در برف و یخ بهره‌مندند.

تعویض تایرها در سرما و تنظیم باد

فشار باد و عمق شیارهای لاستیک خودرو به هنگام برف و باران، در رانندگی تأثیر می‌گذارد. در این راستا میزان باد لاستیک‌های خودرو بسیار اهمیت دارد. زیرا چرخ‌های که بادش



اتفاق می‌افتد که چسبندگی آن‌ها کم شده باشد. در این حالت، کنترل مستقیم خودرو از دست راننده خارج می‌شود. توصیه می‌شود که فرمان را در جهت خودرو، هدایت و سعی کنید که با تشخیص و یا از بین بردن علت؛ به مرور چرخ‌های خودرو را به صورت مستقیم برگردانید و یا فشار روی پدال گاز و ترمز را کاهش دهید.

چگونه می‌توان در هنگام سرخوردن خودرو، آن را متوقف کرد؟

۱- اعتماد به نفس داشته و به خود مسلط باشید، چرا که در غیر این صورت نمی‌توانید تصمیم درستی بگیرید.

۲- از ترمز کردن پرهیزید. ضربه زدن به ترمز در روی یخ، چرخ‌ها را قفل می‌کند و باعث لغزش و سر خوردن بیشتر می‌شود.

۳- در جهتی حرکت کنید که قسمت عقب خودرو، سر می‌خورد (فرمان را به همان طرف بچرخانید) و هر زمان خودرو و به حالت مستقیم در آمد، در جهت دلخواه خود حرکت کنید. خیلی آهسته روی ترمز فشار دهید تا از سرعت خودرو کاسته شود و یا آرام روی پدال گاز فشار دهید تا خودرو به حرکت خود ادامه دهد.

۴- از سبقت گرفتن پرهیزید. چرخاندن فرمان به مقدار زیاد، ضربه‌ای به عقب خودرو می‌زند که موجب سر خوردن آن می‌شود و خودرو در جهت عکس حرکت برمی‌گردد.

۵- خودرو را در حالت دنده نگه دارید و از خلاص کردن آن پرهیزید، زیرا ماندن در این حالت به کم شدن سرعت کمک می‌کند و حداکثر کنترل را به راننده می‌دهد.

۶- از برداشتن پای خود از روی پدال گاز به طور ناگهانی خودداری کنید. گاز را باید به طور متعادل نگه داشت تا از سر خوردن خودرو در این وضعیت جلوگیری به عمل آید.

نحوه انتخاب لاستیک در زمستان

در زمستان باید از لاستیک‌های آج‌دار درشت استفاده کرد. باید اذعان داشت که لاستیک‌های برفی که برای استفاده در مواقع برفی ساخته شده‌اند و به صورت‌های مختلف، عرضه می‌گردند، همین که به زمین‌های یخبندان می‌رسند با لاستیک‌های معمولی تفاوت زیادی نخواهند داشت، از این رو بدیهی است که باید از لاستیک‌های میخ‌دار استفاده

انواع سیستم فرمان خودرو را بشناسید

امروزه پیشرفت‌های علمی و فنی در تمام زمینه‌ها تحقق یافته و این امر شامل صنایع خودرو سازی و صنایع وابسته نیز شده است. یکی از این صنایع و اجزای وابسته، قسمت فرمان خودرو است که وظیفه خطیر هدایت خودرو از طریق آن انجام می‌شود. برای تغییر مسیر خودرو از سیستم فرمان استفاده می‌گردد. بنابراین، مجموعه تشکیل دهنده این سیستم، نقش مهمی در خودرو بر عهده دارد. معمول‌ترین نوع آن، سیستم دنده شانه‌ای^۱ و پینیون^۲ است، به طوری که پینیون حرکت دورانی دارد و دنده شانه‌ای حرکت خطی انجام می‌دهد. در این حالت، پینیون حرکت دورانی غریبک فرمان را به دنده شانه‌ای انتقال داده، دنده شانه‌ای نیز حرکت خطی را از طریق مفصل‌ها به چرخ‌های خودرو انتقال می‌دهد. این روزها کمتر خودرویی را در بازارهای جهانی می‌توان یافت که فاقد سیستم کمکی فرمان باشد. این سیستم‌ها امروزه به سه دسته اصلی هیدرولیکی، الکتروهیدرولیکی و الکتریکی تقسیم می‌شوند که هر یک مزایا و معایب خود را دارد.



مهندس مهدی مومنی
مركز تحقیق و توسعه

مقدمه

با پیدایش گاری، درشکه و انواع وسایل نقلیه اولیه، لازم بود تا به گونه‌ای اسب‌ها و چهارپایانی که مأمور حمل و قوه محرکه این وسایل بودند، برای گردش در سرپیچ‌ها، دستوری را از راننده یا همان گاری‌چی بگیرند. این کار معمولاً با مهار و افساری که بر گردن حیوان کشنده بود، انجام می‌شد. کمی بعد دوچرخه‌ها اختراع شدند و فرمان‌دهی شکل جدیدی به خود گرفت اما با پیدایش خودروها و افزایش سرعت آنها در کنار وزن بالاتری که داشتند، نیاز بود تا در سیستم‌های فرمان، انقلابی بزرگ روی دهد و از آنجا بود که فرمان‌ها همان‌طور که در تصویر شماره ۱ مشاهده می‌شود به شکل غریبک‌های امروزی درآمدند.

هرچند چیزی که ما در داخل خودرو با آن در ارتباط هستیم، فقط یک غریبک است که در انواع ساده تا مدل‌های بسیار مدرن امروزی موجودند و در همه آنها کار اصلی، انجام دستور پیچیدن خودرو در سرپیچ است، اما از مرحله‌ای که فرمان را می‌چرخانیم تا مرحله‌ای که چرخ‌ها می‌چرخند، اتفاقات بسیاری روی می‌دهد و سامانه‌های مختلفی وجود دارند که همه آنها در جعبه‌ای به نام جعبه فرمان خلاصه می‌شوند [۱].



تصویر شماره ۱- نمای ظاهری فرمان خودرو

سیر تکامل سیستم فرمان

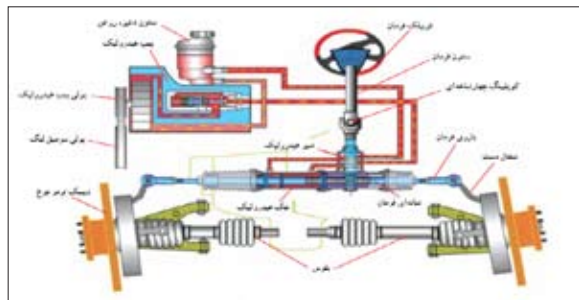
با پیشرفت صنعت خودرو سازی و افزایش رفاه و ایمنی خودروها، کم‌کم پای انواع تکنولوژی‌ها به این صنعت باز شد. هدف اصلی از ورود این سیستم‌های گوناگون، خستگی کمتر راننده در اثر کار کردن با خودرو و افزایش ایمنی بود. از جمله این سامانه‌ها، سیستم‌های کمکی فرمان بود که اکثراً آن‌ها را به نام هیدرولیک می‌شناسیم، در حالی که سیستم‌های

کمکی هیدرولیکی، اولین نوع و رایج‌ترین آن‌هاست که باعث شده تا یک نام کلی از این سیستم‌ها را به خود بگیرد. در صنعت خودرو سازی، برای کمک به چرخش راحت‌تر فرمان، سه راه حل کلی و رایج وجود دارد: سیستم‌های کمکی هیدرولیکی، سیستم‌های کمکی برقی هیدرولیکی و فرمان‌های کاملاً برقی [۲].

سیستم فرمان هیدرولیکی

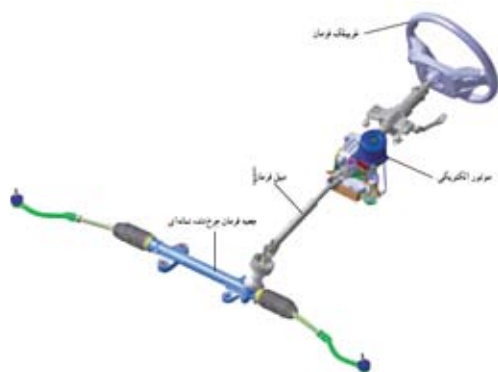
برای تسهیل چرخش فرمان و به تبع آن کاهش خستگی راننده و همچنین افزایش ایمنی، سیستم هیدرولیکی ابداع شده است. سیستم هیدرولیکی فرمان که نمای ظاهری آن را در تصویر شماره ۲ می‌بینید، برای ایفای نقش خویش از موتور خودرو استفاده می‌کند، بنابراین از بازده آن اندکی می‌کاهد، همچنین مصرف انرژی بیشتر را در پی دارد [۳]. علاوه بر این، سیستم هیدرولیک به صورت مرکز آزاد عمل می‌کند، یعنی حتی وقتی خودرو به صورت مستقیم در حال حرکت است و هیچ انحرافی ندارد باز هم به عملکرد خود ادامه می‌دهد.

این موارد، سازندگان فرمان خودرو را بر آن داشت تا به دنبال سیستم‌های بهتر و مفیدتری باشند و آنها را جایگزین سیستم هیدرولیکی کنند یا سیستم هیدرولیکی را بهبود بخشند. یکی از سیستم‌های ارائه شده در سال‌های اخیر، فرمان الکتروهیدرولیکی (EHPS)^۴ است که در آن به جای استفاده از موتور خودرو، یک موتور الکتریکی به پمپ هیدرولیک اضافه می‌شود و در نتیجه فرمان از موتور خودرو مستقل می‌گردد. در این نوع فرمان هرچند مستقل بودن از موتور خودرو تحقق یافته است ولی مشکل دائمی بودن عملکرد سیستم هیدرولیکی یعنی حالت مرکز آزاد هنوز پابرجاست. به عبارت دیگر، باید وضعیتی را تدارک دید که سیستم تنها وقتی چرخشی به فرمان وارد می‌شود عمل کند، نه همیشه.



تصویر شماره ۲- نمای ظاهری فرمان هیدرولیک

قدرت فرمان در سرعت‌های بالا، افزایش سرعت و عملکرد بهتر فرمان و حفظ تعادل خودرو در انحراف‌ها اشاره کرد که باعث فرمان‌پذیری آسان‌تر به‌خصوص هنگام پارک خودرو می‌شود و با توجه به ارتباط مدار الکتریکی با حسگرها و ECU، این سیستم بسیار سریع و هوشمندانه عمل می‌کند. در سیستم فرمان برقی تنها زمانی که فرمان می‌چرخد انرژی مصرف می‌شود؛ درحالی‌که در سیستم فرمان هیدرولیکی، پمپ هیدرولیکی صرف‌نظر از چرخش فرمان، به‌صورت دائم کار می‌کند. حداکثر قدرت فرمان هیدرولیکی در سرعت‌های بالاست که بیشترین دبی توسط پمپ تولید می‌شود؛ درحالی‌که در سرعت‌های بالا کمترین نیرو برای چرخش فرمان موردنیاز است. وزن خودرو نیز در سیستم فرمان برقی به علت حذف اتصالات هیدرولیکی، پمپ، پولی و ... حدود ۴ تا ۶ کیلوگرم کمتر از خودرو مجهز به سیستم فرمان هیدرولیکی است، همچنین حذف روغن هیدرولیک و غیرقابل چرخش بودن این روغن باعث کاهش اثرات مخرب زیست‌محیطی می‌شود و مشکلات ناشی از ایرادهای مربوط به نشتی‌های روغن از اتصالات نیز در این سیستم برطرف شده است. در تصویر زیر، یک نمونه سیستم فرمان الکتریکی نشان داده شده است [۵].



تصویر شماره ۴ - نمای ظاهری سیستم فرمان الکتریکی

فرمان الکتریکی از سه قسمت اصلی زیر تشکیل شده است که به سیستم فرمان مکانیکی اضافه می‌گردد:

- ۱- سنسور گشتاور
- ۲- موتور با جریان مستقیم
- ۳- واحد کنترل الکترونیکی

طرز کار

سیستم EPS به این صورت عمل می‌کند که سنسور، ابتدا گشتاور وارده از غربیلک فرمان را حس کرده، آن را به‌صورت سیگنال یا سیگنال‌هایی به قسمت میکروکنترلر (ECU) ارسال می‌کند. میکروکنترلر علاوه بر این سیگنال، سیگنالی نیز از سرعت خودرو دریافت می‌کند، آنگاه این دو را پردازش و دستورالعمل لازم را بر قسمت موتور DC^۱ اعمال می‌کند تا به‌صورت کمکی سیستم فرمان مکانیکی را تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین دستورالعمل‌های ECU به موتور با جریان مستقیم، تابعی از خروجی سنسور و سرعت خودرو است؛ یعنی سرعت به‌منظور ایمنی بیشتر

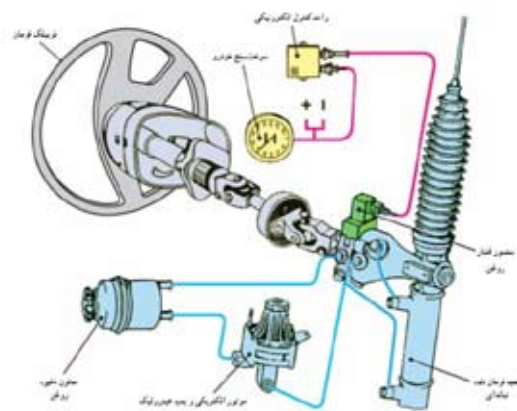
معمولاً اجزای زیر به قسمت مکانیکی فرمان اضافه می‌شوند تا هیدرولیکی گردد:

- ۱- پمپ هیدرولیکی با مخزن روغن و چرخ تسمه
- ۲- شیرهای کنترل^۴
- ۳- لوله‌های رابط^۵
- ۴- سیلندر^۶
- ۵- تسمه^۷

سیستم فرمان الکتروهیدرولیکی (EHPS)

در سیستم فرمان الکتروهیدرولیکی که اجزای آن در تصویر شماره ۳ قابل مشاهده است، از یک موتور الکتریکی برای چرخش پمپ هیدرولیکی استفاده می‌شود تا از افت توان موتور توسط پمپ هیدرولیکی جلوگیری گردد. چون در سیستم‌های هیدرولیکی، همیشه پمپ در مدار قرار دارد و حدود ۵ درصد از نیروی پیشران را می‌گیرد، با این شیوه، موتور الکتریکی فقط در مواقع ضروری وارد عمل می‌شود و چون ارتباط بین پمپ و موتور خودرو قطع شده است، از کاهش توان موتور و افزایش مصرف سوخت خبری نیست. ضمن این‌که سیستم فرمان می‌تواند کنترل فرمان را بر اساس سرعت خودرو در دست گیرد تا در سرعت‌های بالا، برای افزایش ایمنی، چرخش فرمان کمتر و اصطلاحاً فرمان سنگین‌تر شود.

در این نوع فرمان، هر چند مستقل بودن از موتور خودرو تحقق یافته ولی مشکل دائمی بودن عملکرد سیستم هیدرولیکی یعنی حالت مرکز آزاد هنوز پابرجاست. به عبارت دیگر باید وضعیتی را تدارک دید که سیستم همیشه فعال نباشد و تنها وقتی چرخشی بر فرمان وارد می‌شود عمل کند [۴].



تصویر شماره ۳- نحوه ارتباط اجزای فرمان الکتروهیدرولیکی

فرمان‌های الکتریکی (EPS)^۸

این نوع فرمان، مشابه نوع هیدرولیکی عمل می‌کند ولی از لحاظ ساختار متفاوت است. امروزه با توجه به مزایای متعدد خودروهای دارای فرمان برقی در قیاس با خودروهای دارای فرمان‌های هیدرولیکی و مکانیکی، بیشتر خودروسازان به استفاده از این نوع سیستم روی آورده‌اند. از مزایای سیستم فرمان الکتریکی می‌توان به کاهش مصرف سوخت خودرو (حدود ۵ درصد) و تقویت فرمان در سرعت‌های پایین و کاهش

خودرو در عملکرد EPS مؤثر است؛ بدین معنا که بیشترین عملکرد در سرعت‌های پایین و کمترین عملکرد آن در سرعت‌های بالای خودرو است.

در سیستم فرمان برقی میله پیچشی به محور فرمان متصل است و از طریق حسگر گشتاور متصل به میله پیچشی، مقدار گشتاور مقاومی که بر اثر چرخش فرمان بین چرخ‌های خودرو و نیروی پیچشی فرمان اعمال می‌شود، اندازه‌گیری می‌گردد و براساس آن به سیگنال الکتریکی تبدیل و به ECU ارسال می‌شود. ECU هم براساس داده‌های ارسالی از حسگر گشتاور و سرعت خودرو، مقدار نیروی اعمالی لازم به موتور الکتریکی DC را تعیین می‌کند.

میله پیچشی جزئی از محور فرمان است و هنگام فرمان‌گیری از خودرو تحت دو گشتاور ورودی از طرف غربیک و گشتاور عکس‌عملی وارده از سمت تایر قرار می‌گیرد. دو حسگر برای اندازه‌گیری مقدار نیروی پیچشی و تبدیل آن به سیگنال الکتریکی و خروجی ولتاژ (متناسب با مقدار پیچش) وجود دارد. بر اثر چرخش رینگ‌های متصل به شفت، القای مغناطیسی در کوئل‌ها ایجاد و به سیگنال الکتریکی تبدیل می‌شود که در شرایط بدون اعمال گشتاور ولتاژ ۲/۵ ولت تولید می‌کند. وقتی پیچش اتفاق نمی‌افتد میزان اختلاف ولتاژ خروجی حسگرها صفر و محدوده ولتاژ خروجی مجموعه دو حسگر صفر تا ۵ ولت است. وقتی فرمان به سمت چپ یا راست می‌پیچد هم‌زمان در یک حسگر ولتاژ خروجی افزایش می‌یابد و در حسگر دیگر کاهش ولتاژ خروجی اتفاق می‌افتد. هر چه اختلاف بین خروجی ولتاژ حسگرها بیشتر باشد نیروی اعمالی بیشتری در موتور الکتریکی تولید می‌شود و در صورت معکوس شدن ولتاژ جهت چرخش موتور الکتریکی تغییر می‌کند. ECU براساس سیگنال‌های مختلفی که از حسگرهای گشتاور و سرعت دریافت می‌کند و با در نظر گرفتن وضعیت خودرو در آن لحظه مقدار دور لازم برای چرخش را به موتور الکتریکی ارسال می‌کند و موتور الکتریکی DC توسط یک چرخ‌دنده مارپیچی، گشتاور موتور الکتریکی را به محور فرمان انتقال می‌دهد. این سیستم که مکانیزم کاهش نام دارد نیروی اعمالی موتور را به

پینیون شفت انتقال می‌دهد. این مکانیزم شامل یک چرخ‌دنده مارپیچی و یا حلقوی است که ارتباط بین پینیون محور فرمان و پینیون چرخ‌دنده‌ای متصل به شفت موتور را برقرار و نیروی موتور را به پینیون شفت منتقل می‌کند. به این ترتیب پینیون شفت به چرخش در می‌آید تا گشتاور مقاوم ایجاد شده در میله پیچشی به صفر برسد.

زمانی که فرمان تا انتها می‌چرخد کنترل یونیت نیروی کمکی را کاهش می‌دهد تا از آسیب دیدن موتور الکتریکی جلوگیری کند، همچنین در صورت وجود هرگونه خطا، سیستم به‌طور خودکار از حالت برقی به مکانیکی تغییر می‌کند و چراغ اخطار روشن می‌شود که باید با استفاده از نرم‌افزار و دستگاه عیب‌یاب، ایراد برطرف شود.

بیشترین نیرو توسط موتور الکتریکی هنگامی اعمال می‌شود که خودرو در سرعت پایین حرکت می‌کند و روی یک سطح با اصطکاک بالا فرمان با سرعت چرخانده می‌شود. در شرایطی که سطح جاده دارای اصطکاک کمی باشد نیروی کمتری توسط موتور الکتریکی اعمال و از انحراف خودرو جلوگیری می‌شود. عواملی چون فشار باد تایر، سطح جاده، سرعت خودرو و ... بر مقدار نیرویی که راننده باید برای چرخش فرمان اعمال کند تأثیر نخواهد داشت و در شرایط اضطراری که فرمان به سرعت چرخانده می‌شود با توجه به اهمیت گشتاور مقاوم بین تایر و نیروی وارده به غربیک، خودرو در مسیر مستقیم بدون انحراف به حرکت خود ادامه می‌دهد [۶].

نتیجه‌گیری

این روزها با فراگیر شدن استفاده از سیستم‌های کمکی الکتریکی در خودروها، جدال میان طرفداران سیستم هیدرولیکی و سیستم الکتریکی بسیار بالا گرفته است. یکی از مهمترین مزایای سیستم‌های الکتریکی، کاهش مصرف سوخت خودرو است چرا که پمپ هیدرولیک به دلیل اتصال دائمی به موتور همواره بخشی از نیروی موتور را صرف تولید فشار هیدرولیکی می‌کند که ممکن است اصلاً نیازی به آن نباشد و همین مسأله مصرف سوخت خودرو را بالا می‌برد. در مقابل اما سیستم‌های کمکی الکتریکی تنها زمانی

آغاز به کار می‌کنند که به آنها نیاز باشد و از سوی دیگر به دلیل این‌که به موتور خودرو متصل نیستند، نقشی در افزایش مصرف سوخت خودرو ندارند.

شرکت‌های خودروسازی بزرگ تلاش زیادی برای رساندن سیستم‌های الکتریکی به سطح سیستم‌های هیدرولیکی انجام داده‌اند و تا حدود زیادی نیز در این مسیر موفق بوده‌اند، اما هنوز نمی‌توان سیستم‌های الکتریکی را به‌طور قطعی، جایگزین سیستم‌های هیدرولیکی دانست. هر چند این سیستم‌ها در دسر کمتری در زمینه خرابی‌های احتمالی دارند و نصب آنها در خودرو آسان‌تر است و بر اساس نتایج آزمون‌ها، حس بهتری را به راننده منتقل می‌کنند، اما بیش از هر چیز برنامه کامپیوتری کنترل آنها باید هوشمندتر شود تا بتواند عملکرد مطلوبی را در زمان مناسب در اختیار راننده قرار دهد. با هوشمندتر شدن اجزای مختلف خودرو از جمله سیستم تعلیق، شاید در آینده بتوان به فرمان‌های الکتریکی بهتری نیز امیدوار بود اما تا آن زمان فرمان‌های هیدرولیکی همچنان سلطان خودروهای اسپرت خواهند بود.

منبع

- [1] www.donyayekhodro.com
- [2] www.nasicoelec.ir
- [3] www.parizansanat.com
- [4] www.mashinno.com
- [5] www.gerdavari.com
- [6] www.chap.sch.ir

Endnotes

1. Rack
2. Pinion
3. Electro-Hydraulic Power Steering
4. Control Valve
5. Tube
6. Cylinder
7. Belt
8. Electronic Power Steering
9. Electronic Control Unit
10. Direct Current

عقاب افشان همچنان در صدر تولید کننده های اتوبوس کشور

واردات خودرو ۱۳ درصد افزایش یافت

در ۹ ماهه نخست امسال واردات انواع خودرو ۱۳ درصد نسبت به مدت مشابه سال گذشته افزایش داشت. واردات انواع خودرو در ۹ ماهه نخست امسال به ۵۵ هزار و ۸۱۶ دستگاه رسید که از نظر ارزشی و تعدادی رشد حدودا ۱۳ درصدی نسبت به مدت مشابه سال گذشته داشته است. ارزش دلاری واردات خودرو در ۹ ماهه نخست امسال برابر با یک میلیارد و ۴۷۰ میلیون دلار بود. همچنین در آذر ماه امسال نیز ۳۹۴۱ دستگاه خودرو وارد شد. طبق آمار انجمن واردکنندگان خودرو، رتبه اول بیشترین خودروهای وارداتی در ۹ ماهه نخست امسال مربوط به برند رنو بوده است. پس از آن به ترتیب هیوندایی، نیسان و تویوتا و کیا بیشترین سهم را در واردات خودرو داشته اند. در این مدت مبداء واردات ۷۰ درصد خودروهای وارداتی امارات بوده است. پس از آن به ترتیب کره، فرانسه، چین، ترکیه و آلمان بیشترین صادرات خودرو به ایران را داشته اند.

افزایش تولید اتوبوس

آذر ماه امسال تولید انواع اتوبوس در خودروسازان داخلی به طور میانگین ۵۴.۵ درصد افزایش یافت. در این مدت تولید

انواع اتوبوس از ۸۸ دستگاه در آذر ماه سال گذشته به ۱۳۶ دستگاه افزایش یافت. تولید این محصول در ایران خودرو دیزل از یک دستگاه در آذر ۱۳۹۵ به دو دستگاه رسید. آذر ماه امسال تولید اتوبوس در عقاب افشان نیز صعودی بوده و از ۸۳ دستگاه در آذر ماه سال گذشته به ۱۳۰ دستگاه افزایش یافت. در این مدت در پیشرو دیزل آسیا نیز چهار دستگاه اتوبوس تولید شد. در آذر ماه ۱۳۹۵ نیز چهار دستگاه اتوبوس در این شرکت تولید شده بود.

تولید مینی بوس افزایش یافت

آذر ماه امسال تولید انواع مینی بوس و میدل باس با افزایش ۲۳۵.۷ درصدی همراه بود. در این مدت تولید این محصولات از ۴۲ دستگاه در آذر ماه سال گذشته به ۱۴۱ دستگاه افزایش یافت. تولید انواع مینی بوس و میدل باس در ایران خودرو دیزل از ۱۳ دستگاه در آذر ماه ۱۳۹۵ به ۱۸ دستگاه رسید. تولید این محصولات در پیشرو دیزل آسیا نیز صعودی بوده و از ۲۶ دستگاه در آذر ماه سال گذشته به ۳۸ دستگاه افزایش یافت. آذر ماه امسال تولید انواع مینی بوس و میدل باس در گروه بهمن نیز از یک دستگاه در آذر ماه ۱۳۹۵ به ۴۵ دستگاه رسید. تولید این محصولات در فروش

تولید چند سواری متوقف شد

آذر ماه امسال تولید چند مدل سواری در خودروسازان داخلی به صفر رسید. در این مدت تولید ولیکس C30 دنده ای شرکت خودروسازان رایمن متوقف شده و از یک دستگاه در آذر ماه سال گذشته به صفر رسید. تولید VELA V5 دیگر محصول این شرکت نیز با کاهش ۱۰۰ درصدی همراه بوده و از ۲۸۷ دستگاه در آذر ماه ۱۳۹۵ به صفر کاهش یافت. آذر ماه امسال تولید اموی ام ۵۵۰ محصول خودروسازی مدیران نیز متوقف شده و از ۵۷۲ دستگاه در آذر ماه سال گذشته به صفر رسید. تولید جک J5 محصول کرمان موتور نیز ۱۰۰ درصد کاهش یافته و از ۵۰۷ دستگاه در آذر ماه ۱۳۹۵ به صفر کاهش یافت. در این مدت تولید لیفان X50 دیگر محصول کرمان موتور نیز متوقف شده و از ۱۲۹۸ دستگاه در آذر ماه سال گذشته به صفر رسید.



۲۰٪
تخفیف

قابل توجه مالکان و رانندگان محترم اتوبوس های عقاب - اسکانیا

۲۰ درصد تخفیف خدمات پس از فروش مخصوص اتوبوس های عقاب - اسکانیا مدل های ۸۱-۹۰

مهلت مراجعه: امهر ماه ۹۶ تا ۱ مهر ماه ۹۷

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره های ۰۲۱-۳۳۸۶۹۰۹۰ و یا ۰۲۱-۳۳۸۷۹۰۹۱ تماس حاصل فرمایید.

قابل توجه مالکان و رانندگان محترم اتوبوس های عقاب - اسکانیا

همان طور که مستحضریں، شرکت عقاب افشان در راستای ارتقای ایمنی سفرهای جاده ای، تأمین آسایش و آرامش هر چه بیشتر مسافران و همراهی با مالکان و رانندگان، مرحله اول و دوم 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 و دوم اجرای این طرح، شرکت عقاب افشان در نظر دارد در مرحله سوم، اتوبوس های مدل ۱۳۸۱ تا ۱۳۹۰ را پذیرش کند. رانندگان محترم می توانند با مراجعه به مراکز خدمات پس از فروش شرکت در سراسر کشور از تاریخ اول مهر ماه ۱۳۹۶ لغایت اول مهر ماه ۱۳۹۷ 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 ۰۲۱-۳۳۸۶۹۰۹۰ و یا ۰۲۱-۳۳۸۷۹۰۹۱ تماس حاصل فرمایید.



خدمات پس از فروش عقاب افشان
www.oghabafshan.com

علم و فناوری

انسان و پیشرفت های معاصر

جاسوسی صدها بازی اندرویدی از کاربران

قبل از خواب کارهای فردا را بنویسید تا ...

«فراری» ابر خودرو برق می سازد!

خودرو تمام خودران بدون فرمان و پدال

پروژه های فضایی ۲۰۱۸

خبرهای دنیای علم و فناوری اطلاعات

انسان و پیشرفت‌های معاصر

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



کمک بزرگ هوش مصنوعی به اورژانس دانمارک

هوش مصنوعی به تکنسین‌های اورژانس در دانمارک در تشخیص حمله قلبی کمک می‌کند.

تکنسین‌های اورژانس کار سختی دارند، چرا که باید ضمن اطمینان خاطر دادن و حفظ آرامش بیمار، سؤالاتی بپرسند که می‌تواند زندگی بیمار را نجات دهد. اما به زودی می‌توانند از هوش مصنوعی کمک گیرند.

تکنسین‌های دانمارک کمک گرفتن خود را از هوش مصنوعی به نام «کورتی» (Corti) شروع می‌کنند که کلمات و صداها را هنگام تماس بیمار برای تشخیص حمله قلبی آنالیز می‌کند و سپس تکنسین اورژانس را با سؤالات مناسب برای تشخیص دقیق تر راهنمایی می‌کند.

«کورتی» از راه‌های دیگر نیز مانند یادآوری پرسیدن آدرس دقیق حادثه و اطمینان از حرکت آمبولانس در مسیر درست کمک می‌گیرد.

اما بخش قابل توجهی از ارزش آن در تشخیص سرنخ‌های بیماری‌ها و آسیب‌ها نهفته است. تکنسین اورژانس در یک حادثه به این نتیجه رسید که کمر مردی که از سقف سقوط کرده بود، شکسته است. «کورتی» صدای ضربه را ضعیف را شنید که متناسب با الگوی صوتی یک بیمار در تلاش برای نفس کشیدن با وجود حمله قلبی بود.

این سیستم‌ها را به یک دستگاه سیلیکونی سبک تبدیل کرده است که کوچک، تا شدنی و قابل حمل است. این محصول همراه با بسته‌های گرم‌کننده در ظرف سیلیکونی که برای حمل آسان طراحی شده است، عرضه می‌شود.



این ظرف همچنین فشار داخلی خود را از طریق سوپاپ اطمینان کنترل می‌کند تا در صورت ایجاد بخار، در ظرف باز نشود.

این بسته‌های گرم‌کننده شیمیایی می‌تواند ظرف مدت ۱۰ دقیقه دما را به نقطه نزدیک یا بالاتر از نقطه جوش برساند و ادعا می‌شود «یابول» تا دمای ۹۷ درجه سانتیگراد گرم می‌شود.

بدیهی است که کاربرد این دستگاه کمی محدودتر از یک اجاق گاز معمولی با شعله است، اما هر نوع غذایی که بتوان در یک کیسه پلاستیکی زیپی قرار داد می‌تواند به خوبی در این ظرف گرم شود. «یابول» اکنون به همراه پنج بسته گرم‌کننده و ۵ کیسه زیپی برای غذا یا آب با قیمت ۳۵ دلار قابل سفارش است. هر بسته گرم‌کننده تنها یک بار قابل مصرف است و در صورت نیاز باید بسته‌های اضافی خریداری شود. بسته‌های ۲۵ تایی آن ۲۶ دلار و بسته‌های ۵۰ تایی ۴۵ دلار قیمت دارند.



خرید اپلیکیشن پارکینگ برای رفع ترافیک

شرکت خودروسازی «بی.ام.و» در راستای بخشی از برنامه خود برای مقابله با ترافیک شهری، یک اپلیکیشن پارک خودرو را خریداری کرده است. خودروسازان به طور جدی پارکینگ را به عنوان قدم بزرگ بعدی می‌بینند و «بی.ام.و» از این قاعده مستثنی نیست. این نخستین اقدام «بی.ام.و» در پارکینگ نیست، اما وعده داده است تلاش کند تا بتواند در سراسر جهان خدمات پارکینگ ارائه دهد و به طور مشخص این اقدام فقط برای به دست آوردن سود بیشتر از فروش خودرو نیست بلکه به نظر می‌رسد این خودروساز حقیقتاً دغدغه ترافیک دارد. «بی.ام.و» ادعا می‌کند که تا ۳۰ درصد از ترافیک شهر توسط افرادی ایجاد می‌شود که در حال گشتن برای پارک خودرو خود هستند.

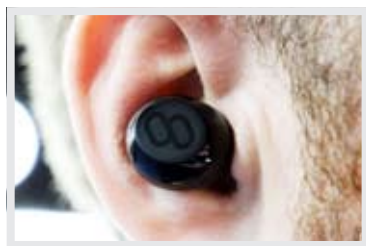
ظرفی که بدون شعله غذا گرم می‌کند

با این ظرف سیلیکونی تا شدنی و قابل حمل می‌توانید در هر جای دلخواه غذایتان را درون آن گرم کنید. سال‌هاست که ارتش از سیستم‌های گرمایشی ساده مبتنی بر شیمی به عنوان راهی برای گرم کردن سریع جیره‌بندی‌های آماده شده استفاده می‌کند. در حال حاضر شرکت «یابول» (YABUL)

کفش هوشمند خود را در چندین نمونه کفش کتانی، چکمه و کفش کار طراحی کرده است.



این کفش حرکت غیرطبیعی را شناسایی و سپس پیام‌های هشداردهنده به طور خودکار به افراد مشخص شده در مواقع اضطراری و یا سرویس‌های اضطراری ارسال می‌کند. این کفش شامل GSM برای برقراری ارتباط در حداقل ۱۲۰ کشور است و دارای GPS و یا آنتن LoRa برای نشان دادن موقعیت کاربر و همچنین ژيروسکوپ و شتابسنج برای سنجش حرکت است. هنوز شرکت E-Vone تاریخ عرضه و قیمت این کفش را اعلام نکرده است. در حال حاضر این کفش در نمایشگاه CES 2018 ارائه شده است.



هدفون ترجمه همزمان ۳۷ زبانه

یک هدفون مترجم بی‌سیم فوق‌العاده در نمایشگاه CES معرفی شد که قابلیت ترجمه همزمان را به ۳۷ زبان زنده دنیا دارد. ما اخیراً محصولات مشابهی از گوگل و «براگی» دیدیم، اما هر دو آنها به عنوان واسطه عمل می‌کنند و تنها صوت را از اپلیکیشن مخابره می‌کنند. البته «هیمانو» نیز از یک اپلیکیشن برای ترجمه استفاده می‌کند، اما طوری طراحی شده است که ما را یک قدم به دستگاه ترجمه‌ای که ما واقعاً می‌خواهیم نزدیکتر کرده است. این وسیله در نمایشگاه با موفقیت آزمایش شد. برای نمایش دقت هدفون، توسط یک فرد چینی امتحان شد و به ادعای وی، ترجمه از انگلیسی به چینی بسیار دقیق انجام شد. ترجمه از چینی به انگلیسی نیز خوب بود اما نه به دقت انگلیسی به چینی.

بسیاری از دستگاه‌های الکترونیکی حاوی فلزات گرانبهایی مانند طلا، نقره، مس و پالادیوم هستند. تولید طلا از زباله‌های الکترونیکی می‌تواند روش مؤثری برای جلوگیری از افزایش زباله‌های الکترونیکی باشد.



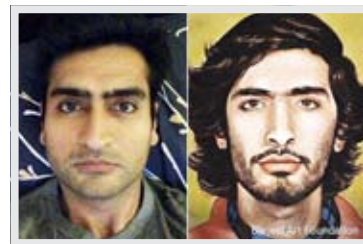
نظارت بیشتر استفاده کودکان از اینترنت توسط اپل

اپل در واکنش به نامه سرگشاده دو سهامدار معترض، اعلام کرد دسترسی‌های بیشتری برای کنترل کودکانی که به استفاده از گوشی اعتیاد دارند فراهم می‌کند. اپل قصد دارد کنترل‌های جدید را در گوشی‌های هوشمند خود قرار دهد که به والدین اجازه می‌دهد میزان استفاده کودکان‌شان را از گوشی کنترل کنند. اپل در پاسخ به یک نامه سرگشاده که در تاریخ ۶ ژانویه توسط دو گروه سرمایه‌گذاری با مجموع دو میلیارد دلار سهام صادر شد، اذعان کرد که همیشه از منافع بچه‌ها حمایت کرده اما قول داده است که بیشتر آنها را به طور ایمن آنلاین نگه دارد.

یکی از مسئولان اپل به بلومبرگ گفت: اپل همیشه به دنبال جلب توجه کودکان بوده است و ما برای ساخت محصولات قدرتمندی که برای کودکان الهام‌بخش، سرگرم‌کننده و آموزشی هستند و همچنین کمک به والدین در محافظت از آنها سخت تلاش می‌کنیم. وی افزود: ما ویژگی‌های جدید و پیشرفته‌هایی را که برای آینده طراحی شده‌اند، برای اضافه کردن به قابلیت‌ها و ایجاد ابزارهای جدید، قوی‌تر می‌کنیم.

کمک به سالمندان با کفش‌های هوشمند

فناوری‌های پوشیدنی رو به رشد هستند و شرکت فرانسوی E-vone کفش هوشمندی با هدف کمک به افراد مسن، کارگران و مسافران طراحی کرده است. شرکت E-vone



پیدا کردن نقاشی مشابه چهره خود با

اپلیکیشن جدید گوگل

شرکت گوگل، با اپلیکیشن جدید خود، به کاربران این امکان را می‌دهد که اثر هنری مشابه چهره‌شان را پیدا کنند. اپلیکیشن «هنر و فرهنگ گوگل» (Google Arts & Culture) ناگهان به یک اپلیکیشن محبوب تبدیل شده چرا که قابلیت جدیدی دارد که چهره افراد را با نقاشی مشابه آنها در گالری‌های هنری سراسر دنیا که در پایگاه داده‌اش وجود دارد، تطبیق می‌دهد. این ویژگی که با تشخیص چهره انجام می‌گیرد، همان فناوری به کار رفته در قابلیت‌های امنیتی مانند «سیستم تشخیص چهره» (FaceID) اپل، «فیس آنلاک» شرکت وان پلاس و شرکت مایکروسافت است. این اپلیکیشن رایگان به رغم سن کم، به خاطر ویژگی جدیدی که در اواسط دسامبر رونمایی شد، به صدر محبوبیت در فروشگاه‌های پلی‌استور گوگل و اپ‌استور اپل رسیده است.



به‌دست آوردن طلا از بردهای

الکترونیکی

بدست آوردن طلا از مادربردهای بازیافتی روش مؤثری در کاهش زباله‌های الکترونیکی است. نتایج گزارش‌ها نشان می‌دهد که هر ساله آمریکایی‌ها بیش از ۶۰ میلیون دلار طلا و نقره را تنها با گوشی‌های موبایل دور می‌اندازند که اگر استفاده شوند بسیار ارزشمند هستند. آیا می‌دانستید تنها ۱۲/۵ درصد از زباله‌های الکترونیکی در سطح جهانی بازیافت می‌شوند؟

جاسوسی صدها بازی اندرویدی از کاربران

یک بررسی جدید نشان می‌دهد، صدها بازی اندرویدی از یک سیستم ردیاب برای جاسوسی در خصوص محیط اطراف کاربر استفاده می‌کنند. صدها بازی از یک تکنولوژی ردیابی بحث برانگیز برای گوش دادن به صداهای محیط اطراف کاربر استفاده می‌کنند تا ببینند آنها چه برنامه تلویزیونی را می‌بینند. این سیستم توسط شرکت استارت‌آپ «آلفونسو» ساخته شده است و می‌تواند از میکروفون موبایل استفاده کند تا صداهای پس زمینه را تجزیه و تحلیل کند. این سیستم، سیگنال‌های صوتی تبلیغات تلویزیونی را شنیده و همچنین قادر است تشخیص دهد افراد کجا حضور دارند و در حال تماشای چه فیلمی هستند.

تلویزیون، برای توسعه دهندگان این کدها عواقبی خواهد داشت. کمی بعد از این هشدار، شرکت «سیلور پوش» اعلام کرد که به استفاده از سیستم ردیابی صدا پایان داده است. این در حالی است که این شرکت اذعان کرد این اقدام یک تصمیم تجاری است و به خاطر این تهدید نبوده است. دیلی میل گزارش می‌دهد که ده‌ها بازی در گوگل پلی مانند «دریم ران»، «هانی کوئست» (Honey Quest) و «تون کرش» (Toon Crush) از این تکنولوژی استفاده کرده‌اند.

که در نوع خودش بهترین است، از فن آوری پیشرفته تشخیص اثر انگشت استفاده می‌کند تا تبلیغات و برنامه‌های در حال پخش تلویزیون را در کسری از ثانیه و کاملاً ناشناس شناسایی کند. سال گذشته نیز یک مطالعه نشان داد که ۲۳۴ برنامه اندرویدی با استفاده از تکنولوژی مشابه با نام «سیلور پوش» ساخته شده‌اند. در سال ۲۰۱۶، «کمپسیون تجارت فدرال» هشدار داد استفاده از کدها برای شنود صداهای تلویزیون کاربران گوشی‌ها به منظور پی بردن به عادات افراد هنگام مشاهده

این شرکت در وبسایت خود اطلاعات استخراج شده از ۴۰ میلیون تلویزیون هوشمند، دستگاه ست‌آپ باکس، موبایل و وسایل اتاق نشیمن را که با استفاده از تکنولوژی «آلفونسو» از آنها جاسوسی شده، قرار داده است. براساس گزارش روزنامه نیویورک تایمز، بیش از ۲۵۰ بازی که از نرم افزار آلفونسو استفاده می‌کنند، در گوگل پلی و برخی دیگر نیز در اپ‌استور اپل موجود هستند. گروه هدف بسیاری از این برنامه‌های بازی، کودکان هستند. این شرکت اظهار کرد: برنامه خودکار تشخیص محتوا (ACR) ارائه شده توسط ما



کارگاه

[۲۴]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان
شماره ۴۴ - دی ماه ۱۳۹۶



قبل از خواب کارهای فردا را بنویسید تا سریع تر بخوابید!

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد کسانی که شب‌ها در به خواب رفتن مشکل دارند، نوشتن فهرست کارهایی که باید روز بعد انجام دهند قبل از رفتن به رختخواب به آنها کمک می‌کند که ۹ دقیقه سریع‌تر به خواب روند. بسیاری از مردم هر شب سخت به خواب می‌روند. محققان دانشگاه «بایلور» تگزاس آمریکا دریافته‌اند که نوشتن ۵ دقیقه‌ای کارهای روز بعد قبل از خواب می‌تواند به افراد کمک کند تا سریع‌تر بخوابند.

لیست کارها، در مقایسه با بهبود خواب در آزمایش‌های بالینی برای کمک به کیفیت خواب آن را تبدیل به یک جایگزین قابل قبول می‌کند که سریع و ارزان است.

یافته‌های این مطالعه از نتایج مطالعات قبلی که نشان می‌دهد نوشتن به عنوان یک ابزار مؤثر برای کاهش نگرانی و تسکین استرس مفید است، حمایت می‌کند.

در همین ماه سپتامبر، محققان دریافتند که نوشتن احساسات باعث کاهش استرس و نگرانی می‌شود و اجازه می‌دهد تا مغز بدون نیاز به کار سخت، عملکرد خوبی داشته باشد. به طور خاص، شرکت‌کنندگانی که احساسات خود را نوشتند، به همان اندازه دقیق و کارآمدتر عمل کردند.

«مایکل اسکولین»، نویسنده اصلی این مقاله می‌گوید: «چیزی در مورد عمل نوشتن روی کاغذ وجود دارد که به نظر می‌رسد کمی مغز را تخلیه کرده یا به ما کمک کند تا دکمه توقف روی آن را فشار دهیم.»

دیگر که به نوشتن کارهای روز قبل خود دست زدند، معکوس بود و مدت بیشتری طول کشید تا به خواب روند.

اکثر افراد فکر می‌کنند نوشتن لیستی از کارهایی که می‌خواهند روز بعد یا روزهای آتی انجام دهند با فکر کردن به کارهایی که در طول روز انجام داده‌اند تفاوتی ندارد و هر دو این کارها آنها را بی‌خواب می‌کند، اما محققان بر این باورند که این تنها عمل نوشتن است که همه تفاوت‌ها را ایجاد می‌کند.

بدون نوشتن، افکار نگران‌کننده و استرس در ذهن نگهداری می‌شوند، در حالی که عمل نوشتن روی کاغذ، ذهن را به اندازه کافی آزاد می‌کند تا قادر شود زودتر به خواب رود.

یافته‌های این مطالعه ممکن است در نگاه اول چندان مهم به نظر نرسد، اما محرومیت از خواب یک مسأله جدی سلامت است که با مشکلات عمده سلامت مرتبط است.

علاوه بر این، محققان یادآور می‌شوند که ۹ دقیقه خواب اضافه حاصل از نوشتن

در یک دنیای سریع، خیلی از مردم به‌سختی می‌خوابند، زیرا بسیاری از مسائل در مورد کار و زندگی هنگام خواب از ذهنشان عبور می‌کند. محققان طبق یک مطالعه جدید، بسیاری از این مسائل، نگرانی‌هایی در مورد کارهایی هستند که هنوز انجام نشده‌اند.

محققان ۵۷ داوطلب را در یک آزمایشگاه کنترل خواب، ۵ دقیقه قبل از خواب نظارت کردند. بعضی از آنها را مجبور کردند در مورد کارهایی که در طول روز انجام داده بودند، فکر کنند، در حالی که از دیگران خواسته بودند که فهرستی از کارهای روز آینده را بنویسند.

آنچه محققان متوجه شدند این بود که کسانی که کارهای فردا را نوشتند، عملاً ۹ دقیقه سریع‌تر از کسانی که مجبور بودند در مورد کارهای انجام شده خود بنویسند، به خواب رفتند. در حقیقت، آن‌ها هرچه روی کارهای فردا دقیق‌تر می‌شدند، زودتر به خواب می‌رفتند.

جالب توجه است که این امر در میان دسته

شماره ۱۱۱ ۸۰۰ ۳۰۰ • شمار تماس در یافت شکایات، انتقادات و پیشنهادات: ۰۲۱-۳۳ ۴۵ ۴۲ ۶۲ • امداد جاده‌ای: ۰۲۱-۳۳ ۴۶ ۷۱ ۳۱

جنرال موتورز خواهد ساخت

خودرو تمام خودران بدون فرمان و پدال

شرکت خودروسازی جنرال موتورز در نظر دارد تا سال ۲۰۱۹ اولین خودرو تمام خودران و بدون فرمان یا پدال خود را ارائه دهد. شرکت خودروسازی جنرال موتورز اعلام کرد که بنا دارد تا سال ۲۰۱۹ تولید خودروهای خودران را که در آنها از کنترلگرهای سستی مانند فرمان یا پدال استفاده نمی‌شود به حجم انبوه رساند. بیاتیه جنرال موتورز در این زمینه یک اتفاق مهم برای آینده خودروسازی از جانب یکی از سه شرکت بزرگ صنعت خودروسازی آمریکا است و مطمئناً باعث تقویت این صنعت خواهد شد.

بدون فرمان نیازی به ایربگ در بخش فرمان ندارد و کاری که ما باید انجام دهیم این است که در دو سمت مسافر ایربگ قرار دهیم. پس این روشی متفاوت برای تأمین استانداردها است و درخواست آن در انتظار تأیید است. تاکنون جنرال موتورز گزارشی از بروز تصادف نداشته است اما در هر یک از این خودروهای خودران دو عدد دستگاه ضبط اطلاعات برای ذخیره و محافظت از اطلاعات به هنگام وقوع تصادف، وجود دارد. اطلاعات جمع آوری شده شامل اطلاعاتی از حسگرهای خودرو، فعالیت خودرو و هر نوع سوء عملکرد آن است. دستگاه ضبط اطلاعات مانند جعبه سیاه در هواپیماها عمل می‌کند و در سخت‌ترین تصادفات سالم می‌ماند. گزارش‌ها راجع به اولین خودرو تمام خودران جنرال موتورز حاکی از آن است که سرمایه‌گذاران را جذب خود خواهد کرد. این شرکت همچنین قصد دارد تا سال ۲۰۳۰ حداقل ۲۰ خودرو الکتریکی جدید دیگر را به بازار عرضه کند و هدف این است که خودروهایی که با باتری کار می‌کنند را به جریان اصلی در صنعت خودرو تبدیل کند. امان خاطرنشان کرد: ما معتقدیم این فناوری صنعت خودرو جهان را تغییر خواهد داد و ما تمام تلاش خود را می‌کنیم تا بتوانیم به سرعت این فناوری را گسترش دهیم.



ساخت و راه‌اندازی اتومبیل‌های رباتیک به یک رقابت بزرگ دعوت کند. پیش از این شرکت خودروسازی فورد اعلام کرده بود که تا سال ۲۰۲۱ یک خودرو خودران و مستقل از فرمان و پدال ارائه خواهد کرد. این در حالی است که «پروژه خودروسازی گوگل» (Waymo) در حال آماده‌سازی اولین سرویس کرایه آنلاین خودرو در «فونیکس» با ناوگان متشکل از مینی ون‌های تمام خودران است. گرچه که این خودروها همچنان فرمان و پدال دارند. امان اظهار کرد که این شرکت در پی برآوردن استانداردها به شکل دیگری است. یک خودرو

این خودرو، نسل چهارم مدل تمام الکتریکی و خودران شورولت «بولت» است که به تازگی در جاده‌های عمومی «سانفرانسیسکو» و «فینیکس» (مرکز ایالت آریزونا) آمریکا در حال آزمایش است. «دان امان»، رئیس جنرال موتورز گفت: این لحظه‌ای هیجان‌انگیز در تاریخ خودروهای خودران برای توسعه انبوه این خودروها و تولید اولین خودرو بدون کنترلگرهای رانندگی است. ما باید این خبر را به همه اعلام کنیم. جنرال موتورز قصد دارد تا با عرضه خودروهای تمام خودران در یک زمان کوتاه، رقابتی قدیمی و جدید خود را برای



اسکایا

علم و فناوری

گردشگری

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News

ناسا برای سال ۲۰۱۸ چه برنامه‌هایی دارد؟

پروژه‌های فضایی ۲۰۱۸



راه‌اندازی TESS در مارس ۲۰۱۸

فضاپیمای TESS ناسا در حال آماده‌سازی است. TESS مانند پروب کیپلر در جستجوی سیاره‌هایی است که از مقابل ستاره‌های دور عبور و نور ستارگان را کم می‌کنند. TESS ستاره‌ها را در تمام آسمان شب ارزیابی خواهد کرد و محدودیت‌های کیپلر را ندارد. این طرح برای یافتن نزدیکترین اجسام سنگی به زمین است تا ستاره‌شناسان بتوانند انواع جوهایی که در این دنیا وجود دارد را شناسایی کنند.

آزمایش پرواز خدمه تجاری ناسا در آوریل و نوامبر

سال ۲۰۱۸ اولین آزمایش دو وسیله نقلیه که بخشی از برنامه خدمه تجاری ناسا است خواهد بود و در واقع ابتکار عمل فضاوردان برای راه‌اندازی فضاپیماهای خصوصی است. شرکت اسپیس ایکس و بوئینگ به ترتیب کپسول‌های حمل مسافر Crew Dragon و CST-100 Starliner را توسعه خواهند داد. این آزمایش‌ها در ابتدا برای سال ۲۰۱۷ برنامه‌ریزی شده بود و ممکن است دوباره نیز به تأخیر بیفتند.

راه‌اندازی فضاپیمای ناسا در پنجم مه

فضاپیمای InSight ناسا برای فرود در سطح مریخ طراحی شده و در ابتدا قرار بود در سال ۲۰۱۶

ژانویه ۲۰۱۸؛ راه‌اندازی فالکون سنگین

آلون ماسک مدیر عامل شرکت اسپیس ایکس طرح خود را برای اولین بار در سال ۲۰۱۱ برای موشک فالکون سنگین ارائه کرد. راه‌اندازی اولیه این موشک اواخر سال ۲۰۱۳ اعلام شد. اکنون بعد از پنج سال این مأموریت با ارسال محموله بار خودرو شخصی آلون ماسک در ماه ژانویه راه‌اندازی خواهد شد.

راه‌اندازی موشک الکترون در اوایل ۲۰۱۸

ایالات متحده هنوز در حال آزمایش موشک الکترون (Electron) برای فرستادن ماهواره‌های کوچک به مدار زمین است. در ماه مه اولین پرواز آزمایشی انجام شد و سپس در ماه دسامبر قرار شد دومین پرواز آن صورت گیرد که به دلیل شرایط هوا و برخی موانع فنی راه‌اندازی نشد. در حال حاضر این شرکت قصد دارد دوباره در اوایل سال ۲۰۱۸ این موشک را راه‌اندازی کند.

۳۱ مارس ۲۰۱۸ پایان مهلت رقابت گوگل

در ۳۱ مارس ۲۰۱۸ برنده رقابت GOOGLES LUNAR X برای ارسال فضاپیمای رباتیک به ماه اعلام خواهد شد. البته ممکن است هیچکدام از شرکت‌ها برنده این رقابت نشوند، چون هنوز چهار تیم از پنج فینالیست این رقابت فضاپیمای خود را به پایان نرسانده‌اند.

ناسا راه‌اندازی موشک شگفت‌انگیزی را در سال ۲۰۱۸ برنامه‌ریزی کرده است و قصد دارد به مریخ و خورشید بیش از گذشته نزدیک شود. در سال ۲۰۱۸ دو وسیله نقلیه فضایی ناسا که در حال حاضر در فضا هستند به اهداف مأموریتی خود نزدیک‌تر خواهند شد. نه فقط سال آینده برای ناسا سالی پر مشغله خواهد بود بلکه صنایع تجاری فضایی نیز برنامه‌های پرواز آزمایشی زیادی تدارک دیده‌اند که مهم‌ترین آن‌ها راه‌اندازی فالکون سنگین در اوایل ۲۰۱۸ است و اگر با موفقیت انجام شود بشر در آینده قادر به ارسال وسایل نقلیه شخصی خود به فضا خواهد بود. در ادامه به برخی از این مأموریت‌ها اشاره می‌شود.

خورشید را لمس می‌کند، ولی به سطح خورشید نمی‌رسد و در فاصله ۳/۹ میلیون مایل از سطح خورشید و از لبه‌های بیرونی جو خورشید عبور می‌کند. این فضاپیما ذرات بسیار پرانرژی از جو اتمسفر خورشید که سرعت فوق‌العاده بالا دارند و باد خورشیدی نامیده می‌شوند را بررسی خواهد کرد. باد خورشیدی با میدان مغناطیسی خود موجب اختلال در ماهواره‌ها و حتی شبکه برق زمین می‌شود. این تحقیق قرار است از ۳۱ ژوئیه تا ۱۹ آگوست توسط موشک سنگین دلتا IV راهاندازی شود.

راهاندازی فضاپیمای

OSIRIS-REx در اوت

در سپتامبر ۲۰۱۶ ناسا فضاپیمای OSIRIS-REx خود را راهاندازی کرد و فضاپیمای تحقیقاتی خود را به منظور گرفتن نمونه از سیارک Benu فرستاد. با این حال سفر به Benu حدود دو سال طول می‌کشد، بنابراین در ماه اوت این فضاپیما به سیارک می‌رسد، سپس OSIRIS-REx از موتورهای جانبی خود برای حرکت و پرواز روی این سیارک استفاده خواهد کرد.

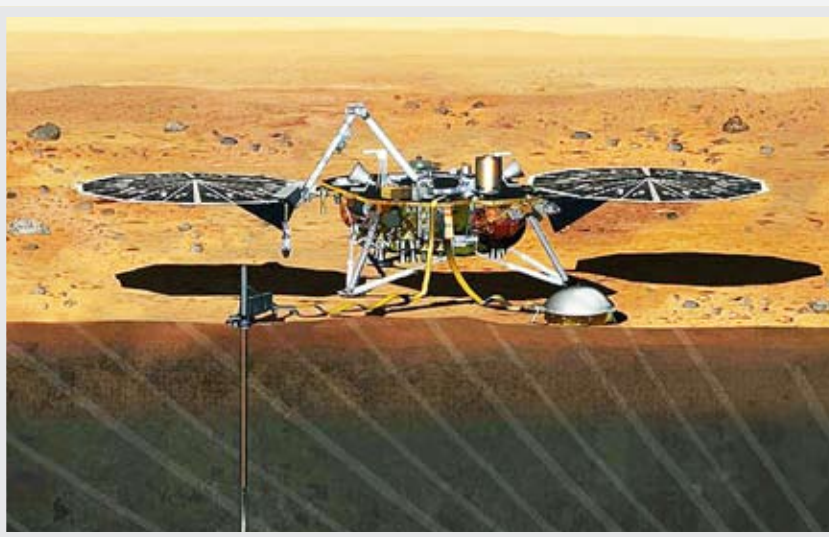
راهاندازی BepiColombo در اکتبر

یک مأموریت جدید به عطارد، ناشناخته‌ترین سیاره در سامانه خورشیدی در برنامه است. پروژه "بپی کلومبو" که بین اروپا و ژاپن مشترک است، با فرستادن دو فضاپیما به مدار نزدیک‌ترین سیاره به خورشید صورت خواهد گرفت. این فضاپیماها در ماه اکتبر توسط موشک اروپایی Ariane 5 پرتاب و در سال ۲۰۲۵ به عطارد وارد می‌شوند. زمانی که دو فضاپیما جدا می‌شوند یکی از آنها توسط اروپا و دیگری توسط ژاپن کنترل خواهد شد.

راهاندازی شود، اما این مأموریت به دلیل نشت در یکی از ابزارهای آن به تعویق افتاد. راهاندازی InSight با موشک اطلس V در یک سیستم راهاندازی ۳۰ روزه در پنجم مه برنامه‌ریزی شده است که هفت ماه بعد در تاریخ ۲۶ نوامبر روی مریخ فرود می‌آید.

راهاندازی پروژه تحقیقات خورشیدی پارکر در ۱۹ ژوئیه

پروژه تحقیقاتی خورشیدی پارکر اولین فضاپیمایی خواهد بود که



پروژه تحقیقاتی خورشیدی پارکر اولین فضاپیمایی خواهد بود که خورشید را لمس می‌کند، ولی به سطح خورشید نمی‌رسد و در فاصله ۳/۹ میلیون مایل از سطح خورشید و از لبه‌های بیرونی جو خورشید عبور می‌کند. این فضاپیما ذرات بسیار پرانرژی از جو اتمسفر خورشید که سرعت فوق‌العاده بالا دارند و باد خورشیدی نامیده می‌شوند را بررسی خواهد کرد

پازل و کور

ساده

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

خیلی ساده

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

متوسط

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

سخت

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

کارگاه

[۳۰]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان
 شماره ۲۴ - دی ماه ۱۳۹۶

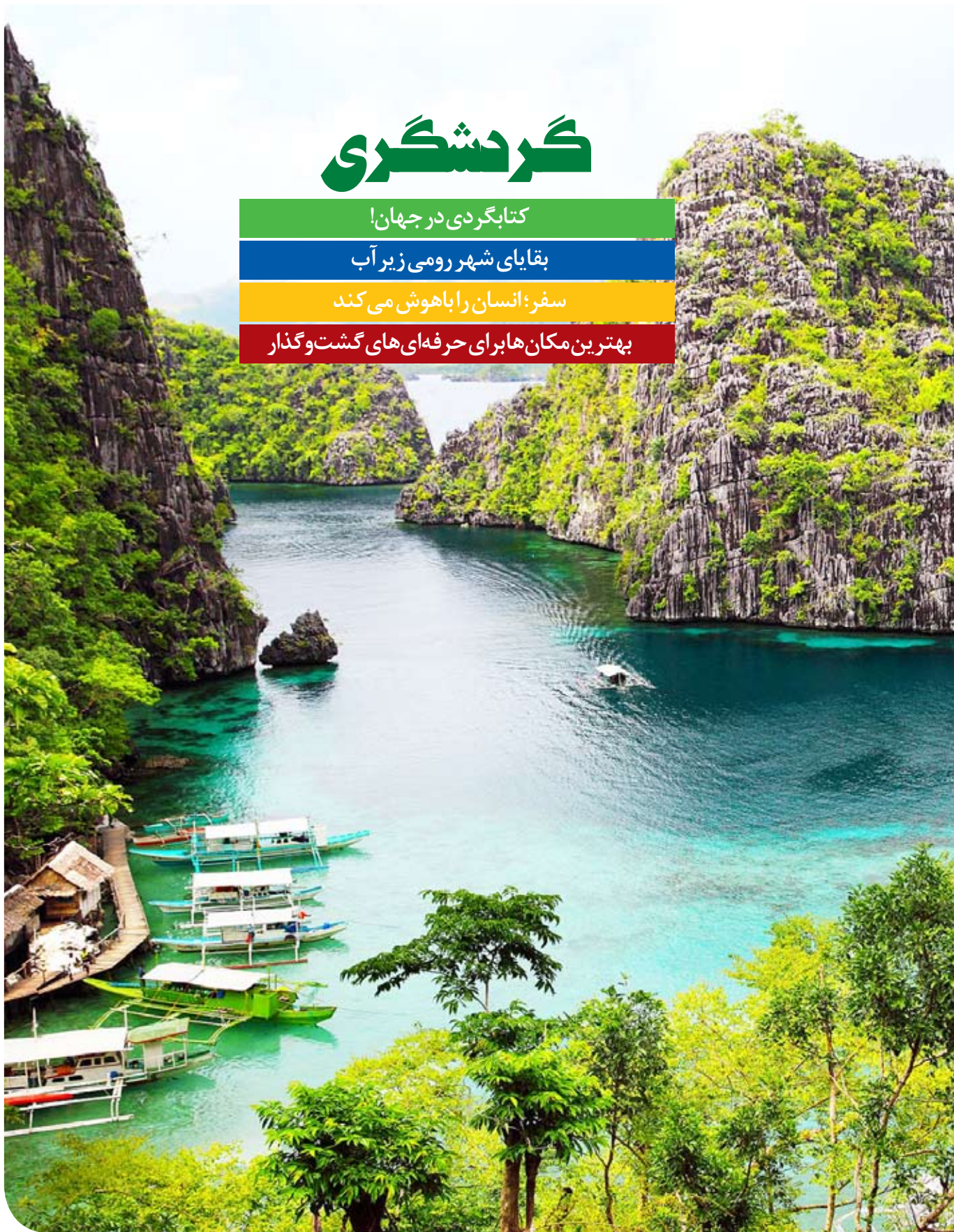
گردشگری

کتابگردی در جهان!

بقایای شهر رومی زیر آب

سفر؛ انسان را باهوش می کند

بهترین مکان ها برای حرفه ای های گشت و گذار



اسکای

علم و فناوری

گردشگری

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News

کتابگردی در جهان!

کتابفروشی‌ها جزو الهام‌بخش‌ترین مکان‌ها در جهان هستند. در میان قفسه‌های کتاب‌ها و زیر نور تاریک، می‌توانید با آرامش بنشینید و اجازه دهید که قوه تخیلتان به پرواز درآید. در اینجا برخی از جالب‌ترین کتابفروشی‌ها در جهان را معرفی می‌کنیم.

کتابفروشی پورتو، پرتغال

ساختمان این فروشگاه به خودی خود اثری هنری و پر از تاریخ است. این فروشگاه در سال ۱۸۶۹ تأسیس شد و از آن به‌عنوان یکی از زیباترین کتابفروشی‌ها در جهان یاد می‌کنند، ولی احتمالاً بیشتر به این خاطر معروف است که لوکیشن صحنه‌های زیادی از فیلم‌های هری پاتر بوده است. چشمگیرترین ویژگی در مورد این ساختمان، راه‌پله چوبی زیبا و پنجره‌های شیشه رنگی در سقف است که در سرتاسر اتاق دیده می‌شود.



کتابفروشی بوینس آیرس، آرژانتین

این احتمالاً تنها کتابفروشی در جهان است که داخل یک تئاتر قرار گرفته است. چندین ردیف قفسه کتاب بین گنبد رنگ شده و بالکن‌های اولیه سالن وجود دارد. حتی پرده‌های مخملی اولیه سالن نیز حفظ شده‌اند.

استیج تئاتر نیز تبدیل به رستورانی شده که یک نوازنده پیانو حسی از موسیقی را به فضای تئاتری آن اضافه می‌کند. هیچ جایی شبیه به این مکان وجود ندارد.

کتابفروشی لس آنجلس، آمریکا

این قطعه از بهشت، بزرگ‌ترین کتابفروشی مستقل در کالیفرنیا جنوبی است و در مکان سابق بانکی واقع شده که معماری آن حفظ شده است. ستون‌های مرمری و درهای بزرگ آن در میان صدها هزار کتاب قرار گرفته است.

و حتی قایق گاندولا (فقط در ونیز!) بگردید. «لوئیس فریتزیو» صاحب این کتابفروشی پیرمرد ۷۰ ساله‌ای اهل ونیز است که عاشق ملاقات با مشتریان است. این فروشگاه بالای یکی از کانال‌های آب معروف ونیز قرار گرفته و گربه‌های زیادی هم در آنجا زندگی می‌کنند. آیا از این حیرت‌انگیزتر هم می‌شود؟

کتابفروشی بروکسل، بلژیک

«کوک‌اند بوک» ترکیبی جالب (و زیبا) از کتابفروشی و رستوران است. این مکان در قلب بروکسل واقع شده، هم‌اندازه یک سوپرمارکت است و به هشت اتاق از جمله بخشی برای موسیقی تقسیم می‌شود که هر کدام طراحی مختلفی دارد و یک بخش غذاخوری نیز به آن متصل است. از فیات ۵۰۰ کلاسیک در بخش آشپزی گرفته، تا ماشین کاروانی در بخش سفر، تا ۸۰۰ کتابی که در بخش داستانی از سقف آویزان هستند، شما به قدری عاشق این مکان خواهید شد که نمی‌خواهید آن را ترک کنید!



کتابفروشی سانتورینی، یونان

در زیر آسمان‌های آبی جزایر یونان، کتابفروشی آتلانتیس به تازگی دهمین سال خود به عنوان پروژه‌ای را جشن گرفته که توسط گروهی از دوستان از کشورهای قبرس، انگلیس و آمریکا آغاز شد. اگر به جزیره سانتورینی سفر می‌کنید، در این مکان دلپذیر توقفی داشته باشید، کتابی بردارید و برای ماجراجویی بعدی خود الهام بگیرید.



کتابفروشی لیسبون، پرتغال

این کتابفروشی بسیار مدرنی است که در محل سابق انبار پارچه صنعتی قرار دارد. این ساختمان همچنین محل آژانس‌های تبلیغاتی، فروشگاه‌های طراحی و گالری‌های هنر هم است. می‌توانید از قهوه لذت ببرید و محیط عجیب آن را تحسین کنید، مثل مجسمه زنی که سوار بر دوچرخه‌ای پرنده است. این مکان روزهای یکشنبه تبدیل به بازار فروش وسایل عتیقه و صنایع دستی می‌شود. چه چیز بیشتری را از یک کتابفروشی می‌توان انتظار داشت؟

کتابفروشی انیک، انگلیس

این کتابفروشی کتاب‌های دسته دوم (که در آن هم می‌توانید کتاب بخرید و هم بفروشید) در ایستگاه قطار مربوط به دوره ویکتوریا در روستایی کوچک در انگلیس قرار دارد و یکی از بزرگ‌ترین کتابفروشی‌ها از نوع خود است که در سال ۱۹۹۱ افتتاح شد. این کتابفروشی مدعی است که پوسته‌های مربوط به جنگ جهانی دوم را در جعبه‌ای قدیمی از کتاب‌ها دوباره کشف کرد و حالا شما این شعار نمادین را همه جا می‌بینید!

کتابفروشی ونیز، ایتالیا

مغازه‌ای شبیه به این تنها در ونیز می‌تواند وجود داشته باشد. در میان صدها هزار کتاب جواهرات مخفی بسیاری وجود دارد، ولی برای یافتن آن‌ها باید درون قایق‌ها، حمام‌ها،

دو طبقه واقع شده است. هر گوشه از این مکان جادویی شما را دعوت به خواندن و اکتشاف کردن می‌کند. با اینکه این کتابفروشی خیلی بزرگ نیست، ولی درخشان و جادار است.

کتابفروشی لندن، انگلیس

چه چیزی می‌تواند جذاب‌تر از یک کتابفروشی سیار باشد؟ این کتابخانه جایگزین بین منطقه کامدن لاک و ایستگاه پادینگتون در لندن سفر می‌کند.

این کتابفروشی مکانی عالی است و معمولاً در کنار رویدادهای فرهنگی، نمایش‌های موسیقی و کنسرت‌ها برگزار می‌شود. اگر هوا خوب باشد، می‌توانید در کنار نهر آب روی چمن بنشینید و یکی از کتاب‌ها را ورق بزنید. این مسلماً می‌تواند یکی از آرامش‌بخش‌ترین مکان‌ها در لندن باشد.

کتابفروشی سنگاپور

این کتابفروشی مستقل ارزش یکی دو بار سر زدن را دارد حتی اگر خریدی هم از آن انجام ندهید. این کتابفروشی در سال ۲۰۰۵ افتتاح شد و تبدیل به یکی از زیباترین مکان‌های شهر شده است.

کتابفروشی آمستردام، هلند

فریب نمای بیرونی آن را نخورید. مرکز کتاب آمریکا در آمستردام به قدری عرفانی و آسمانی است که خارج از این دنیا به نظر می‌رسد. بدون درهم ریختگی زیاد، این مکان منحصر به فرد و دارای جوی خاص است. درون کتابفروشی حتی تنه‌های درخت نیز به احترام منشاء کاغذ وجود دارد.

کتابفروشی نیویورک، آمریکا

شاید این شیک‌ترین کتابفروشی در جهان نباشد، ولی کتابفروشی استرند در نیویورک بدون شک نمادین است. شعار این کتابفروشی «۲۸ کیلومتر کتاب» است و وقتی وارد شوید می‌فهمید که چرا. این مکان بسیار بزرگ است و عناوین بسیار زیادی کتاب (بیش از دو میلیون) وجود دارد. اگر همه این‌ها کافی نیست، پس بد نیست بدانید که این کتابفروشی جایی است که پتی اسمیت خواننده در آن کار می‌کرد.

می‌توانید کتابفروشی اسکار تین را ببینید که ادعا می‌کند جذاب‌ترین کتابفروشی در تمام بریتانیا است، و البته کاملاً هم حق دارد. اینجا بهشتی کوچک پر از قفسه‌هایی سرریز از کتاب‌های نو و دسته دوم است که در مناطق حومه‌ای انگلیس گم شده است. از درد کتابفروشی داخل شوید و دنیایی دیگر را کشف کنید.

کتابفروشی بارسلون، اسپانیا

این مکان بزرگ‌ترین منبع تخصصی مسافرت در اروپا و احتمالاً یکی از زیباترین کتابفروشی‌ها نیز است. این کتابفروشی در کنار دانشگاه واقع شده و برای چندین دهه، مسافران مصمم ماجراجویی بعدی خود را از آنجا آغاز کردند. کتابچه راهنمای مسافرتی بردارید، روی مبلی زیر ستون‌های فلزی تزیین شده بنشینید و اجازه دهید که تخیلاتان به پرواز درآید.



کتابفروشی اوهای، کالیفرنیا، آمریکا

کتابفروشی بارتز در سال ۱۹۶۴ به وسیله ریچارد بارتینزیدیل تأسیس شد و یکی از بزرگ‌ترین کتابفروشی‌های فضای باز در جهان است که تقریباً هر روز باز است. بعضی از قفسه‌ها رو به خیابان قرار دارند، و برخی دیگر رو به حیاط که آفتاب در آن می‌تابد. مشتریان می‌توانند با انداختن پول درون فلک سکه، پرداخت خود را انجام دهند.

کتابفروشی مادرید، اسپانیا

این فروشگاه در سال ۱۹۴۷ تأسیس شد و فضایی نمادین در مرکز شهر است که می‌توانید جواهرات ادبی واقعی را در آنجا پیدا کنید. انبوه کتاب‌های قدیمی را می‌توان در اینجا یافت.

کتابفروشی سائو پائولو، برزیل

این کتابفروشی مدرن و شیک در ساختمانی

کتابفروشی پاریس، فرانسه

این روزها این مکان علاوه بر کتابفروشی، جاذبه‌ای توریستی نیز است. این مکان کوچک و شلوغ (به ویژه زمانی که پر از توریست است) در کنار کلیسای نوتردام قرار گرفته و بسیار اغوا کننده است. در طبقه پایین کتابفروشی، چاه آرزویی وجود دارد که خیلی‌ها سکه‌های خود را در آن می‌اندازند.



کتابفروشی مکزیکو سیتی، مکزیک

این کافه - کتابفروشی موفق شده کتاب‌ها و قهوه را با هم به خوبی ترکیب کند، بدون اینکه از کیفیت هیچ کدام بزند. علاوه بر جستجو در میان قفسه‌ها، شما می‌توانید صبحانه، ناهار یا شام بخورید و از موسیقی، شعر و استندآپ کمدی لذت ببرید. شما به سادگی می‌توانید برای ساعت‌ها در این مکان بمانید.

کتابفروشی پکن، چین

این اصلی‌ترین کتابفروشی انگلیسی در شهر است و تبدیل به مرکزی برای فعالیت‌های فرهنگی شده است. با بیش از ۱۶ هزار عنوان کتاب، گشتن بین قفسه‌ها بسیار لذت‌بخش است. وقتی هم که خسته شوید می‌توانید در رستوران فوق‌العاده آن استراحت کنید.

کتابفروشی طنجه، مراکش

این مکان شاید کوچک باشد ولی پر از سحر و افسون‌های فرانسوی است. پشت پنجره شیشه‌ای و ستون‌های قرمز، مکانی منحصر به فرد پر از کتاب‌های انگلیسی، فرانسوی و اسپانیایی از نویسندگانی همچون بکت، مارگریت و یورسنار مخفی شده است. صاحبان این کتابفروشی هر نوع رویدادی مثل امضای کتاب، نمایش فیلم و بعد از ظهرهای موسیقی را بر پا می‌کنند.

کتابفروشی بیک دیستریکت، انگلیس

در کنار رودخانه‌ای در دهکده «کرومفورد»،



مهم ترین یافته های باستان شناسی سال ۲۰۱۷ بقایای شهری رومی زیر آب

از کشف بقایای شهری کهن زیر آب تا یافته های جذاب باستان شناسی و DNA انسان های اولیه؛
این ها مهم ترین اکتشافات باستان شناسی سال ۲۰۱۷ جهان هستند.

شاه معروف امپراطوری آرتک ساخته شده است. تنها بخشی از این زمین بازی سالم باقی مانده که شامل پله ها و بخش مربوط جایگاه نشستن تماشاچیان است. برآورد می شود این زمین بازی ۵۰ متر طول داشته است.

سکونتگاه موقتی متعلق به وایکینگ ها

کشف یک سکونتگاه موقتی عظیم متعلق به هزاران وایکینگ که خود را برای فتح انگلستان در اواخر قرن مهم میلادی آماده می کردند نیز از دیگر یافته های مهم باستان شناسی در سال ۲۰۱۷ است. این سکونتگاه که در کرانه رودخانه ترنت ساخته شده، به عنوان مکانی استراتژیک و دفاعی در طول ماه های زمستان از سوی وایکینگ ها مورد استفاده قرار می گرفته است.

فضای خالی اسرار آمیز درون حرم بزرگ جیزه
دانشمندان با استفاده از ابزارها و فن آوری های



↑ کشف دی ان ای ۱۰۰ هزار ساله انسان های اولیه

کشف بقایای معبد کهن آرتک ها و زمین بازی

محققان علم باستان شناسی در ادامه بررسی های خود در سال ۲۰۱۷ موفق به کشف یک معبد دایره ای شکل شدند که در ستایش الهه باد آرتک ها ساخته شده است. این معبد پشت کلیسای متعلق به دوران رومی در قلب مکزیکوستی در کشور مکزیک یافت شد که بین سال ۱۴۸۶ تا ۱۵۰۲ در زمان حکومت «هویزوتل» پادشاه پیش از موکتزومای دوم

کشف بقایای شهری رومی نئوپلیس

باستان شناسان پس از چندین سال تلاش برای یافتن شهر باستانی نئوپلیس، موفق به کشف بقایای این سکونتگاه وسیع و ۱۷۰۰ ساله در سواحل کشور تونس شدند. بر اساس آنچه «میانوس مارسلینوس»، تاریخ نگار رومی ثبت کرده، شهر «نئوپلیس» در قرن چهارم پس از میلاد بر اثر وقوع یک سونامی به زیر آب رفت. این فاجعه طبیعی خسارات سنگینی به شهر اسکندریه در مصر امروزی و جزیره یونانی «کرت» نیز وارد کرد. اطلاعات کمی از شهر نئوپلیس در دسترس است، چرا که ساکنان آن در سومین و آخرین نبرد رومی (۱۴۹-۱۴۶ پیش از میلاد) از کارتاژ طرفداری کردند، اما در نهایت محاصره کارتاژ توسط رومی ها منجر به تخریب کامل شهر شد و با پایان جنگ موجودیت مستقل کارتاژ از میان رفت و این شهر به کنترل رومی ها درآمد.

دست یافته‌اند، درجدیدترین اکتشاف خود در یک گور باستانی اتاقی پیدا کردند که با خاک پر شده بود و روی دیوارهای آن آثاری با رنگ قرمز حک شده بود. این اتاق کشف شده پشت مجسمه زنی قرار دارد که پیش از این کشف شد. باستان‌شناسان دو مجسمه ابوالهول بدون سر را نیز در ورودی این مقبره کشف کردند و با برداشتن خاک و دیوارهای سنگی در تلاشند به گور اصلی نزدیک شوند و هویت فرد دفن شده در آنجا را مشخص کنند. قدمت این گور به چهار قرن پیش از میلاد بازمی‌گردد و بنابر برخی گمانه‌زنی‌ها این مقبره ممکن است متعلق به رکسانا، همسر ایرانی اسکندر، مادر و یا یکی دیگر از نزدیکان او باشد.

کشف دی. ان. ای ۱۰۰ هزار ساله انسان‌های اولیه

بقایای انسان‌های اولیه شامل نئاندرتال‌ها تنها در تعداد معدودی از محوطه‌های در اروپا و آسیا کشف شده بود که این موضوع تا مدت زمانی طولانی باستان‌شناسان را ناامید کرده بود. با این وجود امسال محققان از روشی جدید در تشخیص حضور انسان‌تباران بر اساس آثار ژنتیکی در رسوبات غار خبر دادند. بر این اساس تیمی از باستان‌شناسان رسوبات غارهایی در ۷ محوطه کشورهای فرانسه، بلژیک، اسپانیا، کرواسی و روسیه را بررسی کردند و دریافتند دی.ان.ای نئاندرتال‌ها در سه محوطه به ۶۰ هزار سال پیش بازمی‌گردد.



↑ کشف ۱۷ مومیایی چند هزار ساله

کشف ۱۷ مومیایی چند هزار ساله

باستان‌شناسان مصری موفق به کشف ۱۷ جسد مومیایی دست‌نخورده با قدمت چند هزار ساله شدند که احتمالاً متعلق به مقامات و کشیش‌ها بوده است. دانشمندان در حالی موفق به کشف شگفت‌انگیز ۱۷ مومیایی تقریباً دست‌نخورده در یک دخمه واقع در استان مینیا در فاصله ۲۵۰ کیلومتری جنوب قاهره شدند که در این گورستان که در عمق ۸ متری زمین کشف شده، علاوه بر اجساد مومیایی که اغلب آنها در شرایط سالمی قرار دارند، تابوت‌های آهکی، تابوت‌های مخصوص حیوانات و پاپيروس‌هایی حکاکی شده با خط هیروگلیف یافت شده است.

کشف اتاقی اسرارآمیز در مقبره باستانی یونان

باستان‌شناسان یونانی که چندی است سرگرم حفاری در منطقه آمفیپولیس -در ۶۵ کیلومتری شهر تسالونیک- بودند و به یافته‌های مهمی

مردن که عمدتاً در آزمایش‌های فیزیک ذرات استفاده می‌شوند و با بررسی هرم جیزه، بزرگ‌ترین هرم مصر دریافتند که یک فضای داخلی خالی در این سازه باستانی وجود دارد. این اتاقک کشف شده و ناشناخته اولین ساختار عمده‌ای است که از قرن ۱۹ میلادی درون این هرم ۴۵۰۰ ساله کشف می‌شود.

نمایشگاه دائمی سر مردگان در تپه قدیمی

«کوبکلی تپه» یکی از مهمترین و در عین حال اسرارآمیزترین محوطه‌های باستان شناسی است که به‌عنوان دیرینه‌ترین مکان پرستش و رسوم دینی شناخته می‌شود. ساکنین این منطقه که اکنون در مرز سوریه و ترکیه قرار دارند، بین هزاره دهم تا هشتم قبل از میلاد سازه‌های بزرگ دایره‌ای شکل با استفاده از سنگ‌های ایستاده بنا کردند که برای مراسم‌های مذهبی و گردهمایی‌های اجتماعی از آن استفاده می‌کردند.

باستان‌شناسان امسال با استفاده از بررسی‌های میکروسکوپی دریافتند که احتمالاً جمجمه افراد متوفی در این سازه‌ها به صورت دائمی به نمایش گذاشته می‌شده است. این اولین شواهد یافت شده از چگونگی رفتار ساکنین «کوبکلی تپه» با مردگان است.

آن‌ها سر از تن جدا شده مردگان مهم و یا دشمنان خود را در این مکان‌های خاص به نمایش می‌گذاشتند.

↓ کشف بقایای معبد کهن آرتک‌ها و زمین بازی





دانشمندان طی تحقیقاتی اعلام کردند

سفر؛ انسان را باهوش می کند

دانشمندان طی تحقیقات مختلف به این نتیجه رسیده اند که سفر مار اباهوش تر می کند. در طول سال های گذشته مطالعات زیادی در مورد سفر و تأثیری که بر انسان ها می گذارد انجام شده است. این مطالعات نشان می دهند که بین افزایش سطح «دوپامین» در مغز و تمایل به سفر های ماجراجویانه و هیجان انگیز ارتباطی وجود دارد. قبلاً ارتباط بین مشخصات ژنتیکی و تمایل به قمار و اعتیاد کشف شده بود و در حال حاضر، دانشمندان در پی یافتن علاقه ما به سفر و کشف جاهای جدید و ناشناخته هستند.

مستعد فرصت های شغلی بهتری می کند. در سال ۲۰۰۹، مدوکس و همکارانش آزمون تداعی های دور (RAT) را روی گروهی از دانشجویان کارشناسی انجام دادند. این آزمون مقیاسی قدیمی برای سنجش میزان خلاقیت افراد است. به نیمی از دانشجویان گفته شد که قبل از انجام دادن آزمون خلاقیت، در مورد تجربه زندگی در خارج از کشور فکر کنند و بنویسند و نیم دیگر بدون انجام دادن این کار به سراغ آزمون خلاقیت رفتند. نتایج واضح و مشخص بود: افرادی که قبل از آزمون در مورد تجربه زندگی در خارج فکر کرده بودند ۵۰٪ بیشتر از گروه دوم موفق به حل معماها شده بودند. به گفته محققان: ما متوجه شدیم که میزان خلاقیت دانشجویانی که در کشورهای خارجی زندگی کرده بودند به اندازه افرادی که در مورد زندگی در کشور

متفاوت) مورد بررسی قرار گرفت. در طی این مطالعه مشخص شد دانشجویانی که با فرهنگ های مختلف آشنا شدند در برخورد با دیدگاه ها و نظرات مخالف پذیرش بالاتری پیدا کردند. تعامل و آشنایی با فرهنگ های مختلف وسعت نظری به آن ها داد که قبلاً نداشتند. علاوه بر این، بین آشنایی این دانشجویان با فرهنگ های دیگر و میزان فرصت های شغلی که در پایان دوره MBA به آن ها پیشنهاد شد ارتباط نزدیکی وجود داشت. هر چه دانشجویان تعامل فرهنگی بیشتری داشتند فرصت های شغلی بهتری می توانستند پیدا کنند. مدوکس این طور نتیجه گیری می کند: زمانی که افراد در محیط های چند فرهنگی قرار می گیرند، رویکرد روان شناختی و تعامل با فرهنگ های جدید باعث رشد و توسعه پیچیدگی روانی و ذهنی می شود و آن ها را

انسان از دیرباز به سفر علاقه داشته و این کار را با اهداف و نیت مختلفی انجام می داده است. هر کس دلایل خود را برای سفر دارد. برخی برای تعطیلات به سفر می روند، بعضی دیگر برای کسب و کار سفر می کنند و بعضی ها هم هستند که خود سفر کردن را دوست دارند و مقصد برایشان آنقدر اهمیت ندارد. با این حال، هدف سفر شما هر چه باشد باعث می شود با کسب تجربیات بیشتر به فرد بهتری تبدیل شوید.

در سال ۲۰۱۴ مطالعاتی توسط «ویلیام مادوکس»، استاد رفتار سازمانی در مدرسه عالی کسب و کار اینسید (INSEAD) انجام شد، و ارتباط بین «تعامل چندفرهنگی» دانشجویان (یادگیری در مورد فرهنگ های جدید) و «پیچیدگی منسجم» آن ها (تمایل برای به رسمیت شناختن دیدگاه های



تطابق پیدا کنیم (و زنده بمانیم!)، خلاقانه‌تر فکر می‌کنیم و ایده‌هایی خارج از چارچوب مرسوم به ذهنمان می‌رسد. بنابراین، سفر کردن نه تنها ما را باهوش‌تر می‌کند، بلکه باعث خلاق‌تر شدن ما نیز می‌شود. سفر ذهن ما را باز می‌کند، کمک می‌کند از لحاظ عاطفی باثبات‌تر شویم و ما را به انسان بهتری تبدیل می‌کند. اگر بتوانیم با ترس از ناشناخته‌ها و مکان‌های جدید (که معمولاً مانع از سفر می‌شود) کنار بیاییم، می‌توانیم از مزایا و فواید بی‌شمار سفر کردن بهره‌مند شویم.

بودند که بسیار خلاقانه و ابتکاری بودند. ذکر یک سرزمین خارجی به تنهایی کافی بود تا سطح خلاقیت دانشجویان را بالاتر برد و آن‌ها را به سمت فکر کردن خارج از چارچوب (Out of box) سوق دهد. دلیل این امر ریشه در گزینه اولیه بشری به حفظ بقا دارد. در یک محیط ناآشنا کسی می‌توانست دوام بیاورد که سریع‌تر با محیط تطبیق پیدا می‌کرد و سازگار می‌شد. امروزه نیز زمانی که به کشور جدیدی سفر می‌کنیم و در یک محیط ناآشنا قرار می‌گیریم مغز سریع‌تر عمل می‌کند و برای آنکه بهتر و سریع‌تر با شرایط جدید

خارجی فکر کرده و نوشته بودند بالا بود. به بیان دیگر، صرف جابجایی فیزیکی به یک کشور کافی نیست. زمانی می‌توانید از مزایای سفر و زندگی خارجی بهره‌مند شوید که با فرهنگ آن کشور سازگار شوید و در مورد آن فکر کنید. سفر ما را از دایره آشنا و مأنوس زندگی (Comfort Zone) جدا می‌کند، شیوه‌های مرسوم زندگی ما را تغییر می‌دهد و ما را با فرهنگ‌های دیگر و نحوه زندگی متفاوت آشنا می‌کند. با سفر کردن درک ما از واقعیت پیچیده‌تر می‌شود و دقیقاً به همین دلیل است که مغز ما را به سمت سفرهای بیشتر سوق می‌دهد.

در سال ۲۰۰۹ «لیل جیا»، روان‌شناس دانشگاه ایندیانا تحقیقی انجام داد و شرکت کنندگان را به دو گروه تقسیم کرد. به گروه اول گفته شد که این آزمون مربوط به دانشجویانی است که در یونان تحصیل می‌کنند. در حالی که به گروه دوم گفته شد که آزمون متعلق به دانشجویان دانشگاه خودشان است. سپس به هر دو گروه گفته شد که لیستی از شیوه‌های حمل‌ونقل جدید و ابتکاری تهیه کنند. نتایج این تحقیق شگفت‌انگیز بود: گروهی که گمان می‌کردند آزمون دانشجویان خارجی را انجام می‌دهند شیوه‌های حمل‌ونقل به مراتب بیشتری (۳۰٪ بیشتر) از گروه دوم نوشته



بهترین مکان‌ها برای حرفه‌ای‌های گشت و گذار



▲ (۱) - بلندترین اقامتگاه در بوتان

مهری محمدی مقدم
مترجم

وبسایت «بیزینس اینسایدر» به توصیه فعالان حوزه گردشگری، فهرستی از مکان‌های دیدنی را به عنوان برترین مقاصد گردشگری سال جدید میلادی پیشنهاد داده است. «بیزینس اینسایدر» از مراکز تخصصی گردشگری جهان همچون «ایر بی.ان.بی» و «لوتلی پلنت»، وبلاگ‌نویسان مستقل و مسافران کوله‌گرد فعال در اینستاگرام خواسته تا مکان‌های پیشنهادی خود را برای سفرهای سال ۲۰۱۸ اعلام کنند و سپس از آن میان، لیستی از مکان‌هایی را که هر کسی باید ببیند، تهیه کرده است. در این گزارش با ۱۵ رتبه اول این فهرست آشنا می‌شوید:

۱. سری به جشنواره کوهستانی سلطنتی بزنید «لایا» - بلندترین اقامتگاه در بوتان

«سباستین ریجنس» از بنیان‌گذاران وبلاگ «گمشده از عمد» معتقد است: نام بلندترین اقامتگاه کشور بوتان باید در لیست سفر سال ۲۰۱۸ تمام گردشگران فصلی باشد. او در این باره می‌گوید: «بوتان در ماه اکتبر سومین جشنواره سالانه کوهستانی خود را جشن می‌گیرد. این جشنواره در «لایا» که یکی از مرتفع‌ترین اقامتگاه‌های جهان است و ۴۰۰۰ متر ارتفاع دارد، برگزار می‌شود. این فستیوال در واقع بزرگداشت فرهنگ کوچ‌نشینی است و ورزش‌های مردم کوهستان از جمله تیراندازی و اسب‌سواری و لباس‌های زیبای محلی مردم آن منطقه را به نمایش می‌گذارد. اگر خیلی خوش‌شانس باشید، شاید موفق شوید پادشاه بوتان را هم ملاقات کنید.»

۲. به تماشای ماشین‌های کلاسیک بروید وینالس / کوبا

«تام مک‌درموت» دبیر مجله و فروشگاه آنلاین «هاکبری» معتقد است: خیابان‌های رنگارنگ و منطقه روستایی باشکوه وینالس کوبا، مقصدی پرهیجان برای هر گردشگری است که می‌خواهد در سال ۲۰۱۸ سفر کند. او می‌گوید: «روستای اطراف این منطقه به طور باورنکردنی زیباست و میدان شهر تا پاسی از شب مملو از موسیقی زنده و رقص‌های محلی است. «چند روزی در اقامتگاه

«کاسا دووالس» بمانید و از غذاهای خانگی لذت ببرید. تا دیوار «Mural de la Prehistoria» (نقاشی دیواری به طول ۱۲۰ متر) پیاده بروید و منظره خوش‌رنگ و شاد واقع در دامنه تپه‌ها را تماشا کنید. می‌توانید در کافه‌های محلی وقت بگذرانید و از دیدن ماشین‌های کلاسیک پایین خیابان لذت ببرید.»

۳. سوار موج‌های ساحلی شوید آلنتجو / پرتغال

«مایا گلدفاین» مسؤول فروش «هاکبری» شیفته امواج شفاف و منظره نفس‌گیر صخره‌های «سینز» و «پورتو کوو» در نوار ساحلی «آلنتجو» ی پرتغال است. او می‌گوید: «سائو توریس» منطقه محبوب من برای موج‌سواری است. آنجا ساحل‌ها خلوت و موج‌ها رام‌شدنی هستند. برعکس اکثر سواحل اقیانوس اطلس، آب آن قدر سرد نیست که آزارتان دهد. این مکان درست به اندازه ساحل پرتغدار «آلگارو» شگفت‌انگیز است، اما گردشگران کمتر آن را می‌شناسند. این ساحل را تقریباً می‌توان منطقه گردشگری مخصوص تعطیلات محلی‌ها دانست که هنوز توسط توریست‌ها کشف نشده.»

۴. با طعم فرهنگ سفر کنید والتا / مالتا

والتا پایتخت مالتاست و به گفته «دمیتری جوس کونووالس» - از بنیان‌گذاران و مدیران

کارگاه

[۳۸]

ماهانیه داخلی شرکت عقاب افشان
شماره ۴۴ - دی ماه ۱۳۹۶

نقاط روی زمین است. ادب و فرهنگ مردم آن جا را تنها باید با چشم دید تا باور کرد.

۸. قایق سواری تار سیدن به بهشت خلوت لمبونگان/اندونزی

«لوت» در ادامه سخنانش از شهر آسیایی دیگری هم نام می برد: «جایی که امسال دلم را برده و بدون شک تا پنج سال آینده به آن برمی گردم، لمبونگان اندونزی است. این جزیره نیم ساعت با بالی فاصله دارد که باید سوار بر قایق آن را طی کنید. زیبایی این جا درست به اندازه بالی شما را شگفت زده می کند. اما آنچه لمبونگان را متمایز می کند، خلوت بودن آن است. گردشگران این روزها کم کم دارند با این مقصد آشنا می شوند. زیبایی لمبونگان نفس را در سینه حبس می کند و اقامت در آن بسیار ارزان تمام می شود. یک ساعت ماساژ در این جزیره هفت دلار تمام می شود و استخدام یک آشپز حرفه ای برای انواع و اقسام غذاهای اصلی و پیش غذاها به مدت یک شب برای چهار نفر، ۵۰ دلار هزینه دارد.»



۹. خود را خوب ببوشانید و به تماشای شفق قطبی بروید ایسلند

«نیام والش» - سردبیر موتور جست و جوی گردشگری «هالیدی پاپرتس» - سفر به شمال کره زمین را برای سال ۲۰۱۸ پیشنهاد می دهد: «چه حرکت به سمت شفق های قطبی در ایسلند باشد، یا به نروژ یا حتی سفر ساده ای به شمال فنلاند برای دیدن بابائوئل، این روزها مردم قطعاً ترجیح می دهند به جای مقاصد آفتابی و معمولی، راهی مکان هایی هیجان انگیز و غیر قابل پیش بینی تر شوند. برای گردشگران هیجان طلب، دیدن این نورهای

و تمام زیبایی های طبیعی گرند کانیون را به همراه دارد. به گفته «پابلو کارینگتون» - مدیر مجموعه هتل های مجلل «ماروگال» - کانیون آنتلپ کمتر از گرند کانیون شناخته شده و کوچک تر است، اما بافت طبیعی آن در ساعات مختلف روز به همان اندازه بیننده را به حیرت وامی دارد. این مکان هم جزو آن مقاصد است که کمتر گردشگران به آن تردد می کنند.

۷. در صلح و آرامش غرق شوید



توکیو/ژاپن

«گیلبرت اوت» بنیان گذار سایت «God Save the Points» درباره توکیو می گوید: «شهر محبوب من در کره زمین، توکیو است. همیشه برای رفتن به آن جا مناسب است. اما حالا که شهر در حال آماده شدن برای بازی های المپیک ۲۰۲۰ است، شور دیگری در گوشه گوشه آن به چشم می خورد.» او ادامه می دهد: «توکیو را شهری دیوانه می دانند، اما بیشتر مناطق آن این طور نیستند. در واقع این شهر یکی از منظم ترین

وبسایت گردشگری «آی کیو پلنر» - یکی از مقاصد گردشگری جذاب اما از قلم افتاده است. والتا که در سال ۲۰۱۸ به عنوان پایتخت فرهنگی اروپا انتخاب شده، امسال بیش از گذشته برای سرگرم و متحیر کردن مسافران برنامه دارد.

۵. از آسیب دیدگان طوفان های سال ۲۰۱۷ حمایت کنید

جزایر کارائیب

«کونووالوواس»، در کنار پیشنهاد دادن «التا»، معتقد است با حس مسئولیت پذیری اجتماعی، صنعت گردشگری برخی نقاط می تواند در سال ۲۰۱۸ شاهد رشد و ترقی امیدوار کننده ای باشد؛ او در این باره توضیح می دهد: «با اتفاقاتی که سال گذشته افتاد و رویدادهایی که در منطقه کارائیب ترتیب داده شد، می توانیم آغاز گر جنبشی باشیم که در سال جدید میلادی گردشگری مقاصد آسیب دیده و محبوب این منطقه را تحت حمایت خود گیرد. حالا که این منطقه دوران نقاهت پس از طوفان ماریا و ایرما را سپری می کند، زمان حمایت از گردشگری کم هزینه جزایر کارائیب فرا رسیده است.»

۶. سفر به عمق ژرف دره آنتلپ

یوتا/آمریکای شمالی

ژرف دره (کانیون) آنتلپ در یوتا واقع شده





که «لونی پلنت»، سویل را در صدر فهرست شهرهای پیشنهادی خود در سال ۲۰۱۸ قرار داده است.

«تاپا» پیش‌غذای اسپانیایی به انواع خوراک‌های کوچک حاضری گفته می‌شود که می‌توانند در کنار نوشیدنی صرف شوند یا این که مجموع آن‌ها به‌عنوان یک ناهار یا شام کامل صرف شود.

۱۴. در دل طبیعت وحشی عکس یادگاری بگیرد

جزیره «سائو میگوئل» / پرتغال

«جیمز مک کلر» - مدیر بخش اروپای شمالی سایت «یر بی‌ان‌بی» - می‌گوید: «گردشگران می‌توانند برای تعطیلات خود به جزیره «سائو میگوئل» پرتغال سفر کنند. سال گذشته، من از «آزورس» دیدن کردم و در صف سفر به جزیره «سائو میگوئل» ماندم. این منطقه روستایی ترکیبی زیبا از نیوزیلند، پارک «پیک دیستریکت» و «ژوراسیک» است. دریاچه‌های آتشفشانی، تپه‌های جنگلی، چشمه‌های آب گرم و خیابان‌های سنگفرش شده، این مکان را تبدیل به یک مقصد ایده‌آل کرده است.



۱۵. سفری روی آب ترولفیورد / نروژ

به گفته «کریس آستن» - معاون ارشد شرکت قایق‌های تفریحی «سی بون» - هیچ چیز دوست‌داشتنی‌تر از تابستان‌های اسکندیناوی مخصوصاً روی آب نیست. در این سفر دریایی از بندرگاه‌های استکهلم، اسلو، هلسینکی و سن پترزبورگ عبور می‌کنید. از بنادر ناپیدا، خلیج‌های سرپوشیده عبور می‌کنید و به صخره‌های شگفت‌انگیز و عظیم ترولفیورد نروژ می‌رسید. اینجا به بعد می‌توانید سرگرم کایاک‌سواری و قایق‌سواری شوید و ساعات هیجان‌انگیزی را روی آب تجربه کنید.

او درباره پیشنهاد سال ۲۰۱۸ خود می‌گوید: «دیدن «لیک بلد» از واجبات گردشگری جهان است. این منطقه همه‌جوره شما را سرگرم می‌کند و تفریحات مناسب هر آب و هوایی را ارائه می‌دهد. طبیعت این مکان نظیر ندارد.»

۱۲. با تاریخ حیرت‌آور برده‌داری آشنا شوید مزرعه ویتنی / لوئیزیانا

«ای کینگ» - بنیان‌گذار و نویسنده وبلاگ «یتساید تراول لب» - می‌گوید: «مزرعه «ویتنی» در جاده «گریست ریور» لوئیزیانا، علاوه بر مناظر فوق‌العاده‌ای که پیش چشم بازدیدکنندگان می‌گذارد، مکان‌های تاریخی باورنکردنی دارد که اطلاعاتی را در زمینه تاریخ خرید و فروش برده در جنوب ایالات متحده آمریکا، ارائه می‌کند.» وی ادامه می‌دهد: «با سفر به این منطقه، نه تنها با میهمان‌نوازی افسانه‌ای مردم جنوب مواجه می‌شوید و از مناظر زیبای کنار رودخانه لذت می‌برید، بلکه از اولین موزه‌های بازدید می‌کنید که در آن زندگی برده‌داری را با جزئیات پیش چشمتان می‌گذارد.»

۱۳. به سویل بروید و تاپاهای اسپانیایی را بچشید سویل / اسپانیا

«تام هال» - متخصص گردشگری و مدیر ویراستاری «لونی پلنت» - با قوت تمام پشت شهر سویل اسپانیا ایستاده و آن را به عنوان مقصد پیشنهادی خود در سال جاری میلادی معرفی می‌کند: «غذاهای فوق‌العاده، معماری زیبا و هوای عالی. هیچ تعجیبی ندارد

آسمانی در سال ۲۰۱۸ آسان است. تا همین اواخر سفر به بهترین نقاطی که می‌شد شفق قطبی را با قدرت و زیبایی بیشتر دید، سخت و پرهزینه بود اما با فعالیت خطوط هوایی بیشتر و پایین آمدن هزینه سفر به ایسلند، دیدار از این پدیده طبیعی نفس‌گیر آسان‌تر شده و نباید آن را از دست داد.

۱۰. سرک کشیدن به طبیعت وحشی و دورافتاده مجمع‌الجزایر ترادوفوگو / شیلی

«دیوید وارن» - مدیر تولید و بازرگانی کمپانی گردشگری «وکس‌اس تراول» - می‌گوید: «شیلی مسلماً مقصد جذابی برای مسافران در سال ۲۰۱۸ خواهد بود. طی سال‌های اخیر گردشگاه‌های رویدادمحور شیلی، عامل جذب گردشگر به این کشور شده‌اند. پاتاگونیا و آتاکاما مقاصد هستند که دیدنشان جزو بایددهاست، مخصوصاً «تیرا پاتاگونیا»، هتلی شگفت‌انگیز که لب دریاچه سارمینتو بنا شده و «آلتو آتاکاما» که به خاطر موقعیت فوق‌العاده‌اش برای علاقه‌مندان به رصد ستاره‌ها شهرت دارد.»

۱۱. کایاک‌سواری در رودخانه «بلد» اسلوونی

وقتی حرف زیبایی‌های طبیعی شگفت‌آور به میان می‌آید، «جیمز اسکویت» - بنیان‌گذار اپلیکیشن «هالییدی سوپ» - می‌گوید گردشگران نباید به چیزی بهتر از رودخانه «بلد» اسلوونی فکر کنند. «آسکویت» جوان‌ترین فردی است که به تمام کشورهای جهان سفر کرده.

فرهنگ و هنر

تو را می سپارم به دامن دریا ...

حضور آقایان؛ غیاب خانم ها

کاراکترهای خاکستری واقعی تر و قابل باور تر هستند

من دلم سخت گرفته ست از این ...

قناعت می کنم با درد چون درمان نمی یابم
تحمل می کنم با زخم چون مرهم نمی بینم

اسکاتیا

علم و فناوری

گردشگری

فرهنگ و هنر

سلامت

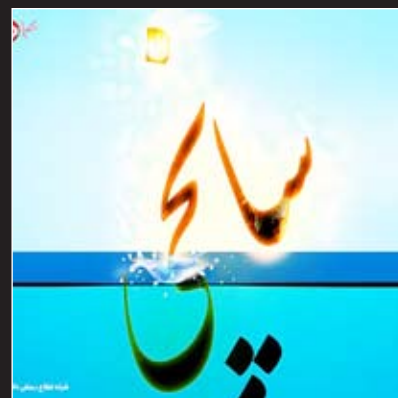
ورزش

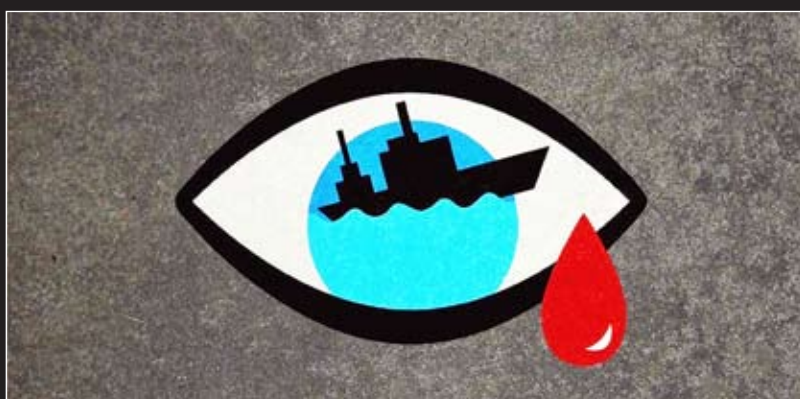
News



تورا می سپارم به دامن دریا ...

روز شنبه ۱۶ دی ۱۳۹۶ (۶ ژانویه ۲۰۱۸) از یاد ما نخواهد رفت، روزی که نفتکش سانچی با یک کشتی فله‌بر چینی برخورد کرد و فاجعه آفرید. اهالی هنر عکس العمل‌هایی به این اتفاق غم‌انگیز ملی داشتند که برخی از آن‌ها را در ادامه مشاهده می‌کنید.





خبرنگار سینمایی

شماره سامانه بام کوتاه شرکت عقاب افشا: ۳۰۰۵ ۸۰۰ ۱۱۱ ۳۱۵ • شماره تماس، دریافت شکایات، انتقادات و پیشنهادات: ۰۲۱-۳۳ ۴۵ ۴۲ ۶۲ • امداد حادثه‌ای: ۰۲۱-۳۳ ۴۶ ۷۱ ۳۱



دارکوب

جمشید هاشم‌پور و بازی در «دارکوب» و «هایلایت»

جمشید هاشم‌پور نیز از جمله بازیگرانی است که خیلی از علاقه‌مندان به سینما نقش‌های خاطره‌انگیزی را از او به یاد دارند و امسال در دو فیلم «دارکوب» به کارگردانی بهروز شعبانی و «هایلایت» به کارگردانی اصغر نعیمی بازی او را در جشنواره می‌بینیم. او که سال گذشته فیلم «نروا» را در جشنواره فیلم فجر داشت و چند ماه قبل هم فیلم «ملی و راه‌های نرفته‌اش» تهمینه میلانی را روی پرده داشت، در دوره‌های اخیر جشنواره فیلم‌های «من دیه‌گو مارادونا نیستم» و «هیس دخترها فریاد نمی‌زنند» را به نمایش گذاشت. «دارکوب»؛ داستان اجتماعی روابط انسانی افراد جامعه را در رودرویی با معضلات اجتماعی و اعتیاد، با نگاهی متفاوت روایت می‌کند. «هایلایت» هم به نویسندگی و کارگردانی اصغر نعیمی بعد از فیلم‌هایی چون «بی‌وفا»، «سلام بر عشق» و «سایه‌های موازی» چهارمین ساخته وی محسوب می‌شود که در آن درامی عاشقانه و متفاوت را با مضمون اجتماعی روایت می‌کند. ساسان سالور نیز پیش از این کار فیلم‌های «تمشک»، «آمین خواهیم گفت» و «بدرود بغداد» را تهیه کرده است.

این کارگردان سینما آغاز شکل‌گیری فیلم‌نامه «سوء تفاهم» را به مطالعه کتاب یکی از جامعه‌شناسان پست‌مدرن مرتبط می‌داند و می‌گوید: جرقه فیلم‌نامه سوء تفاهم از مطالعه کتاب «در جستجوی نشانه‌ها» ژان بودریار که هم یک عکاس است، هم جامعه‌شناس و هم فیلسوف در ذهن من زده شد.



سوء تفاهم

احمد رضا معتمدی در توضیح داستان فیلم سینمایی سوء تفاهم می‌گوید: «قصه فیلم سوء تفاهم ماجرای یک گروگان‌گیری است که همه چیز در متن واقعیت پیش می‌رود؛ اما با گذشت زمان این شبهه پیش می‌آید که این حادثه بیشتر شبیه یک «سوء تفاهم» یا توهم است؛ این در حالی‌ست که در متن توهم هنوز عناصری از واقعیت به چشم می‌آید. هم‌زمان با گسترش این ابهام، ماجرای گروگان‌گیری نیز به پیش می‌رود و ...»

احمد رضا معتمدی در جشنواره حاضر می‌شود. وی که این روزها فیلم «عشق‌ولانس» را هم بر پرده سینماها دارد، در جشنواره فیلم فجر دو بار جایزه بهترین بازیگر نقش مکمل مرد را برای فیلم‌های «مادر» و «خواب می‌آد» گرفته است.

بازیگر فیلم‌های «هنرپیشه»، «اجاره نشین‌ها»، «دزد عروسک‌ها»، «سفر جادویی»، «ناصرالدین شاه آکتور سینما»، «دلشدگان»، «آدم برفی» و «روز فرشته» در فیلم‌های اخیرش خیلی کم فرصت تکرار نقش‌های ماندگاری که پیش از این خلق کرده بود را داشته و در فیلم جدید معتمدی هم با مریلا زارعی، کامبیز دیربار و پژمان جمشیدی همبازی بوده است.

درباره این فیلم نوشته‌اند که: معتمدی با فیلم سینمایی «سوء تفاهم» این بار تلاش کرده سراغ یک مفهوم مبتلابه در جامعه امروز برود. به گفته او نقطه کانونی این فیلم سینمایی، مفهوم «فراواقعیت» است که جامعه‌شناسان، در تحلیل جامعه رسانه زده امروز استفاده می‌کنند. معتمدی تلاش کرده این مفهوم را در قالب یک داستان جنایی و با تعلیق‌های متعدد برای مخاطب به تصویر کشد تا هم از جهت سینمایی و هم از لحاظ مفهومی فیلمی اثرگذار و مخاطب‌پسند شود.

گفت‌وگو با کامران تفتی:

کاراکترهای خاکستری واقعی ترو قابل باور تر هستند



فاطمه عودباشی
روزنامه‌نگار

«ناصر» همان پیکه‌تاز مجموعه «سایبان» است که سعی می‌کند تکانی به زندگی خواهرش نستر (هستی مهدوی‌فر) دهد، اما شوهر خواهرش سعید (محمد ولی‌زادگان) نمی‌پذیرد که با او همکاری کند و مرتب با هم چالش دارند. او برای سعید یک قلدر است و برای خواهرش فرشته مهربان. نقش ناصر را کامران تفتی در این سریال بازی می‌کند که در کارنامه‌اش طیف نقش‌های متفاوت را از خلافکار گرفته تا جوان علاف تا پلیس و کارخانه‌دار دارد.

از سریال‌های او می‌توان به میکائیل، ستاره حیات، بی‌صدا فریاد کن، راز پنهان، ولایت عشق، تبریز مه‌آلود، کارآگاهان و شهر دقیانوس اشاره کرد. به بهانه بازی تفتی در مجموعه سایبان با او به گفت‌وگو نشسته‌ایم.

شما در سال‌های اخیر، بیشتر ایفاگر نقش‌های خاکستری بودید و این اتفاق هم در مجموعه سایبان افتاده است. ناصر با وجود دعواهایی که با سعید، شوهر خواهرش دارد، اما وقتی به خواهرش می‌رسد، مهربان می‌شود. چطور شد به سمت نقش‌های خاکستری تمایل پیدا کردید و نقش ناصر برای تان چه ویژگی‌هایی داشت؟

در تمام این سال‌هایی که از کارم در عرصه بازیگری گذشته، به این نتیجه رسیده‌ام که کاراکترهای خاکستری واقعی ترو قابل باور هستند. به همین دلیل، گرایش و میل به سمت کار کردن شخصیت‌های خاکستری رفته است. ناخودآگاه شخصیت‌پردازی این نوع کاراکترها درست در می‌آید. همچنین لباس درست‌تری می‌پوشند، ضمن این‌که جزئیات زندگی کاراکترهای خاکستری برای مخاطب واقعی‌تر است.

نمونه آدم‌هایی مثل «ناصر» در جامعه فراوان هستند و همه این موارد انگیزه من شد تا با گروهی کار کنم که نگاه و اندیشه آنها را در مدیوم سینما و تلویزیون خیلی می‌پسندم و این که قصه‌هایشان واقعی و تک تک سکانس‌های کارهایشان از جنس مردم است. برادران محمودی (نوید و جمشید) از دوستان نزدیک من هستند. اولین کارم با آنها تله‌فیلم «کورگه» بود که نوید تهیه‌کننده و جمشید کارگردانش بود. این تله‌فیلم به‌شدت قابلیت یک اثر سینمایی را داشت. این فاکتورها در سریال سایبان هم رعایت شده است.

سهم من هم از این مجموعه نقش ناصر بود. خدا را شکر که با یک گروه حرفه‌ای کار کردم. گرچه برادران محمودی جوان هستند، اما بسیار پخته و باتجربه شده‌اند. تکلیف‌شان در کار معلوم است و اندیشه بکر دارند. خوشبختانه سریال هم مورد توجه مردم قرار گرفته است. بازیگران جوان این مجموعه همچون مجتبی پیرزاده، محمد ولی‌زادگان و بازیگران خانم همه عالی کار کردند. مردم ما بسیار باهوش هستند و سریال‌ها را دقیق رصد می‌کنند، بنابراین علاقه‌مند هستند، بیننده آثاری باشند که از جنس زندگی خودشان باشد.

پس چون مابه‌ازای نقش‌های خاکستری در جامعه فراوان است، شما را به این نوع کاراکتر علاقه‌مند کرده است؟
بله، کاملاً همین طور است.

فکر نمی‌کنید، همین منجر به یک روند یکنواخت در کارنامه هنری شما شود؟ علاقه‌مند نیستید نقش‌های مثبت و منفی را تجربه کنید؟

نه، چون نمونه‌های متفاوت کاراکترهای خاکستری را بازی می‌کنم که هر کدام ویژگی‌ها و روحیات خاص رفتاری خودشان را دارند. البته طبیعی است که بازیگر علاقه‌مند باشد، نقش‌های مختلف را تجربه کند. من هم بارها دلم برای نقش‌های مثبت سفید تخت و منفی سیاه لک زده است، اما تجربه نشان می‌دهد، مردم کاراکتر خاکستری

نیست چقدر جواب می‌دهد. باید قصه جلوتر برود. نمونه آدم‌هایی مثل ناصر بشدت در جامعه فراوان است. ناصر جنگیده و به دست آورده و حالا سعی دارد، سفره‌ای پهن کند و به دیگران نان برساند. او نگران زندگی تنها خواهرش است. حال، شیوه او منت گذاشتن است. به هر حال باز هم معتقدم زندگی‌ها در مجموعه سایبان باورپذیر است و دور از واقعیت نیست.

بازیگر نقش مقابل اهمیت زیادی دارد. بیشتر صحنه‌های شما با هستی مهدوی فر، محمد ولی‌زادگان و مجتبی پیرزاده است. بازی در کنار این بازیگران چگونه بود؟

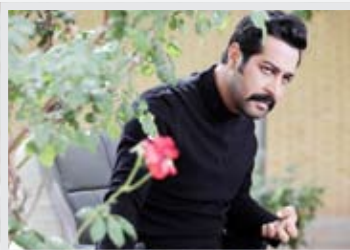
خیلی خوب بودند. هر سه با وجود آن که جوان هستند، اما بسیار عالی بازی کردند.

یعنی شما پیر هستید؟

به لحاظ سن من از آنها بزرگ‌ترم و تجربه بیشتری دارم، اما هر سه فوق‌العاده بودند. کار با یک گروه حرفه‌ای خیلی لذتبخش است و برای من خالی از تجربه نبود، ضمن این که بازیگران پیشکسوت آقای امین تارخ، خانم‌ها رؤیا تیموریان و پریوش نظریه رونق زیادی به کار دادند. یکی از ویژگی‌های سایبان این است که بازی‌ها یکدست است.

برای انتخاب نقش‌هایتان چه رویه‌ای را دنبال می‌کنید و علاقه‌مند هستید مردم کامران تفتی را با خلق چه تیپ شخصیتی بشناسند؟

دوست دارم، تصویر واقعی کاراکترهایی باشم که برای مردم قابل لمس است. برایم مدیوم تاثیر، سینما و تلویزیون فرق نمی‌کند. دوست دارم این نوع جنس کار از من در میان مردم به یادگار بماند؛ چیزی که دور از واقعیت نباشد. به همین دلیل کارهایی را می‌پذیرم که قلبم می‌گوید. سریال سایبان را دوست دارم، زیرا در روزگار پر از تکرار، اتفاق ویژه‌ای است که دو جوان خوشفکر، خوش‌آئیه و بدون ادعا یک سریال مردمی تولید کنند. به همه عوامل این مجموعه خسته نباشید می‌گویم و امیدوارم از این دست کارها زیاد ساخته شود.



نمی‌کند. من هم در اجرا دستم خالی نبود. برادران محمودی تعامل خوبی با بازیگر دارند.

ناصر در برخی صحنه‌ها با زبان خوش با سعید حرف می‌زند و در برخی سکانس‌ها تند و از موضع بالا، تیپ شخصیتی ناصر را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

از دیدگاه من به قصه، ناصر محق است و حرف‌های درستی می‌زند.

یعنی به او حق می‌دهید؟

بله. چون ایدئولوژی زندگی ناصر این‌طور است. شیوه زندگی او با سعید تفاوت دارد. سعید روشی را پیش رو گرفته که معلوم



رشید را در مجموعه میکائیل نعمت‌الله و مقدم دوست دارند و به دلیل خاکستری بودنش خیلی در دل مردم جا باز کرد و او را درک می‌کردند.

هر چه قصه واقعی‌تر باشد، مردم بیشتر علاقه‌مند به پیگیری آن هستند. شخصیت ناصر در سریال «سایبان» ویژگی‌های خاص خودش را دارد و با دیگر کاراکترهایی که بازی کرده‌ام، فرق می‌کند. خودم را تکرار نمی‌کنم، بلکه سعی می‌کنم نقش‌هایی را بپذیرم که از جنس زندگی مردم باشند. فراواقعی نباید نگاه کرد. مردم هم دوست دارند مجموعه‌هایی را تماشا کنند که به زندگی خودشان نزدیک است.

یعنی معتقدید شما به تکرار نیفتادید و اجرای نقش‌ها برای تان همراه با چالش است؟
بله. من به هیچ وجه خودم را تکرار نمی‌کنم.

«ناصر» با «سعید» بگو مگو زیاد دارد. این مباحث چقدر شما را به چالش دعوت می‌کرد؟
به نظرم، قصه ناصر خودش یک سریال ۵۰ قسمتی است. کاراکترهای این مجموعه را دوست دارم و برایم ارزشمند است، ضمن این که واقعاً از فیلمنامه لذت بردم.

خودتان خارج از فیلمنامه، چیزی به شخصیت ناصر هنگام بازی اضافه کردید؟
اگر این‌طور نباشد که بازیگری دیگر معنا پیدا



دیوان عدالت اداری حکم به خروج خانه نیما از فهرست آثار ملی را داد

من دلم سخت گرفته‌ست از این ...

یک سال دیگر اگر دوام بیاورد، می‌شود ۷۰ سال؛ یعنی ۷۰ سال می‌گذرد از آن روزی که جلال آل احمد، نیما را به اینجا کشاند و کلنگ خانه‌اش را زمین کوبید تا پیر مرد را همسایه‌اش کند. در این سال‌ها، این سومین باری است که به‌دژ اشپب می‌آییم. هر بار از سر تگرانی‌ها، بیم‌ها و امیدهایی که اهل خبر مجبورند به پیگیری‌اش بشتابند. آخرین بار اسفند سال گذشته بود که آمدیم تا ببینیم در خانه سیمین و جلال چه خبر است؛ روزهایی که کارگران آنجا مشغول کار بودند و مسؤول مرمت می‌گفت تا چند ماه دیگر، موزه خانه دانشور و آل احمد راه‌اندازی خواهد شد که خب هنوز هم نشده. این بار اما خبر از دل چند خانه آن‌سو تر، نبش خیابان رهبری مخابره شده است؛ دیوان عدالت اداری طی حکمی به تاریخ ۱۵ آبان گذشته، خانه نیما را از فهرست آثار ملی ایران خارج کرده است. هر چند صورت بی‌رحم خبر، دو ماهی در پستو مانده تا بر صدر رسانه‌ها بنشیند و همه را نگران کند. اما حالا اینجا چه خبر است؟ همسایه‌ها درباره این که مالک خانه نیما می‌تواند تخریبش کند و به جایش بر جی دیگر به آسمان خراش‌های شمال تهران بیفزاید، چه فکر می‌کنند.

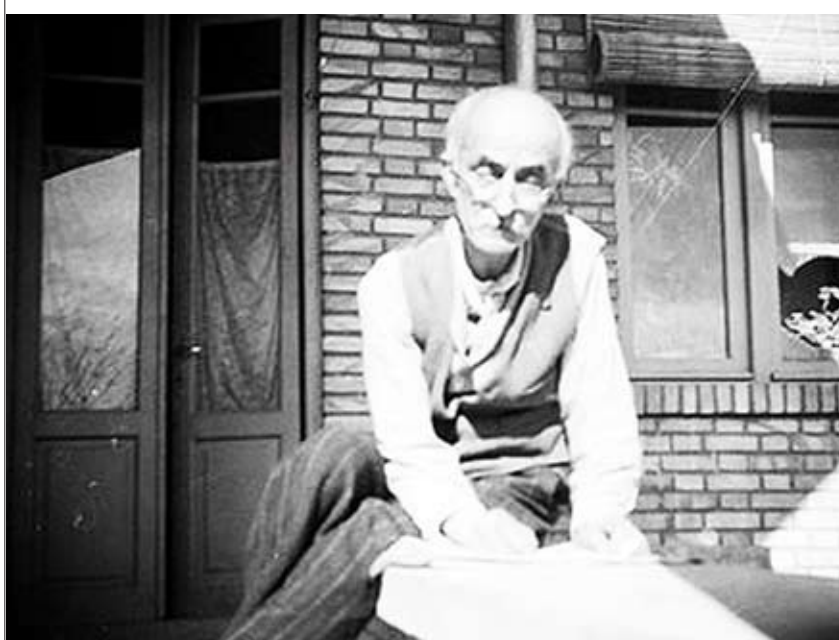
تخریب خانه، این بار بی‌در دسر

آخرین خاطره‌ای که از تغییرات در خانه نیما در یاد اهل محل مانده، تخریب دیوارهاست. آقای چیدری که نام فامیلی‌اش در این محل‌ها روی بسیاری هست، می‌گوید: «چند سال پیش، دیوارهای حیاط را تخریب کردند که خانه را بسازند، اما میراث‌جویی کرد». این نشان می‌دهد که یک‌بار تخریب خانه نیما را آغاز کرده‌اند، اما دانشور خودش را جلو انداخته و آن را به ثبت رسانده است. امروز اما خانه نیما، همسایه‌ای مثل سیمین ندارد و در تنهایی و در حالی که برخلاف آن روز، جزو آثار ملی به حساب می‌آمده، از

پیشکار خانه نیما بوده است. همسایه‌ها گرچه هیچ خاطره‌ای از نیما به یاد ندارند اما آقای شریفی‌نیا را خوب می‌شناسند. «این خانواده که در خانه نیما ساکن بودند، پدرشان پیشکار نیما بوده و می‌گویند خانه را از نیما خریده‌اند. نیما را مانند دیدیم. یعنی قبل از این که ما بیاییم دزاشیب، نیما فوت کرده بود.» این را خاتمی می‌گوید که همسایه دیوار به دیوار نیماست. همسایه‌ها پسر نیما را هیچ وقت این‌جا ندیده‌اند و حتی نمی‌دانند این شراب‌گیم بوده است که خانه را فروخته و گمان می‌کنند نیما خود پیش از مرگ آن را به پیشکارش بخشیده و حالا هم به فرزند پیشکار رسیده است.

عدد ۴۶۰۳ دیگر متعلق به نیما نیست!

تا وقتی سیمین دانشور زنده بود و در چند متری این خانه زندگی می‌کرد، وضع خانه نیما بهتر بود. شراب‌گیم، پسر نیما، با فروش خانه کار را خراب کرده بود، اما سیمین بود که با تلاش‌هایش آن را جزو فهرست آثار ملی ایران قرار داد. تا همین آبان‌ماه اخیر شماره ۴۶۰۳ در آن فهرست به نام نیما و خانه‌اش بود. حالا خانه نه برای نیما و ورثه‌اش است، نه اثر ملی است و هر لحظه خطر تخریب، تنش را به لرزه می‌اندازد. چند سالی هست که خانواده آقای شریفی‌نیا هم در آن زندگی نمی‌کنند و خانه خالی است؛ شریفی‌نیایی که خود از فرزندان



حساب میراث بیرون آمده تا بی موی دماغی و بی همسایه دلسوزی، مقدمات تخریبش فراهم شود. البته از وقتی خبر تخریب خانه از پی خروجش از فهرست آثار ملی قوت گرفته، چند دسته از شاعران بیانیه صادر کرده‌اند و حتی عده‌ای هم گفته‌اند پول جمع می‌کنند تا خانه را از مالک بخرند و اینجا را خانه شاعران ایران بکنند. البته هیچ معلوم نیست این تلاش‌ها چقدر عملیاتی و منجر به نجات خانه‌ای شود که جغرافیای برخی شعرهای نیما و محفل بسیاری از مهم‌ترین ادبیاتی‌ها و هنرمندان بوده است.

نیما را به یاد نمی‌آورند

آقای چیدری ۶۸ ساله است و ده سال پیش از مرگ نیما در همین کوچه به دنیا آمده است. می‌گوید نیما را دیده اما چیزی از او در خاطر ندارد، اما با شراگیم در کوچه بازی می‌کرده است. از او می‌خواهیم همسایه‌ای را به ما معرفی کند که نیما را به خاطر دارد. بی‌فایده است؛ پیرمرد دچار فراموشی است و فرزندان خود را هم نمی‌شناسد.

در خانه‌ای را می‌زنیم که خانه سیمین و جلال در نیش آن است. می‌گوید نمی‌داند خانواده شریفی نیا چند سال در این خانه زندگی کردند، اما مدت‌هاست خبری از آنها نیست: «ما شریفی نیا را به نام دکتر می‌شناختیم. ورزشکار بود و به بچه‌های محله کشتی یاد می‌داد». آخرین باری که اینجا آمدیم، کسی در خانه را باز نکرد اما از ماشینی که در حیاط خانه پارک بود، می‌شد حدس زد تا آن موقع ساکنان خانه گاهی به آن سر می‌زدند. نتوانستیم داخل برویم، اما شیب سر کوچه رهبری و بلندای کنار در خانه، به شما اجازه می‌دهد بخشی از حیاط را ببینید؛ حیاط خانه‌ای متروک که حالا پر از زباله و وسایل کهنه زندگی‌های پس از نیما در آن است. شیشه‌های پنجره‌ها شکسته است و ستون‌ها انگار آخرین زورشان را می‌زنند تا سقف‌ها را سر پا نگه دارند. با این حال به نظر می‌رسد خانه، هنوز نمای قدیمی‌اش را حفظ کرده و تغییرات چندانی در آن به وجود نیامده است.

این را مرور عکس‌هایی که از نیما در حیاط خانه‌اش باقی مانده می‌تواند به ما ثابت کند. ایوانی دایره‌ای شکل با چهار ستون بلند و



دیگر جدا کند. خانه‌ای با سقف شیروانی و ایوانی که با هشت ستون فلزی، نمای اصلی را ساخته است. کلنگ این خانه را ۶۹ سال پیش، آل احمد برای نیما زمین زد.

خانم همسایه ثبت کرد: سیمین

سیمین دانشور، قصه‌نویس محبوب و خالق «سووشون» که تا همین چند سال پیش همچنان همسایه خانه نیما بود و حالا در خانه ابدی، همسایه مهمانان خاک است، در گفت‌وگویی درباره خانه نیما گفته بود: «من نگذاشتم خانه نیما را خراب کنند. داشتم می‌رفتم سلمونی. دیدم بنای اصلی را دارند خراب می‌کنند. فوری آمدم خانه. تلفن کردم به شهردار تجریش و رئیس میراث فرهنگی، آقای بهشتی. فوری آمدند. گفتیم اینها دارند خانه اصلی را خراب می‌کنند، این میراث فرهنگی. با هم رفتیم. عروس خانواده آمد گفت که می‌خواهیم اینجا را خراب کنیم و آپارتمان بسازیم. این‌ها نگذاشتند، رفتند قولنامه کردند. اما خونه من را هم قولنامه کردند که این دو تا میراث فرهنگی شد». حالا که دانشور نیست، هم تبدیل خانه‌اش به موزه مدت‌هاست به تعویق افتاده، هم خانه همسایه و دوست دیرین خود و همسرش، در معرض تخریب است.»



سینه خاک درآمده بودند و در چنان بیغوله آشنایی غنیمتی بود، آن هم با نیما». درست سر کوچه رهبری، در خیابان دزاشیب، کوچه آتش‌نشانی، خانه‌ای است از دوره پهلوی دوم، بی‌معماری چشمگیری که زندگی و خانه نیما را از همه خانه‌ها و زندگی‌های

سقفی شیروانی که ستون‌ها را آبی کرده‌اند و اتاقی جدا افتاده آن‌سوتر که اتاق شخصی نیما بوده و چهار اتاق تودرتو و یک حیاط پر از درخت. خانه نیما تقریباً دست نخورده است هر چند مدت‌هاست چراغی در آن روشن نیست. حسن خلیل آبادی، رئیس کمیته میراث فرهنگی شورای شهر تهران به بازدید خانه نیما رفته و گفته ساخت و ساز در خانه نیما یوشیج انجام نمی‌شود. پیش از اینها هم از این حرف‌ها شنیده‌ایم؛ سرنوشت خانه چه خواهد شد؟

کلنگش را آقای همسایه زد؛ جلال

لابد بارها این را خوانده‌اید یا شنیده‌اید: «پیر مرد، چشم ما بود». خود ما مطبوعاتی‌ها بارها این را تیتیر مطالبمان درباره درگذشتگان کرده‌ایم. نخستین بار جلال آل احمد بود که بر پیشانی یادداشتی که برای مرگ نیما قلمی کرد، نوشت: «پیر مرد، چشم ما بود». جلال در بخشی از این مقاله درباره خانه نیما نوشته: «دیگر او را ندیدم تا به خانه شمیران رفتند. شاید در حدود سال ۲۹ و ۳۰ که یکی دو بار با زخم سراغ‌شان رفتیم. همان نزدیکی‌های خانه آنها زمینی وقفی از وزارت فرهنگ گرفته بودیم و خیال داشتیم لانه‌ای بسازیم...»

محل هنوز بیابان بود و خانه‌ها درست از



سلامت

انتقاد را دور بزنید!

۸ نشانه آشکار قند خون بالا

زهر غذایی ضد سرطان بر تن دستگاه گوارش

روی اعصاب دیگران نباشیم!

هفت الهام از طبیعت برای سلامتی در زمستان

ارزش یتیم نوازی در اسلام

اسکایا

فناوری اطلاعات

گردشگری

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News

اگر می‌خواهید با همسر پرشکایت خود کنار بیاوید

انتقاد را دور بزنید!



نازنین شادابی
روانشناس و مشاور خانواده

انتقاد و شکایت، مولفه جدایی‌ناپذیر تمام روابط بین‌فردی است. حتی روابط خوب و سالم نیز از این قاعده مستثنی نیستند. طبیعتاً انتقادات و شکایات بر رابطه شما و همسرتان تأثیرگذارند. اما این تأثیر زمانی بیشتر خواهد بود که به تخریب رابطه‌تان منجر شود. برای کاهش شکایات و پایان بخشیدن به انتقادات و خلع سلاح همسر انتقادگرتان، به برخی از تکنیک‌ها اشاره می‌کنیم.

❖ دور زدن انتقاد

به همسرتان پاسخ دهید، بهترین کار این است که فاصله بگیرید و خودتان را درگیر بحث نکنید. به‌منظور اجتناب از فرو رفتن در حالت دفاعی، بسیار مهم است که آرام و خونسرد باشید و در واکنش به انتقاد همسرتان در دام عذرخواهی، توضیح اضافی، سرزنش، تهدید و اتهام نیفتید. در واکنش به همسرتان عجله نکنید و اجازه دهید کمی زمان بگذرد. احساسات خود را نسبت به آنچه شنیدید، بررسی کنید و اگر فکر می‌کنید ممکن است چیزی بگویید که پشیمان شوید، لحظه‌ای درنگ کنید، سپس به همسرتان بگویید که «حرف‌هایت را شنیدم، ولی قبل از هر پاسخی، باید کمی فکر کنم». اگر احساس می‌کنید که بدون توسل به حمله متقابل، می‌توانید به همسرتان پاسخ دهید، قبل از هر چیز مسئولیت آن بخش‌هایی از انتقاد همسرتان را که درست است، بپذیرید. سپس توضیح دهید با کدام قسمت از انتقاد همسرتان که به نظر شما نادرست و غیرمنصفانه است مخالفت می‌کنید. پس به‌طور کلی، مراحل مختلف را در زمانی که از سوی همسرتان مورد انتقاد قرار می‌گیرید، چنین جمع‌بندی می‌کنیم:

۱- تمرین توجه هوشیارانه

(الف) ماندن در زمان حال

(ب) مشاهده افکار و احساسات‌تان

(ج) اجتناب از قضاوت «خوب» و «بد»

دور زدن انتقاد یکی از راهبردهای مقابله‌ای مهم برای کنار آمدن با همسر انتقادگر است. توجه هوشیارانه، مؤلفه کلیدی دور زدن انتقاد به شمار می‌رود. وقتی کاملاً فعالانه و ارادی در وضعیت توجه هوشیارانه قرار دارید، توجه‌تان فقط به لحظه حال است؛ شما در لحظه حال به‌سر می‌برید و افکار و احساسات خود را بدون قضاوت درباره خوب و بد بودن آنها مشاهده می‌کنید. وقتی در تعامل با همسر انتقادگرتان هستید، توجه هوشیارانه چه کمکی به شما می‌کند؟ باید با دقت به آنچه همسرتان می‌گوید، گوش فرا دهید. به تک‌تک کلمات همسرتان گوش کنید و برای نشان دادن واکنش اصلاً عجله نکنید. نفس عمیق بکشید و سعی کنید حالت تدافعی نگیرید. صدای گفتگوی درونی‌تان را محترمانه خفه کنید و از حمله متقابل به همسرتان اجتناب کنید. حمله متقابل فقط بر ناخوشایندی رابطه می‌افزاید و اوضاع را بدتر می‌کند. آرون بک (روانشناس) معتقد است وقتی تحت فشار هستیم، حمله متقابل واکنشی طبیعی است. در واقع قصد داریم فشار را از روی خودمان برداریم و تعادل قدرت در رابطه را دوباره برقرار سازیم.

نکته تأسفبرانگیز ماجرا این است که این واکنش تلافی‌جویانه صرفاً به افزایش تعارض منجر می‌شود. اگر به آرامی و با خونسردی نمی‌توانید

کارگاه

[۵۲]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۴۴ - دی ماه ۱۳۹۶

همسرتان متوجه شود که رفتارهایش آزاردهنده است. نکته مهم این است که در پیام‌های «من» از عبارت «تو» استفاده نکنید. مثلاً نگویید «تو مرا عصبانی می‌کنی»، بلکه بگویید «در حال حاضر من خشمگین هستم».

✚ گوش دادن

یکی از مهارت‌های لازم برای داشتن رابطه مؤثر با همسرتان، گوش دادن است. گوش دادن با شنیدن متفاوت است. در گوش دادن به تمرکز، دقت و درک کردن احتیاج داریم. اما باید بدانیم که مسائل زیادی بر قدرت تمرکز ما حین گوش دادن به دیگری تأثیر می‌گذارند.

حتماً برای تان پیش آمده در سمینار یا مجلسی حضور داشته‌اید ولی همه مطالب گفته شده در آن محیط را نتوانسته‌اید گوش دهید و بخش عمده توجه شما معطوف به مسائل دیگر بوده است.

همه ما چنین شرایطی را تجربه کرده‌ایم که هنگام صحبت دیگران، یا غرق در افکار خود هستیم یا در حال قضاوت درباره مخاطب به سر می‌بریم و یا منتظریم حرف او تمام شود تا پاسخ دهیم. تأثیر مخرب عوامل بازدارنده گوش دادن، زمانی بیشتر مشهود است که درگیر رابطه عاطفی و صمیمی هستیم.

✚ پیام‌هایی که به من اشاره دارند

راهبرد دیگری که به کاهش تعارض بین شما و همسرتان می‌انجامد، این است که در مکالمات خود عبارات «من» را به کار گیرید. این راهبرد به شما کمک می‌کند به حمله یا انتقادگری متوسل نشوید. استفاده از پیام‌هایی که به «من» اشاره دارند، روشی مؤثر و به دور از سرزنش برای برقراری ارتباط سالم است. زوجین از این طریق می‌توانند احساسات خود را بدون این که در دام حمله متقابل بیفتند بیان کنند. چهار الگوی تعامل منفی بین زوجین وجود دارند که به آسیب‌پذیری رابطه منجر می‌شوند. این چهار الگو به «چهار سوار سرنوشت» معروفند: انتقاد، سرزنش، دفاع و سکوت. اگر در رابطه زن و شوهر این چهار الگو حاکم است، استفاده از پیام‌های «من» در مکالمات، مانع افزایش تعارض و رفتارهای تلافی‌جویانه می‌شود و در عین حال به آنها کمک می‌کند رابطه سالم و کارآمدی برقرار سازند. برای ابراز وجود و ابزار احساسات بهترین روش استفاده از ضمیر اول شخص «من» در مکالمات است.

در این روش احتیاجی به تحقیر و سرزنش طرف مقابل نیست. به کمک این نوع پیام‌ها یاد می‌گیریم که مسئولیت احساسات خود را بر عهده گیریم. با این روش می‌توانید خواسته‌های تان را بیان کنید به‌طوری که

۲- گوش دادن عمیق و دقیق به آنچه همسرتان می‌گوید

الف) خفه کردن و نادیده گرفتن گفتگوی درونی (ب) اجتناب از واکنش سریع و شتاب‌زده

ج) تنفس عمیق و حفظ خونسردی و آرامش تان

۳- قرار نگرفتن در موضع دفاعی (الف) اجتناب از توضیح یا عذرخواهی و بهانه‌جویی

ب) اجتناب از حمله متقابل؛ یعنی چیزی نگویید که بعداً پشیمان شوید

۴- تشخیص نکته‌های درست و قابل توجه در انتقاد همسرتان

۵- با آرامش به همسرتان واکنش نشان دهید

الف) سعی کنید بدون حمله متقابل و رفتن در موضع دفاعی، به همسرتان پاسخ دهید. قبل از هر چیز مسئولیت آن بخش از صحبت‌های او را که به نظرتان درست می‌آید، بپذیرید. سپس درباره آن قسمت از انتقاد او که نادرست و غیرمنصفانه است، بحث و گفتگو کنید.

ب) اگر نمی‌توانید آرامش خود را حفظ کنید و پاسخ همسرتان را دهید، به او بگویید که حرف‌هایش را شنیدید و به زمان احتیاج دارید تا بیشتر فکر کنید، و بعد درباره آن به گفتگو بپردازید.



علامت T درست کنید؛ درست مثل داوران مسابقات ورزشی که با این علامت وقت استراحت را نشان می‌دهند.

۲- فردی که اعلام وقت استراحت می‌کند، باید اتاق یا منزل را ترک کند. وقتی از این تکنیک استفاده می‌کنید باید از قبل، هر دو به توافق رسیده باشید که چه مدت‌زمانی از هم دور باشید تا آرام شوید. بین زوجین مختلف این زمان متغیر است. اثربخشی این تکنیک بستگی به این دارد که زوجین در پایان وقت مقرر به یکدیگر دسترسی داشته باشند.

۳- کار اصلی زوجین در زمان مقرر این است که آرام شوند. بدین منظور هر یک از زوجین می‌تواند فهرستی از فعالیت‌های مختلف تهیه کند؛ از فعالیت‌های مختلف مثل پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، باغبانی و ظرف شستن گرفته تا یوگا و ذهن‌آگاهی و هر چیزی که فکر می‌کنید در زمان تعیین شده به ایجاد آرامش در شما کمک می‌کند. البته نباید از الکل و مواد مخدر استفاده کرد؛ همچنین از مرور حرف‌هایی که به هم زده شده و یا در میان گذاشتن بحث با افراد دیگر نیز باید پرهیز شود.

۴- زوج در پایان وقت مقرر کنار هم می‌نشینند و بررسی می‌کنند که آیا به اندازه کافی آرام هستند تا بتوانند درباره موضوع موردنظر با هم صحبت کنند یا نه. اگر از نظر هیجانی همچنان برانگیخته هستند باز هم باید گفتگو به تعویق بیفتد. نکته مهم این که حتماً در زمان آرامش باید درباره موضوع مورد بحث گفتگو کنند تا به مشکلاتشان اضافه نشود. در این متن به چندین تکنیک برای ایجاد رابطه سالم اشاره شده است که همانند سایر مهارت‌ها احتیاج به تمرین و ممارست دارند و با یک بار انجام دادن آنها به نتیجه دلخواه نخواهید رسید. در واقع، این راهبردها باید الگوی ارتباطی شما شوند. اگر متوجه شده‌اید که تنها با خواندن و به کار بردن این تکنیک‌ها نمی‌توانید مشکلات ارتباطی خود را حل کنید حتماً از یک مشاور خانواده یا روانشناس کمک بگیرید.

منابع

- برگرفته از کتاب «خلع سلاح همسر انتقادگر»؛ میشل اسکین، ترجمه دکتر زهرا اندوز و دکتر حسن حمیدپور.
- «وقتی خشم رابطه‌تان را خراب می‌کند»، نوشته متیو مک‌کی و کیم پالگ.



۹- مخالفت جویی: در این مورد، شنونده بدون هیچ‌گونه درنگی شروع به مخالفت و مجادله با گوینده می‌کند.

۱۰- از بحث خارج شدن: شنونده می‌تواند با عوض کردن بحث و موضوع گفتگو، مکالمه را از روند طبیعی خود خارج و باز هم ارتباط را مخدوش کند.

۱۱- تسلی‌بخشی: این عامل بدین دلیل مشکل می‌آفریند که هدف اصلی شنونده این است که خوب، مهربان و حمایتگر به نظر رسد در حالی که اصلاً گوش نداده است. همه ما برخی اوقات از این عوامل بازدارنده گوش دادن استفاده می‌کنیم و این باعث می‌شود رابطه سالم و کارآمد با همسرمان از بین برود. بهتر است که از این به بعد در حین مکالمات خود دقت کنید و عوامل بازدارنده خود را بنویسید و تمرین کنید تا در دفعات آتی کمتر از این عوامل استفاده شود.

تعیین وقت قبلی

تکنیک دیگر برای کم کردن تعارضات با همسر، تعیین وقت قبلی است. این تکنیک راهبرد مقابله‌ای مؤثر برای پایان بخشیدن به تعاملات منفی است تا بدین شکل از آسیب رسیدن به رابطه جلوگیری شود. در واقع وقتی مکالمه در جهت خشمگین شدن طرفین پیش می‌رود، برای اینکه رابطه مخدوش نگردد از این تکنیک استفاده می‌شود. این راهبرد چهار مرحله دارد:

۱- هنگامی که حین بحث احساس می‌کنید ممکن است رفتاری پرخاشگرانه (داد زدن، توهین، تهدید، پرتاب کردن چیزی یا کتک زدن) از خود نشان دهید، با دست‌های تان

موانع گوش دادن

۱- مقایسه کردن: گاهی اوقات گوش دادن صرفاً به این دلیل که تمام تمرکز شنونده معطوف به مقایسه تجربه یا موقعیت خود با گوینده و شرایط اوست، دچار انحراف می‌شود.

۲- ذهن‌خوانی: این عمل تعامل را مخدوش می‌کند، چون تمام فکر و ذکر شنونده این است که افکار و احساسات واقعی گوینده را شناسایی کند، نه آنچه او خودش می‌گوید.

۳- مرور ذهنی: این عامل فرد را از گوش دادن باز می‌دارد، چون ذهنش مشغول چیزهایی است که باید در پاسخ به گوینده مطرح کند.

۴- فیلتر کردن: این مانع زمانی ایجاد می‌شود که فرد فقط به بخشی از صحبت‌های گوینده که به آن حساس است، گوش می‌دهد و بقیه مطالب را نمی‌شنود. در حقیقت، سوگیری در این مانع به چشم می‌خورد.

۵- قضاوت کردن: وقتی شنونده شتاب‌زده و عجولانه درباره موضوع گفتگو دست به قضاوت می‌زند، خود را از زحمت گوش دادن رها می‌کند و در حقیقت قسمت اعظم مطلب را از دست می‌دهد.

۶- رؤیاپردازی: تعامل و گفتگوی طرفین به دلیل رؤیاپردازی شنونده مخدوش می‌شود.

۷- یکسان‌انگاری: گاهی شنونده حرف گوینده را قطع می‌کند تا تجربه یکسان خود را بیان کند و بدین صورت حرف گوینده ناتمام می‌ماند و احساس بدی در او شکل می‌گیرد.

۸- نصیحت کردن: اگر شنونده در حین یا بعد از صحبت‌های گوینده شروع به نصیحت کند، ارتباط بین دو نفر مخدوش می‌شود.

مراقب باشید چه چیزی می‌خورد

۸ نشانه آشکار قند خون بالا

بیشتر مواقع کنترل سطوح قند خون به آنچه می‌خورید بستگی دارد. مصرف مواد غذایی پر کربوهیدرات و شیرین می‌تواند قند خون را بیش از اندازه افزایش دهد. خوشبختانه بدن برای تعدیل این شرایط انسولین تولید می‌کند که به کنترل قند خون کمک می‌کند. اما گاهی اوقات بدن قادر به تولید انسولین کافی برای کاهش قند خون نیست. زمانی که این اتفاق رخ می‌دهد، سطوح قند خون همواره بالا باقی می‌ماند. این شرایط خطر ابتلا به بیماری قلبی، نارسایی کلیوی، از دست دادن بینایی و مشکلات سلامت دیگر را افزایش می‌دهد. افزایش قند خون با نشانه‌ها و علائمی همراه است که توجه به آن‌ها می‌تواند از جدی شدن شرایط پیشگیری کند.

تکرر ادرار

زمانی که قند خون وارد کلیه‌ها می‌شود، آب بیشتری توسط آن‌ها جذب می‌شود، که این شرایط تکرر ادرار را به همراه دارد. اگر با تکرر ادرار مواجه هستید، بدون اینکه در میزان مایعات مصرفی خود افزایشی داده باشید، بررسی سطح قند خون ایده خوبی است.

احساس خستگی مداوم

اگرچه قند خون انرژی مورد نیاز ما را تأمین می‌کند، اما میزان بیش از اندازه آن می‌تواند شرایطی کاملاً متضاد را شکل داده و با احساس خستگی مداوم مواجه شوید. هنگامی که قند خون بالا است، گلوکز فراوانی هدر می‌رود و نتیجه این شرایط چیزی جز احساس خستگی نیست. تکرر ادرار نیز شرایط را وخیم‌تر می‌سازد، زیرا موجب کم‌آبی بدن شده و همانگونه که می‌دانید کم‌آبی بدن یکی از دلایل احساس خستگی محسوب می‌شود.

افزایش تشنگی

زمانی که کلیه‌ها نمی‌توانند گلوکز را پلاپاش کنند، بدن با کم‌آبی مواجه می‌شود. این شرایط نه تنها احساس تشنگی را افزایش می‌دهد، بلکه موجب افت عملکرد اندام‌های مختلف نیز می‌شود. هنگامی که به طور مکرر دفع ادرار را انجام می‌دهید، بدن آب از دست می‌دهد و تشنگی بر شما غالب می‌شود. این امر موجب چرخه‌ای باطل می‌شود، زیرا هرچه بیشتر آب بنوشید، نیاز به دفع ادرار نیز بیشتر خواهد شد.

تاری دید

میزان بیش از اندازه قند در بدن موجب تورم عدسی چشم‌ها می‌شود که این شرایط تاری دید را به همراه دارد. اما زمانی که قند خون کاهش یابد بینایی شما نیز به حالت عادی بازمی‌گردد.



خون سوخت مورد نیاز سلول‌های انسان را تأمین می‌کند و انرژی در اختیار ما قرار می‌گیرد. زمانی که بدن با قند خون بیش از حد مواجه است، به جای تأمین سوخت و انرژی، هدررفت آن را تجربه می‌کنیم و بدن آنچه را که نیاز دارد، دریافت نمی‌کند. این شرایط به طور معمول به شکل گیری مغز مه آلود و فقدان تمرکز منجر می‌شود.

خونریزی لثه

موارد مختلفی از جمله کمبود ویتامین C می‌توانند موجب خونریزی لثه‌ها شوند، و قند خون بالا نیز یکی از این دلایل است. سطوح بالای قند خون موجب تجمع باکتری‌های بد در دهان می‌شود و این شرایط احتمال خونریزی لثه را هنگام مسواک زدن یا استفاده از نخ دندان افزایش می‌دهد. ایجاد تغییر در رژیم غذایی می‌تواند به کاهش سطوح قند خون کمک کند. در همین راستا، میوه‌ها، سبزیجات، و غلات کامل بیشتری مصرف کنید و مصرف مواد غذایی فرآوری شده را کاهش دهید. همچنین، در صورت تجربه علائمی که به آن‌ها اشاره شد، مراجعه به پزشک برای بررسی دقیق شرایط را فراموش نکنید.

به این نکته توجه داشته باشید که اگر قند خون بالا حالت مزمن به خود گیرد می‌تواند آسیب دائمی به قدرت بینایی شما وارد کند.

آهنگ کند بهبود زخم‌ها

قند خون بالا می‌تواند بر اعصاب و گردش خون شما تأثیرگذار باشد و شرایط را برای رسیدن خون به زخم‌ها یا کبودی‌ها دشوارتر سازد. اگر روند بهبودی بریدگی یا کبودی بیش از مدت زمان عادی طول می‌کشد به پزشک مراجعه کنید تا شرایط به صورت دقیق بررسی شود.

کاهش وزن بی‌دلیل

این شرایط ممکن است برای افرادی که کاهش وزن را هدف قرار داده‌اند، چیز خوبی به نظر برسد، اما کاهش وزن ناشی از قند خون بالا روندی سالم نیست. زمانی که سلول‌های بدن به میزان کافی گلوکز دریافت نمی‌کنند، از عضله و چربی برای تأمین انرژی استفاده می‌شود. از دست دادن عضله موجب کند شدن سوخت و ساز و احساس خستگی می‌شود.

مغز مه آلود

همان گونه که پیش‌تر نیز اشاره شد، قند

مراقب آنچه می‌خورید، باشید

زره غذایی ضد سرطان بر تن دستگاه گوارش



گسترش شهرنشینی و ماشینی‌شدن زندگی و پیشرفت فناوری برای ما راحتی و آسایش را در بیشتر زمینه‌ها فراهم آورده است، اما ابعاد نوین زندگی‌های امروزی، اثرات تلخ و زیان‌آوری نیز دارند که در بعد سلامت، شامل گسترش عوامل سرطان‌زا می‌شوند.

شاید به همین دلیل، بسیاری از مردم معتقدند در گذشته بیماری‌هایی مثل سرطان بسیار کمتر شیوع داشت و مردم به اندازه امروز با انواع سرطان دست و پنجه نرم نمی‌کردند. در واقع سرطان جدای از تأثیرپذیری از ژن‌های معیوب، زاینده سبک زندگی‌های امروزی، نوع تغذیه، کم‌تحریکی و انواع آلودگی‌های محیطی است. اگر بخواهیم وارد این مقوله شویم درمی‌یابیم در ابتلا به بسیاری از سرطان‌ها بویژه سرطان‌های دستگاه گوارش حتی عوامل محیطی و نوع تغذیه بسیار موثرتر از ژنتیک است تا جایی که بسیاری از متخصصان و از جمله دکتر اکرم پورشمس، متخصص گوارش و کبد معتقدند شیوع سرطان‌های گوارشی در کشورمان بیش از ژنتیک ناشی از عوامل محیطی و نوع تغذیه است. او معتقد است تغذیه در بشقاب غذایی سالم می‌تواند اثرات تخریبی ناشی از تغذیه را در بروز سرطان‌های معده، روده و پانکراس تا حد زیادی کاهش دهد. با این تفاسیر، گفت‌وگویی با وی را حتماً بخوانید.

کارگاه

[۵۶]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۴۴ - دی ماه ۱۳۹۶

همراه است.

❖ بررسی‌ها نشان می‌دهد مصرف قهوه بدون شکر، خطر سرطان کبد را کاهش می‌دهد.
❖ داشتن رژیم غذایی سرشار از کلسیم می‌تواند با بالا بردن سیستم ایمنی بدن از بروز تحریکات اولیه در سرطان روده جلوگیری کند.
❖ بروز زخم معده و دوازدهه ارتباطی با رژیم غذایی ندارد و بیشتر میکروبی یا ناشی از مصرف برخی مسکن هاست. پس هیچ رژیمی نه باعث سرطان معده می‌شود و نه می‌تواند آن را از بین ببرد.

یک نسخه ضد سرطان برای همه!

بشقاب غذایی سالم برای حفظ سلامت گوارشی همه افراد مفید است، اما شکی وجود ندارد افراد مختلف بسته به عوارض و بیماری‌هایی که دارند باید از مصرف برخی مواد غذایی در این بشقاب صرف نظر کنند. به بیان دیگر، گرچه بشقاب غذای سالم برای سلامت قلب و فشار خون و دستگاه گوارش مفید است؛ ولی ممکن است یک نفر نفخ داشته باشد، پس پیاز و کلم بروکلی را باید کمتر مصرف کند. همه مطالعات نشان می‌دهد ورزش برای کسی که بی‌بوست دارد بسیار مفید است و سرعت دستگاه گوارش را بالا می‌برد. برای چنین شخصی حتی افزایش فیبر به اندازه ورزش موثر نیست. پس داشتن یک برنامه ورزشی منظم که ضربان قلب را بالا ببرد، حداقل به صورت

مسیرهای پیشگیری از ابتلا به سرطان دستگاه

گوارش

بیماری سرطان ناشی از عوامل متعددی است. در فردی که زمینه ژنتیکی مستعد دارد مصرف بسیاری از غذاها و نیز عدم مصرف برخی غذاها می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به سرطان گوارش (مری، معده، روده، پانکراس و کبد) به سرطان موثر باشد. جدای از تأثیر ژنتیک و هوای آلوده (البته هوای آلوده بیشتر در ابتلا به سرطان ریه موثر است) ۵۰ تا ۷۰ درصد موارد ابتلا به سرطان‌های گوارشی به رفتار غذایی فرد ارتباط دارد.

به چند نکته در این باره باید توجه داشته باشید: حتی اگر مقدار زیادی غذای سالم بخورید، اما دمای غذاها بالا و داغ باشد خطر ابتلا به سرطان دهان، مری و معده افزایش می‌یابد.
❖ چاقی با سرطان پانکراس رابطه دارد.
❖ مصرف زیاد نمک، خطر ابتلا به سرطان معده را زیاد می‌کند. روزانه نباید بیش از یک قاشق چایخوری نمک استفاده شود.
❖ مواد غذایی که افزودنی دارد باید کمتر استفاده شود.

❖ هر چه غذاها بیشتر سرخ شود، ترکیبات سرطانی در آن بیشتر به وجود می‌آید. بر این اساس باید کمتر از ته‌دیگ و غذاهای باربیکیو استفاده شود.

❖ مصرف چای داغ با خطر ابتلا به سرطان مری

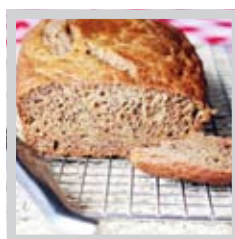
مواد سرطان زاتبدیل می کند. بررسی هار تباط بین میکروبها در روده بزرگ و سرطانها را ثابت کردهاند.

دشمنان دستگاه گوارش را بشناسید

عادات غلطی همچون استعمال دخانیات، مصرف فستفودها، چای داغ و پررنگ و استفاده از مواد غذایی دودی زمینه بروز سرطان روده را تشدید می کند. استفاده از مواد غذایی که دارای مواد نگهدارنده هستند از جمله سوسیس و کالباس زمینه بروز سایر ناراحتی های گوارشی را دوچندان می کند. بیشتر مواد غذایی آماده حاوی مواد نگهدارنده است که سوسیس، کالباس، سالاد الویه و سایر مواد غذایی از جنس مواد گوشتی برای پیشگیری از کپک زدن بیشتر حاوی مواد نگهدارنده مانند نیترات هستند.

مواد شیمیایی که برای شستوشو استفاده می شوند در صورت آبکشی نشدن درست ظرف و باقی ماندن مواد شیمیایی روی ظرف زمینه ایجاد سرطان را به وجود می آورند. افرادی که مدام از لوازم آرایشی (که غالباً حاوی سرب هستند) استفاده می کنند به مرور زمان بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان از جمله سرطان گوارش قرار می گیرند. خوردن قسمت های سوخته شده کباب، گوشت و گوجه فرنگی برای دستگاه گوارش بسیار مضر است.

مصرف بیش از حد نمک و موادی مانند خیارشور یا در سرکه خواباندن مواد غذایی عاملی برای افزایش احتمال ابتلا به سرطان معده است.



در هر وعده غذایی یک بشقاب غذایی سالم که نصفش سبزیجات و میوه ها، یک چهارم ماکارونی یا برنج و یک چهارم دیگر آن نیز گوشتی که در دمای خیلی بالا پخته نشده باشد میل کنید. البته فقط سه بار در هفته از گوشت قرمز استفاده کنید و چهار روز باقیمانده را به مصرف گوشت سفید و پروتئین گیاهی اختصاص دهید.

یک روز در میان به کنترل وزن و بهبود سلامت دستگاه گوارش کمک می کند.

در هر وعده، یک بشقاب غذایی سالم

می خواهید از سرطان های گوارشی تا حد زیادی در امان بمانید؟

در هر وعده غذایی یک بشقاب غذایی سالم که نصفش سبزیجات و میوه ها، یک چهارم ماکارونی یا برنج و یک چهارم دیگر آن نیز گوشتی که در دمای خیلی بالا پخته نشده باشد میل کنید. البته فقط سه بار در هفته از گوشت قرمز استفاده کنید و چهار روز باقیمانده را به مصرف گوشت سفید و پروتئین گیاهی اختصاص دهید. هر چه سهم بخش سبزیجات و میوه ها در بشقاب غذایی سالم شما بیشتر باشد احتمال پیشگیری از سرطان های گوارشی نیز بیشتر می شود. البته بهتر است غذاها روزانه تغییر کند.

در وعده صبحانه نیز یک تکه نان سبوس دار، یک چهارم غلات، یک چهارم پروتئین و نصف بشقاب میوه (خیار و گوجه فرنگی) میل کنید. هیچ میان وعده ای نیز مفیدتر از میوه نیست. وعده شام نیز باید سبک و بیشتر شامل سالادی همراه با منابع پروتئینی (فیله مرغ، تن ماهی، لوبیا یا عدس پخته) باشد. همچنین غذا را نباید سریع بخوریم.

میکروب های روده عامل اصلی سرطان

بررسی و مطالعات نشان داده وجود میکروبها در بدن انسان به همراه استرس، نوع تغذیه و عوامل محیطی نقش بسیار مؤثری در ابتلا به سرطان دستگاه گوارش دارد. در حال حاضر ارتباط بین سرطان معده و میکروب های دهان نیز مشخص شده است به صورتی که این میکروب، مواد غذایی حاوی نیترات را به



مسئولیت‌های مسئولیت
منجم

طرز برخورد با رانندگانی که در جاده‌ها خطرناک رانندگی می‌کنند

روی اعصاب دیگران نباشیم!

اهمیت مهارت و هوشیاری در رانندگی، موضوعی است که دلایل زیادی می‌توان برای آن ذکر کرد. با این وجود، هنگامی که هر عملی از جانب شما در پشت فرمان، دقیق و حساب شده باشد، باز هم رانندگان دیگر در اطرافتان کارهایی انجام می‌دهند که واقعاً دیوانه‌کننده است. صحبت از کسانی است که در جاده، بدون آنکه دلیل خاصی وجود داشته باشد، خط خود را عوض می‌کنند، رانندگانی که وقتی می‌خواهید از آن‌ها سبقت بگیرید، به سرعت خود اضافه می‌کنند (آن‌هم فقط به این دلیل که ناخودآگاه و غریزه آن‌ها حرکت به صورت تگله‌ای را ترجیح می‌دهد و به آن‌ها می‌گوید که رانندگی با سرعت ۱۲۰ کیلومتر بر ساعت در کنار یک «موشک بی‌هدف» ۱۸۰۰ کیلوگرمی، ایمن و راحت است)، رانندگانی که به سپر عقب ماشین جلویی نزدیک می‌شوند و همین‌طور کسانی که نمی‌توانند خود را با سرعت جاده تطبیق دهند. البته نمونه‌های دیگری نیز از این دست می‌توان بیان کرد، اما شاید همین‌ها برای رساندن مفهوم کافی بوده باشند.

بهرتر به این موضوع نگاه کنیم. اگر عملکرد کسی از روی ناخودآگاه باشد، احتمالاً در جواب محرک‌هایی است که از پیرامون خود دریافت می‌کند. به دلیل اینکه این‌گونه افراد واقعاً توجهی به عملی که انجام می‌دهند، ندارند، عمل آگاهانه شما هیچ تأثیری بر آن‌ها نخواهد داشت.

یکی از رایج‌ترین و در عین حال، رنجش‌آورترین رفتار ناآگاهانه‌ای که در جاده‌ها مشاهده می‌شود، «تمایل به حرکت گله‌ای» است. ما در اعماق وجودمان، حیواناتی ناطق و اجتماعی هستیم و بنابراین، بسیاری از مردم وقتی در کنار دیگر خودروها رانندگی می‌کنند، سطح مشخصی از قوت قلب و اطمینان را دارند؛ موضعی که البته



نمی‌کنند. به جای این کار، در هر سرعتی که راحت باشند، رانندگی می‌کنند. همه‌چیز در اینجا کاملاً به صورت ناخودآگاه است. راننده‌های ناهشیار به راحتی می‌توانند در جاده شما را عصبانی کنند. اما «خشم» سود چندانی ندارد و اگر هم به میان‌سالی رسیده‌اید، رفته‌رفته باید نگران تأثیر خشم بر سلامتی‌تان باشید. بیایید از یک زاویه

اگر راننده‌های بی‌محابا و سرکش را کنار بگذاریم (کسانی که به نوبه خودشان نیز مشکل‌ساز می‌شوند)، بیشتر رفتارهای عجیبی که در جاده‌ها مشاهده می‌کنیم ناشی از این واقعیت است که راننده‌های متوسط حاضر در پشت فرمان، تفکر زیادی برای انتخاب‌هایشان ندارند. البته آن‌ها قصدشان صدمه زدن یا عصبانی کردن شما نیست، بلکه به نوعی غریزه خود را دنبال می‌کنند و در اعماق ذهن‌شان، برخی آموزه‌های مربی رانندگی وجود دارد. شاید به همین دلیل است که در خط سرعت ۱۲۰ کیلومتر، با یک خودرو روبرو می‌شوید که با سرعت حدود ۹۰ کیلومتر بر ساعت در حال حرکت است. این‌گونه افراد، حتی به تابلوهای محدودیت سرعت هم نگاه

اما یک کار وجود دارد که نباید آن را برای هشیار کردن راننده‌ای که توجه کافی در پشت فرمان ندارد، به کار برد و آن «بوق زدن» است. این کار موجب وحشت آن‌ها می‌شود. در حالی که یک راننده ماهر با شنیدن بوق، دقت بیشتری در رانندگی به خرج می‌دهد، اما بیشتر رانندگان ناشی، عملکردی کاملاً برعکس دارند. آن‌ها در حالتی که چشم‌شان به داشبورد است، فرمان را با سرعت به جهت خلاف صدایی که شنیده‌اند، منحرف می‌کنند؛ موضوعی که می‌تواند منجر به حادثه‌ای ناخوشایند شود. اگر بتوانید رفتار بعدی رانندگان را پیش‌بینی کنید و بدانید که پس از هر نوع رفتاری، چه اقدامی باید انجام دهید تا شرایط امن‌تری در جاده، هم برای این راننده و هم برای خود ایجاد کنید، در آن صورت یک «شوالیه» در جاده‌ها خواهید بود. فقط به یاد داشته باشید که همیشه از قدرت‌های تان برای مقاصد خوب، و نه شیطانی، استفاده کنید تا همه چیز به خوبی پیش رود.

در این حالت، بهتر است خط خود را عوض کرده و سپس شتاب بگیرید. در بیشتر مواقع این نوع افراد به دنبال شما نمی‌آیند. اگر خودرویی در نقطه کور شما پرسه می‌زند، سعی کنید که در همان جهت راهنما بزنید. در نتیجه آن‌ها یا به پشت‌سرتان متمایل می‌شوند و یا برای جا گرفتن در خط مسیر، برای سبقت گرفتن از شما عجله می‌کنند. در همین حال، یک راه‌حل جایگزین، حرکت به سمت خط دیگر مسیر در جهت مخالف و اندکی شتاب‌گیری است. تمام این تاکتیک‌ها و دیگر مواردی که ممکن است به ذهن هر کدام از ما برسد، در یک چیز مشترک هستند؛ اینکه طراحی آن‌ها به گونه‌ای است که با ایجاد علائم ظاهری و هشداردهنده بیشتر به رانندگان ناآگاه، غریزه گله‌ای را مغلوب کنند. این روش‌ها شما را از یک موجود مبهم و نامعلوم در آینه‌ها یا پنجره جلو به اتومبیل واقعی و قابل تشخیص تبدیل می‌کنند؛ وسیله نقلیه‌ای که نباید زیاد به آن نزدیک شد.

شتاب‌گیری یا ترمز آن خودرو را دنبال نمایند. آن‌ها از این کار، هیچ‌گونه منظوری ندارند و فقط اصول گله‌ای را دنبال می‌کنند که در پس‌زمینه مغزشان پنهان است. اما اگر با شدت هر چه تمام‌تر، از سرعت ۹۶ به ۱۱۲ کیلومتر بر ساعت شتاب بگیرید، آن‌ها مطمئناً به دنبال تان نخواهند آمد. اگر به خودرویی در سمت راست‌تان نزدیک می‌شوید که سرعت بالاتری دارد، سعی کنید که در پشت‌سر آن‌جا بایستید؛ چرا که چنین افرادی معمولاً وقتی کسی را در آینه بغل‌شان می‌بینند، دچار استرس می‌شوند. پس از اندکی گذر زمان، می‌توانید دوباره به خط قبلی برگردید و سبقت خود را انجام دهید. در این حالت، باید با استفاده از یک شتاب‌گیری ناگهانی از این خودرو فاصله بگیرید و شعله «رفتار گله‌ای» وی را خاموش کنید. اکنون حالتی را در نظر بگیرید که یک خودرو در پشت‌سرتان بدون آنکه دلیل خاصی وجود داشته باشد، در یک مسیر باز به سپر عقب چسبیده است.

«احمقانه» است. در واقع، خطرناک‌ترین چیز در جاده، حضور یک خودرو یا کامیون چسبیده به شماست.

۱ «عملکرد گله‌ای» خودش را در رفتارهای زیر نشان می‌دهد:

★ رانندگی در کنار شما در حالتی که آزادراه خالی و مسیر آزاد است.

★ ماندن در نقطه کور خودرو شما

★ سبقت‌گیری و سپس کاهش سرعت برای هماهنگی با سرعت شما با فاصله طول یک یا دو خودرو در جلو

★ چسبیدن بدون دلیل به سپر عقب خودرو شما، آن‌هم در حالتی که خطوط دیگر خالی هستند.

★ افزایش سرعت برای رسیدن به شما در حالتی که از آن‌ها سبقت می‌گیرید.

به جای از کوره در رفتن در مقابل این رفتارها، سعی کنید که با انگیزه‌های ناخودآگاه راننده بازی کنید. اگر راننده‌ای در کنار شماست و سعی در تنظیم سرعت مطابق با سرعت خودرو شما دارد، یک ترمز ناگهانی (اگر کسی پشت‌سرتان نیست) و یا شتاب ناگهانی (اگر جلویتان خالی است) می‌تواند راهگشا باشد. اگر به اندازه کافی از آن‌ها دور شوید، غریزه گله‌ای آن‌ها تقلیل یافته و احتمالاً شما را فراموش خواهند کرد.

همین موضوع کمابیش برای خودروهایی که با سرعت هماهنگ، در پشت سر شما حرکت می‌کنند، صادق است. رانندگان زیادی در جاده‌ها هستند که تمایل دارند سرعت خود را با سرعت خودرو جلویی تنظیم کنند و روند



چگونه خود را در فصول سرد سالم نگه داریم

هفت الهام از طبیعت برای سلامتی در زمستان



اکنون مانیم و زمستان، فصل عبور از گرمای تابستان به خنکی و سرمای زمستان. حال به منظور اینکه بهترین همخوانی با محیط را در این ماه های خنک داشته باشیم ۷ مورد برگزیده از طبیعت را در این راه به شما پیشنهاد می کنیم تا همواره سر حال و شاداب باشید.

زمستان تجربه ای است از انتقال فصل ها همراه با تغییر طبیعت. هوا خنک و خشک می شود و میوه های تابستانی جای خود را به سیب و کدو تنبل و انار و... می دهند. خورشید زودتر غروب می کند و بیوریتیم سیر جدیدی را در پیش می گیرد. آیورودا، علم زندگی و یک علم جامع قدیمی است که به حدود حداقل ۵۰۰۰ سال قبل باز می گردد و روی هم خوانی، تغییر روش های زندگی و تعادل با محیط تمرکز می کند. هر کسی که به تعادل جسمی و روحی علاقه مند باشد، می تواند به آن دست یابد.

غلات، گندم، سیب یا هلوی پخته شده فکر کنید. بادام و بادام زمینی هم از مغزهای پر انرژی این فصل هستند. در این فصل خنک ممکن است دیگر تمایلی به خوردن سبزیجات خام یا یک ظرف پرسالاد نداشته باشید. مصرف یک کاسه سوپ داغ با سبزیجات پخته فصلی جایگزین مناسبی برای آن خواهد بود.

۱ برای تنظیم دمای بدن تان از روغن ها استفاده کنید

از آنجا که در ماه های خنکی به سر می بریم، دمای داخل بدن شما می تواند کاهش پیدا کند. سعی کنید دمای بدن تان را تنظیم کنید. به منظور تنظیم مجدد دمای بدن تان به خاطر تغییرات فصلی، یک ماساژ روغنی بدهید. ماساژ با روغن کنگد یا روغن زیتون بهترین راه مقابله با روزهای سرد است.

بگذارید روغن به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه خوب جذب پوست تان شود. این روش کمک می کند که روغن به لایه های عمیق تر پوست تان هم برسد. در ادامه یک دوش آب گرم بگیرید. دوش آب گرم منافذ پوست تان را برای ذخیره مؤثرتر و عمیق تر رطوبت باز می کند.

۲ مواد غذایی شیرین، کم نمک، ترش و فصلی بخورید

زمستان فصلی سرد، پر باد و آرامشی پس از گرمای پر جنب و جوش تابستان و هوای خشک پاییز است. برای حفظ تعادل در بدن در این فصل علم آیورودا مصرف مواد غذایی با طعم های مجزا از یکدیگر مثل شیرینی، ترشی و نمکین را پیشنهاد می کند.

پس غذاهای تان را با طعم دهنده های تازه فصلی به این مزه ها درآورید. به مصرف عسل، لیمو،

۳ رنگارنگ غذا بخورید

با طبیعت همراه شوید. لباس هایی به رنگ های گرم قرمز، نارنجی یا زرد بپوشید. پوشش شما نه تنها در رنگ بلکه از نظر جنس هم باید گرم باشد و بدن تان را خوب گرم کند. به یاد داشته باشید که گوش ها و سرتان را در این فصل از باد و سرما بپوشانید و بالاخره اینکه بسیار دلنشین است وقتی در کنار پنجره بنشینید و همزمان با نگاه کردن به طبیعت زیبا، بشقابی از سبزیجات پخته نوش جان کنید. چغندر، هویج، کدو حلواپی، سیب زمینی شیرین، پیاز، سیر و سیب پخته، خوراکی های بسیار مناسبی برای بشقاب غذای شما می باشند. حتما امتحان کنید. در این فصل میوه ها و سبزیجات آبدار پخته و نرم را نیز بیشتر مصرف کنید. غذاهای تان را با طعم دهنده های مخصوص این فصل مثل زنجبیل و سیر خوشمزه تر کنید.

کارگاه

[۶۰]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

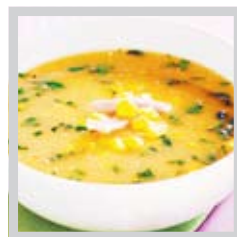
شماره ۴۴ - دی ماه ۱۳۹۶

هم یاری می‌رسانند. در این فصل همانگونه که مواد غذایی خاصی را طلب می‌کنید، می‌خواهید بوها و عطرهاى اطرافتان هم سنگین، شیرین یا گرم باشند. اینکه یک چای طبیعی گرم بنوشید یا یک ماده خوشبو بسوزانید به شما کمک می‌کند در زمستان حس خوبی داشته باشید. استنشام عطرهاى گرمی مثل دارچین، زنجبیل، اسطوخودوس، میخک، بابونه، زیره سبز، ریحان، شیرین بیان، مریم گلی و کندر همگی احساس خوبی به شما در این فصل خنک می‌دهند.

۷ یک برنامه روزانه غذایی بریزید و حتما آن را اجرا کنید

برای هر هفته خود از پیش برنامه‌ریزی کنید. برنامه‌ریزی و زمانبندی برای صرف سه وعده غذایی در این بین از اهمیت شایانی برخوردار است. سعی کنید هر روز غذا را در هر وعده در زمان معین و منظمی صرف کنید. زمانبندی منظم خواب هم در این برنامه جایگاه خاصی دارد. حتما آن را رعایت کنید. در این برنامه غذایی غذاهای هر هفته خود و مواد مورد نیاز آن را نیز مشخص کنید از غذاهای نرم شبیه به حریره‌ها بیشتر استفاده کنید. در وعده‌های صبحانه از غلات پخته شده مثل بلغور جو دوسر، نشاسته و گندم پخته شده استفاده کنید. برای وعده‌های نهار و شام سبزیجات بخارپز شده، سوپ‌ها، دانه‌های پخته و خوراکی‌ها مناسب این فصل هستند.

اگر اهل گوشت و تخم‌مرغ خوردن هستید، این بهترین زمان برای لذت بردن از آنهاست. مواد غذایی از جمله بروکلی، کلم، گل کلم، سبزیجات برگی، سیب‌زمینی، حبوبات، پاپ کورن، کراکرها و میوه‌های خشک را در این فصل به اعتدال بخورید و یا آن‌ها را بریزید و میل کنید و موقع خوردن هم به آن‌ها روغن زیتون اضافه کنید. به جای کباب کردن و سرخ کردن، بیشتر از روش‌های آرام‌پز کردن و بخارپز کردن برای پخت غذاهای‌تان استفاده کنید.



به یاد داشته باشید که گوش‌ها و سرتان را در این فصل از باد و سرما بپوشانید و بالاخره اینکه بسیار دلنشین است وقتی در کنار پنجره بنشینید و همزمان با نگاه کردن به طبیعت زیبا، بشقابی از سبزیجات پخته نوش‌جان کنید.

۴ روزانه مقادیری آب لیموی تازه مصرف کنید

در زمستان هوا خنک شده و الزاما همگی چه در مدرسه یا در محل کار در فضاهای کوچکی با افراد زیاد محصور می‌شویم و به همین دلیل امکان تبادل عوامل بیماری‌زا بالا می‌رود. به‌منظور افزایش سیستم ایمنی بدن و بهبود عملکرد اندام‌های گوارشی‌تان روزتان را با یک فنجان آب گرم و آب لیموی تازه شروع کنید و پس از مدتی نتیجه آن را ببینید.

۵ تغییر فصل را با ریلکس کردن و احساس آرامش بپذیرید

ماه‌های فصل تابستان با آن شلوغی و قیل‌وقالش دیگر گذشته و وقت آن است که وقت‌های آزاد خود را به ریلکس کردن و کارهایی که منجر به آرامش بیشتر شما می‌شود، اختصاص دهید. از صداهاى بلند، سرما و پرمشغله بودن در زمستان اجتناب کنید. بهتر است کارها و پروژه‌های جدید را در زمستان شروع نکنید چرا که نوگرایی در این فصل با فلسفه طبیعت همخوانی ندارد. استرس نیز از مضرترین مواردی است که حتما باید در این فصل از آن دوری کنید.

۶ با استفاده از غذاهای گرم با آب و هوای خنک کنار بیاورید

در فصل سرد گرمای پختوپز در آشپزخانه‌ها دلپذیرتر می‌شود و مواد غذایی پخته بیشتر دلنشین و دلچسب خواهد بود. مواد خوراکی سرد یا یخ از خوراک روزانه شما بهتر است حذف شوند. آن‌ها گرچه سالم هستند

اما تعادل لازم بدن را در فصل سرد فراهم نمی‌آورند. مطمئن باشید ادویه‌ها یا گیاهانی هم که مصرف می‌کنید کاملاً ارگانیک باشند. زنجبیل، شیرین بیان یا ترکیبی از زیره سبز، گشنیز و رازیانه نه تنها در بدن ما گرمای خاصی ایجاد می‌کنند بلکه به بهبود عملکرد سیستم گوارشی



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

ارزش یتیم نوازی در اسلام

درباره یتیم آنقدر سفارش شده که یک آیه در دو سوره آمده است.

وَلَا تَقْرَبُوا مَالَ الْيَتِيمِ

به مال یتیم نزدیک نشوید.

إِلَّا بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ

مگر از آن راهی که بهتر است (به نفع یتیم).

حَتَّىٰ يَبْلُغَ أَشُدَّهُ^۱

تا آنکه به سن بلوغ و رشد برسند.

همچنین در قرآن مجید آمده است: کسانی که اموال یتیمان را به ستمگری می خورند، در

حقیقت به شکم شان آتش دوزخ می ریزند و به زودی در آن دوزخ خواهند افتاد.^۲

حضرت علی (علیه السلام) در این خصوص فرموده اند:

هر کس بر یتیمی ستم کند، اولادش او را نافرمانی کند.

اللَّهُ فِي الْآيَتَامَ

خدا را در نظر بگیرید و درباره یتیمان از خدا بترسید.

فَلَا تُغْبِوا أَفْوَاهَهُمْ

برای دهان های آنها نوبت قرار ندهید (که گاهی سیر و گاهی گرسنه باشند).

وَلَا يَضِيعُوا بِخَضِرَتِكُمْ^۳

و نزد شما (در اثر گرسنگی و برهنگی و بی سرپرستی) ضایع نشوند.

صادق آل محمد (علیه السلام) می فرماید: هنگامی که یتیمی گریه کند، عرش الهی

می لرزد و خدای حکیم می فرماید: این کیست که بنده یتیم مرا که پدر و مادرش را در

کودکی از او گرفته ام، می گریاند؟ به عزت و جلالم سوگند، هر انسانی که او را آرام کند،

بهشت را بر او واجب می کنم.

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) در این باره فرموده اند:

هر کس یتیم خود را یا یتیم دیگری را ننگه دارد تا بی نیاز شود، خداوند کریم بهشت را بر او

واجب می کند، چنان که به خورنده مال یتیم جهنم را واجب کرده است.

هم چنین فرموده اند: بر یتیمان مردم مهربانی کنید، چنانچه میل و توقع دارید با یتیمان

شما مهربانی شود.

سپس دو انگشت مبارک خود را نشان داده و فرموده اند:

این دو انگشت چقدر به هم نزدیک اند؟

همه منتظر پاسخی عمیق بودند که رسول الله (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند:

کسی که یتیمی را سرپرستی کند در بهشت نزدیک من است، مانند نزدیکی آن دو انگشت

به یکدیگر.

فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ

هرگز یتیمی را آزرده خاطر مکن.^۴

هم چنین پیامبر فرموده اند: در بهشت خانه ای است که به آن خانه شادمانی گویند.

اصحاب پرسیدند: یا رسول الله چه کسانی وارد این خانه می شوند؟

فرمودند: کسی وارد این خانه نمی شود:

إِلَّا مَنْ فَرَّحَ يَتَامَى الْمُؤْمِنِينَ

مگر کسی که یتیمان مومنین را شاد کند.

بر گرفته از کتاب جلوه های نجات

نوشته عبدالکریم شمشیری (محمد دوست)

۱. سوره نساء: ۱۰

۲. سوره صُحی

۳. سوره انعام: ۱۵۲، سوره اسراء: ۲۲

۴. نهج البلاغه



ورزش

جیغ بنفش پول های فوتبال!

منفورتر از هیتلر!

سفر به قطر، نگاه به اروپا

«هو» شدگان ورزشگاه ها



اسکایا

علم و فناوری

گردشگری

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News

مهم ترین اتفاقات جهان ورزش در سال ۲۰۱۷ را اینجا بخوانید

جیغ بنفش پول های فوتبال!

اتفاقات مهمی در سال ۲۰۱۷ در جهان ورزش رخ داد که سهم فوتبال بیش از همه بود. یک انتقال تاریخ ساز این ورزش را دگرگون کرد، البته این موضوع به ضرر جهان فوتبال تمام شد. از طرفی چند اتفاق تلخ نیز در این سال رخ داد که همه دوستداران جهان ورزش را غمگین کرد. همچنین رکوردهای بی نظیری شکسته شد و اتفاقات باورنکردنی و یا به عبارتی معجزه رخ داد که در ادامه به آن ها اشاره می شود.

این حال آبی اناری ها باور داشتند می توانند به مرحله بعد صعود کنند. بارسا خیلی زود به گل رسید و در دقایق پایانی نیمه اول با گل به خودی کورزاوا نتیجه را دو بر صفر به نفع خود کرد. نیمه دوم تحت تأثیر قضاوت های جنجالی داور قرار گرفت. مسی در دقیقه ۵۰ از روی نقطه پنالتی اختلاف را به سه گل رساند اما گل ادینسون کاونانی شرایط را برای بارسا سخت کرد. در لحظات پایانی، نیمار از روی نقطه پنالتی بازی را پنج بر یک کرد. داور ۶ دقیقه وقت اضافه در نظر گرفت و دوباره مهاجم برزیلی گلزنی کرد. پارسی ها که باور نمی کردند چنین نتیجه ای رقم بخورد دقایق پایانی را از هم گسسته بازی کردند و در این شرایط سرخی روبرتو با گلزنی اش معجزه نوکمپ را رقم زد و نام بارسا را در تاریخ فوتبال ثبت کرد.

نیمار گران ترین انتقال جهان

زمانی که اعلام شد پاری سن ژرمن می خواهد برای امضای قرارداد با نیمار به بارسلونا ۲۲۲ میلیون یورو پرداخت کند کمتر کسی باور می کرد چنین اتفاقی رخ دهد. با این حال در آخرین ساعات سوم آگوست گران ترین انتقال تاریخ ورزش جهان رخ داد و باشگاه پارسی اعلام کرد نیمار فصل پیش رو را با پیراهن شماره ۱۰ برای این تیم بازی می کند. این موضوع باعث شد شرایط نقل و انتقالات کاملاً عوض و ارزش بازیکنان چند برابر شود تا جایی که در آخرین روزهای سال ۲۰۱۷ باشگاه لیورپول برای مدافع ساتهمپتون ۷۵ میلیون پوند هزینه کرد و ویرجیل فن دایک به گران ترین مدافع تاریخ فوتبال تبدیل شد.

پایان تلخ یوسین بولت

سریع ترین مرد جهان قرار بود در مسابقات جهانی لندن از دنیای دوومیدانی خداحافظی کند. او تنها در دو رشته ۱۰۰ متر و ۴ در ۱۰۰



پنجمین توپ طلای کریستیانو رونالدو

هفتم دسامبر (۱۶ آذر) روزی به یاد ماندنی برای مهاجم پرتغالی بود. او توانست پنجمین توپ طلایش را در کنار برج ایفل دریافت کند. بازیکن شماره ۷ مادرید پس از جایزه The Best توانست برای دومین سال پیاپی برنده توپ طلا شود. قهرمانی های مادرید در لیگ قهرمانان اروپا، لالیگا، سوپر جام اروپا و اسپانیا باعث شد تا این عنوان به کاپیتان تیم ملی پرتغال برسد. رونالدو توانست در این زمینه با لیونل مسی برابر شود. مهاجم پرتغالی پیش از این در سال های ۲۰۰۸، ۲۰۱۳، ۲۰۱۴ و ۲۰۱۶ این عنوان را به دست آورده بود.



معجزه نوکمپ

بدون شک یکی از بهترین شب های ورزشی در هشتم می در نوکمپ رخ داد. بارسلونا در حالی که در مرحله یک هشتم نهایی لیگ قهرمانان اروپا میزبان پاری سن ژرمن بود که باید شکست چهار بر صفر دیدار رفت را جبران می کرد. تاکنون تیمی در تاریخ این بازی ها نتوانسته بود این کار را انجام دهد. با

دومین قهرمانی پیاپی رئال مادرید در لیگ قهرمانان اروپا

رئال مادرید پس از شکست اتلتیکو مادرید در نیمه نهایی فصل ۱۷-۲۰۱۶ لیگ قهرمانان به فینال صعود کرد. سفیدپوشان در دیدار نهایی در کاردیف باید به مصاف یوونتوس می رفتند. همه چیز آماده بود تا مادرید یک رکورد تاریخی به نام خود ثبت کند. با این حال تیم توریینی حریف کوچکی محسوب نمی شد و درون دروازه از دروازه بان بزرگی به نام جانلوئیجی بوفون بهره می بردند. تنها ۲۰ دقیقه زمان برد تا کریستیانو رونالدو دروازه یوونتوس را باز کند. در نهایت مادرید با پیروزی چهار بر یک قهرمان این رقابت ها شد و توانست نخستین تیمی شود که برای دو سال پیاپی قهرمان این رقابت ها می شود. سوم ژوئن روز تاریخی برای تیم مادریدی بود.

ناکامی تیم ملی ایتالیا در رسیدن به جام جهانی ۲۰۱۸

تیم ملی ایتالیا با ستاره بزرگ خود یعنی بوفون نتوانست از شانس صعود مستقیم خود از جام جهانی استفاده کند و به پلی اف راه پیدا کرد. بدترین قرعه در این مرحله برای آتزواری ها افتاد. ایتالیا باید برابر سوئد پراگیزه قرار می گرفت. دیدار رفت با پیروزی زردپوشان در سوئد پایان یافت. ایتالیا برای صعود به پیروزی در دیدار برگشت نیاز داشت اما نتوانست بازی درخشان و حتی قابل قبولی را به نمایش بگذارد و از صعود به جام جهانی بازماند. اشک های بوفون پس از پایان بازی از تلخ ترین لحظات سال ۲۰۱۷ بود. دروازه بان ایتالیایی با چشمان گریان خداحافظی خود را از تیم ملی اعلام کرد. تنها ایتالیای بزرگ در رسیدن به جام جهانی ناکام نبود، هلند و شیلی نیز به این رقابت ها صعود نکردند و در مقابل ایسلند و پاناما نخستین حضورشان را در این بازی ها تجربه خواهند کرد.

پنجاه و یکمین فینال NFL بین دو تیم آتلانتا فالکونز و نیوانگلند پاتریوتس برگزار شد. در حالی که آتلانتا ۲۱ بر صفر از حریفش پیش بود نیوانگلند توانست با درخشش تام برادی این نتیجه را جبران کند و بازی را با نتیجه ۳۴ بر ۲۸ به نفع خود به پایان رساند. نیوانگلند برای پنجمین بار قهرمان این رقابت‌ها شد.

بی‌احترامی ستارگان NBA و NFL به ترامپ

در آمریکا رسم است تیم قهرمان NBA در کاخ سفید با رییس جمهور ملاقات کند. با این حال حضور دونالد ترامپ به عنوان مرد اول این کشور همه چیز را عوض کرد. رییس جمهور آمریکا به شدت نسبت به رفتار بازیکنان NFL انتقاد کرد (بازیکنان فوتبال آمریکایی به نشانه اعتراض به رفتار بد پلیس با سیاهپوستان هنگام نواخته شدن سرود ملی پیش از آغاز بازی‌ها زانو زدند).



این انتقاد به شدت در شبکه‌های اجتماعی بازتاب داشت و باعث شد لبرون جیمز پاسخ ترامپ را در رابطه با دعوت گلدن استیت وریرز (قهرمان NBA) به کاخ سفید بدهد. ستاره کیلوند کوالیرز در شبکه اجتماعی نوشت: «رفتن به کاخ سفید پیش از حضور تو یک افتخار بود.»

گران‌ترین مبارزه جهان

فلوید می‌وذر (بوکسور) و کانر مک گریگور (مبارز MMA) گران‌ترین مبارزه تاریخ بوکس را برگزار کردند. چند ماه پیش از این رقابت کری خوانی‌های دو ورزشکار آغاز شده بود. در نهایت می‌وذر توانست مک گریگور را شکست دهد و در دهمین راند پیروز شود. می‌وذر پس از این پیروزی به لطف فروش بلیت‌ها و برندهای تبلیغاتی به ۳۵۰ میلیون یورو رسید.

سرنا ویلیامز و گاریننه موگوروسا

۲۰۱۷، سال رکوردشکنی و تاریخساز برای دو تنیسور آمریکایی و اسپانیایی بود. ویلیامز توانست نخستین گرند اسلم سال را با قهرمانی به پایان رساند. او در فینال تنیس این استرالیا ونوس، خواهرش را شکست داد و با ثبت هفتمین قهرمانی‌اش در این رقابت‌ها رکوردشکنی کرد. ویلیامز در ۲۰ آوریل اعلام کرد باردار است و تا پایان فصل در هیچ رقابتی شرکت نخواهد کرد. از طرفی موگوروسا برای نخستین بار فاتح ویمبلدون شد و دومین گرند اسلم خود را در ۲۳ سالگی به دست آورد. با این قهرمانی او در هفتم آوریل در رتبه نخست رنکینگ زنان قرار گرفت. جالب اینجاست نادال نیز مرد شماره یک جهان شد و اتفاقی تاریخی برای اسپانیایی‌ها رخ داد.



اخراج روسیه از المپیک زمستانی

روسیه چهار سال پس از حکمرانی در المپیک زمستانی سوچی به عنوان میزبان، اکنون اجازه ندارد در مسابقات سال آینده شرکت کند. دوپینگ سازمان یافته در میان ورزشکاران روسی باعث شد کمیته بین‌المللی المپیک آن‌ها را از این بازی‌ها اخراج کند. روسیه نخستین کشوری است که نمی‌تواند در بازی‌های المپیک شرکت کند. این بازی‌ها سال آینده در پیونگ چانگ کره جنوبی برگزار می‌شود.

فینال سوپر بول

دیدار نهایی NFL (لیگ فوتبال آمریکایی) یکی از پربیننده‌ترین مسابقات ورزشی در سال ۲۰۱۷ بود. این دیدار به پادماندن برای نخستین بار در وقت‌های اضافه دنبال شد.

متر شرکت کرد و همه جهان انتظار داشتند مرد طلایی، بهترین پایان را داشته باشد. دو ۱۰۰ متر برگزار شد اما سریع‌ترین مرد جهان نه تنها نتوانست به عنوان نفر اول از خط پایان عبور کند بلکه دوم نیز نشد. بولت مدال برنز این رقابت‌ها را بر گردن آویخت.



آخرین فرصت برای دهنده جامائیکایی دو ۴ در ۱۰۰ متر بود. او قرار بود آخرین ۱۰۰ متر را برای تیمش طی کند. شروع بولت خوب بود اما ناگهان دچار آسیب دیدگی شد و نتوانست از خط پایان عبور کند. تصویر تلخ فرو ریختن بولت یکی از بدترین لحظات سال ۲۰۱۷ بود.



درخشش رافائل نادال و راجر فدرر

در نخستین ماه‌های سال ۲۰۱۷ اتفاقی خوب در جهان تنیس رخ داد. دو تنیسور بزرگ جهان پس از چند سال دوباره به فینال گرند اسلم رسیدند. دیدار نهایی تنیس این استرالیا میان نادال و فدرر برگزار شد و تنیسور سویسی توانست فاتح این بازی‌ها شود. سپس رولن گروس به نادال رسید و ویمبلدون با قهرمانی فدرر به پایان رسید. آخرین گرند اسلم سال را نیز نادال به نام خود ثبت کرد تا هر دو تنیسور چهار گرند اسلم ۲۰۱۷ را از آن خود کنند. درخشش نادال به جایی رسید که او پس از سال‌ها در رتبه نخست رنکینگ تنیس مردان قرار گرفت و سال را نیز به عنوان مرد شماره یک جهان به پایان رساند.



هیلدا حسینی خواه
مترجم

آشنایی با «دشمن تراش‌ترین» چهره‌های شاخص فوتبال

منفور تراز هیتلر!

فوتبال تناقض‌های زیادی دارد، یک فرد شاخص در عین اینکه می‌تواند منفور باشد محبوب هم می‌تواند باشد. اما برخی ویژگی‌های منفور بودنشان گاهی اوقات خیلی به چشم می‌آید. مجله فور فور تو در روزهای منتهی به سال ۲۰۱۷ میلادی فهرستی از ۵۰ چهره منفور دنیای فوتبال منتشر کرده است که در فهرست این نشریه بریتانیایی برخی از نام‌ها تعجب برانگیزند، نامی همانند کریستیانو رونالدو. البته این گزارش ویژگی‌های نفرت‌انگیز برخی از چهره‌ها را به نمایش گذاشته و به مقبولیت آنها بین مردم خیلی توجه نکرده است. گویا این چهره‌ها استعداد خاصی در دشمن تراشی برای خود دارند. از این فهرست ۵۰ نفره آشنایی با ۱۰ نفر شاخص نخست این فهرست جالب توجه است:

۱- سب بلاتر

رییس اسبق و سویسی فیفا در سخنرانی که سال ۲۰۱۳ در دانشگاه آکسفورد انجام داد گفت که به عنوان رییس بالاترین نهاد فوتبال در جهان خوب می‌داند عملکردش از سوی بسیاری بد تفسیر شده است. وی گفت: «شاید شما فکر می‌کنید می‌دانید فیفا چیست و چه کاری انجام می‌دهد، فکر می‌کنید اینجا پول چاپ می‌کنیم و به حساب‌های مان در بانک‌های مختلف می‌ریزیم. اما این چنین نیست.» اما واقعا همین بود. بلاتر و دوستانش در فیفا پول چاپ می‌کردند و در حساب‌های بانکی می‌ریختند! شبکه‌ای از کمپانی‌های پرطمع و فاسد با فیفا مرتبط بودند که بلاتر در صدر همه آن‌ها قرار داشت. افشای این شبکه گسترده فساد باعث فروپاشی حکومت

پیرمرد سویسی و خروج او از فیفا با بدنامی شد. چهره او در خارج از اروپا و آمریکا کمتر منفور است اما به باور بسیاری، او چهره فوتبال را مخدوش کرد، چیزی که مدت‌ها طول می‌کشید تا بهبود یابد.

۲- خوزه مورینیو

بیشتر مردم از نزاع و درگیری دوری می‌کنند، برخی هم اصلا به آن اهمیت نمی‌دهند. اما تعداد کمی از مردم هستند که دعوا را دوست دارند. اصلا کسانی هم هستند که زندگی بدون دعوا و درگیری را تصور نمی‌کنند. این افراد انرژی، انگیزه و لذت خود را از شاخ به شاخ شدن با دیگران می‌گیرند. این شیوه عجیبی برای زندگی کردن است که کاملاً در مورد خوزه مورینیو صدق می‌کند، مردی که

یکی از برترین مربیان تاریخ فوتبال جهان در رده باشگاهی است. مورینیو لب خط حرکت می‌کند و دشمنان تازه‌ای برای خود پیدا می‌کند. آرسن ونگر، ادن هازارد، پپ گواردیولا و کل جمعیت مرسیساید (دربی‌های معروف لندن) و کاتالونیا و نیمی از مادرید. او دوستان خیلی کمی دارد. البته گاهی اوقات گویا عقل هم ندارد!

۳- هرال شوماخر

این دروازه‌بان آلمانی یک بار بر اساس نظرسنجی منفورترین افراد تاریخ در یک روزنامه فرانسوی بالاتر از آدولف هیتلر قرار گرفت. چیزی که چنین نفرت عمیقی را علیه دروازه‌بان آلمانی‌ها رقم زد خطای به شدت ناجوانمردانه و وحشیانه او روی

ملی انگلیس را از دست داد. شاید خاطرات دیگری از او نزد هواداران باشد، مثل زمانی که اتومبیل خود را جای پارک ویژه معلولان گذاشت تا برود و استیک بخورد. تری هرگز محبوب نشد.

۸- لوییس سوارز

پیش از آنکه ستاره بودن و گل‌های زیبایی سوارز را به خاطر ببایورید گازهایش در ذهن شما نقش می‌بندد. او گاز می‌گیرد و به دیگران توهین نژادپرستانه می‌کند. (البته بی‌انصافی است اگر نگوییم گاز گرفتن‌ها و سایر رفتارهای بد این ستاره اروگونه‌ای نزدیک به چهار سال است متوقف شده است). هیچکس توهین او به پاتریس اورا بازیکن رنگین پوست منچستر یونایتد را از یاد نمی‌برد. البته هرگز کسی گاز او از کیهلینی و یا برانسلانو ایوانوویچ را هم فراموش نمی‌کند. مشخص نیست چند سال دیگر باید بگذرد تا ستاره بارسولونا از فهرست منفورها خارج شود.

۹- دیه گو کاستا

مرد بی‌وطن دنیای فوتبال دیه‌گو کاستا نام دارد. کسی که پیراهن زادگاه اصلی‌اش برزیل را به پیراهن اسپانیا فروخت. کسی که دیگر به تیم ملی فوتبال اسپانیا هم دعوت نشد. او نه به تیمی تعصب دارد و نه اخلاق خوب. نه با مربیان‌ش ارتباط خوبی برقرار می‌کند و نه رفتار موجه و انسانی در طول مسابقه از خود نشان می‌دهد. تحقیر حریفان با حرکات و گفتار از ویژگی‌های کاستا به شمار می‌رود. این ستاره برزیلی الاصل که البته حالا جایی هم در تیم ملی برزیل ندارد، هواداران کمی دارد. دشمنانش خیلی زیاد هستند.

۱۰- اشلی کول

یک دفاع چپ فوق‌العاده، یک مدافع مستحکم و کلاسیک. اما چه می‌شود کرد که سهم چلسی در منفورترین چهره‌های فوتبالی باز هم زیاد می‌شود. اشلی کول در سال ۲۰۰۵، قضیه رفتن‌ش به چلسی را با یک دیدار مخفیانه با خوزه مورینیو و سران باشگاه کلید زد. این دیدار لو رفت و اشلی در دادگاه به ۷۵۰۰۰ یورو جریمه نقدی محکوم شد. اشلی در نهایت به چلسی پیوست تا به بازیکنی منفور در تاریخ فوتبال انگلیس تبدیل شود.

۶- الحاجی دیوف

فکر کردن به الحاجی دیوف بازیکن سابق تیم ملی سنگال بدون اینکه لبخند از لب‌تان محو شود، امکانپذیر نیست. او آنقدر ویژگی‌های بد دارد که هوادارانش خیلی کمتر از مخالفانش هستند. البته دیوف چند سالی می‌شود که فوتبال را کنار گذاشته است. او در دوران فوتبالی خود با این و آن درگیر می‌شد، دایو می‌زد و مصدومیت دیگر بازیکنان را رقم می‌زد. او زندگی شخصی چندان جالبی هم ندارد. از حضور زنان زیاد در زندگی شخصی او که بگذریم به علاقه بیمارگونه‌اش در زمینه به رخ کشیدن ثروت می‌رسیم. او یک سنگالی است، یک سنگالی فقیر که از فقر نداری به ثروت زیادی رسید.

۷- جان تری

در میدان مسابقه کاپیتان سابق تیم ملی فوتبال انگلیس از آن دست بازیکنانی بود که هر تیمی آرزوی داشتنش را در سر می‌پروراند. او مدافعی مستحکم و شجاع بود. هواداران چلسی او را دوست داشتند چون تری بازیکنی وفادار به پیراهن باشگاه هم به شمار می‌رفت. اما دلایل زیادی هم برای تنفر شدید از این بازیکن وجود دارد.

اوج رسوایی اخلاقی او در سال ۲۰۰۸ بود، زمانی که با همسر هم تیمی‌اش ارتباط نامشروع برقرار کرد. پس از آن توهین نژادپرستانه به بازیکن سیاه‌پوست حریف هم به کارنامه سیاه کاپیتان تری اضافه شد. او به دلیل رسوایی‌های عظیم اخلاقی بازوبند کاپیتانی تیم ملی و پس از آن پیراهن تیم



پاتریک باتیستون بازیکن تیم ملی فوتبال فرانسه در جام جهانی ۱۹۸۲ بود. باتیستون در پی برخورد با شوماخر دچار مصدومیت و شکستگی شدید دنده‌ها و ستون مهره‌ها شد. سه دندان‌ش هم شکست و در پی این مصدومیت به کما رفت. اما فکر می‌کنید واکنش شوماخر به این اتفاق تلخ چه بود؟ او در کنفرانس خبری درباره این موضوع گفت: «اگر تقصیر من باشد خسارتش را به باتیستون پرداخت می‌کنم.» به این ترتیب شوماخر با این جمله منفور ابدی شد.

۴- میشل پلاتینی

با توجه به اینکه او یکی از بزرگ‌ترین بازیکنان دنیا بود، تنظیم پیشگفتار اینکه زندگی فوتبالی‌اش چقدر دستخوش اتفاقات قرار گرفت غم‌انگیز است. او که به عنوان یکی از بهترین بازیکنان تاریخ فوتبال شناخته می‌شود و روزهای طلایی در دهه ۸۰ میلادی پشت سر گذاشت به یک چهره منفور و اصلاً یک تبعیدی در فوتبال مدرن تبدیل شده است. همزمان با فروپاشی فیفا به دلیل فسادهای گسترده، پلاتینی به نظر می‌آمد از معدود چهره‌هایی باشد که تقصیری در ماجرای رسوایی عظیم و تاریخی فیفا ندارد اما چنین نبود. رد و پای او در برخی از مبالغ رد و بدل شده در پرونده اعطای میزبانی جام جهانی به قطر‌ها ثابت شد تا چهره این فرانسوی برای همیشه مخدوش شود.

۵- کریستیانو رونالدو

محبوب‌ترین ورزشکار کنونی جهان در فهرست منفورترین‌ها؟ کسی که ۱۱۷ میلیون فالوئر فقط در اینستاگرام دارد، منفور است؟ بله، حتی چنین شخصی هم می‌تواند منفور باشد. اگر بخشی از رقابت رونالدو در فوتبال به لیونل مسی برمی‌گردد بخشی دیگر از رقابت با هواداران مربوط می‌شود. تعریف خیلی ساده است، او بازیکنی به شدت خودشیفته به شمار می‌رود. همیشه و در هر حالتی از خودش تعریف می‌کند. مشارکت نکردن در شادی‌های پس از گل سایر بازیکنان رئال مادرید و دیگر رفتارهای خودخواهانه باعث شده تا منتقدانش فقط منتقد او نباشند، که از او متنفر هم باشند. او محبوب است اما وقتی بخواهد نفرت دیگران را برانگیزد به بدترین شکل ممکن این کار را می‌کند.

نگاهی به انتقال مهدی طارمی مهاجم پرسپولیس به الغرافه

سفر به قطر، نگاه به اروپا

تمدید با بازیکنان و کادرفنی

یکی از مهم‌ترین مسائلی که این روزها بار دیگر به موضوع مهم رسانه‌های ورزشی تبدیل شده موضوع تمدید قرارداد با بازیکنان و کادرفنی است. محرومیت پرسپولیس از ۲ پنجره نقل و انتقالاتی، مدیران این تیم را مجاب کرد تا با کادرفنی و بازیکنان این تیم برای ادامه همکاری به توافق برسند. با وجود تلاش‌های مدیران باشگاه تا به اینجای کار تنها با برانکو و بوژیدار رادوشویچ دروازه‌بان کروات این تیم به توافق دوساله رسیدند.

به جز رادوشویچ در انتهای این فصل ۹ بازیکن دیگر قراردادشان با باشگاه به پایان خواهد رسید ولی با جدایی مهدی طارمی که تلاش‌های گرشاسبی و همکارانش برای تمدید قرارداد با او، عملاً شکست بزرگی برای پرسپولیس بود باعث نگرانی هواداران در مورد آینده این باشگاه شد.

برانکو برای تمدید قرارداد خود به مدت دو فصل دیگر پیش‌شرط‌هایی را گذاشته بود. او از باشگاه خواست تا مطالبات مربوط به دو فصل گذشته را به تمام اعضای کادرفنی پرداخت کنند و همچنین برگه‌های مربوط به پرداختی‌ها و میزان مطالبات اعضای تیم در اختیار آن‌ها قرار گیرد. گرشاسبی هم توانست در برهه زمانی کوتاه‌مدت، هر دو خواسته مربی کروات را با پرداخت مطالبات او و دستیارانش همچنین پرداخت



آرتین چراغی
روزنامه‌نگار

مهم‌ترین خبر نقل و انتقالات
زمستان فوتبال ایران، انتقال آقاي گل دو فصل گذشته به باشگاه قطری بود، آن هم در فاصله چند روز تا پایان محرومیت چهارماهه از سوی فیفا. مهدی طارمی در سال ۹۳ از تیم ایران جوان پوشهر به پرسپولیس پیوست.
او ۸۷ بار لباس پرسپولیس را برتن کرد و ۴۵ گل به ثمر رساند. پیوستن او به الغرافه بهانه‌ای شد برای بررسی شرایط پرسپولیس بعد از فروش آقاي گل ملی‌پوش و کارهایی که این باشگاه می‌تواند با انجام آن‌ها جای خالی طارمی را از نظر فنی هم از نظر اقتصادی به خوبی پر کند.

۱۵ درصد دیگر از قراردادهای بازیکنان به همراه ریزپرداختی‌های‌شان را وصول کند تا برانکو با خیال راحت تا ۲ سال دیگر سرمربی تیم پرسپولیس شود.

در مجموع اگر بخواهیم عملکرد مدیران پرسپولیس در تمدید با بازیکنان را بررسی کنیم می‌توان گفت آن‌ها نمره قبولی نگرفتند چون با نزدیک شدن به پایان فصل آن هم در سال منتهی به جام جهانی شانس تمدید با بازیکنان کمتر می‌شود. بازیکنانی که نتوانند با باشگاه تمدید کنند بازیکن آزاد تلقی می‌شوند و بر اساس قوانین نقل و انتقالاتی فیفا، اگر بازیکنی آزاد باشد هر باشگاهی می‌تواند در صورت توافق با او و عدم پرداخت پول رضایتنامه بازیکن آزاد را جذب کند، موضوعی که دست پرسپولیس برای حفظ بازیکنان خود را می‌بندد.

از بشیکتاش الگو بگیرد

حال باشگاه می‌تواند سیاست بهتری در قبال بستن قرارداد با بازیکنان اعمال کند، سیاستی که بتواند بازیکنان را راضی به بستن قرارداد با رقم‌های پایین‌تر از قراردادشان کند ولی در مقابل، به آن‌ها اعتبار لازم را بدهد تا بازیکنان با خیالی آسوده با باشگاه تمدید کنند، سیاستی که در سال ۲۰۱۲ باشگاه بشیکتاش ترکیه انجام داد. بشیکتاش در آن فصل به واسطه ولخرجی‌های قبلی با مشکلات



ام‌الصلال بود و پژمان منتظری و آندرانیک تیموریان را جذب کرد و این دو بازیکن را در ترکیب اصلی قرار داد. پیوستن اسنادیر به الغرافه و حضور ولادیمیر وایس مجارستانی می‌تواند به طارمی کمک شایانی کند تا در سال منتهی به جام جهانی درخشش فوق‌العاده‌ای داشته باشد. حضور اسنادیر در این تیم باعث می‌شود که رسانه‌های هلندی توجه ویژه‌ای به این تیم و لیگ قطر داشته باشند تا در صورتی که طارمی عملکرد خوبی در این تیم داشته باشد مورد توجه باشگاه‌های هلندی قرار بگیرد. از همین رو مهدی امیدوار است با درخشش در جام جهانی با لباس تیم ملی به آرزوی خود در راه یافتن به اروپا جامه عمل بپوشاند.

تغییر تاکتیک برای کنار آمدن با جدایی طارمی

از نظر فنی شاید این انتقال چندان به سود قهرمان ایران نباشد اما داشتن جانشینان مناسب و درخشش آن‌ها تا به اینجا از نگرانی‌های برانکو کاسته است. پرسپولیس در بحرانی‌ترین زمان یکی از ستاره‌های خود را از دست داد. ستاره‌ای که اگر چه به دلیل عملکرد ضعیف نقد می‌شد اما یکی از سلاح‌های مهم این تیم بود. حال باید برانکو فصل را با دو مهاجم به اتمام رساند، مهاجمانی که تا به اینجا خوب کار کردند، چون یکی آقای گل است و دیگری نقشی کلیدی در تفرکات تاکتیکی پرسپولیس دارد.

شاید بهترین روش برای استفاده درست از مهاجمین تغییر آرایش و تاکتیک بر خلاف میل است. یعنی پرسپولیس برای اینکه در طول بازی بتواند عملکرد خوبی داشته باشد باید با تک‌مهاجم در مقابل حریف قرار گیرد تا در صورت افت یکی از مهاجمان در نیمه دوم از دیگری بهره ببرد. به این شکل دست برانکو برای تغییر باز خواهد بود تا بتواند با کمترین کمیت بهترین کیفیت را کسب کند گرچه پروفیسور هنوز زیر بار این تغییر تاکتیک نرفته تا همچنان بازی با دو مهاجم را در دستور کار قرار دهد.

بگذاریم چون پیوستن طارمی به الغرافه با مبلغ قابل توجهی هم برای او هم برای پرسپولیس مفید بود. اگر او را از صادرات این باشگاه در نظر بگیریم، پرسپولیس در قبال فروش آقای گل پول خوبی کسب می‌کرد، پولی که دریافت می‌کند، می‌تواند در چرخه اقتصاد فوتبال کشور تزریق شود تا رونق اقتصادی در فوتبال فراهم شود. اگر این امر به خوبی انجام شود باشگاه‌های دیگر نیز به دنبال صادر کردن بازیکن می‌افتند و این محرکی است تا باشگاه‌هایی که وضعیت اقتصادی خوبی ندارند، وضعیت‌شان را با تمرکز روی درآمدزایی از طریق فروش استعدادها بهتر کنند.



در مقابل، این ترانسفر برای طارمی هم مفید خواهد بود چون او با وجود داشتن پیشنهادهای از تیم‌های آکادمیکا و ستوبال در پرتغال، دینامو زاکرب در کرواسی، شارلوا و لوکرن در بلژیک و لژیا ورشو در لهستان همین طور پیشنهاد یک و نیم میلیون یورویی از رن فرانسه با پذیرفتن پیشنهاد الغرافه بهترین تصمیم را گرفت، چون باشگاه الغرافه یکی از باشگاه‌های بزرگ قطر است که در این سال‌ها بازیکنانش همواره زیر ذره بین استعدادیاب‌های اروپایی قرار داشتند و حالا با حضور مربی ترکیه‌ای بیشتر از قبل هم مورد توجه قرار می‌گیرند.

الغرافه پلی به سوی اروپا

الغرافه این فصل نتوانست به هدفش در لیگ ستارگان برسد به همین دلیل بولنت ایگون سرمربی ترکیه‌ای را استخدام کرد. بولنت بر خلاف مربیان دیگر علاقه خاصی به استفاده از بازیکنان ایرانی دارد. او زمانی سرمربی تیم

مالی زیادی روبه رو بود. آن‌ها آن زمان تصمیم گرفتند تا فصل ۲۰۱۳/۲۰۱۲ را فصل «فدا» که به معنای فداکاری بود، نامگذاری کنند. با این روش توانستند با کم کردن هزینه‌های جاری در آن فصل یعنی خرید بازیکنان جوان با کیفیت و تمدید قرارداد با بازیکنان اصلی و همین‌طور راضی کردن آن‌ها برای تمدید با رقم پایین‌تر، هزینه‌هایشان را کم کردند. فصل پشت سر هم نتوانستند در لیگ قهرمان شوند ولی در سال ۲۰۱۴ با شکست دادن لیورپول و صعود به مرحله یک چهارم لیگ اروپا در سال‌های ۲۰۱۶ و ۲۰۱۵ با قهرمانی در لیگ ترکیه مزد زحمات‌شان را گرفتند. عملکرد خوب بازیکنان جذب شده در فصل «فدا» و بازیکنانی که با رقم پایین‌تری تمدید کرده بودند ارزش‌شان حدود ۲۰ الی ۳۰ برابر شد. حال پرسپولیس می‌تواند از سیاستی مشابهی برای تمدید قرارداد با بازیکنانش استفاده کند.

هم طارمی سود کرد هم پرسپولیس

پس از پیوستن طارمی به الغرافه، کمپین‌های مختلفی علیه طارمی ایجاد شد که هواداران را به دو دسته تبدیل کرد. بعضی‌ها از جدایی غیر منتظره او ناراضی بودند در مقابل بعضی‌ها از این مهاجم ملی‌پوش حمایت کردند و از زحماتی که او برای پرسپولیس در مدت‌زمان حضورش کشید تشکر کردند. شاید عجیب‌ترین نکته در این میان جدایی طارمی با رقم ۸۰۰ هزار دلار باشد. قیمت جهانی او در مارکتینگ معتبر این روزها معادل ۲ میلیون ۱۰۰ هزار دلار قلمداد می‌شود از همین رو اختلاف فاحش یک میلیون ۳۰۰ هزار دلاری از نکات عجیب این انتقال است که این اتفاق برای رامین رضاییان نیز افتاد. این بازیکن قصد جدایی از پرسپولیس را داشت و قیمت جهانی او یک میلیون ۵۰۰ هزار دلار بود ولی تنها با پرداخت ۲۵۰ هزار دلار توانست رضایتنامه خود را دریافت کند.

حال اگر بخواهیم منطقی‌تر به قضیه نگاه کنیم باید رفتار و تصمیمات هیجانی خود را کنار

وقتی هواداران باشگاه‌ها از عملکرد ستاره‌های شان خسته می‌شوند

«هو» شدگان ورزشگاه‌ها



مهدی طارمی
روزنامه‌نگار

هو شدن علی قربانی مهاجم این روزهای آبی‌های پایتخت در پایان بازی استقلال و سایپا تلخ بود اما اتفاق تازه‌ای نبود. در فوتبال ایران و جهان بارها این اتفاق‌ها رخ داده و حتی گاهی منجر به جدایی بازیکن شده است. چند روز پیش و در جریان بازی این دو تیم تهرانی از هفته نوزدهم لیگ برتر در ورزشگاه آزادی مهاجم شماره ۹ استقلال یک فرصت خوب را در لحظات پایانی از دست داد تا همین بهانه‌ای برای هواداران عصبانی روی سکوها باشد تا او را هو کنند. در واقع قربانی تاوان خراب کردن تنها یک فرصت را داد اما واقعا تمام ماجرا همین یک موقعیت است یا عصبانیت هواداران ریشه دارد؟ البته که این اولین بار نیست و احتمالا آخرین بار هم نیست چرا که پیش از این بازیکنان مطرحی در فوتبال ایران توسط هواداران هو شده‌اند.

از برنابئو تا آزادی

سانتیگو برنابئو ورزشگاه اختصاصی رئال مادرید از این نظر یک نمونه قابل بحث در فوتبال جهان است.

در این ورزشگاه کریستیانو رونالدو، زین‌الدین زیدان، ژوزه مورینیو و بسیاری دیگر از بزرگ‌ترین ستاره‌های فوتبال جهان تا به امروز توسط هواداران خودی هو شده‌اند و امروز گفته می‌شود این یک فرهنگ در برنابئو است.

در فوتبال ایران هم سابقه هو شدن یک بازیکن از طرف هواداران خودی به سال‌ها قبل برمی‌گردد و حتی گفته می‌شود چهره مطرحی چون پرویز دهداری نیز در زمان حضورش در شاهین توسط هواداران خودی مورد نوازش قرار گرفته است.

ابراهیم افشار نویسنده و روزنامه‌نگار ورزشی قدیمی در یکی از مطالبش به یک بازی در لیگ تخت جمشید در حدود ۴۰ سال پیش اشاره می‌کند که بازیکن در بازی تراکتور با ذوب‌آهن، هواداران تراکتور بازیکن خودی را هو کرده‌اند.

پس هو شدن یک بازیکن اتفاق تازه‌ای نیست و در این سال‌ها به کرات در ورزشگاه‌های مختلف رخ داده است. آخرینش ماجرای علی قربانی است، اما در همین فصل نیز بازیکنان دیگری بوده‌اند که در ورزشگاه‌ها توسط هواداران خودی هو شده‌اند.

همه انهایی که هو شدند

علی قربانی: مهاجم شماره ۹ استقلال که یکی از بهترین‌های این تیم در فصل قبل بود امسال موقعیت‌های زیادی را از دست داده و در بازی با سایپا نیز در آخرین دقایق دروازه خالی را بیرون زد تا توسط هواداران استقلال هو شود. قربانی با چشمانی اشکبار زمین مسابقه را ترک کرد و از طرف همبازی‌هایش مورد حمایت قرار گرفت.

مهدی طارمی: مهاجم سابق پرسپولیس و حال حاضر الغرافه با وجود اینکه دو بار با لباس این تیم آقای گل لیگ و بهترین بازیکن فوتبال ایران شده یکی دو بار توسط هواداران خودی هو شده است. او که یکی از محبوب‌ترین بازیکنان دهه اخیر پرسپولیس بود در بازی با الریان قطر وقتی ضربه پنالتی چپیش گل نشد با شعار هواداران خودی مواجه شد. او هم به هواداران هیس نشان داد هرچند خیلی زود این موضوع از سوی طرفین فراموش شد.

رسول نویدکیا: بازیکن آرام و سر به زیر سپاهان در این فصل از رقابت‌های لیگ برتر در بازی با سپیدرود و در ادامه نتایج ضعیف این تیم توسط هواداران خودی هو شد. نویدکیا

کارگاه

[۷۰]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان
شماره ۴۴ - دی ماه ۱۳۹۶

محمد محمدی و وحید طلبلو داشت، صمد مرفاوی در بازی با استقلال اهواز به محمدی که سابقه بازی در پرسپولیس را داشت بازی داد و استقلال در نهایت بازی را سه بر دو باخت. در پایان این بازی هواداران استقلال محمدی را هو و طالبلو را تشویق کردند.

اسماعیل حلالی: هافبک تبریزی پرسپولیس که بازی‌اش به شدت مورد علاقه علی پروین بود در جریان بازی پرسپولیس و پاس در سال ۷۹ از سوی هواداران پرسپولیس هو شد. البته هواداران پرسپولیس در تمرین پرسپولیس برای او گل برده و از دلش در آوردند.

هاشم بیگزاده: در لیگ چهاردهم و در بازی استقلال برابر پدیده در آزادی هاشم بیگزاده مدافع استقلال با شعار هواداران این تیم علیه خودش مواجه شد و حتی باعث شد او در مصاحبه بعد از بازی نسبت به این موضوع واکنش نشان دهد.

مهدی مهدوی کیا: در لیگ یازدهم مهدوی کیا به فوتبال ایران بازگشت و به تیم داماش رفت. اما نتایج نه چندان خوب داماش باعث شد تا هواداران این تیم در بازی برابر نفت علیه یکی از بزرگ‌ترین ستاره‌های تاریخ فوتبال ایران شعار دهند. مهدوی کیا با ناراحتی زیاد بعد از این اتفاقات داماش را به مقصد پرسپولیس ترک کرد.

مهدی هاشمی نسب: زمانی که او هنوز شماره هشت و محبوب پرسپولیس‌ها بود در بازی با فولاد خوزستان در سال ۷۸ با شاخه گلی به سمت هواداران استقلال رفت و باعث شد تا تماشاگران پرسپولیس در این بازی علیه هاشمی نسب شعار دهند. او در پایان این بازی از پرسپولیس جدا شد و به استقلال رفت و هواداران پرسپولیس شمشیر را برای او از رو بستند

محمد محمدی: در لیگ نهم که استقلال دو دروازه‌بان به نام‌های

حتی اعلام کرد که می‌خواهد از سپاهان جدا شود که این اتفاق رخ نداد. اینکه او برادر محرم نویدکیا که محبوب‌ترین فوتبالی شهر اصفهان است هم از نکات قابل توجه این اتفاق بود.

علیرضا بیرانوند: ماجرای خدمات سربازی بیرانوند و اظهارات او بعد از بازی با سایپا باعث شد تا در بازی پرسپولیس برابر پدیده در ورزشگاه آزادی او توسط هواداران پرسپولیس هو شده و با شعارهای منفی علیه خودش مواجه شود. بیرانوند البته با بازی‌های خوبی که انجام داد توانست رابطه تیره‌اش با هواداران را ترمیم کند.

مسعود شجاعی: در رده ملی اما کمتر بازیکنانی بوده‌اند که توسط هواداران خودی هو شوند اما مسعود شجاعی که مدتی است به تیم ملی دعوت نمی‌شود بعد از بازی ضعیفش برابر تیم ملی تایلند توسط هواداران هو شد و این موضوع واکنش برخی از بازیکنان تیم ملی را به همراه داشت.





Participation of Oghab Afshan in Ideal City Exhibition of Kish with 4 Products

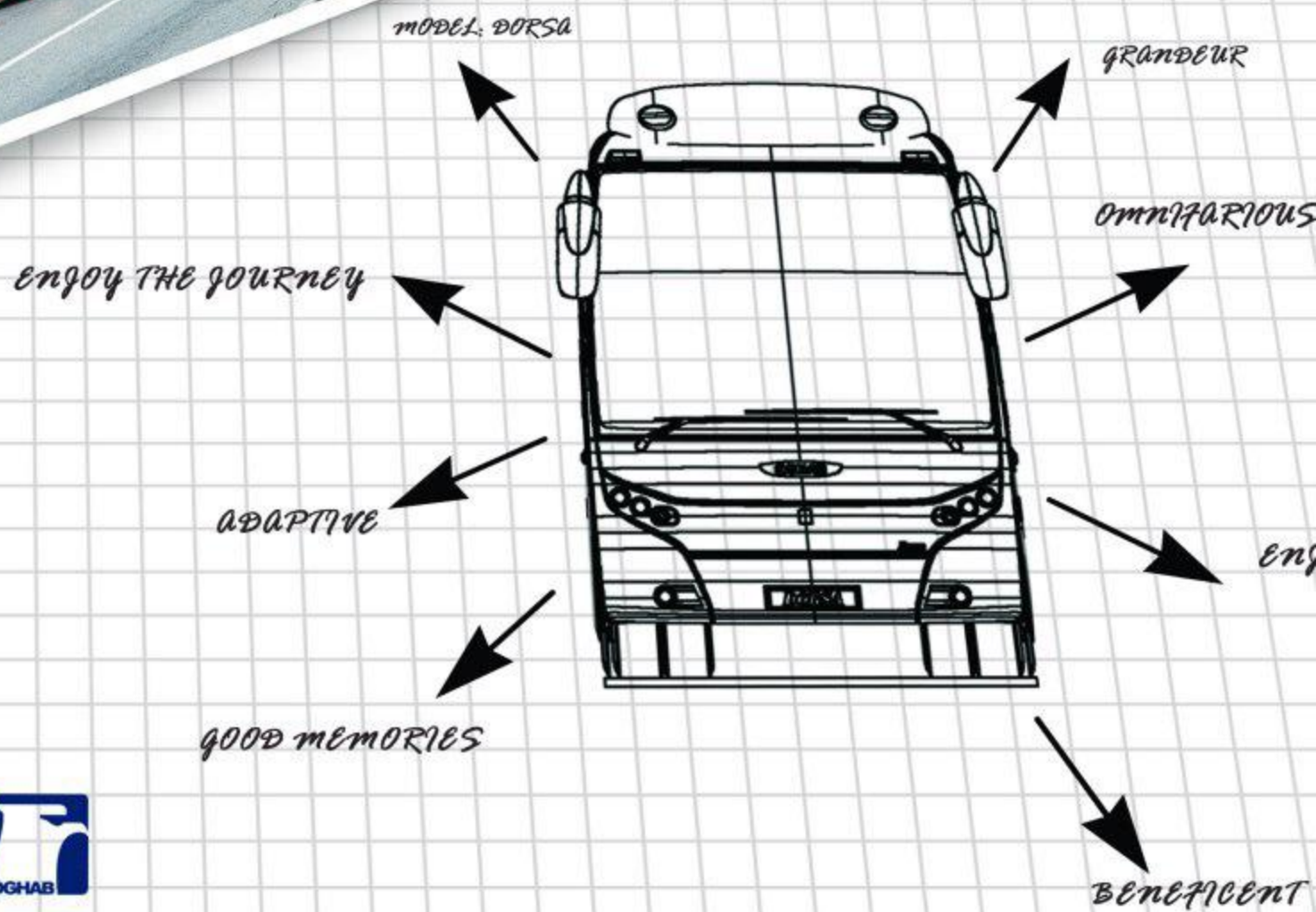
The 8th Ideal City Exhibition was held in Kish Island from December 31, 2017 to January 3, 2018 in the presence of Mr. Davoud Karami, Deputy Managing Director and Deputy Head of Kish Free Zone Management Development, Mr. Hirbod Masoumi, Deputy Head of Municipality Affairs of State Municipalities and Rural Municipalities Organization, and Dr. Norouzi, the Isfahan's Mayor. Messrs. Karami and Masoumi visited the booth of Oghab Afshan, the manufacturer of different types of Oghab - Scania buses and coaches in Iran. The mentioned company exhibited 4 products, including Parsian, Arian (Diesel and CNG) and a city minibus which was unveiled in this exhibition.

This exhibition commenced in the presence of companies active in the field of design and manufacture of passenger transportation vehicles, green spaces and recreational complexes, service providers for firefighting, public transportation, lighting, information technology, urban machineries and equipment, urban advertisement, materials recycling and converting, meteorology and air quality control, urban infrastructures and smart transport and traffic systems.

Saipa Group, Azhitechs, Pishro Diesel Asia, Zarrin Khodro Isfahan, Akiadovich and Mayan were among the other automotive manufacturers present in the above-mentioned exhibition.



OGHAB



Oghab Afshan
Industrial and Manufacturing Company
www.oghabafshan.com
Oghab-Scania Coach, Model: Dorsa

شرکت تولیدی و صنعتی عقاب افشان
حامی تیم فوتبال پرسپولیس

اتوبوس تشریفاتی عقاب-اسکانیا
مدل دُرسا



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

