

کارنامه

ماهنامه داخلی شرکت تولیدی و صنعتی عقاب افشان شماره ۶۰ خرداد و تیرماه ۱۳۹۸

www.oghabafshan.com

در این شماره کالسکه سبز می‌خوانید:

- استاندار سمنان: حمایت از شرکت عقاب افشان وظیفه ملی است
- گفتگو با مردی که موهایش را پشت فرمان اتوبوس اسکانیا سپید کرده است
- تحویل یک دستگاه اتوبوس مناسب‌سازی شده اسکانیا به آسایشگاه کهریزک البرز
- کاربرد شیشه‌های نانو در صنعت خودرو
- سفر مطمئن و آرام تابستانی با اتوبوس‌های عقاب-اسکانیا



در گفتگو با مهندس نعمتی

مسئول سامانه هوشمند مدیریت ناوگان شرکت عقاب افشان مطرح شد

تجهیز ۳۸۰۰ دستگاه اتوبوس اسکانیا به سامانه FMS



از کودکی آموزش دهیم...

آلاینده‌های کمتر، هوای پاک‌تر

اتوبوس بین شهری عقاب - اسکاتیا (مدل دُرسا)



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

www.oghabafshan.com

فهرست

- استاندار سمنان: حمایت از شرکت عقاب افشان / ۴
وظیفه ملی است / ۴
تجهیز ۳۸۰۰ دستگاه اتوبوس اسکانیا به سامانه FMS / ۸
بازدید استاندار سمنان از خط تولید محصولات شرکت عقاب افشان / ۱۰
عشق به اتوبوس، جاده و بیابان / ۱۲
بهترین زمان برای تعویض باتری خودرو شما کی است؟ / ۱۴
تحويل یک دستگاه اتوبوس مناسب سازی شده اسکانیا به کهریزک البرز / ۱۶
کاربرد شیشه های نانو در صنعت خودرو / ۱۸
آینده ای که در انتظار ماست! / ۲۴
بیشترین تعداد کاربر اینترنت در چین و هند / ۲۶
سه چهارم اپلیکیشن های موبایل ضعف امنیتی دارند / ۲۷
طراحی حافظه جهانی، انقلابی نوین در ذخیره سازی اطلاعات / ۲۸
فورد از بطری های پلاستیکی کفیوش خودرو می سازد / ۲۹
- فناوری های جالبی که هنوز به بازار عرضه نشده اند / ۳۰
بهترین مکان ها برای سفر در تابستان ۳۴/۹۸
مرمت «طاق کسری» و «وادی السلام» توسط ایرانی ها / ۳۶
سفر مطمئن و آرام تابستانی با عقاب - اسکانیا / ۳۸
اینجا ایران است صدای چابهار ... / ۴۰
چشم منتقدان به ۱۰ فیلم هالیوودی ۴۴/۲۰۱۹
بازیگران ایرانی چند زبانه! / ۴۶
نمایش طایفه با اصل و نسب در «سیستان امن» / ۴۸
خیلی زود با دیو شهرت آشنا شدم / ۵۰
وای گرماده شدم! / ۵۴
مسمومیت غذایی در تابستان و راه های پیشگیری از آن / ۵۶
هرگز آب یخ ننوشید! / ۵۸
به وقت «مادر» شدن / ۶۰
ورزش و هوای گرم تابستان / ۶۴
گابریل کالدرون: نه خیلی خوب، نه خیلی بد / ۶۶
برمی گردم، حتی برای یک امتیاز! / ۶۹

ماهنامه داخلی شرکت
تولیدی و صنعتی عقاب افشان
سر دبیر: حسن گوهر پور
دبیر تحریریه: حسین ابوالفتحی
مدیر هنری و صفحه آرا: محمد گودرزی، فاطمه رنجبر
دبیر عکس: محمد فتحی
طراح جلد: مریم منصوبی
تحریریه: انسیه جنتی، فاطمه رمضانیان،
ابوذر مارکولایی، حامد امینی، وحیده جلال کمالی،
حسین صفدری، شیماسکوه، ناعمه پرهین، معصومه
بهرامیان، عمید رویبانی
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 kaleskesabz@gmail.com بفرستید. منتظر نظرات شما هستیم.



oghabafshan_ir



@oghab_news



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 وَاَهْلِیْ وِمَالِیْ وَوُلْدِیْ وَ مَنْ کَانَ مِنِّیْ بِسَبِیْلِ الشَّاهِدِ مِنْهُمْ وَالْغَائِبِ
خودم و خاندانم و مال و فرزندانم و هر که را با من راهی دارد حاضرشان و غائبشان را
اَللّٰهُمَّ احْفَظْنَا بِحِفْظِ الْاِیْمَانِ وَاَحْفَظْ عَلَيْنَا

خدایا حفظ کن ما را به حفظ ایمان و نگهبان بر ما باش
اَللّٰهُمَّ اجْعَلْنَا فِی رَحْمَتِكَ وَلَا تَسْلُبْنَا فَضْلَکَ اِنَّا اِلَیْکَ رَاغِبُوْنَ
خدایا ما را در کنف رحمت خویش قرار ده و فضیلت را از ما سلب مفرما که ما به تو مشتاقیم.
اَللّٰهُمَّ اِنَّا نَعُوْذُ بِکَ مِنْ وَعَثَاءِ السَّفَرِ وَ کَاِبَةِ الْمُنْقَلَبِ وَ سَوْءِ الْمُنْظَرِ فِی الْاَهْلِ وَالْمَالِ وَالْوَلَدِ فِی الدُّنْیَا وَالْاٰخِرَةِ
خدایا به تو پناه بریم از رنج سفر و اندوهناک برگشتن و بدی دیدار در خاندان و مال و فرزند در دنیا و آخرت.

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَتُوْجَّهْ اِلَیْکَ هَذَا 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 اَقْبَلْغَنِّیْ مَا اَوْمَلْتَهُ وَاَرْجُوْهُ فِیْکَ وَفِیْ اَوْلِیَائِکَ

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

امید دارم ای مهربان ترین مهربانان.

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

اَللّٰهُمَّ اِلَيْكَ وَجْهَتُ وَجْهِيْ

خدایا به سوی تو گرداندم رویم را
وَ عَلَیْكَ خَلَفْتُ اَهْلِيْ وَ مَالِيْ وَ مَا خَوْلْتَنِيْ وَ قَدْ وَثَقْتُ بِكَ فَلَا
و به امید تو بجای گذاردم خانواده و مال و آنچه را به من مرحت فرمودی
و به تو اطمینان کردم پس
تُخَيِّبْنِيْ يٰ مَنْ لَا يُخَيِّبُ مَنْ اَرَادَهُ وَلَا يُضَيِّعُ مَنْ حَفِظَهُ اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَ اِلِه
ناامیدم 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 آتش،
وَ احْفَظْنِيْ فِيمَا غِبْتُ عَنْهُ وَلَا تَكِلْنِيْ اِلٰی نَفْسِيْ
و محافظت کن آنچه را مربوط به من است و من از آنها دورم و مرا به خودم وامگذار
يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ الدُّعَاءُ
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



گزارش خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران از اهمیت توجه به شرکت بزرگ عقاب افشان

استاندار سمنان: حمایت از شرکت عقاب افشان وظیفه ملی است

عقاب افشان همکاری دارند و این شرکت بزرگ اتوبوس سازی کشور بازار هدف اصلی این واحدهای کوچک صنعتی و در حقیقت فعالیت و رونق اتوبوس سازی به نوعی رونق بخش چرخه حیات واحدهای وابسته، آن است.

بعد از توافقتنامه برجام، شرکت عقاب افشان در سال ۹۶ موفق به تولید بیش از یک هزار و ۵۰۰ دستگاه اتوبوس شهری و بین شهری و ۱۰۰ دستگاه مینی بوس شد که رکوردی در تاریخ این شرکت به شمار می رفت، اما با خروج ایالات متحده آمریکا از برجام، تولید در این شرکت در اواخر سال گذشته کاهش چشمگیری یافت.

اردیبهشت ۹۸ خط تولید انواع اتوبوس و به نوعی شعبه ای از شرکت عقاب افشان، در کشور آذربایجان در همسایگی ایران اسلامی

تولیدکننده اتوبوس شهری و بین شهری در بخش خصوصی کشور است که با سابقه ۶۰ ساله در زمینه تولید انواع اتوبوس، توانسته نقش مهمی را در نوسازی و توسعه ناوگان حمل و نقل عمومی کشور ایفا کند.

در حال حاضر، بیش از ۹۵۰ نفر در این شرکت اتوبوس سازی در شهرک صنعتی بزرگ سمنان مشغول به کار هستند و با وجود کاهش تولید به خاطر شرایط سخت اقتصادی کشور، طرح تعدیل نیرو در این واحد صنعتی مادر در سال ۹۸ اجرا نخواهد شد. این کارخانه که ظرفیت تولید روزانه ۱۲ دستگاه اتوبوس شهری و بین شهری را دارد، اکنون به دلیل فشارهای خارجی روزانه دو تا سه دستگاه تولید می کند. براساس آمار، اکنون ۲۵ واحد صنعتی در شهرک صنعتی بزرگ سمنان به طور مستقیم با شرکت

خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران (ایرنا)
در گزارشی تفصیلی به شرایط این روزهای شرکت عقاب افشان به عنوان بزرگترین مجموعه تولیدکننده اتوبوس در کشور پرداخته و در گفتگو با مدیران ارشد دولتی در استان سمنان بر اهمیت حمایت از این واحد بزرگ تولیدی و صنعتی در روزگار سخت تحریم تأکید کرده است. متن کامل گزارش خبرگزاری ایرنا را در ادامه می خوانید:

شرکت تولیدی، صنعتی «عقاب افشان» به عنوان بزرگترین شرکت اتوبوس سازی ایران و شریک تجاری کمپانی اسکانیای سوئد برای حضور جدی تر در بازار جهانی و افزایش تولید، با وجود فشارهای خارجی، نیازمند حمایت ویژه و مستمر داخلی در برابر محدودیتها و خودتحریمی هاست. عقاب افشان بزرگترین

کارخانه

[۴]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۶۰ - خرداد ماه ۱۳۹۸

مالیات‌های زیاد و مشکلات بیمه‌ای از جمله مشکلات واحدهای صنعتی صادرات محور سمنان است که باید مسؤولان امر با تغییر نگرش برای رفع این چالش اقدام کنند. واحدهای صادرات محور و بزرگ سمنان به معنی واقعی برای حمایت در کشور متصدی ندارند و در سال‌های گذشته دولت به واحدهای متوسط و کوچک توجه بیشتری داشته است. توسعه استان با وجود فشارهای اقتصادی نیازمند هم‌افزایی دستگاه‌های اجرایی است و مسؤولان در این شرایط سخت اقتصادی باید با تمام وجود به واحدهای صنعتی بزرگ سمنان کمک کنند.

قانون حمایت از تولید در کشور اجرا شود

عبدالله اکبری‌راد، نایب رئیس هیأت مدیره گروه صنعتی عقاب‌افشان نیز با اشاره به

داشت. متأسفانه فشارهای خارجی، بخش صنعت و تولید ایران را نشانه گرفته است که با حمایت دولت و درک مشترک مسؤولان از جنگ اقتصادی، این فشارها بی‌تأثیر می‌شود. اکنون واحدهای صنعتی بزرگ کشور نیازمند حامی واقعی هستند که با برنامه ریزی اصولی و اجرای طرح‌های اقتصادی این مهم محقق می‌شود.

پشتیبانی دولت از تولیدکنندگان در جنگ تمام عیار اقتصادی

حمید علوی، نایب رئیس اتاق بازرگانی سمنان هم در رابطه با اهمیت حمایت از بخش خصوصی در بحث تولید می‌گوید: در این جنگ تمام عیار، تولیدکنندگان نیازمند حامی واقعی برای ماندگاری در بازار تجاری هستند. تسهیلات با سود قابل توجه، دریافت

راه‌اندازی شد که با اجرای این طرح درآمد و ارزش قابل توجهی با صادرات و تولید محصولات باکیفیت ایرانی نصیب کشور خواهد شد.

با وجود عزم صاحبان این واحد صنعتی برای رونق تولید با وجود فشارهای خارجی، کاغذبازی‌های اداری، نقص و اجرانشدن قانون حمایت از تولید در کنار تحریم‌های داخلی، روند تولید در این واحد صنعتی مادر را تحت تأثیر قرار داده است.

اگرچه در روزهای گذشته بیش از ۲ هزار میلیارد ریال تسهیلات از سوی یکی از بانک‌های عامل استان سمنان برای جبران کسری نقدینگی به شرکت عقاب‌افشان اعطا شد، اما این واحد صنعتی برای اجرای طرح‌های توسعه‌ای و بی‌تأثیر کردن فشارهای اقتصادی خارجی نیاز به حمایت ویژه و جدی مسؤولان دارد. به باور کارشناسان، دولت باید با شناسایی و رفع مشکلات واحدهای صنعتی بزرگ به عنوان شناسنامه و هویت بخش تولید ایران، مانع بیکاری کارگران و تعطیلی این واحدها شود.

حمایت از شرکت عقاب‌افشان وظیفه ملی است

علیرضا آشناگر، استاندار سمنان، می‌گوید: حمایت از شرکت اتوبوس‌سازی عقاب افشان وظیفه ملی است و باید مسؤولان تمام قد برای حفظ این میراث ۶۰ ساله در صنعت اتوبوس‌سازی ایران تلاش کنند.

استانداری سمنان آمادگی دارد در چارچوب قانون و اختیار و هرآنچه در توان دارد برای رفع مشکلات واحدهای صنعتی بزرگ از جمله عقاب‌افشان اقدام کند. البته در روزهای گذشته دست کم ۲ هزار میلیارد ریال به این شرکت تسهیلات پرداخت شد که این حجم از تزریق نقدینگی بخش قابل توجهی از مشکلات این واحد را برطرف می‌کند.

وی با اشاره به تعداد شاغلان در این مجموعه صنعتی معتقد است: تعداد شاغلان در شرکت عقاب‌افشان بسیار قابل توجه است که با حمایت مستمر از این واحد باید مانع تعدیل نیرو شویم. اگرچه به گفته مسؤولان شرکت عقاب‌افشان، طرح تعدیل نیرو در سال ۹۸ در این واحد صنعتی انجام نمی‌شود اما باید در کنار توجه به ثبات شغلی به افزایش اشتغال با اجرای طرح‌های توسعه‌ای توجه





دغدغه‌های این روزهای تولیدکننده‌های بزرگ کشور می‌گوید: قانون حمایت از تولید برای توسعه و بی‌تأثیر کردن تحریم‌های اقتصادی در کشور باید اجرا شود. متأسفانه نقص در اجرای قوانین در بخش‌های مختلف یکی از چالش‌های اساسی در بخش تولید و صنعت ایران است و قوانین جامع و کاربردی در حمایت از فعالان اقتصادی وجود ندارد. بی‌شک تدوین قانون جامع و اساسی برای حمایت از بخش صنعت ضروری است، و با این رویکرد می‌توان صنعت ایران را از گزند تحریم‌ها در امان نگه داشت.

وی همچنین می‌گوید: شرکت تولیدی و صنعتی عقاب‌افشان به عنوان بزرگترین شریک تجاری اسکاتیا در جهان نیازمند حمایت دولت است و باید دستگاه‌های اجرایی برای رونق روزافزون این واحد گام بردارند. در سال ۹۶ رکورد تولید انواع اتوبوس توسط شرکت عقاب‌افشان در یکسال شکسته شد اما خروج آمریکا از برجام باعث کاهش تولید در این شرکت گردید.

مطمئناً این شرکت مهم اتوبوس‌سازی با تمام وجود برای سربلندی ایران اسلامی تلاش می‌کند و با همدلی و هم‌افزایی مسئولان، این شرکت تولیدی و صنعتی عقاب‌افشان به سلامت از تحریم‌ها عبور خواهد کرد.

دولت در برابر خودتحریم‌ها کمک حال عقاب‌افشان باشد

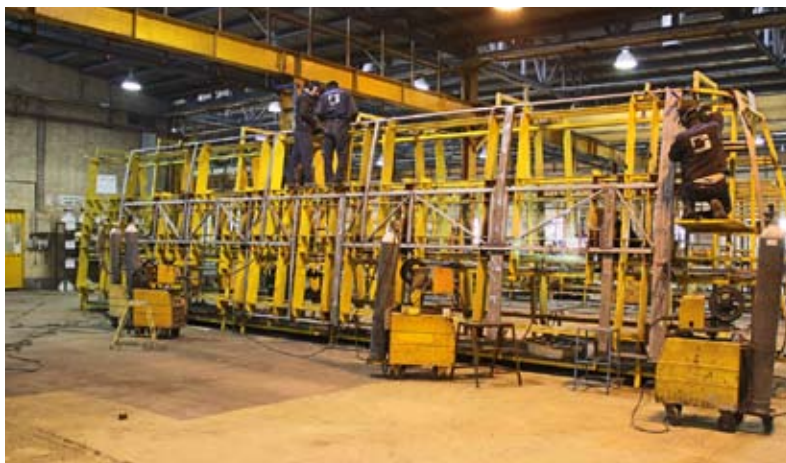
علی اصغر جمعه‌ای، رئیس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی استان سمنان با تأکید بر حمایت دولت از واحدهای تولیدی بزرگ می‌گوید: واحدهای صنعتی و صادرات‌محور استان برای حفظ اشتغال پایدار و رونق اقتصادی نیازمند حمایت ویژه دولت هستند. متأسفانه فشار تحریم‌های اقتصادی بر واحدهای صنعتی صادرات‌محور از جمله عقاب‌افشان رو به افزایش است و دولت باید با اتخاذ ساز و کارهای مشخص کمک حال این واحدها باشد. مطمئناً واحدهای راهبردی صنعتی مانند اتوبوس‌سازی در شرکت شهرک‌های صنعتی استان سمنان فعالیت دارند که دولت باید به فکر رفع گرفتاری این واحدها باشد. این واحدها اکنون با مشکلات ارزی، تأمین مواد اولیه و ثبت سفارش کالاهای تولیدی مواجه هستند که با رفع مشکلات این واحدها توسعه استان سمنان نیز شتاب می‌گیرد.

جمعه‌ای همچنین می‌گوید: باید نگاه دولت به واحدهای صنعتی بزرگ ویژه باشد و برای جبران نقدینگی این واحدها، تسهیلات چند میلیارد ریالی در اختیارشان قرار گیرد.

حمایت دولت از بخش صنعت سمنان با ارائه تسهیلات ۸ هزار و ۳۰۰ میلیارد ریالی در یکسال گذشته مطلوب بوده و ادامه این روند مانع تعطیلی این واحدها می‌شود. ضمن اینکه افزایش نظارت و سرعت‌بخشی در برخورد قانونی با سودجویان و متخلفان مانع بروز خودتحریمی در اقتصاد کشور می‌شود.

وی با بیان اینکه خودتحریمی و سوء استفاده افراد سودجو از شرایط اقتصادی باعث اختلال در بازار کشور شده است، خاطر نشان کرد: یکی از راهکارهای مهم برای کوتاه کردن دست سودجویان از اقتصاد کشور، تشدید نظارت‌ها است و با این راهبرد می‌توان تولید و صنعت در کشور را به ثبات نسبی رساند. مطمئناً فشار خودتحریمی‌ها بر اقتصاد کشور کمتر از تحریم‌های آمریکا نیست، بنابراین هم‌افزایی دستگاه‌های اجرایی برای گره‌گشایی از مشکلات بخش صنعت تشدید شود.

بخش خصوصی و دولت با تلاش مضاعف و عزم مثال‌زدنی برای توسعه واحدهای صنعتی کوچک، متوسط و بزرگ کشور با وجود فشارهای اقتصادی تلاش می‌کنند. اکنون صنعت کشور بیش از هر زمان دیگر به حمایت نیاز دارد و باید دولتمردان با برنامه‌ریزی اصولی برای رفع مشکلات این



بنگاه‌های اقتصادی بیشتر تلاش کنند. من فکر می‌کنم دولت تمام امکانات خود را برای حمایت از بخش صنعت و تولید کشور به کار گرفته، اما فرآیند حفظ اشتغال در بنگاه‌های اقتصادی تلاش بیشتر دولتمردان را می‌طلبد.

بانک‌ها به واحدهای صنعتی نگاه ویژه داشته باشند

امیر خلیلی‌خواه مدیر کل امور اقتصادی و دارایی استان سمنان هم در این باره می‌گوید: بانک‌های عامل با ارائه تسهیلات و همکاری با بنگاه‌های اقتصادی بدهکار با نگاه ویژه کمک حال واحدهای صنعتی استان در زمان تحریم‌ها باشند.

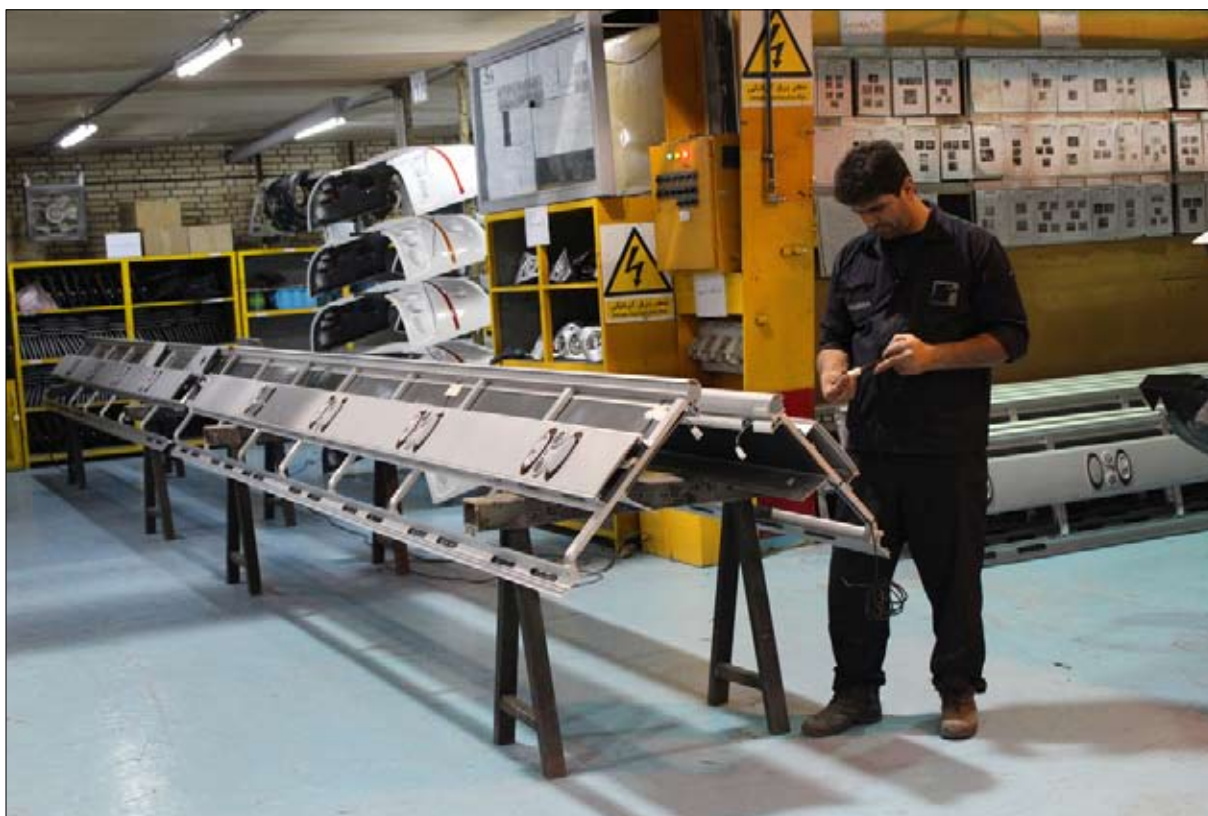
ارائه هشت هزار و ۳۰۰ میلیارد ریال تسهیلات رونق تولید و صنعتی استان سمنان از سوی بانک‌های عامل در چند سال گذشته بسیار ارزشمند و کاربردی بوده است. مطمئن باشید که برنامه‌ریزی اداره کل امور اقتصادی و دارایی سمنان تحقق رونق تولید است و در شرایط سخت تحریم باید از بنگاه‌های اقتصادی فعال استان حمایت کرد. ضمن اینکه دولت هم باید در کنار واحدهای صنعتی است و دستگاه‌های اجرایی استان هر چه قدر توان

دارند برای رفع مشکلات واحدهای تولیدی استان تلاش کنند.

بازار بزرگ محصولات شرکت عقاب افشان

کسب گواهینامه مدیریت کیفیت ISO 9001 در کنار کیفیت ممتاز محصولات، سبب گسترش بازار محصولات شرکت عقاب افشان به خارج از مرزهای کشور شده و هم اکنون اتوبوس‌های عقاب-اسکانیا در جاده‌های کشورهای همچون مصر، سوریه، عراق تردد می‌کنند. یکی از مهم‌ترین دستاوردهای

عقاب افشان در این صنعت، کسب و بومی‌سازی دانش طراحی و ساخت اتاق اتوبوس منطبق بر استانداردهای جهانی است. کارخانه این شرکت در شهرک صنعتی سمنان در زمینی به مساحت ۵۰ هکتار و فضای سرپوشیده بیش از ۶۵ هزار مترمربع قرار دارد. استان سمنان حدود ۲ هزار و ۱۰ پروانه بهره‌برداری واحدهای تولیدی و صنعتی دارد، سهم اشتغال سمنان در بخش صنعت و معدن بیش از ۳۸ درصد و سهم بخش صنعت و معدن از تولید ناخالص استان حدود ۲۲ درصد است.



اسکانیا

علم و فناوری

گردشگر

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News

گفتگو با مهندس نعمتی، مسؤول سامانه هوشمند مدیریت ناوگان شرکت عقاب افشان

تجهیز ۳۸۰۰ دستگاه اتوبوس اسکانیا به سامانه FMS



شرکت تولیدی و صنعتی عقاب افشان چندی پیش در راستای به‌روزرسانی نحوه ارائه خدمات پس از فروش به مشتریان خود، سامانه هوشمند مدیریت ناوگان را برای نصب در اتوبوس‌های ناوگان تولیدی خود، طراحی و راه‌اندازی کرد. این سامانه که وظیفه کنترل آنلاین شرایط فنی اتوبوس‌های اسکانیا در ایران را برعهده دارد، در یک مرکز مجهز فنی‌کنترل و پایش می‌شود و به صورت آنلاین و شبانه‌روزی، اتوبوس‌های اسکانیای فعال در جاده‌های کشور را رصد می‌کند و در صورت بروز مشکل یا اختلال فنی در هر یک از آنها، از طریق ارتباط با راننده یا مالک، هشدار می‌دهد و کمک‌های فنی لازم را در اختیار آنها می‌گذارد. سامانه FMS در فاز اول اجرایی، روی اتوبوس‌های اسکانیای تولید شده از سال ۱۳۸۸ به بعد نصب و راه‌اندازی شده است و در آینده نزدیک روی دیگر مدل‌ها نیز نصب خواهد شد. در همین ارتباط و در مورد کارایی این سامانه با مهندس نعمتی، مسؤول سامانه هوشمند مدیریت ناوگان شرکت عقاب افشان گفتگو کرده‌ایم که در ادامه می‌خوانید.

لطفاً در ابتدا خودتان را معرفی کنید و از سابقه همکاری‌تان با مجموعه عقاب افشان بگویید.

من مهدی نعمتی هستم، دارای مدرک کارشناسی مهندسی فناوری خودرو و کارشناسی ارشد مهندسی صنایع. از سال ۱۳۸۶ در واحد امور تعمیرات اتوبوس‌های شرکت عقاب افشان استخدام شدم و از سال ۸۹ نیز به عنوان مربی آموزش تعمیرات فنی و همچنین کارشناس آموزش این مجموعه صنعتی کارم را ادامه دادم. پس از آن در سال ۹۵ به واحد سامانه هوشمند مدیریت ناوگان این شرکت آمدم و همچنان در این بخش مشغول به فعالیت هستم.

بعد از گذشت چند سال از عمر سامانه هوشمند مدیریت ناوگان شرکت عقاب افشان، فکر می‌کنید این سامانه چقدر توانسته به اهداف از پیش تعیین شده خود برسد؟

ما برای راه‌اندازی و استفاده مطلوب از سامانه هوشمند مدیریت ناوگان شرکت عقاب افشان یا FMS برنامه‌ریزی‌هایی را در فازهای از قبل طراحی شده انجام دادیم و خوشبختانه این فازها تا به امروز به نوبت در حال اجرا شدن هستند؛ به این ترتیب که در فاز اول، این سامانه در اتوبوس‌های بین شهری اسکانیای مدل ۱۳۸۸ به بعد نصب شده است

و در فازهای بعدی، نوبت سایر اتوبوس‌های تولیدی شرکت عقاب افشان خواهد بود. جای خوشحالی است که اعلام کنم ما هم‌اکنون تقریباً در پایان فاز اول قرار داریم و ۹۰ درصد از فاز اول عملی شده است و به زودی بر اساس برنامه‌ریزی‌های خود وارد فاز دوم تجهیز اتوبوس‌های اسکانیا به سامانه هوشمند مدیریت ناوگان خواهیم شد.

با توجه به اینکه مدتی است سامانه FMS بر روی اتوبوس‌های اسکانیا نصب شده و مورد استفاده قرار می‌گیرد، فکر می‌کنید تا چه میزان، این سامانه توانسته کمک‌حال رانندگان و مالکان اتوبوس‌های اسکانیا در جاده‌ها باشد؟

مطمئناً راه‌اندازی و نصب این سامانه روی اتوبوس‌های اسکانیا مزایای بسیاری برای مالکان و رانندگان اتوبوس‌های اسکانیا داشته است. خوشبختانه شرکت‌های مسافربری، مالکان و رانندگان این اتوبوس‌ها با تجهیز شدن به این سامانه خدمات جدیدی را در مسیر نگهداری از اتوبوس‌های خود تجربه می‌کنند. آن‌ها به صورت آنلاین از وضعیت سلامت فنی اتوبوس خود مطلع می‌شوند، که این امر آرامش خاطر مالکان و رانندگان این اتوبوس‌ها را در پی داشته است. ضمن اینکه سامانه هوشمند مدیریت ناوگان شرکت

راهداری مجوز فعالیت حمل و نقل مسافری آن اتوبوس را تا زمان نصب یا وصل مجدد ارتباط آنلاین باطل خواهد کرد. ثانياً همانطور که گفتیم، مالکان و کاربران اتوبوس‌ها به واسطه آشنایی با اهمیت و کیفیت این سامانه، از نصب سامانه هوشمند مدیریت ناوگان شرکت عقاب افشان روی اتوبوس‌های خود رضایت کامل دارند و این کار ما را بسیار راحت کرده است.

در حال حاضر چه تعداد اتوبوس از ناوگان شرکت عقاب افشان مجهز به سامانه FMS هستند و پایش این اتوبوس‌ها از سوی مجموعه تحت مدیریت شما چگونه صورت می‌گیرد؟

در حال حاضر، تعداد ۳۸۰۰ دستگاه اتوبوس به این سامانه مجهز شده‌اند. به امید خدا در فازهای بعدی، تحولات جدیدی از مجهز شدن دیگر مدل‌های اتوبوس‌ها به این سامانه را شاهد خواهیم بود. این سامانه به صورت آنلاین و شبانه‌روزی، رخدادهای فنی در اتوبوس‌های مجهز به این سیستم را پایش می‌کند و ما هرگونه اقدام و پشتیبانی مورد نیاز را انجام خواهیم داد. در پایان باید عرض کنم که خوشبختانه با پیگیری و برنامه‌ریزی درست مدیران شرکت عقاب افشان در راهاندازی این سامانه، ما امروز شاهد فصل جدیدی از ارائه خدمات به مشتریان شرکت عقاب افشان هستیم و امیدواریم که این روند در آینده هم تداوم داشته باشد.

با اطلاع‌رسانی از نحوه کارکرد این سامانه و آگاهی از محاسن و مزایایی که مالکان و مسؤلان حمل و نقل مسافری کشور از آن دیده‌اند، خوشبختانه استقبال بسیاری از این سامانه شده است و حتی خیلی از اتوبوس‌داران تقاضای نصب و راهاندازی سامانه FMS را روی اتوبوس خود دارند.



عقاب افشان باعث کاهش چشم‌گیر هزینه‌های نگهداری اتوبوس‌ها شده است. برای مثال، کارشناسان فنی ما با نظارت مستمر و آنلاین بر اتوبوس‌های فعال در جاده‌ها پیش از آنکه یک اتوبوس به خاطر یک ایراد فنی کوچک، دچار خسارت‌های بعدی و بزرگتر شود، مالکان و رانندگان اتوبوس‌ها را مطلع می‌کنند و با راهنمایی آنها نسبت به رفع ایراد اتوبوس اقدام می‌گردد. ضمن اینکه اتوبوس در هر زمان و هر مکانی که باشد، مالک و راننده آن می‌توانند در صورت رؤیت ایراد فنی با شماره‌هایی که در اختیار آنها قرار داده‌ایم تماس بگیرند و با اعلام مشخصات اتوبوس خود به صورت آنلاین از وضعیت فنی اتوبوس مطلع شوند.

نحوه تعامل و همکاری رانندگان و مالکان اتوبوس‌های اسکانیا با سامانه FMS چگونه است و چقدر از این حیث رضایت دارید؟

خوشبختانه با اطلاع‌رسانی از نحوه کارکرد این سامانه و آگاهی مالکان و مسؤلان حمل و نقل مسافری کشور از محاسن و مزایایی که این سامانه دارد، استقبال بسیاری از این سامانه شده است و حتی خیلی از اتوبوس‌داران تقاضای نصب و راهاندازی سامانه FMS را بر روی اتوبوس خود دارند.

ممکن است برخی رانندگان و مالکان به هر دلیلی نخواهند این سامانه در اتوبوس‌شان فعال باشد و به هر شکلی آن را غیر فعال کنند، چه صحبتی برای آنها دارید و چه مشکلاتی ممکن است متوجه آنها شود؟

اولاً نصب این سامانه بر روی اتوبوس‌های بین شهری اسکانیا که از سال ۱۳۸۸ به بعد تولید شده‌اند براساس مصوبه کمیسیون ایمنی راه‌ها از شهریورماه ۱۳۹۷ الزامی شده است و به هر شکلی در صورت عدم تجهیز یا قطع ارتباط این سامانه به صورت آنلاین با مرکز، سازمان

بازدید استاندارد سمنان از خط تولید محصولات شرکت عقاب افشان



مشکل این واحد همواره باید برنامه داشته باشند. وی همچنین گفت: ارایه تسهیلات رونق تولید به منظور رفع مشکلات اقتصادی واحدهای صنعتی از ابتدا در دستور کار دولت تدبیر و امید قرار داشته و در سالهای اخیر پرداخت شد. اواخر بهمن سال ۹۷ عملکرد بانکهای عامل سمنان در ارایه تسهیلات رونق تولید چندان مطلوب نبود و این بانکها تنها ۱۳ درصد از تعهدات خود را محقق کرده بودند اما با برنامه ریزی اصولی و تلاش مسؤولان، تعهدات بانک های عامل در ارایه تسهیلات رونق تولید اکنون به بیش از ۷۵ درصد افزایش یافته است.

علیرضا آشناگر، استاندار سمنان، به همراه جمعی از مسؤولان ارشد این استان با حضور در کارخانه عقاب افشان از خط تولید محصولات این شرکت و همچنین برخی شرکتهای تابعه این مجموعه صنعتی بازدید کردند و در جریان مشکلات و موانع پیش روی تولید در این شرکت قرار گرفتند. استاندار سمنان بعد از بازدید از کارخانه عقاب افشان، نشست کارگروه تسهیل و رفع موانع تولید استان سمنان را در محل سالن جلسات شرکت عقاب افشان برگزار کرد. آشناگر در این نشست گفت: شرکت عقاب افشان یکی از واحدهای صنعتی بزرگ کشور به عنوان سرمایه ملی به شمار می رود و مسؤولان نسبت به رفع





اسکانیا

علم و فناوری

گردشگری

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News

اکنون بیشتر بانک‌های عامل سمنان بیش از ۱۰۰ درصد تعهدات ارایه تسهیلات را عملیاتی کرده‌اند و بیش از هشت هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال تسهیلات به واحدهای تولیدی و کشاورزی سمنان پرداخت شده است. ضمن اینکه تزریق بیش از ۱۵ هزار و ۶۰۰ میلیارد ریال به ۶ بانک عامل استان برای ارایه تسهیلات رونق تولید در دستور کار است.

گفتگو با مردی که موهایش را پشت فرمان اتوبوس اسکانیا سپید کرده است

عشق به اتوبوس، جاده و بیابان



محمدکاظم عبیدی، یکی از قدیمی‌ترین اسکانیاسواران ایران است. او جزو اولین کسانی است که از شرکت عقاب‌افشان، اتوبوس اسکانیا خرید و آن را در مسیر بوشهر به آبادان به کار گرفت. محمدکاظم عبیدی، بیش از ۳۰ سال است که در جاده‌ها با اتوبوس رانندگی می‌کند و در این مدت ۳ بار به عنوان راننده نمونه استان بوشهر انتخاب شده است. این مرد موی سپیدکرده جاده‌ها اگرچه کم‌کم به روزهای بازنشستگی نزدیک می‌شود اما می‌گوید که همچنان عاشق جاده و اتوبوس است. با او که پدر آقای نجف عبیدی از رانندگان جوان اتوبوس اسکانیاست به گفتگو نشستیم که در ادامه می‌خوانید.



شما بیش از ۳۰ سال است که با اتوبوس در جاده‌ها تردد می‌کنید. هیچ وقت خسته نشده‌اید؟
باور کنید نه. من علاقه بسیار زیادی به اتوبوس و جاده دارم. شاید باور نکنید اما وقتی یک روز در خانه می‌مانم و استراحت می‌کنم خسته می‌شوم. من عاشق رانندگی هستم و به جاده و بیابان عادت کرده‌ام. امیدوارم که خدا به من این قوت را بدهد که همچنان به این شغل ادامه دهم.

با کسب تجربه طی این همه سال، چه نظری در مورد اتوبوس‌های اسکانیا دارید؟

من الان راننده یک اتوبوس کلاسیک اسکانیا هستم و فکر می‌کنم چند سالی می‌شود که تولید این مدل اتوبوس در شرکت عقاب‌افشان متوقف شده است. انصافاً این اتوبوس با وجود اینکه سال‌های زیادی از عمرش گذشته، به لحاظ فنی عملکرد خیلی خوبی دارد و من و مالک آن از این اتوبوس کاملاً راضی هستیم. البته تنها مشکل ما گرمای بسیار بالای جنوب است و گاهی کولر این اتوبوس جوابگوی این گرما نیست. البته من از مالکان اتوبوس‌های جدید اسکانیا شنیده‌ام که اتوبوس‌های درسا و مارال کولرهای بسیار قوی دارند و با وجود گرمای ۵۰ درجه جنوب، مسافران از بابت گرما اذیت نمی‌شوند.

شما یکی از اولین مشتریان شرکت عقاب‌افشان در زمان تأسیس این مجموعه اتوبوس‌سازی بودید. چطور شد که به فکر خرید اتوبوس از این شرکت افتادید؟

پدرم از زمانی که من سن کمی داشتم، اتوبوسی داشت و مسافران را در جاده‌های خلوت آن روزگار جابه‌جا می‌کرد. در کنار ایشان من هم به رانندگی و اتوبوس علاقه‌مند شدم و کم‌کم به این حرفه به عنوان یک شغل نگاه کردم. فکر می‌کنم سال‌های ۵۶ و ۵۷ بود که با اتوبوس پدرم مسافران را در مسیرهای تهران، شیراز، اصفهان، کرمان و ... جابه‌جا می‌کردم. این شرایط و کار با اتوبوس پدرم ادامه داشت تا اینکه در سال ۸۵ بود (اگر اشتباه نکنم) که شرکت عقاب‌افشان اتوبوس‌های اسکانیا را عرضه می‌کرد و من هم یکی از آنها را خریدم.

از آن روزها تقریباً ۱۳ سال می‌گذرد؛ در طول این سال‌ها اتوبوس‌تان را با اتوبوس‌های جدیدتر و به‌روزتر عوض کرده‌اید؟

بله یک بار آن را عوض کردم اما متأسفانه از بد روزگار برای من در همان سال‌ها مشکلاتی پیش آمد که مجبور شدم اتوبوسم را بفروشم. آن سال‌ها با اتوبوس خودم مسیر بوشهر به آبادان را می‌رفتم اما اکنون سال‌هاست که روی اتوبوس دیگران کار می‌کنم؛ البته همچنان در همان مسیر بوشهر به آبادان و برعکس.

شده‌ایم و با آن زندگی کرده‌ایم. باور کنید که همه عشق من به بیابان و جاده است. با اینکه به قول شما می‌توانستم برای این کار به نقاط خنک‌تر کشور بروم اما همیشه مسیر بوشهر-آبادان را ترجیح داده‌ام.

از درآمد شغلی که دارید راضی هستید؟

همیشه خدا را شکر می‌کنم، اما شرایط زندگی واقعاً سخت شده است. ضمن اینکه مالکان اتوبوس‌ها هم شرایط سختی را تجربه می‌کنند؛ قیمت قطعات و لاستیک و هزینه‌های نگهداری بسیار افزایش یافته است. امیدوارم که شرایط در آینده برای همه بهتر شود.

وضعیت جاده‌ها نسبت به سال‌های گذشته چقدر تغییر کرده است؟

واقعاً شرایط بهتر شده و رانندگی هم در این جاده‌ها به نسبت آسان‌تر شده است. البته، در گذشته ماشین در جاده‌ها کمتر بود و امروزه تعداد ماشین‌ها هر روز بیشتر می‌شود و این، کار را سخت می‌کند.

رعایت قوانین باشیم.

اما بسیاری از رانندگان خودروهای سواری از نحوه رانندگی اتوبوسران‌ها گلایه دارند و معتقدند که رانندگان اتوبوس‌ها پرخطر می‌رانند. این را قبول دارید؟

این ذهنیت درستی نیست، چون واقعاً رانندگان اتوبوس معمولاً راننده‌های بسیار باتجربه‌ای هستند که سرما و گرمای جاده‌ها را چشیده‌اند. در مقابل، رانندگان خودروهای سواری اغلب جوان هستند و کارهای خطرناکی در جاده‌ها انجام می‌دهند. ما رانندگان اتوبوس و کامیون، غیر از اینکه باید مراقب رانندگی خودمان باشیم، باید مواظب نحوه رانندگی سواری‌ها هم باشیم که گاهی مشکل برای مان پیش نیاید.

چرا طی این سال‌های طولانی هیچ‌وقت به این فکر نداشتید که در مسیرهای خنک‌تر کشور رانندگی کنید؟

ما بچه جنوب و گرماییم. ما با گرما متولد

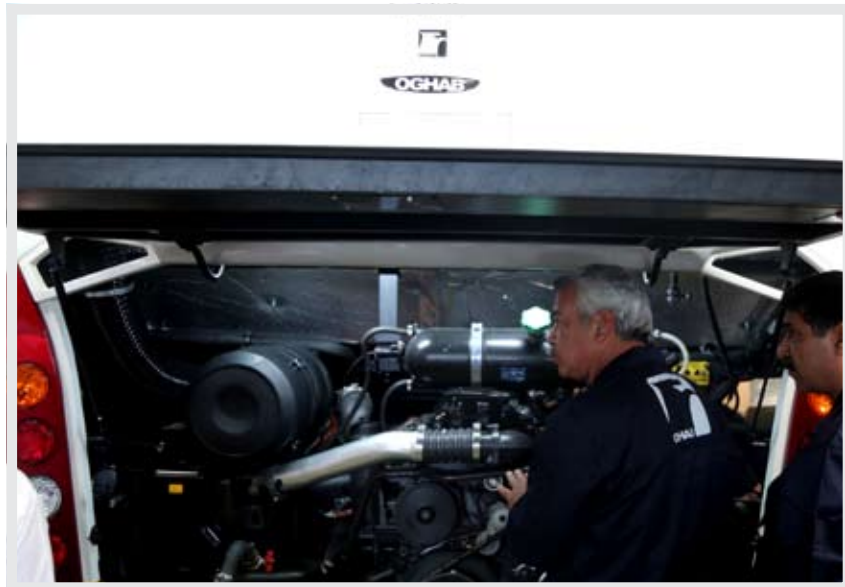
ما در شماره‌های قبلی این ماهنامه با آقا نجف پسر شما مصاحبه کردیم. ایشان خیلی دوست داشت که خودتان یک اتوبوس اسکاتیا بخرید. در این مورد با او صحبت می‌کنید؟ بله، نجف علاقه بسیار زیادی به اتوبوس دارد و خیلی امروزی‌تر به این شغل نگاه می‌کند. با هم گاهی در مورد اتوبوس و اینکه بتوانیم اتوبوسی برای خودمان بخریم حرف می‌زنیم اما واقعیت آن است که قیمت اتوبوس‌ها آنقدر بالاست که امکان خریدنش را نداریم. البته من همیشه به نجف می‌گویم که تو جوانی و باید تلاش کنی، و ان شاءالله یک روز به هدف می‌رسی.

چقدر به فکر رعایت قوانین و مقررات رانندگی هستید؟

حتماً تا جایی که بشود قوانین را رعایت می‌کنم و سعی دارم دیگران را هم به رعایت قوانین دعوت کنم. ما رانندگان اتوبوس‌ها علاوه بر خودمان مسؤول جان و مال دیگران هم هستیم و اتفاقاً خیلی بیشتر باید مراقب



بهترین زمان برای تعویض باتری خودرو شما کی است؟



پایین قرار می‌گیرد که این مسأله به شدت سلامت باتری را تحت تاثیر قرار می‌دهد. اگر تسمه باتری نیز دچار مشکل شود این قطعه به اندازه کافی شارژ نخواهد شد و بزودی برایتان دردسر ایجاد خواهد کرد. پس به طور کلی باتری‌ها به ندرت در شرایط کاری نرمال قرار دارند و عمر کمتری از میزان اعلام شده تولیدکنندگان خواهند داشت.

درون باتری چه خبر است؟

بیا بید نگاهی دقیق‌تر به اجزای داخلی یک باتری معمولی از نوع سرب-اسیدی ببندازیم تا بتوانیم بهتر متوجه مشکلات این باتری‌ها شویم. در داخل بدنه پلاستیکی باتری تعدادی صفحه‌ی سربی وجود دارند که به صورت خط به خط جاسازی شده‌اند.

چاین صفحات در مخلوطی از آب و اسید سولفوریک غوطه‌ور هستند و این مایع فضای بین آن‌ها را پر کرده است. این صفحات برای مقاومت بالایی طراحی شده‌اند اما شرایطی وجود دارند که می‌توانند سبب شکسته شدن ساختار داخلی آن‌ها شوند. برای مثال، اگر مدت زمان طولانی را در حالتی رانندگی کنید که باتری در جای خود محکم نشده باشد و مدام تحت لرزش و ارتعاشات قرار داشته باشد

حال سؤال اساسی این است که آیا باید باتری خود را قبل این که به چنین مرحله‌ای برسد تعویض کنیم؟

یکی از مراکز سرویس تخصصی خودرو که فروش محصولات بامو، هیوندای، کادیلاک، مینی و ولوو را بر عهده دارد، در این باره می‌گوید که باتری‌های اتومبیل به طور معمول و در شرایط عادی تا چهار الی پنج سال یا حتی کمتر، عمر می‌کنند. اگر باتری خودرو شما عمری به این میزان دارد بهتر است قبل از این که برایتان دردسر درست کند، به فکر تعویض آن باشید.

شرایط عادی؟

شرایط عادی به فاکتورها و عوامل بسیاری وابسته است. به طور عادی، باتری خودرو نباید تحت حرارت خیلی پایین یا خیلی بالا و تکان و ضربه قرار گیرد و یک سیستم شارژر اصولی و استاندارد باید به آن متصل باشد. اما در دنیای واقعی شرایط ممکن است فرق کند. برای مثال اگر در محل گرمسیری زندگی می‌کنید در برخی از روزهای سال، باتری خودرو شما تحت دمای بسیار بالایی قرار می‌گیرد. در برخی از مناطق داخل کشور نیز در طول سال باتری تحت دمای بسیار بالا و در ادامه دمای بسیار

باتری خودرو یکی از قطعات کلیدی آن است که در صورت خرابی، مشکلات زیادی برای راننده‌ها ایجاد می‌کند. اطلاع از شرایط باتری و زمان تعویض آن یکی از موارد مهمی است که مالکان خودرو باید از آن‌ها اطلاع داشته باشند. در ادامه به بررسی این مسأله خواهیم پرداخت که چه زمانی باید نسبت به تعویض باتری خودرو مبادرت کرد.

باتری خودرو در صورتی که بتواند خروجی شدت جریانی حدود ۵۰۰ تا ۷۰۰ آمپر را تولید کند.

زمانی که این مقدار آمپر به استارتر موتور خودرو وارد می‌شود می‌تواند میل لنگ خودرو را به راحتی چرخانده و پیشرانده را به سرعت روشن کند؛ حتی زمانی که دمای هوای بیرون بسیار پایین باشد. زمانی که عمر باتری بالاتر می‌رود دیگر توانایی روزهای نخست را در فراهم کردن آمپر کافی ندارد و همین مسأله باعث می‌شود که دیگر استارتر پیشرانده توانایی چرخاندن سریع میل لنگ را نداشته باشد و مضمومما اگر دمای هوا پایین باشد ممکن است دیگر امکان روشن کردن پیشرانده خودرو را نداشته باشد. بسیاری از رانندگان ممکن است با خودرویی که مدت طولانی خاموش بوده و سپس توانایی روشن شدن را ندارد، مواجه شده باشند. چنین مضمومه‌ای به هیچ وجه جز شرایطی نیست که کسی دوست داشته باشد در آن گرفتار شود.

کارگاه

[۱۴]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان
شماره ۶۰ - خرداد ماه ۱۳۹۸

سال دارند؛ البته پیشنهاد می‌کنیم در بازه زودتری اقدام به تعویض باتری خود کنید.

نتیجه‌گیری

باتری‌ها آنقدر قطعات قابل اطمینانی هستند که بسیاری از رانندگان فراموش می‌کنند که باتری خودرویشان به اواخر عمر خود نزدیک شده است. با این وجود اگر حواستان به عمر باتری خودرو باشد می‌توانید ریسک خرابی در راه را کاهش دهید. همان‌طور که اشاره کردیم اگر خودرو شما در حالت شارژ کامل به راحتی روشن نشود می‌تواند دلیل خوبی برای تعویض باتری باشد. اگر در این مورد شک دارید می‌توانید از یک مکانیک کمک بگیرید. در این صورت دیگر می‌توانید از روشن شدن خودرو خود برای چندین سال مطمئن باشید.

نشانه‌های پایان عمر باتری

واضح‌ترین و ساده‌ترین نشانه‌ای که نزدیک شدن باتری به پایان عمر کاری را نشان می‌دهد این است که باتری خودرو شما در حالت شارژ کامل (برای مثال پس از طی مسافت طولانی) نتواند دوباره پیشران را روشن کند. البته این قضیه می‌تواند ناشی از وجود ایراد در مدار شارژ باتری خودرو نیز باشد، بنابراین باید به دقت چک شود، البته هر مکانیکی می‌تواند این عیب‌یابی را برای شما انجام دهد. با این حال اگر سیستم شارژ مشکلی نداشته باشد، بدین معنی است که باتری در وضعیت خوبی قرار ندارد. همچنین با دانستن عمر باتری خود نیز می‌توانید زمان تعویض آن را متوجه شوید چون همان‌طور که پیش‌تر گفتیم باتری‌های معمولی عمر حداکثری ۴ تا ۵

چنین شرایطی می‌تواند منجر به ضعیف شدن صفحات شود. همچنین حرارت بیش از اندازه در زمان تابستان نیز می‌تواند واکنش‌های شیمیایی را که منجر به کاهش عمر باتری می‌شوند سرعت بخشد.

سفرهای کوتاه

شاید جالب باشد بدانید انجام سفرهای کوتاه یا توقف‌های زیاد در طی سفرهای طولانی نیز می‌تواند به باتری خودرو آسیب برساند. دلیل این امر این است که در این شرایط، باتری هیچگاه فرصت شارژ شدن کامل را پیدا نمی‌کند در نتیجه پدیده لایه لایه شدن اسید در باتری رخ می‌دهد و چنین پدیده‌ای سبب آسیب دیدن صفحه‌ها و در نهایت کاهش طول عمر باتری می‌شود.



شاید جالب باشد بدانید انجام سفرهای کوتاه یا توقف‌های زیاد در طی سفرهای طولانی نیز می‌تواند به باتری خودرو آسیب برساند. دلیل این امر این است که در این شرایط، باتری هیچگاه فرصت شارژ شدن کامل را پیدا نمی‌کند در نتیجه پدیده لایه لایه شدن اسید در باتری رخ می‌دهد و چنین پدیده‌ای سبب آسیب دیدن صفحه‌ها و در نهایت کاهش طول عمر باتری می‌شود.

وقتی برق شادی در چشم معلولان دیده شد

تحويل يك دستگاه اتوبوس مناسب سازی شده اسکانیا به کهریزک البرز

اتوبوس مناسب سازی شده برای معلولان بازدید کردند. یکی از مسؤولان آسایشگاه خیریه کهریزک در این باره به خبرنگار ماهنامه کالسه سبز گفت: داشتن اتوبوس مناسب سازی شده با این کیفیت، آرزوی دیرینه مدیران و معلولان این آسایشگاه بود که خوشبختانه به یاری خدا، همت خیرین و دستان پرتلاش کارکنان مجموعه عقاب افشان به این آرزو رسیدیم.

شرکت عقاب افشان یک دستگاه اتوبوس مناسب سازی شده اسکانیا را به آسایشگاه خیریه کهریزک تحويل داد تا معلولان عزیز این مجموعه خیریه از این پس با آرامش خاطر و راحتی بیشتری به مسافرت های داخل و برون شهری بروند. رونمایی و تحويل این اتوبوس که از نوع مارال است، در مراسمی با حضور مدیران، خیران و معلولان مجموعه خیریه کهریزک استان البرز برگزار شد و بعد بلافاصله اعضای این مجموعه خیریه از این



کالسه سبز

[۱۶]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۶۰ - خرداد ماه ۱۳۹۸



کاربرد شیشه‌های نانو در صنعت خودرو

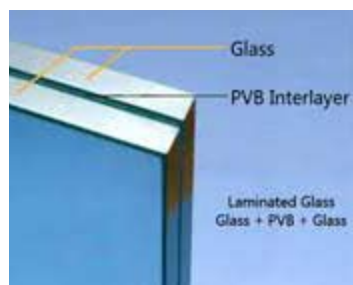
شیشه‌های خودرو در حال حاضر به شیشه‌های لمینیت (Laminated) و شیشه‌های تمپر (Tempered) تقسیم می‌شوند که هر کدام کاربری خاص خود را دارند، مثلاً شیشه‌های جانبی و عقب خودروها برخلاف شیشه جلو ترک نمی‌خورند بلکه تماماً خرد می‌شوند. امروزه نمونه‌های جدیدی از شیشه‌های خودرو ساخته شده است که با استفاده از فناوری نانو در ساختار آن، دارای خواص ضد مه، خود تمیز شونده و ... هستند. شیشه‌های بسیار پیشرفته‌ای هم مانند شیشه‌های کاملاً هوشمند که هنوز در مرحله تحقیقاتی‌اند در حال ورود به صنعت خودرو هستند.



علی ناظر به
مرکز تحقیق و توسعه



برخی خودروهای سواری به‌عنوان شیشه‌های جانبی و عقب نیز به کار رفته‌اند. در حال حاضر استفاده از این نوع شیشه‌ها به‌عنوان شیشه‌های جانبی و عقب در حال مرسوم شدن است.



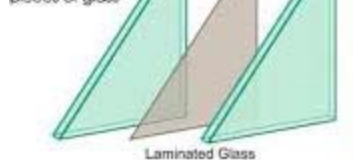
– جلوگیری از تابش نور خورشید به‌وسیله رنگی کردن قسمت بالایی PVB در شیشه‌های جلو.

از دیگر محاسن شیشه‌های لمینیت، قابل ترمیم بودن آن‌هاست؛ در هنگام ترک خوردن (در مورد ترک‌های جزئی)، تنها شیشه‌ای که در قسمت خارجی PVB قرار دارد ترک می‌خورد و به شیشه سمت داخل آسیبی نمی‌رسد که این ترک‌ها نیز تا چند روز بعد از حادثه تا حد مناسبی قابل ترمیم هستند. شیشه‌های لمینیت به دلیل دارا بودن خواص ذکر شده، معمولاً به‌عنوان شیشه جلو، در خودروهای سواری استفاده می‌شوند البته طی ۱۰ سال گذشته در موارد معدودی برای

شیشه‌های لمینیت (Laminated)

در شیشه‌های لمینیت از یک فیلم پلاستیکی به نام PVB^۱ که به وسیله دو لایه شیشه احاطه شده است استفاده می‌شود. لایه PVB شیشه‌ها را هنگام شکستن در جای خود نگه می‌دارد و از پرتاب شدن خرده‌های شیشه که باعث ایجاد جراحت در سرنشینان می‌شود جلوگیری می‌کند. همچنین به دلیل داشتن خاصیت ارتجاعی، هنگام حوادث احتمالی، مانع از پرتاب شدن سرنشینان به خارج از خودرو می‌شود (شکل ۱). از دیگر خواص PVB می‌توان موارد زیر را نام برد: – کاهش انتقال صداهای با فرکانس بالا – جلوگیری از ورود اشعه UV تا ۹۵ درصد

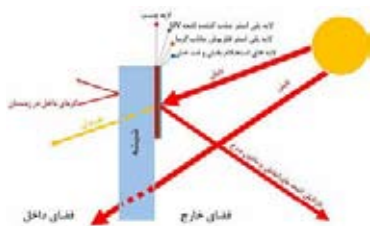
شماره سامانه پیام کوتاه شرکت عقاب افشان: ۳۰۰۵ ۸۰۰ ۱۱۱ ۳۱۵ • شماره تماس دریافت شکایات، انتقادات و پیشنهادات: ۰۲۱-۳۳۴۵۴۲۶۲ • امداد جاده‌ای: ۰۲۱-۶۶۷۱۳۱۶۶
شماره ۶۰۰ - خرداد ماه ۱۳۹۸



شیشه تمپر شده نگاه کنید، در این حالت شکل‌های متقارنی که در حین عملیات تمپر در شیشه پدید آمده را مشاهده خواهید کرد.

شیشه‌های جدید خودرو با استفاده از فناوری نانو

Thermal Comfort: در این نوع شیشه‌ها با استفاده از یک لایه بسیار نازک از نانو ذرات بین دو لایه شیشه اشعه مادون قرمز (InfraRed) انعکاس پیدا می‌کند و انتقال حرارت به داخل خودرو کاهش می‌یابد. این امر باعث بهبود عملکرد تهویه خودرو خواهد شد (شکل ۲).



شکل ۲ - بازتاب اشعه مادون قرمز

شیشه‌های Tennifer: این نوع شیشه‌ها، شیشه‌های آنتن‌دار هستند، آنتن‌های رادیو و تلویزیون روی سطح شیشه‌های تمپر شده قابل نصب هستند و آنتن‌های موبایل و ماهواره (GPS) در لایه PVB شیشه‌های لمینیت نصب می‌شوند.

شیشه‌های جدار نازک (Light-weight)

مواجه خواهد شد. البته این امر مانند آن چه در اتوبوس‌ها به کار رفته، یعنی استفاده از چکش‌های مخصوص برای شکستن شیشه رفع شدنی است.

شیشه‌های تمپر (Tempered)

این نوع از شیشه‌ها که با نام Toughened نیز شناخته می‌شوند، پس از شکل‌دهی و برش کاری، در یک فرآیند حرارتی قرار می‌گیرند؛ بدین ترتیب که ابتدا شیشه تادمای ۶۰۰-۷۰۰ درجه گرم و سپس به سرعت سرد می‌شود که این امر استحکام شیشه را ۵ تا ۱۰ برابر بیشتر می‌کند. همچنین به دلیل تنش سطحی ایجاد شده ناشی از سرد شدن سریع هنگام شکستن، این نوع شیشه‌ها به ذراتی کوچک، ریز و بدون لبه‌های تیز و برنده تبدیل می‌شوند در نتیجه امکان آسیب دیدن سرنشینان تا حد زیادی اما نه به‌طور صددرصد کاهش می‌یابد. هرگونه عملیات برش کاری و خم کاری پس از عملیات تمپر، منجر به شکستن این نوع از شیشه‌ها خواهد شد و تمامی عملیات‌ها باید قبل از تمپر شدن انجام شود. شیشه‌های تمپر شده در اکثر خودروها (به جز آن دسته از خودروهایی که تمامی شیشه‌های‌شان لمینیت است) به عنوان شیشه‌های جانبی و عقب استفاده می‌شوند. شیشه‌های تمپر شده به راحتی از فواصل دور قابل تشخیص هستند؛ کافی است در یک روز آفتابی، یک عینک آفتابی پولاریزه شده بر چشم داشته باشید و از مقابل به یک

شکل ۱- کاربرد لایه PVB در شیشه

با استفاده از شیشه‌های لمینیت به‌عنوان شیشه‌های جانبی و عقب خودرو، می‌توان از مزیت‌های زیر بهره برد:

- کاهش احتمال سرقت خودرو، چرا که شیشه‌های لمینیت به سختی فرو می‌ریزند.
- کم شدن احتمال پرتاب شدن سرنشینان به خارج، در هنگام چپ کردن خودرو.

- پیدایش عایق صوتی برای فرکانس‌های بالا: در این نوع شیشه‌ها به وسیله یک PVB مخصوص می‌توان از ورود صدا با فرکانس‌های بالا و پایین به داخل خودرو و همچنین از داخل خودرو به خارج جلوگیری کرد که این امر باعث کاهش ورود صدای موتور و دیگر صداهای مزاحم بیرونی به داخل می‌شود، همچنین از پخش شدن صدای موزیک شما به خارج از خودرو نیز جلوگیری می‌کند.

- بهبود دید شیشه: با استفاده از یک لایه دافع آب (Hydrophobic)، تمیزشوندگی بهتر، دفع آب، شبنم و گرد و غبار برای شیشه حاصل می‌شود. در صورت استفاده از PVB گرم‌شونده به همراه این لایه می‌توان بدون نیاز به خطوط گرم‌کن از یخ‌زدگی شیشه نیز تا حدی جلوگیری کرد.

اما در برابر تمامی این محاسن، این شیشه‌ها تنها دارای یک عیب نسبتاً بزرگ هستند که در حادثه‌هایی نظیر آتش‌سوزی رخ می‌دهد؛ در صورتی که درهای خودرو باز نشوند، خروج سرنشینان از خودرو با مشکل





تا پنجاه هزار کیلومتر و روی شیشه پنجره‌هایی که در جهت حرکت ماشین قرار ندارند تا پنج سال می‌تواند باشد.

Nanoprotect AG، محصولی است شفاف و منحصر به فرد که در شرایط استفاده معمولی می‌تواند تا طی کردن یک مسیر ۸۰ هزار کیلومتری، تأثیر خود را روی شیشه خودرو حفظ کند. این محصول با ایجاد یک سطح شیشه‌ای دافع آب و نجسب، قابلیت دید راننده خودرو را در هوای بارانی یا برفی بهبود می‌بخشد. این محصول اغلب با کارایی بالای خود، استفاده خودرو را از برف پاک‌کن شیشه جلو بی‌نیاز می‌کند. در شرایط محیطی معمولی، Nanoprotect AG تا دو سال و یا طی مسافت ۳۰ هزار کیلومتر، قادر به حفظ کارایی خود روی شیشه خودرو است؛ اما در آزمایشی که اخیراً انجام گرفت، در بدترین شرایط محیطی موجود در کانادای شرقی، مشخص شد دوام این محصول ۸۰ هزار کیلومتر است. می‌توان از Nanoprotect AG برای حفاظت شیشه‌های بیرونی خودرو؛ یعنی پنجره‌ها، شیشه جلو، آینه‌های بیرونی، سقف‌های شیشه‌ای و چراغ‌های جلو خودرو بهره گرفت.

این محصول هنگام رانندگی در بارندگی، باران و برف را روی شیشه خودرو به صورت قطره در می‌آورد و قابلیت دید را به شکل چشمگیری بهبود می‌بخشد. بهبود قابلیت دید راننده در جاده‌های خیس به معنی افزایش سرعت واکنش راننده در زمان وقوع یک حادثه غیر منتظره است؛ از این رو، به کارگیری این محصول به امنیت بیشتر سرنشینان خودرو می‌انجامد. دوام Nanoprotect AG بالاست زیرا این محصول به صورت شیمیایی به شیشه خودرو اضافه می‌گردد و وضوح بافت سطح را نیز تغییر نمی‌دهد. شیشه‌های خودرو دارای این محصول، نجسب هستند؛ به همین دلیل گرد و خاک، چربی، روغن، قیر، حشرات مرده و شیرهای گیاهی‌ای که روی شیشه انباشته می‌شوند، به آسانی قابل

Glazing): این شیشه‌ها دارای وزن کمی هستند و در مواردی که وزن خودرو اهمیت داشته باشد، به کار می‌روند. در حال حاضر برای خودروهای Golf و Passat از این شیشه‌ها استفاده می‌شود. همچنین شیشه‌های پلاستیکی نیز در حال توسعه بوده و در آینده نزدیک جایگزین شیشه‌های فعلی خواهند شد.

شیشه‌های ضد گلوله خودرو: در این نوع شیشه‌ها معمولاً یک لایه پلی کربنات به جای PVB بین دو شیشه معمولی لمینیت قرار داده می‌شود. پلی کربنات یک لایه پلاستیکی سخت و شفاف است و معمولاً با مارک‌هایی چون Tuffak، Lexo یا Cyrolon در بازار یافت می‌شود. چگونگی عملکرد آن بدین صورت است که گلوله شیشه بیرونی را سوراخ می‌کند اما لایه پلی کربنات با گرفتن انرژی گلوله موجب توقف آن می‌شود. این شیشه‌ها دارای ضخامت‌هایی از ۷ تا ۷۵ میلی‌متر هستند.

روکش‌های ضد لک و خود تمیزشونده برای شیشه خودرو: بروز تصادفات به علت عدم دید مناسب و کافی، به خصوص در شرایط جوی نامساعدی مثل باران و گرد و غبار، نیاز صنعت خودرو را به ساخت شیشه‌ها و آینه‌های ضد لک در خودرو به وجود آورده است. با ظهور فناوری نانو، نه تنها در مورد خودروهای در حال ساخت این امکان فراهم شده است، بلکه روکش‌های مخصوص این امر نیز برای به کارگیری در مورد خودروهای موجود ساخته شده است.

این نوع روکش شیشه خودروها موجب دفع آب و ذرات گرد و غبار شده و به راحتی می‌توان سطح آن را تمیز کرد. این روکش همچنین ضد سایش بوده و علاوه بر مقاوم بودن در برابر پرتوهای فرابنفش، از دوام طولانی برخوردار است. عمر این محصول روی شیشه جلو خودرو

حذف و پاک‌سازی‌اند.

روکش‌های فتوکرومیک برای شیشه خودرو: عدم دید کافی به هنگام حرکت در خلاف جهت تابش آفتاب، به‌خصوص در کشورهای آفتاب‌خیز از جمله دلایل بروز حوادث جاده‌ای است. فناوری نانو توانسته است به رفع این مشکل کمک کند.

استفاده از روش‌های کلونیدی برای تهیه نانوذرات حساس به نور به همراه روش‌های سسل-ژل، توانایی بالقوه زیادی برای طراحی و تهیه مواد فتوکرومیک دارد، به طوری که با این روش ایجاد هر شکلی از این مواد، از جمله فیلم‌های نازک برای به‌کارگیری روی شیشه خودروها امکان‌پذیر است. خواص نوری پوشش‌های فتوکرومیک در اثر تابش نور تغییر کرده و برای بهینه‌سازی مصرف انرژی داخل خودرو مورد استفاده قرار می‌گیرند. نانو ذرات WO_3 برای ساخت این پوشش‌ها کاربرد دارند.

لایه‌های الکتروکرومیک آینه‌ها و شیشه‌ها: استفاده از یک حسگر در آینه عقب خودرو برای تشخیص نورهای ضعیف و تنظیم آن هنگام نیاز برای کنترل نور خیره‌کننده خودروهای پشتی توسط حسگر از جمله کاربرد این لایه‌های الکتروکرومیک است (شکل ۳).



شکل ۳ - لایه‌های الکتروکرومیک در آینه عقب خودرو

بسیاری از اکسیدهای عناصر فلزی واسطه از جمله تنگستن، مولیبدن، وانادیوم، تیتانیوم و ... دارای خاصیت الکتروکرومیک هستند. خاصیت الکتروکرومیک عبارت است از تغییرات برگشت‌پذیر ویژگی‌های اپتیکی مواد در اثر اعمال میدان الکتریکی و یا به عبارتی تجمع و خروج الکترون‌ها یا یون‌ها از درون ماده. به بیان دیگر، در طول این فرآیند الکترون‌ها و یون‌ها بسته به ولتاژ اعمال شده به درون مواد الکتروکرومیک وارد شده یا از آن خارج می‌شوند، به نحوی که تعادل بارهای الکتریکی آنها حفظ شود. از آنجا که این پدیده با رسانش الکترون‌ها و نفوذ یون‌ها همراه است؛ رسانش الکتریکی و نفوذپذیری یونی دو عامل مهم و تعیین‌کننده در مواد الکتروکرومیک به شمار می‌آیند. در میان مواد، اکسید تنگستن به دلیل پاسخ‌دهی سریع‌تر و بازده الکتروکرومیک بالا در مقایسه با سایر مواد توجه بسیاری از محققین را به خود جلب کرده و کاربردهای متنوعی از جمله در نمایشگرها و یا پنجره‌های هوشمند پیدا کرده است. نانوذرات WO_3 برای ساخت پوشش‌های الکتروکرومیک در صنایع

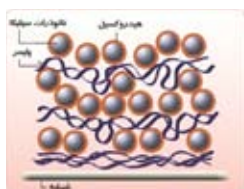
خودرو مورد استفاده قرار گرفته است. خواص نوری پوشش‌های الکتروکرومیک در اثر اعمال ولتاژ تغییر کرده و برای بهینه‌سازی مصرف انرژی داخل خودرو مورد استفاده قرار می‌گیرند.

شیشه و آینه ضد مه/ضد بخار: قرار دادن یک سطح خنک در یک محیط گرم‌تر موجب ایجاد مه می‌شود. این اثر غیر قابل اجتناب است، مگر اینکه سطح مورد نظر گرم شود. تشکیل مه در اثر ایجاد قطرات کوچک روی سطح آینه‌ای است که موجب انعکاس ذره نور می‌شود. یک سطح ابر آب‌دوست می‌تواند تا یک حد معینی از تشکیل این قطرات کوچک جلوگیری کند. این قطرات به سادگی با هم ادغام شده و یک لایه نازک آب در سطح آینه ایجاد می‌کنند که در این حالت، انعکاس‌پذیری سطح تغییر چندانی نمی‌کند.

زمانی که روکش‌های فتوکاتالیزوری دی‌اکسید تیتانیوم در معرض مقدار مناسبی نور ماورای بنفش قرار گیرند، ابر آب‌دوست می‌شوند و این در حالی است که پدیده فتوکاتالیزوری اکسیدتیتانیوم TiO_2 اثری کاملاً شناخته شده است و بسیاری از جزئیات ساز و کار آن تاکنون بررسی شده است. با توجه به وابستگی فعالیت نانوذرات اکسید تیتانیوم به مساحت سطحی در دسترس و قطر ذره، این نانوذرات در زمره جالب توجه‌ترین سیستم‌ها به شمار می‌آیند.

یکی از تحولات فناوری نانو استفاده از پوشش‌های ضد مه و ضد غبار در آینه و شیشه‌های خودرو است. آینه‌ها و شیشه‌های فعالی که همواره تمیزند و به کمک نانومواد عمل می‌کنند که از نور خورشید برای تسریع فعالیت‌شان بهره می‌برند. قطرات بخار آب هرگز روی سطح آینه‌ها به‌صورت قطره جمع نمی‌شوند بلکه به واسطه خصوصیت آب‌دوستی سطح سریعاً روی آن پخش شده و یک لایه سنگین آب ایجاد می‌کند. این لایه به واسطه افزایش تدریجی وزن تمایل به سقوط دارد. در این کاربرد خاصیت آب‌دوستی شیشه توسط دو لایه SiO_2 و TiO_2 ایجاد می‌شود. ترکیب SiO_2 در لایه خارجی قرار دارد و کشش سطحی بین آب و شیشه را کم می‌کند. TiO_2 در لایه داخلی قرار دارد و نور خورشید را جذب کرده و مواد آلی را متلاشی می‌کند. با توجه به ساز و کار ذکر شده، این لایه از خود خاصیت خود تمیزشوندگی نشان می‌دهد. با به‌کارگیری این نانوذرات در شیشه و آینه خودرو، سطح این دو مه‌آلود نمی‌شود و دید به جلو و عقب خودرو کامل می‌شود (شکل ۴). پوشش‌های ابر آب‌دوست چندلایه‌ای ضد مه و ضد بازتابش در شکل نشان داده شده است.

لایه‌های متناوب پلیمر و نانوذرات سیلیس (که گروه‌های هیدروکسیل به سطح آنها متصل شده‌اند) پوشش فوق آب‌دوستی را ایجاد می‌کنند که قابل استفاده روی شیشه و دیگر مواد است. این پوشش در مقیاس نانو ناهموار است؛ اما هیدروکسیل شدیداً آب‌دوست بوده، به حفرات نانو موجود در لایه‌های چندگانه کمک می‌کند تا همانند یک اسفنج، آب را جذب و در همان لحظه دفع کنند.





شکل ۴ - پوشش‌های ضد مه و ضد غبار

VOCs در تأسیساتش می‌انجامد، درحالی‌که هنوز باید الزامات ایمنی فدرال را برآورده کند. روش معمول برای نصب شیشه جلو اتومبیل - که قبلاً توسط فورد و در کل این صنعت به کار می‌رفت - این است که شیشه را اول با یک پاک‌کننده حلال تمیز می‌کنند، سپس از یک آستر و یک چسب برای نصب شیشه جلو به ماشین استفاده می‌کنند. بخشی از مشکل این است که چنین روشی موجب رها شدن مقدار کمی از محتویات بسیار نامطلوب حلال می‌شود. در پایان قابل ذکر است که استفاده از شیشه‌های باکیفیت و استاندارد بالا بر مبنای علوم و تکنولوژی روز دنیا از سیاست‌های شرکت تولیدی و صنعتی عقاب افشان است، چرا که ایمنی راننده و سرنشینان در کنار رضایت مشتری از اهداف اصلی این شرکت در تولید محصولات جدید و به‌روز است.

منبع

- ۱- رضا پورصالحی، فناوری نانو در صنعت خودرو، ماهنامه مهندسی خودرو و صنایع وابسته، سال اول شماره ۳.
- ۲- ابوالقاسم کوچکی، حامد افشاری، فناوری نانو در صنعت خودرو و کاربردهای آن، چاپ دوم، دبیرخانه ستاد ویژه توسعه فناوری نانو.

3-<http://www.nano.ir>

4-<http://www.infolink.com>

Endnotes

1. Polyvinyl Butyral
2. Global positioning system
3. Volatile organic compounds

پوشش‌های تیتانیومی در آینه‌ها با خاصیت ضدانعکاسی حدود ۶۰ درصد از نور آبی را منعکس می‌کنند و از انعکاس شدید نور خورشید در طول روز جلوگیری می‌کنند. این پوشش‌های فوتوکاتالیستی در برابر اسیدها و بازها و حلال‌های آلی مقاوم بوده و پایداری زیادی در برابر پرتو ماوراء بنفش و حرارت‌های بالا از خود نشان می‌دهند. همانطور که اشاره شد این پوشش‌ها ضد مه بوده و یخ روی این آینه‌ها نسبت به حالت معمول زودتر ذوب می‌گردد.

در صورت استفاده از پوشش‌های نانو کامپوزیتی آب‌دوست، قطرات به صورت فیلم روی آن سرازیر می‌شوند که دلیل آن کاهش زاویه تماس قطرات آب روی پوشش است. بدیهی است هر چه این زاویه کمتر باشد، شفافیت پوشش در هنگام مه‌گرفتگی بیشتر می‌گردد. به علت قطبیت آب، برای ساخت پوشش‌های ضد بخار به عوامل قطبی نیاز داریم. هر چه قطبیت پوشش بیشتر باشد، زاویه تماس آب با پوشش بیشتر کاهش می‌یابد. دو پوشش نانو کامپوزیتی ضد بخار با روش سل-ژل ساخته شده‌اند، در پوشش اول از عامل قطبی پلی‌اتیلن گلیکول و در پوشش دوم از عامل قطبی آمینواتیل آمینوپروپیل تری‌متوکسی سیلان استفاده می‌شود.

آسان‌سازی نصب شیشه جلو به کمک فناوری نانو

چندین منفعت در این فناوری جدید وجود دارد که شامل حذف آسترهایی است که در بردارنده ترکیبات آلی فرار هستند. این فرآیند جدید پتنت شده، از پتانسیل‌هایی برای کاهش هزینه‌ها برخوردار است، زیرا برای ایجاد نانو پوشش‌های پیوندی با ضخامت بسیار کم، به مواد کمتری نیاز است و با داشتن فرآیند کاملاً اتوماتیک، احتیاج به کار و نیروی کمتری است. این فرآیند جدید همچنین استفاده از مواد شیمیایی مثل VOCs^۳ را کاهش می‌دهد و این مسأله برای محیط زیست خوب است.

تلاش‌های شرکت فورد برای ایجاد محیطی پایدار به کاهش انتشار

علم و فناوری

کاربرد شیشه‌های نانو در صنعت خودرو/ ۱۸

آینده‌ای که در انتظار ماست/ ۲۴

بیشترین تعداد کاربر اینترنت در چین و هند/ ۲۶

سه چهارم اپلیکیشن‌های موبایل ضعف امنیتی دارند/ ۲۷

طراحی حافظه جهانی، انقلابی نوین در ذخیره‌سازی اطلاعات/ ۲۸

فورد از بطری‌های پلاستیکی کفپوش خودرو می‌سازد/ ۲۹

فناوری‌های جالبی که هنوز به بازار عرضه نشده‌اند/ ۳۰

اسکانیا

علم و فناوری

گردشگر

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News

آینده‌ای که در انتظار ماست!

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

هیجان‌انگیزترین آزمایش تاکسی پرنده ایرباس انجام شد



پهپاد مسافربری ساخت شرکت «ایرباس» (Airbus) اولین پرواز کامل آزمایشی خود را انجام داد و توانایی خود در پرواز عمودی را ثابت کرد. به گزارش ایسنا و به نقل از دلی میل، تاکسی پرنده ساخت «ایرباس» قادر است به صورت عمودی از زمین بلند شود و قبل از فرود آرام و ایمن، ۱۰۰ مایل بر ساعت سرعت بگیرد. پروژه تاکسی پرنده ایرباس موسوم به «واهانا» (Vahana) با انجام آزمایش اخیر خود، شصت و ششمین پرواز خود را انجام داد. ایرباس اعلام کرده که در آزمایش اخیر تمام انتظارات شرکت از زمان آغاز برنامه آزمایش پهپاد برآورده شده است. عملیات کامل آزمایش پهپاد در تاریخ ۳ مه در «اورگن» (Oregon) آمریکا انجام شد. در آزمایش این پهپاد، واهانا به صورت عمودی از زمین بلند شد و سپس رو به سمت جلو سرعت گرفت و مسیر خود را به سمت جلو پیش گرفت.

میز هوشمندی که چندین موبایل را بی‌سیم شارژ می‌کند

«ایبورد» (Ebörd) نام یک میز با پایه‌های فلزی است که می‌تواند انرژی خورشیدی را ذخیره کرده و سپس دستگاه‌های الکترونیکی را به شکل بی‌سیم شارژ کند. به نقل از گیزمگ، این روزها شارژرهای بی‌سیم به شکل روزافزون در حال توسعه و معرفی

و آنها را نسبت به نزدیک شدن انقلاب ربات‌ها نگران کرده است. بنابر اعلام سازندگان این کلیپ، در تولید ویدئو مذکور که توسط شرکت آمریکایی Corridor Digital منتشر شده، از تصاویر کامپیوتری برای تولید یک نقیضه استفاده شده است. روزی که ربات‌ها در نهایت در برابر برتری طلبی‌ها و زورگویی‌های انسان جاه‌طلب ق‌دعالم کنند، چندان دور نیست.

بازبایی حساب‌های هک شده در اینستاگرام ساده‌تر می‌شود

اینستاگرام در حال آزمایش روش جدیدی است که امکان بازبایی حساب کاربری را پس از قفل یا هک شدن در اختیار کاربران قرار می‌دهد.



به گزارش پایگاه خبری بی‌بی‌سی، در حال حاضر صاحبان حساب‌های قفل شده ناچارند یک ایمیل تأیید صلاحیت برای گروه امنیتی اینستاگرام ارسال کنند تا دسترسی آن‌ها به حساب کاربر فراهم شود. ظاهراً یکی از روش‌هایی که اینستاگرام صلاحیت کاربر را بر اساس آن تأیید می‌کند، ارسال تصویری از صاحب حساب کاربری است که رمز خود را به صورت دستی روی یک برگه کاغذ نوشته و آن را درون عکس نشان می‌دهد.

اما روش جدید بازبایی حساب، یک کارکرد درون برنامه‌ای است که در آن کاربران اطلاعات تماس مرتبط با حساب کاربری را وارد کرده و سپس یک رمز دسترسی دریافت

هستند، اما معمولاً آنها با یک پد یا پایه همراه هستند که نیاز به اتصال به منبع برق دارند. در حالی که اکنون یک استارت‌آپ اسپانیایی به نام «پروتون نیو انرژی فیوچر» (Proton New Energy Future) یک میز هوشمند موسوم به «ایبورد» (Ebörd) توسعه داده است که دارای یک شارژر بی‌سیم به وسعت تمام سطح میز است. سطح تمام خورشیدی این میز اجازه می‌دهد تا چندین دستگاه را به صورت همزمان شارژ کند. مهم‌تر از همه این است که این میز، انرژی خود را از نور خورشید و یا حتی نورهای مصنوعی می‌گیرد. «ایبورد» با سطح شیشه‌ای تیره و قاب و پایه فلزی یک میز مدرن به نظر می‌رسد، در حالی که حامل یک فناوری پیشرفته تعبیه شده در سطح خود نیز هست.

زنگ خطر انقلاب ربات‌ها به صدا درآمد

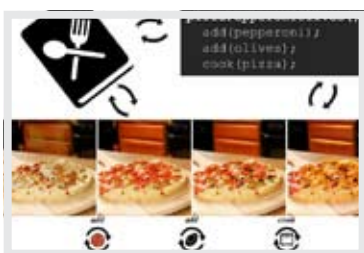
ویدئویی که از مقابله به مثل یک ربات با سازندگان در شبکه‌های اجتماعی دست به دست می‌شود، نگرانی‌هایی را از نزدیک شدن موعد انقلاب ربات‌ها به وجود آورد. به نقل از تارنمای شبکه خبری «سی‌ان‌ان»، در این ویدئو یک ربات پس از اینکه مورد حملات پی در پی یک انسان قرار می‌گیرد، شروع به مقابله به مثل می‌کند.



اگرچه گروه مهندسی Boston Dynamics عموماً ویدئوهایی را از تست استرس ربات‌های جدید منتشر می‌کند اما این ویدئو به طور خاص توجه کاربران توییتری را به خود جلب

رونق بخشیدن به بازار کار خوشبین هستند. نتایج بررسی‌ها اقتصاد را کم و نرخ نسبتاً بالای بیکاری در فرانسه را به عنوان عوامل احتمالی بروز این تردید و بی‌اعتمادی‌ها معرفی می‌کند.

پخت پیتزا با کمک هوش مصنوعی



محققان یک سیستم «هوش مصنوعی» ساخته‌اند که می‌تواند با دیدن عکس یک پیتزا، مراحل پخت آن را مشخص کند تا پس از آن روند پخت آغاز شود. به نقل از انگجت، محققان دانشگاه «ام‌آی‌تی» (MIT) و «مؤسسه تحقیقات رایانه‌ای قطر» (QCRI) یک شبکه عصبی توسعه داده‌اند که «PizzaGAN» نام دارد و یاد می‌گیرد که چگونه با استفاده از عکس، پیتزا درست کند. در این سیستم پس از یادگیری هزاران عکس واقعی و ساختگی از پیتزا، هوش مصنوعی می‌تواند لایه‌های پخت پیتزا را تشخیص دهد.

سپس سیستم یک راهنمای گام به گام برای پخت پیتزا ارائه می‌دهد. محققان این پروژه دریافتند که «PizzaGAN» می‌تواند در ۸۸ درصد مواقع عملکرد صحیح داشته باشد. کاربرد این سیستم این است که می‌تواند در ربات‌ها تعریف شود تا ربات به پخت پیتزا بپردازد.

البته باید گفت ما در آینده‌ای نزدیک شاهد ربات‌های پیتزا (پز) نخواهیم بود و مدت زمان زیادی لازم است تا ربات‌هایی ساخته شود که خودشان بتوانند پیتزا بپزند. ولی تحقیق اخیر محققان «ام‌آی‌تی» و «مؤسسه تحقیقات رایانه‌ای قطر» می‌تواند برای برداشتن گامی رو به جلو برای تولید این ربات‌ها ارزشمند باشد.

و ذخیره نفتی را در زیر زمین تخمین زد، با این روش می‌توان به مدیران کمک کرد تا ارزیابی‌های اقتصادی درست‌تری با صرف زمان و هزینه‌های کمتر از میدانی نفتی داشته باشند.

مردم فرانسه، بی‌اعتقادترین ملت به دانش و فناوری

نتایج یک پژوهش جدید نشان داد که مردم کشور ثروتمند فرانسه نسبت به کشورهای دیگر جهان، کمترین باور را به ارزش اقتصادی علم و اثرگذاری واکسن‌ها دارند.



نتایج پژوهش جدید رویکرد مردمی در مورد دانش و سلامت گالوپ ورلد پول (Gallup world poll) که در بین مردم بیش از ۱۴۰ کشور جهان انجام شد، نشان داد که مردم فرانسه که از قضا مهد پیوند صورت است، بیش از دیگر ملت‌ها نسبت به ارزش اقتصادی علم و اثر بخشی واکسن‌ها تردید دارند.

یک سوم از هزار شرکت‌کننده فرانسوی در این نظرسنجی، در پاسخ به اینکه آیا واکسن‌ها قابل اطمینان هستند یا نه؟ پاسخ منفی دادند؛ آماري که نسبت به دیگر ملت‌ها به مراتب بیشتر است.

نتایج این نظرسنجی‌ها همچنین از بدگمانی و سوء ظن فرانسوی‌ها نسبت به ارزش اقتصادی علم نیز پرده برداشت. چیزی در حدود ۵۵ درصد از مردم این کشور علم و فناوری را در ۵ سال آینده تهدیدی برای بازار کار بومی خود می‌بینند. با استناد به نتایج این نظرسنجی، فرانسه در این مورد تنها نبوده و بخش‌های دیگر اروپا نیز نسبت به این مسأله نگرانی‌هایی دارند. این در حالی است که بیشتر مناطق آسیایی و آفریقایی نسبت به نقش علم در

می‌کنند. این شیوه جدید حتی در صورت هک شدن و تغییر جزئیات حساب، امکان دسترسی به آن را فراهم می‌کند.

تخمین میزان نفت در زیر زمین با هوش مصنوعی

دانشیار گروه زمین شناسی دانشگاه تبریز و منتخب رشته زمین شناسی جایزه ابوریحان فرهنگستان علوم موفق شد تا به روش هوش مصنوعی خواص ذخایر نفتی و میزان نفت موجود در زیر زمین را تخمین بزند.



علی کدخدایی ایلخچی گفت: فعالیت من در دانشگاه تبریز در زمینه کاربرد روش‌های هوش مصنوعی در علوم زمین است، در شاخه زمین شناسی نفت فعالیت می‌کنم و به عنوان پژوهشگر جوان برجسته در شاخه زمین شناسی در مراسم بزرگداشت روز ابوریحان معرفی شدم.

در صنعت نفت هزینه‌های زیادی را صرف برداشت داده و اطلاعات می‌کنیم که گاهی تا میلیون یورو هم می‌رسد اما با کمک روش‌های هوش مصنوعی می‌توانیم اطلاعات مورد نیاز را با صرف هزینه کمتر با دقت قابل قبولی به دست آوریم، در واقع این روش‌ها نقش بسیار مهمی در کاهش و صرفه‌جویی زمان دارند به شرطی که به روش درستی مورد استفاده قرار گیرند تا بتوانند به جامعه علوم زمین و علوم نفتی خدمت کنند.

معمولاً برای به دست آوردن اطلاعات از زیر زمین، چاه حفر می‌کنیم که به آنها «لاگ» گفته می‌شود که تا حدودی زمان بر و هزینه بر است اما توسط روش‌های هوش مصنوعی می‌توان با زمان و هزینه کمتری خواص سنگ، خواص مخازن نفتی، مقدار اشباع نفت



گزارش آماری جدید نشان می‌دهد:

بیشترین تعداد کاربر اینترنت در چین و هند

ایران رتبه ۱۲ را دارد

موسسه باند کپیتال گزارش سالانه خود در مورد آمار استفاده از اینترنت را منتشر کرده که بر طبق آن هند و چین بیشترین تعداد کاربران اینترنت را به خود اختصاص داده‌اند و ایران رتبه ۱۲ را دارد.

به نقل از نکست وب، بعد از این دو کشور آمریکا، اندونزی، برزیل، ژاپن، روسیه، مکزیک، آلمان، فیلیپین، انگلیس، ایران، نیجریه، فرانسه و ترکیه بیشترین تعداد کاربران اینترنت را به خود اختصاص داده‌اند. لذا ایران هم اکنون دوازدهمین کشور در فهرست برترین کشورها از نظر تعداد کاربران اینترنت است.

در حال حاضر میزان جمعیت آنلاین جهان از مرز ۵۰ درصد گذشته و به ۳۸ میلیارد نفر رسیده است. بر طبق همین گزارش از میان ۱۰ شرکت که در جهان با ارزش‌ترین هستند، هفت شرکت در حوزه فناوری فعال هستند که از جمله آنها می‌توان به مایکروسافت، آمازون، اپل، آلفابت و فیس بوک اشاره کرد. همچنین

از میان ۳۰ شرکت برتر جهان از نظر میزان ارزش ۷ شرکت چینی هستند.

همین گزارش نشان می‌دهد، مدت زمان صرف شده برای مشاهده محتوای چند رسانه‌ای از طریق گوشی‌های هوشمند با مدت زمان صرف شده برای این کار از طریق تلویزیون‌ها تقریباً برابر شده و این مساله زنگ‌های خطر را برای شبکه‌های تلویزیونی به صدا درآورده است.

اپراتور تلفن همراه هندی Reliance Jio با ۳۰۷ میلیون نفر مشترک رکورد ۱۷ اگزابایتی را در زمینه مصرف داده توسط مشترکان خود در سال ۲۰۱۸ به ثبت رسانده است. این در حالی است که کل مصرف ترافیک اینترنت دنیا در ماه در سال ۲۰۱۰ به حدود ۱۲۱ اگزابایت می‌رسید که حالا به رقم ۱۲۲ اگزابایت رسیده است.

میزان نصب بلندگوی هوشمند آمازون اکو در سراسر جهان که چهار سال قبل عرضه شد از مرز ۴۷ میلیون واحد

گذشته است.

استقبال از پوشیدنی‌های هوشمند نیز رو به افزایش است و تعداد کاربران آنها در چهار سال اخیر دو برابر شده و به ۵۲ میلیون نفر رسیده است. تعداد کاربران بازی‌های ویدیویی در جهان با رشد ۶ درصدی در سال ۲۰۱۸ به ۲.۴ میلیارد نفر رسید.

همچنین در سه ماهه اول سال ۲۰۱۹ حدود ۸۷ درصد از ترافیک وب جهانی رمزگذاری شده بود که نسبت به رقم ۵۳ درصدی سه سال قبل افزایش چشمگیری نشان می‌دهد.

در حال حاضر فیس بوک و یوتیوب و توئیتر با تصاحب ۴۳، ۲۱ و ۱۲ درصد از بازار خبر اینترنتی مهم‌ترین منابع کسب خبر در فضای مجازی محسوب می‌شوند.

۴۲ درصد از نوجوانان آمریکایی در زمان استفاده از اینترنت نامگذاری‌های زننده و توهین آمیز را تجربه کرده‌اند و ۱۶ درصد شاهد تهدید آزار فیزیکی بوده‌اند.

سه چهارم اپلیکیشن‌های موبایل ضعف امنیتی دارند



به مشتری (صاحب تلفن همراه) سرویس نمی‌دهند. آن‌ها اطلاعات را به سروری متعلق به توسعه دهنده اپلیکیشن منتقل می‌کنند. هرچند سیستم‌های عامل جدید موبایل مکانیسم‌های امنیتی در خود دارند که از دسترسی غیر مجاز به اطلاعات جلوگیری می‌کند اما بیشتر اوقات چنین اقدامات حفاظتی برای اطلاعاتی که در سرور توسعه دهنده ذخیره می‌شود، انجام نشده است. همین‌طور اقدامات حفاظتی زیادی برای انتقال اطلاعات میان موبایل و سرور نیز وجود ندارد. این بدان معنا است که ضعف‌های امنیتی در سرورهای توسعه‌دهندگان هم وجود دارد.

این گزارش شامل توصیه‌هایی برای توسعه دهندگان است تا اپلیکیشن‌هایی با امنیت بهتر بسازند. از سوی دیگر کاربران باید به درخواست‌های دسترسی اپلیکیشن‌ها به اطلاعات مختلف توجه بیشتری نشان دهند. آن‌ها باید به طور دقیق بدانند به اپلیکیشن اجازه می‌دهند به چه اطلاعاتی دسترسی یابد. اگر درخواست اطلاعات از سوی اپلیکیشن غیر معقول به نظر می‌رسید باید آن را رد کرد.

علاوه بر آن در گزارش ذکر شده ۸۹ درصد از ضعف‌های امنیتی موجود در اپلیکیشن‌ها به هکرها اجازه دسترسی به اطلاعات از راه دور را می‌دهد. به عبارت دیگر هکرها لازم نیست به طور فیزیکی به موبایل کاربر دسترسی داشته باشند تا بدافزاری روی آن نصب کنند. البته این گزارش به طور خاص به اپلیکیشن‌های به عنوان یک ریسک امنیتی اشاره نکرده است.

یکی از نگرانی‌هایی که این گزارش به وجود آورده آن است که اپلیکیشن‌ها فقط



گزارشی جدید نشان می‌دهد سه چهارم اپلیکیشن‌های اندروید و «آی او اس» اطلاعات کاربران را به شیوه‌ای غیر ایمن ذخیره کرده‌اند.

به نقل از بیزینس اینسایدر، طبق تحقیق جدید شرکت Positive Technologies سه چهارم اپلیکیشن‌های اندروید و iOS در خصوص ذخیره سازی اطلاعات ضعف دارند. این گزارش به مشکلات امنیتی می‌پردازد که در بسیاری از اپلیکیشن‌های گوگل پلی و اپ استور iOS وجود دارد. ذخیره سازی اطلاعات کاربران اپلیکیشن‌ها به شیوه غیر ایمن به نشت اطلاعاتی مانند پسوندها، اطلاعات مالی و شخصی و ارتباطات افراد توسط هکرها می‌شود.

در ۳۸ درصد اپلیکیشن‌های iOS و ۴۳ درصد اپلیکیشن‌های اندروید ضعف‌های امنیتی با ریسک بالا وجود دارد. همچنین ۷۶ درصد اپلیکیشن‌هایی که در ۲۰۱۸ میلادی روی موبایل‌ها دانلود شدند به طور غیر ایمن اطلاعات کاربران را ذخیره کرده‌اند و هکرها می‌توانند به آنها دسترسی یابند.

طراحی حافظه جهانی، انقلابی نوین در ذخیره‌سازی اطلاعات



حافظه‌ها بوده است. به گفته «مأنوس هاین» از فیزیکدانان دانشگاه لنکستر انگلستان، «حالت ایده آل این است که ضمن کنار گذاشتن نقاط ضعف، نقاط قوت این دو حافظه را با هم ترکیب کنیم. زمان ذخیره اطلاعات دستگاه ما از عمر جهان فراتر رفته و با این حال می‌تواند با مصرف ۱۰۰ برابر کمتر انرژی نسبت به DRAM اطلاعات را ضبط یا پاک کند.» اگرچه این امر فعلاً فقط در محیط آزمایشگاه عملی شده و باید حالا حالاها منتظر ارائه آن بر روی دستگاه‌های شخصی بمانیم، وقتی این فناوری از راه برسد دیگر برای مدتی نیاز به ارتقای هارد درایو لپ تاپ خود نخواهید داشت.

شرکت‌هایی چون غول‌های فعال در حوزه فناوری که به ذخیره حجم بالایی از اطلاعات نیاز دارند بدون شک در صف اول برای خرید این فناوری خواهند بود.

جزئیات بیشتر درباره این پژوهش در مجله Scientific Reports منتشر شده است.

همان Random Access Memory است که تمام برنامه‌ها و فایل‌های بازتان را در خود ذخیره می‌کند. این حافظه فوق سریع است و انرژی کمی مصرف می‌کند اما هر چه بر روی آن ذخیره شده با قطع برق از بین می‌رود. اگر برای شما هم پیش آمده که با هنگ کردن رایانه، اطلاعات ذخیره نشده خود را از دست بدهید، پس کم و بیش با محدودیت‌های RAM آشنا هستید.

نوع دوم از حافظه‌هایی که امروزه مورد استفاده قرار می‌گیرند، حافظه فلش (Flash Storage) است. این نوع از حافظه‌ها می‌توانند اطلاعات را برای طولانی مدت در خود نگه دارند اما از RAM کندتر بوده و انرژی بیشتری مصرف می‌کنند.

حافظه فلش همچنین با گذشت زمان افت می‌کند، هرچند این افت آنقدر آرام و نامحسوس صورت می‌گیرد که کاربر تا زمانی که سیستم خود را به روزرسانی نکرده است، متوجه آن نخواهد شد. کاری که دانشمندان انجام داده‌اند، ترکیب نقاط قوت این دو نوع از

دانشمندان سلول حافظه جدیدی طراحی کرده‌اند که می‌تواند حجم بالایی از اطلاعات دیجیتال را با مصرف میزان کمی از انرژی، در خود ذخیره کند.

به نقل از پایگاه اینترنتی «ساینس الرت»، اطلاعات تمام عکس‌هایی که در اینستاگرام منتشر می‌کنید، باید جایی ذخیره شود و با توجه به حجم روزافزون اطلاعات دیجیتالی که تولید می‌کنیم؛ به یک انرژی روزافزون نیز برای ذخیره آنها نیاز خواهیم داشت. دانشمندان به تازگی یک نمونه عملی از نوع جدیدی از سلول حافظه الکترونیکی که به حافظه جهانی (universal memory) معروف است، طراحی کرده‌اند.

این سلول حافظه با یک رویکرد مکانیک کوانتومی طراحی شده که می‌توانست همزمان با گردش الکترون‌ها، بازده انرژی سیستم را بهسازی کند.

رایانه‌ها، تلفن‌های همراه و پایگاه داده‌های مدرن به طور کلی از دو نوع حافظه استفاده می‌کنند. اولین نوع این حافظه RAM یا



فورد از بطری‌های پلاستیکی کفپوش خودرو می‌سازد

می‌دهد. گزارش پایداری (Sustainability Report) یا گزارش مسئولیت اجتماعی، به بیان پیامدهای عملکرد هر سازمان بر سه محور تشکیل‌دهنده مفهوم توسعه پایدار، یعنی اقتصاد، محیط زیست و جامعه و نحوه مدیریت آنها می‌پردازد. این گزارش‌ها، فراتر از گزارش‌های معمول و سنتی مالی سالیانه سازمان‌هاست و مخاطب آن، عموم ذی‌نفعان سازمان و به طور کلی جامعه است. انتشار این گزارش‌ها در اغلب نقاط دنیا به شکل داوطلبانه صورت می‌پذیرد و می‌توانند معیاری برای تعهد یک سازمان به مسیر توسعه پایدار تلقی شوند. «کیم پیتل» (Kim Pittel) مدیرعامل شرکت فورد در این باره گفت: ما نسبت به جایی که در آن زندگی می‌کنیم مسئولیم بنابراین تصمیم گرفتیم راه‌حلی را برای حفاظت از آن پیدا کنیم تا زندگی مردم بهتر شود. فورد جمعاً از بیش از ۶۵۰ میلیون بطری ۵۰۰ میلی‌لیتری برای کفپوش‌های خود استفاده کرده است.

علاوه بر این در اوایل سال جاری، فورد متعهد شد که تمام پلاک‌های آینده خودروهای این شرکت الکتریکی باشد.

بار مصرف هستند و در این میان تنها ۹ درصد بازیافت می‌شوند، ۱۴ درصد برای بازیافت جمع‌آوری می‌شوند و ۱۲ درصد سوزانده می‌شوند که این امر باعث می‌شود گازهای بسیار سمی آزاد شوند. گزارش‌ها نشان می‌دهد که ۹۱ درصد پلاستیک‌ها با گذشت بیش از نیم قرن از ساخت آنها (سال ۱۹۵۰) هنوز هم در محیط زیست هستند و تجزیه نشده‌اند و این نشان می‌دهد پلاستیک در طول زمان نابود نمی‌شود و به طور نامحدود در محیط باقی می‌ماند. فورد برای ساخت کفپوش خودرو مذکور از بطری‌های پلاستیکی و درب آنها استفاده کرد. طی انجام این کار آنها پلاستیک‌ها و درب‌هایشان را به کوچکی یک دانه بذر تبدیل کردند و سپس آنها را در حرارت ۲۶۰ درجه سانتیگراد قرار دادند. پس از این کار، پلاستیک‌ها به فیبرهایی با ضخامت یک تار موی انسان در آمدند و سپس آنها را به الیاف تبدیل کرده و الیاف را با دوختن به هم متصل کردند. در آخر نیز الیاف دوخته شده به کفپوش تبدیل شدند. شرکت آمریکایی فورد ۲ دهه است که به عنوان نخستین شرکت خودروسازی گزارش‌های پایداری را ارائه

شرکت خودروسازی آمریکایی «فورد» (Ford) سالانه بیش از یک میلیارد بطری پلاستیکی را بازیافت می‌کند و توسط آنها برای برخی خودروهای خود، کفپوش تولید می‌کند. به نقل از دیلی میل، فورد با این کار پسندیده‌ای که انجام می‌دهد به طرز قابل توجهی میزان پلاستیک‌های دفن شده در گورستان پسماند شهری را کاهش می‌دهد. این شرکت سازنده خودرو آمریکایی اعلام کرده است که کفپوش خودرو شاسی‌بلند «کواسپورت» (EcoSport SUV) خود را با استفاده از ۴۷۰ میلیون پلاستیکی یک بار مصرف بازیافت شده درست کرده است. این شرکت افزود: وزن ترکیبی این پلاستیک‌ها ۸ هزار و ۲۶۲ تن بود که اگر آنها را کنار هم قرار می‌دادیم، بیش از دو بار می‌توانستیم دور جهان را بپوشانیم. فورد در تاریخ ۱۶ ژوئن ۱۹۰۳ میلادی توسط هنری فورد تأسیس شد و امروزه علاوه بر خودروهای سواری و باری، خودروهای لوکس با برند لینکلن هم تولید می‌کند. طبق گزارش «اژانس محیط زیست سازمان ملل متحد»، سالانه حدود ۳۰۰ میلیون تن پلاستیک در جهان تولید می‌شوند که نیمی از آنها یک

فناوری‌های جالبی که هنوز به بازار عرضه نشده‌اند



روجا تحریری نوری
خبرنگار

سایت دیجیتال‌ترنندز، فهرستی از محصولات جالب حوزه فناوری ارائه داده است که هنوز به بازار عرضه نشده‌اند. به گزارش ایسنا در حال حاضر بسیاری از شرکت‌های فعال در حوزه فناوری، به ابداع محصولات جالبی می‌پردازند که شاید برخی از آنها عجیب، رؤیایی و حتی غیرطبیعی به نظر برسند. در اینجا به معرفی برخی از این محصولات شگفت‌انگیز می‌پردازیم که هنوز به بازار عرضه نشده‌اند.

کفش‌های گیاهی

همه افراد دوست دارند یک جفت کفش خوب داشته باشند و شاید داشتن یک مجموعه بزرگ کفش، آرزوی بسیاری از آنها باشد. از سوی دیگر، صنعت ساخت کفش نیز مانند همه صنایع مربوط به مد و پوشاک، برای محیط زیست مضر است. ساخت کفش نه تنها به آلودگی هوا منجر می‌شود، بلکه تولید زباله را نیز گسترش می‌دهد. شرکت «اسکوتز» (Scoots) برای رفع این مشکل، نوعی کفش ارائه داده که از منابع گیاهی ساخته شده است. قسمت بالای کفش اسکوتز، از آناناس و ذرت، کفی داخلی کفش از لاتکس و کفی خارجی آن از چوب‌پنبه ساخته شده است. این کفش، راحت و بادوام و همچنین قابل تجزیه زیستی است.

یادگیری موسیقی با لامپ‌های LED

شرکت «فرت زیلوت» (Fret Zealot)، مجموعه‌ای از لامپ‌های LED را به گیتار متصل کرده تا نشان دهند که انگشت نوازنده روی کدام پرده می‌نشیند. به کار بردن لامپ‌های LED در گیتار، کمک بصری بزرگی برای نوازندگانی است که در حال آموزش هستند. نسخه جدید این فناوری طوری طراحی شده که لامپ‌های LED به راحتی روی آن قابل نصب باشند. اپلیکیشن همراه این فناوری نیز نوازنده را راهنمایی می‌کند

تا کارش را به سادگی انجام دهد.

خشک‌کن خورشیدی

گیاه و سبزیجات خشک، کاربردهای فراوانی در آشپزی دارند و می‌توان از آنها در غذاهای بسیاری استفاده کرد. خشک‌کن «درای سراتوپ» (Dryceratop)، نوعی خشک‌کن است که با انرژی خورشیدی کار می‌کند و می‌توان از آن برای خشک کردن مواد غذایی استفاده کرد. این خشک‌کن، از یک صفحه ساده تشکیل شده که یک خنک‌کننده در مرکز آن قرار دارد و یک پنل خورشیدی هم روی آن قرار گرفته است. هنگامی که نور خورشید به پنل «درای سراتوپ» می‌تابد، خنک‌کننده کار خود را آغاز می‌کند و گرما را به محفظه خشک‌کن وارد می‌کند؛ در نتیجه مواد غذایی خشک می‌شوند.

ارسال پیام میان خودروها

شاید گاهی اوقات هنگام رانندگی در جاده، شرایطی پیش بیاید که نیاز به راهی برای برقراری ارتباط با خودرو پشت سراساس شود. «رودویو» (Roadwayve)، راهی برای رسیدن به این هدف ارائه داده است. این شرکت، نمایشگری برای خودرو ارائه داده که می‌توان آن را برای ارسال پیام‌های مورد نیاز مانند «متأسفم»، «دور بزن» و یا «متشکرم» تنظیم کرد. این نمایشگر که پیام‌ها

کارگاه

[۳۰]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان
شماره ۶۰ - خرداد ماه ۱۳۹۸

خون را هنگام نیاز به کار بیندازد. همچنین، تورم پا را کاهش می‌دهد و به ترمیم و بهبود پای آسیب‌دیده کمک می‌کند.

پهپادی که سلفی می‌گیرد

در سال ۲۰۱۶، پهپادی موسوم به «ایر سلفی» (Airselfie) ارائه شد که می‌توانست به جای کاربران خود، از آنها سلفی بگیرد.



شرکت سازنده این پهپاد پس از تلاش و اعمال برخی اصلاحات، نسخه جدیدی از آن را ابداع کرده است که قابلیت‌های جدیدی دارد. طراحی این نسخه جدید، مشابه نسخه اصلی این پهپاد است، اما دوربین بهتری دارد، در اندازه کوچک‌تری ساخته شده و عملکرد باتری آن نیز بهتر است. این پهپاد پیشرفته می‌تواند سلفی گرفتن در شرایط گوناگون را به کار ساده‌ای برای کاربران خود تبدیل کند.

پهپاد شب‌تاب

پهپادهادر حال حاضر، در شکل‌ها و اندازه‌های گوناگونی ابداع و ارائه می‌شوند. کوادکوپترها، مشهورترین نوع پهپادها هستند که بیش از انواع دیگر در دسترس قرار دارند، اما پیشرفت فناوری موجب شده، گروه جدیدی از پهپادها نیز ساخته شوند که با الهام از کرم شب‌تاب طراحی شده‌اند. اگرچه پهپادهای بسیاری با الهام از حشرات، پرندگان و خفاش‌ها ساخته شده‌اند، اما این پهپاد جدید موسوم به «روبو فایرفلای» (Robo Firefly) همان گونه که از نامش برمی‌آید، مانند کرم شب‌تاب قابلیت تابش دارد. البته تابش «روبو فایرفلای» زیاد نیست؛ اما بال‌های آن طوری طراحی شده‌اند که موجب می‌شوند این پهپاد بسیار چابک‌تر از پهپادهای دیگر پرواز کند.

یادگیری زیست‌شناسی مولکولی با کمک آزمایش فراهم می‌شود.

طراح ماسه‌ای متحرک

نقاشی روی ماسه در سال‌های اخیر، به هنری پرتعداد تبدیل شده است. حدود دو سال پیش، یک فناوری جالب موسوم به «سیسیفوس مینی» (Sisyphus Mini)، برای طراحی با ماسه ابداع شد. «سیسیفوس مینی»، یک صفحه متحرک جالب است که می‌تواند با نوسان و چرخش آرام خود، الگوهای پیچیده‌ای را با ماسه رسم کند. اگرچه «سیسیفوس مینی»، محصولی جالب و منحصر به فرد است، اما هم بزرگ است و هم قیمت بالایی دارد؛ در نتیجه بسیاری از افراد نمی‌توانند آن را در خانه خود داشته باشند. به همین دلیل سازندگان «سیسیفوس مینی» در طراحی جدید آن تلاش کرده‌اند نسخه کوچک‌تر و ارزان‌تری از این محصول ارائه دهند.

شست‌وشوی بی‌سیم

«ومیسونیک» (Omisonic)، یک ابزار شست‌وشوی قابل حمل است که می‌تواند کمک بزرگی برای کاربر خود باشد. برای استفاده از این ابزار، کافیست آن را روشن کنید و درون آب بیندازید. «ومیسونیک» پس از افتادن در آب، لرزش‌های بدون صدایی را ارسال می‌کند و حباب‌های ریزی را روی سطح آب به وجود می‌آورد. این ابزار کوچک می‌تواند به صورت خودکار همه آلودگی‌ها، میکروب‌ها و باکتری‌ها را از آنچه مشغول شست‌وشوی آن هستید، پاک و آنها را ضد عفونی کند. فناوری مشابه این محصول، در حال حاضر در آزمایشگاه‌های شیمی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

پوششی برای راه‌اندازی جریان خون

«اسپرینگ» (Spryng)، نوعی پوشش بادی کارآمد و راحت است که می‌تواند به بهبود جریان خون و عملکرد ورزشکاران کمک کند. این پوشش با فشردن پاها می‌تواند جریان

را روی شیشه عقب خودرو نمایش می‌دهد، طوری طراحی شده که وضوح بالایی داشته باشد و امکان ارسال پیام برای رانندگان پشت سر فراهم شود.

دوچرخه‌سواری هوشمند

«اسمارت‌هالو ۲» (SmartHalo²)، یک ابزار قابل اتصال به اینترنت است که برای دوچرخه‌سواران طراحی شده است. این ابزار با ارسال سیگنال‌های مسیریاب، به کاربر خود در یافتن مسیرهای جدید کمک می‌کند. «اسمارت‌هالو» می‌تواند با هشدارهای ضد سرقت، از دوچرخه محافظت کند.



لامپ‌های به کار رفته در این ابزار، مسیر را با نور زیاد برای کاربر روشن می‌کنند. «اسمارت‌هالو» می‌تواند بدون نیاز به یک دکمه خاص و تنها با کمک یک اپلیکیشن تناسب اندام، مسیرهای طی شده با دوچرخه را ردیابی کند و نمایش دهد.

آزمایشگاه خانگی

شاید آرزوی بسیاری از افرادی که به علوم زیست‌شناسی و شیمی علاقه دارند، داشتن یک آزمایشگاه خانگی باشد. «فلس وان» (Feles One)، یک کیت آزمایشگاهی است که می‌تواند امکان آزمایش و اکتشافات علمی را برای مردم عادی نیز فراهم کند. علاقه‌مندان می‌توانند با کمک «فلس وان»، بیشتر فرآیندهای علمی را که در آزمایشگاه‌های حرفه‌ای صورت می‌گیرند، انجام دهند. این کیت، ۶ ابزار آزمایشگاهی مهم را در خود جای داده است که از پیش برنامه‌ریزی شده‌اند. سازندگان این فناوری در مورد آن گفتند: با داشتن «فلس وان»، امکان

پازل و کور

ساده

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

خیلی ساده

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

متوسط

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

سخت

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

کارگاه

[۳۲]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان
شماره ۶۰ - خرداد ماه ۱۳۹۸

گردشگری

بهترین مکان‌ها برای سفر در تابستان ۳۴/۹۸
مرمت «طاق کسری» و «وادی السلام» توسط ایرانی‌ها/۳۶
سفر مطمئن و آرام تابستانی با عقاب - اسکاتیا/۳۸
اینجا ایران است صدای چابهار .../۴۰





بهترین مکان‌ها برای سفر در تابستان ۹۸

کوه‌رنگ - شهر کرد

کوه‌رنگ، خنک‌ترین شهر ایران در تابستان است. یک باور عامیانه بین ایرانیان وجود دارد که در فصل گرما باید به جاده‌های شمالی رفت تا به هوای خنک رسید اما همیشه این طور نیست. شاید باورتان نشود که در گرمای تابستان، کوه‌رنگ هوای خنکی دارد.

برای سفر به کوه‌رنگ بعد از طی مسیر ۹ ساعته از تهران به شهر کرد می‌رسید، پس از آن به سوی چلگرد، در مرکز شهرستان کوه‌رنگ حدود ۹۰ کیلومتر بروید که در نهایت به روستای دیمه بنوستکی می‌رسید. در این نقطه باید یک مسیر ۱۵ کیلومتری را برای رسیدن به دشت لاله‌های واژگون طی کنید. در مسیر مناظر بسیار زیبایی از چشمه‌ها و دشت خواهید دید. دامنه‌های گلستان کوه خوانسار صاحب یکی از دشت‌های زیبا و منحصر بفرد پوشیده از لاله‌های واژگون است. آب و هوای مناسب و وجود جاذبه‌های گردشگری بسیار موجب شده که شهرستان کوه‌رنگ به یکی

جنوبی بابل قرار گرفته است. اگر خواهان تماشای پدیده اقیانوس ابر هستید، این منطقه می‌تواند گزینه مناسبی برای شما باشد. ارتفاع این ییلاق زیبا از سطح دریا حدود ۲۷۰۰ متر است، بنابراین عجیب نیست که بر فراز ابرها قرار داشته باشید. به دلیل ارتفاع بسیار زیاد این منطقه، زمستان‌ها بسیار سرد است و تقریباً ۷ ماه از سال برف تمامی مناطق فیلبند را می‌پوشاند.

کندوان

روستای کندوان، منطقه ییلاقی متفاوت کندوان نام یکی از روستاهای استان آذربایجان شرقی است که در ۶۰ کیلومتری جنوب غرب شهر تبریز قرار دارد. کندوان یکی از سه روستای صخره‌ای در سطح جهان است از این‌رو توجه بسیاری از گردشگران داخلی و خارجی را به خود جلب کرده است؛ حضور سالانه بالغ بر ۳۰۰ هزار نفر گردشگر در این منطقه شاهدی بر این مدعی است.

در گرمای تابستان سفر به یک مکان خنک می‌تواند بسیار دلچسب باشد و خاطره خوشی از تابستان را برای شما رقم بزند. حتماً شما هم با شروع تیرماه و فصل تابستان، گاهی آنقدر از گرما کلافه می‌شوید که حتی باد کولر هم برای رفع گرم‌زدگی‌تان کمکی نمی‌کند یا حتی توان بیرون رفتن ندارید. در این شرایط آرزو می‌کنید که در یک مکانی با هوای خنک بودید و از نسیم خنک لذت می‌بردید.

امروز می‌خواهیم به شما شهرهایی را معرفی کنیم که بوی بهشت و سردی بهار را در تابستان برای شما به ارمغان می‌آورند. اگر می‌خواهید سفری در تابستان داشته باشید، پیشنهاد می‌کنیم با ما همراه باشید.

فیلبند

روستای زیبای فیلبند را بام مازندران نامیده‌اند. فیلبند از خنک‌ترین و زیباترین روستاهای مازندران است که در مناطق

مردم تهران و شهرهای اطراف فیروز کوه برای تفریح و بازدید از آثار تاریخی، به این منطقه سفر می‌کنند. به عنوان نمونه می‌توان از تنگه واشی که دارای نقش برجسته‌ای بجا مانده از دوره قاجار است، نام برد. همچنین این شهرستان دارای کاروانسراها، قلعه‌های قدیمی، گورستان‌های کهن و بالاخره امامزاده‌های متعدد است. از نظر ویژگی‌های آب و هوایی و اقلیمی، این شهرستان دارای زمستان سرد و تابستان معتدل و خنک است.

بجنورد

شهرستان بجنورد مرکز استان خراسان شمالی از شمال با ترکمنستان و از شمال شرقی تاجنوب شرقی با شهرهای شیروان، اسفراین و از جنوب غربی تا شمال غربی با جاجرم، آشنانه و راز همسایه است. این شهر تاریخی دارای جاذبه‌های گردشگری تاریخی، طبیعی و مذهبی فراوانی است و بهترین زمان برای مسافرت به این شهرستان فصل بهار و تابستان است.

همدان

یکی از کلان شهرهای ایران در منطقه غربی و کوهستانی ایران و مرکز شهرستان و استان همدان است. این شهر در دامنه کوه الوند و در بلندای ۱۷۴۱ متری از سطح دریا واقع شده و از شهرهای سردسیر ایران به شمار می‌آید. آب و هوای همدان مختلف و اوضاع جوی منطقه از لحاظ حداقل و حداکثر برودت و باران در فصول سال متغیر و در نقاط کوهستانی سرد است. حد متوسط برف سالانه بین ۱۵۵ تا ۲۴۵ میلیمتر و سرما به ۳۰ درجه زیر صفر می‌رسد.

زنجان

زنجان را می‌توان یکی از شهرهای خنک ایران در تابستان به حساب آورد. درون شهر آثار تاریخی بسیار ارزشمندی همچون موزه مردان نمکی، بنای رختشوی خانه، بازار سنتی زنجان (طولانی‌ترین بازار مسقف کشور) و... وجود دارد. همچنین مجموعه میراث جهانی گنبد سلطانیه هم در حدود ۴۰ کیلومتری شهر زنجان و در شهر کوچک سلطانیه واقع شده است که می‌توانید از آن بازدید کنید.

موقعیت طبیعی، اقلیم ویژه و همچنین استقرار در منطقه حفاظت شده جهان‌نما، مناظر و جلوه‌های منحصر به فردی دارد. چشم‌انداز ارتفاعات، چشمه‌ها، رودخانه‌ها و جنگل‌ها به خصوص در ۳ فصل اول سال طراوت و زیبایی شگفت‌انگیزی دارند و گردشگران بسیاری را به سوی خود جلب می‌کند. ارتفاعات اطراف روستا با قلل مرتفع و پوشش گیاهی و جانوری متنوع از جاذبه‌های منحصر به فرد آن به شمار می‌آید. دهکده جهان‌نما جایی درست در دامنه کوه جهان‌نما که ۳ هزار و ۸۶ متر از سطح دریا ارتفاع دارد، واقع شده و این به معنی آن است که قدم زدن در جهان‌نما، درست مثل قدم زدن در پشت بام گلستان خواهد بود.



فیروز کوه-تهران

فیروز کوه مرکز شهرستان فیروز کوه در استان تهران است. فیروز کوه شهری در کناره جاده تهران-قائم شهر و دارای جاذبه‌های گردشگری فراوانی است که به دلیل برودت و سردی هوا، بیشتر در فصل‌های گرم سال،

شهرستانهای گردشگری کشور تبدیل شود. آمار مسافران در روزهای تعطیل بسیار زیاده‌تر می‌شود. شهرکرد با داشتن دمای حداقل هشت درجه سانتیگراد و حداکثر ۲۶ درجه سانتیگراد یکی از خنک‌ترین شهرهای کشور در تیرماه محسوب می‌شود.

بهشت گمشده-شیراز

بهشت گمشده سرزمین آبشارهای خنک و چشمه‌ها نام منطقه‌ای خوش آب و هوا و سرسبز در شهرستان مرودشت در منطقه کامفیروز و در فاصله ۱۲۰ کیلومتری شمال غربی شیراز قرار دارد. این منطقه دیدنی با پوشش گیاهی سرسبز، آبشارهای کم ارتفاع طبیعی و آب فراوانی که از چشمه‌ها به پایین سرازیر می‌شود، مانند بهشتی روی زمین است. این منطقه که در تیرماه بسیار زیباست؛ امکان اقامت شبانه هم دارد و برای برای رسیدن به این بهشت زمینی باید از جاده مرودشت-کامفیروز بروید.

اردبیل

یکی از استان‌های مرزی ایران در نزدیکی مرز جمهوری آذربایجان و یکی از سردترین مناطق ایران است. اردبیل جاذبه‌های گردشگری تاریخی و طبیعی فراوانی دارد. از جمله جاذبه‌های گردشگری تاریخی اردبیل می‌توان به خانه تاریخی ارشادی، پل یثدی گوز، مسجد جامع اردبیل، محل دفن شهدای جنگ چالدران و شیروان، سالن ۶۰۰۰ نفری جهان پهلوان روضاده، مجسمه شاه اسماعیل، میدان جانبازان و گرمابه‌های دوره‌های قبل از صفویه و قاجاریه اشاره کرد.

ارومیه

شهرستان ارومیه در شمال غربی ایران و در منطقه ارومیه یکی از کلان شهرهای ایران، مرکز استان آذربایجان غربی واقع شده است. ارومیه با ۱۳۳۲ متر ارتفاع در غرب دریاچه ارومیه، در دامنه کوه آذربایجان واقع شده است. هوای ارومیه در تابستان نسبتاً گرم و در زمستان سرد است.

جهان‌نما-گران

جهان‌نما دهکده‌ای ییلاقی در استان گلستان است. روستای جهان‌نما به دلیل

در صورت تأمین هزینه‌ها توسط طرف عراقی صورت می‌گیرد

مرمت «طاق کسری» و «وادی السلام» توسط ایرانی‌ها



نمایندگان ۱۰ کشور در اجلاس نمایندگان اتاق بازرگانی کشورهای عضو اکو در اردبیل حضور داشتند که یکی از آن‌ها عراق بود. این اجلاس بر گردشگری سلامت تمرکز داشت و از آنجا که عراق یکی از بازارهای هدف در این بخش به شمار می‌آید سفر هیأت عراقی به این منظور تنظیم شد. به پیشنهاد استاندار عراق نیز قرار شد هیأتی متشکل از فعالان و خبرنگاران گردشگری عراق به اردبیل سفر و از جاذبه‌های گردشگری سلامت بازدید کنند. عراق به توسعه آمد و شده‌ای گردشگری با ایران بسیار تمایل دارد.

از سوی دیگر ایران و عراق قبلاً تفاهم‌نامه همکاری را در سه حوزه میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری امضا کرده بودند که برای اجرای مفاد آن، کمیته فنی بین دو کشور تشکیل شد که تاکنون سه نشست داشته است. در این دور از دیدارها نیز درباره فرایند اجرایی مفاد امضا شده، مذاکره و توافق‌هایی شد.

کمیته فنی از سال ۹۶ تا کنون سه نشست داشته است که هدف از برگزاری آن‌ها مرور وضعیت همکاری دو کشور، برنامه‌ریزی برای تداوم همکاری‌ها و همچنین احصاء مشکلات قبلی بود. در جریان نشست اردبیل علاوه بر اینکه فرصتی شد تا معاون گردشگری عراق از ظرفیت‌های گردشگری این استان دیدار داشته باشد، مذاکراتی با سه موضوع میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری انجام و توافق‌نامه همکاری‌های نهایی شد.

جزئیات توافق دو کشور اینگونه بود که قرار شد همکاری‌ها در بخش تبلیغات و اطلاع‌رسانی گردشگری و برگزاری تور آشناسازی با هماهنگی سفارتخانه‌های دو کشور و آموزش در حوزه میراث فرهنگی، مرمت و باستان‌شناسی اجرایی شود.

ایران و عراق قبلاً درباره همکاری‌های میراث فرهنگی تفاهم‌هایی کرده بودند اما در این نشست موضوعاتی نهایی و قرار شد دوره‌های آموزشی مرمت با حضور کارشناسان و استادان ایرانی در کشور عراق برگزار شود. طرف عراقی پذیرفت که هزینه‌های بین‌المللی این دوره‌های آموزشی را به عهده بگیرد و ایران به عراق مدرس اعزام کند. طرف عراقی باید جزئیات این دوره‌های آموزشی را بر اساس نیاز خود تعیین کند.

پیگیری پیشنهاد عراق درباره مرمت «ایوان مدائن» (طاق کسری) و قبرستان «وادی السلام»

آنطور که در گزارش‌ها آمده، ایران برای مرمت این آثار باستانی قبلاً هم اعلام آمادگی کرده بود، اما شرط آن، تأمین هزینه‌های متخصصان ایرانی از سوی عراق است که اگر این شرایط از سوی آن‌ها فراهم شود، ایران در این باره اقدام خواهد کرد.

قضیه پیشین از این قرار بود که در سفر

«عبدالمیر الحمدانی» - وزیر فرهنگ و گردشگری عراق - در ۲۲ بهمن سال ۹۷ و دیداری کوتاه با علی اصغر مونسان، معاون رئیس‌جمهور و رئیس سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری، او علاوه بر مطرح کردن پیشنهادهایی برای توسعه همکاری‌های دو کشور در بخش گردشگری و میراث فرهنگی، نگهداری آثار باستانی را مهمترین چالش این کشور دانسته و از ایران درخواست کرده بود تا «در این زمینه با توجه به مفاد آخرین تفاهم نامه دو کشور به عراق کمک کند»، همچنین تأکید کرده بود: «طاق کسری (ایوان مدائن) از جمله آثار باستانی عراق است که به خاطر اقدامات مرمتی گذشته و از طرفی کهنسالی به نگهداری و ترمیم نیاز دارد.»

گویا عراقی‌ها از وضعیت این بنای تاریخی که سال‌ها به واسطه جنگ و قبل و بعد از آن تقریباً به حال خود رها شده بود، خبر داشتند که چنین درخواستی را از مسؤولان میراث کشور داشتند، چون ۲۴ روز بعد، یعنی ۱۶ اسفند، «کاظم الشمیری» - نماینده ائتلاف ملی عراق - از مقامات ارشد این کشور خواست هر چه سریع‌تر فکری به حال نجات اثر باستانی «ایوان مدائن» بکنند.

او با انتشار تصاویری که نشان می‌داد بخش‌هایی از این اثر باستانی و جهانی از این اثر باستانی اخیراً فروریخته، از رئیس‌جمهور،

را در سال ۲۰۱۷ برای ثبت در فهرست میراث جهانی یونسکو ارائه می‌کند. هر چند هنوز این محوطه‌ی تاریخی و حائز اهمیت در فهرست میراث جهانی به ثبت نرسیده است

طاق کسری چرا ساخته شد؟

طاق کسری (طاق خسرو) یا ایوان مدائن نام کاخ پادشاهان ساسانی در ۳۷ کیلومتری جنوب شهر بغداد در ساحل خاوری رود دجله و از مهم‌ترین سازه‌های دوران ساسانیان است و آرامگاه سلمان فارسی از یاران محمد پیامبر اسلام (ص) در نزدیکی آن زیارتگاه مسلمانان است. این طاق جای جلوس رسمی شاه ایران بوده است. ساختمان این بنا را در داستان‌ها به خسرو اول نسبت داده‌اند، به عقیده «هرتسفلد» طاق کسری را باید از بناهای شاپور اول دانست.

در حفاری‌های جدید محققان آلمانی قطعاتی از تزئینات گچبری و غیره دیده شده، طاق کسری جزو مقر عادی شاهنشاه محسوب می‌شده و از نظر ساختمانی تا حدی ساده بوده است، اما حیرت نظاره کنندگان در برابر این بنا بیشتر به خاطر عظمت و شکوه آن است. گفته می‌شود قبل از این گمان می‌شده است که «طاق کسری» در تیسفون قرار دارد، اما تیسفون، اسبانبور و چند شهر کوچک دیگر مانند بغداد، روی یکدیگر «شهرگان» یا «مدائن» را تشکیل می‌دادند.

ویرانه‌های این کاخ هنوز در کشور عراق باقی است. «ابوجعفر منصور» خلیفه عباسی نخستین کسی بود که کوشید تا آن را ویران کند ولی در این کار ناکام ماند. وی از مصالح آن برای ابنیه شهر جدید بغداد استفاده کرد و بخاطر اینکه در نظر وی حمل مصالح به بغداد از ارزش خود مصالح بیشتر شده از ادامه تخریب آن خودداری کرد.



نخست‌وزیر و وزیر فرهنگ و سازمان یونسکو خواست برای نجات و ترمیم آن سریعاً اقدام کنند.

شبکه سومریه، حتی اعلام کرده است؛ «۱۶ اسفندبخش‌هایی از ایوان کسری فروریخت» و از سوی دیگر «هر لحظه امکان دارد، فرود بریزد».

در مقابل قول و قرارهای مونسان به عراقی‌ها برای کمک به حفاظت از این بنای تاریخی به صورت خاص، محمد حسن طالبیان - معاون میراث فرهنگی سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری در گفت و گو با ایسنا اظهار می‌کند: هر چند این بنای تاریخی نیازمند مرمت و توجه است، اما متأسفانه توجه چندانی در طول سال‌های گذشته به آن نشده است.

او ادامه می‌دهد: با توجه به این که چنین محوطه‌هایی، میراث جهانی بشریت محسوب شده و ارزش زیادی دارند، باید همه کشورها برای مرمت آن‌ها کمک کنند. مسلماً ایران نیز به عنوان کشور همسایه که در همه مسائل عراق با آن‌ها همکاری دارد، براساس صحبتی که رئیس سازمان میراث فرهنگی پیش از این با مسؤولان عراقی داشته، آمادگی خود را برای همکاری (مانند مرمت ایوان مدائن) اعلام می‌کند.

این صحبت‌ها در حالی مطرح می‌شوند که مرداد ۱۳۹۴ نیز، به دنبال حضور وزیر گردشگری و میراث فرهنگی عراق در ایران، مقرر شد کارگروه مشترکی از دو کشور برای ثبت جهانی ایوان مدائن (طاق کسری) تشکیل شود.

در آن زمان، فرهاد نظری - مدیرکل وقت دفتر ثبت آثار تاریخی - توضیح داده بود: معاونت میراث فرهنگی وزارت گردشگری عراق در همکاری با سازمان میراث فرهنگی، تفاهم‌نامه‌ای امضا کردند که یکی از اقدامات اجرایی در حال نهایی شدن آن مربوط به طاق کسری است، که براساس آن قرار است «ایوان مدائن» یا «طاق کسری» با همکاری ایران و عراق جهانی شود. براساس برنامه‌ریزی‌های کشور عراق «طاق کسری»

طاق کسری (طاق خسرو)
یا ایوان مدائن نام کاخ
پادشاهان ساسانی در ۳۷
کیلومتری جنوب شهر بغداد
در ساحل خاوری رود دجله
و از مهم‌ترین سازه‌های دوران
ساسانیان است و آرامگاه
سلمان فارسی از یاران محمد
پیامبر اسلام (ص) در نزدیکی
آن زیارتگاه مسلمانان است.

سفر مطمئن و آرام تابستانی با عقاب - اسکانیا



با نزدیک شدن به فصل سفر و تعطیلات تابستانی ۹۸ بسیاری از خانواده‌های ایرانی قصد سفر دارند و در حال آماده کردن مقدمات اولیه سفر خود هستند. هر خانواده‌ای بر اساس نوع سفر یک نوع وسیله نقلیه را انتخاب می‌کنند که بتوانند در طول سفر آسودگی بیشتری داشته باشند.

شاید عده‌ای از افراد ترجیح دهند که با خودرو شخصی خود به سفر بروند تا دسترسی راحت‌تری به امکانات رفاهی بینراهی داشته باشند و یا اینکه با افراد غریبه همسفر نشوند، یا حتی در صف‌های خرید بلیط وقت خود را هدر ندهند؛ اما باید در نظر داشت که امروزه با پیشرفت تکنولوژی مسافران خیلی راحت و بدون هیچ دغدغه‌ای می‌توانند از طریق اینترنت نسبت به خرید بلیط اقدام کنند و در وقت خود صرفه جویی کنند.

اما اگر بخواهیم وسایط نقلیه سفر را دسته بندی کنیم، هواپیما همیشه حرف اول را می‌زند زیرا در مقایسه با قطار، اتوبوس و کشتی و البته وسایط نقلیه محلی در رده بالاتری قرار دارد.

در سال‌های اخیر و با افزایش تعداد سفرهای تفریحی، تجاری و تحصیلی و آسان‌بودن رفت و آمد در شهرهای مختلف جهان و ازدحام مسافران اما سفر با هواپیما همیشه همراه با مشکلاتی بوده است. تأخیر در پروازها، لغو پروازها به دلیل شرایط آب و هوایی نامطلوب و مشکلات امنیتی، عدم ایمنی برخی ایرلاین‌ها و سوانح مختلف و همچنین افزایش قیمت پروازها به خاطر بالا بودن هزینه سوخت، دست به دست هم می‌دهند تا زرق و برق سفرهای هوایی از چشم مسافران بیفتد و به فکر جایگزینی مناسب برای آن باشند.

یک جای خالی در اتوبوس پیدا کرد و راهی سفر شد. تعداد مسیرهایی که می‌توان با اتوبوس سفر کرد هم بیشتر از تعداد پروازهاست و برای رزرو اتوبوس حتی در آخرین ساعات هم می‌توان اقدام کرد.

• اطمینان از سفر

خیلی کم اتفاق می‌افتد که برنامه سفر با اتوبوس لغو و یا با تأخیر مواجه شود. زمانی که شما یک بلیط اتوبوس رزرو می‌کنید می‌توانید از به موقع بودن حرکت آن در زمان مقرر کاملاً مطمئن باشید و در زمان پیش‌بینی شده خود را به ترمینال برسانید.

• کمک به حفظ محیط زیست

بسیاری از تحلیل‌گران مشکلات زیست محیطی ادعا می‌کنند که هر پرواز به میزان بسیار زیادی گاز دی اکسید کربن و سایر گازهای مضر دیگر وارد جو زمین می‌کند. در واقع آسیبی که پرواز با هواپیما به اتمسفر زمین وارد می‌سازد جبران ناپذیر است در حالی که میزان آلودگی‌های محیط زیستی ناشی از مسافرت با اتوبوس در مقایسه با هواپیما بسیار ناچیز است و سفر با اتوبوس سفری سالم‌تر و پاک‌تر خواهد بود. هم برای ما و هم برای کره زمین.

سفر با اتوبوس

یکی از این وسایط نقلیه که اتفاقاً مسافرت با آن مزایای بسیاری هم دارد، سفر با اتوبوس است. همه گروه‌های سنی می‌توانند با این وسیله نقلیه سفر کنند. از کودک خردسال گرفته تا پدربزرگ پیر در کنار هم.

• روشی برای پس انداز

اولین مزیت سفر با اتوبوس، کم‌بودن هزینه آن است. حتی پروازهای ارزان قیمت هم در مقایسه با اتوبوس بسیار گران قیمت هستند. سفر با اتوبوس فقط شامل پرداخت هزینه سوخت می‌شود و هیچ هزینه اضافی را شامل نمی‌شود.

• در سفر تنها نخواهید ماند

حتی اگر قصد داشته باشید به تنهایی سفر کنید باز هم در اتوبوس تنها نخواهید بود. پیدا کردن هم صحبت و گفتگو در طول سفر و حتی همراهی در توقفگاه‌ها برای صرف غذا، چه بسا که به دوستی‌های ماندگاری تبدیل شود.

• همیشه در دسترس است

سفر با اتوبوس همیشه آسان‌ترین راه است چون حتی اگر همه پروازها در مسیر مورد نظر شما تکمیل ظرفیت شده باشند، باز هم می‌توان

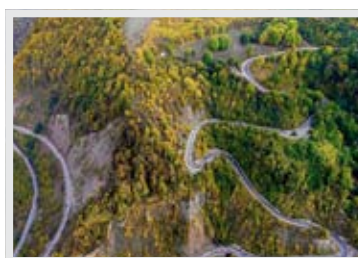
• آرامش و شادی در اوقات فراغت

یکی از مهم‌ترین اهداف سفر داشتن آرامش و شادی در اوقات فراغت است. گاهی اوقات خانواده‌های ایرانی تصمیم می‌گیرند با هم به سفر بروند و روزهای تعطیل را کنار یکدیگر سپری کنند که باعث می‌شود هم در هزینه‌های سفر صرفه‌جویی شود، هم اینکه لحظات شاد بیشتری را کنار هم خواهند داشت؛ اما شاید خودروهای شخصی موجود برای همه نفرات کافی نباشد که در این مواقع استفاده از وسیله نقلیه عمومی بهترین گزینه پیش رو است. با توجه به تعداد نفرات می‌توانند به تهیه بلیط اتوبوس اقدام کنند و سفری پر از خاطرات شاد را تجربه کنند.

• صندلی‌های استاندارد برای راحتی مسافر

یکی از ارزان‌ترین راه‌های سفر تهیه بلیط اتوبوس است که با توجه به پیشرفت سامانه‌های مسافربری تهیه بلیط به صورت آنلاین انجام می‌شود و زحمت زیادی برای مسافران ندارد. همچنین این روزها دیگر بیشتر اتوبوس‌ها صندلی‌های استاندارد و مناسبی دارند که مسافران کمتر احساس خستگی می‌کنند.

تکرار آن باز باعث می‌شود نظرها بیشتر به این مهم جلب شود. حتماً می‌دانید که امروزه آلودگی هوا یکی از مهم‌ترین معضلات زندگی بشر است که جان بسیاری از موجودات زنده را تهدید می‌کند و برای طبیعت و اکوسیستم هم بی‌خطر نیست. یکی از راه‌هایی به ایجاد آلودگی کمتر کمک می‌کند استفاده از وسایل نقلیه



عمومی برای سفر است که در کاهش ترافیک نیز بی‌تأثیر نیست. ترافیک‌های بین‌شهری و شلوغی جاده‌ها باعث خستگی زیاد و سردرگمی مسافران می‌شود و همچنین تحمل این وضعیت برای کودکان و سالمندان خارج از توان است. فرقی نمی‌کند فاصله مبدا تا مقصد چقدر است مسافران حتی اگر قرار است تعطیلات خود را با اجاره ویلا در شمال سپری کنند می‌توانند به راحتی بلیط هواپیما، قطار یا اتوبوس تهیه کرده و سفر خود را آغاز کنند.

• امنیت بالا

رانندگان اتوبوس همیشه حرفه‌ای و آموزش دیده هستند. تجربه بالا و مهارت در رانندگی باعث شده که به عنوان راننده اتوبوس فعالیت داشته باشند. پس می‌توانید با خیال راحت راهی سفر شوید و هر زمان که از تماشای مناظر اطراف و چشم اندازهای زیبای جاده سیر شدید با خیال راحت به خواب رفته و استراحت کنید.

• از مناظر لذت ببرید

به راحتی سفر خود را شروع کنید و در مسیر خود از زیبایی‌های جاده و مناظر اطراف آن لذت ببرید. این شانس است که فقط سفر با اتوبوس به شما می‌دهد. لذت بردن از سفر را از همان ابتدای مسافرت آغاز کنید.

• کارهای عقب افتاده خود را انجام دهید

سفر با اتوبوس بهترین زمانی است که می‌توانید به کارهای عقب افتاده خود برسید. ایملتان را چک کنید، مقاله بخوانید، کتاب مورد علاقه‌تان را مطالعه کنید و یا اگر دست به قلم هستید، نوشتن را آغاز کنید.

• ترافیک کمتر

در مورد محیط زیست توضیح دادیم اما واقعاً





«گاندو» در خطر انقراض است

اینجا ایران است صدای چابهار...

تماشای ساحل شنی و صخره‌ای و موج فشان‌ها یا فواره طبیعی آب در ساحل صخره‌ای چابهار همراه با امواج زیبا و پرواز چندین متری آب در هوا برای هر گردشگری در این فصل جذاب و دیدنی است. چابهار تنها بندر اقیانوسی ایران و متصل به آب‌های آزاد دنیا از نظر جاذبه‌های تفریحی، گردشگری و تاریخی از اهمیت فراوانی برخوردار است و بیش از ۷۰۰ منطقه تفریحی و دیدنی دارد. فواره طبیعی آب در محدوده دریا بزرگ و نوار ساحلی چابهار بسیار زیبا و دیدنی هستند و رقص امواج در ساحل هر رهگذری را مجذوب می‌کند تا ساعتی را به گشت و گذار در سواحل زیبا و دیدنی آن بپردازد. وجود سواحل صخره‌ای در چابهار سبب شده تا امواج پس از برخورد با آنها گاه تا بیش از چهار تا ۱۰ متر اوج بگیرند. جلوه‌های طلوع و غروب خورشید از دیگر مناظر زیبا و دیدنی در ساحل بندر چابهار است.

ترسیم و این منطقه را به یکی از دیدنی‌ترین ساحل‌های ایران و جهان تبدیل کرده است. دریا بزرگ به دلیل قرار گرفتن در حاشیه دریای عمان و دهانه اقیانوس هند، به بخش‌هایی از ساحل صخره‌ای چابهار گفته می‌شود که موج‌های خروشان موسوم به «موج فشان» یا فواره آب در ساحل صخره‌ای ایجاد کرده است. در همین قسمت دیواره‌های سنگی وجود دارد که بر اثر برخورد مداوم آب، پوششی از خزه روی آن را فراگرفته و به فرش خزه معروف است.

سواحل مکران میزبان نادرترین پدیده‌های توریستی

در چابهار فضا‌های دیدنی دیگری هم

هستند. بیشتر خانواده‌ها برای آب بازی بچه‌ها به این ۲ ساحل می‌روند و ساعت‌ها در کنار دریا بزرگ به تماشای موج‌های خروشان، آب فشان‌ها یا فواره آب می‌نشینند.

در میان تمام این زیبایی‌ها؛ دریا بزرگ از جمله مکان‌های مهم دیدنی است که به دلیل اتصال به آب‌های اقیانوسی تابلویی بسیار زیبا از اقیانوس و خلقت زیبای خداوندی را



چابهار همیشه بهار با چشم‌اندازهای طبیعی و زیبا، ساحل دل‌انگیز، تالاب‌ها، کوه‌های مریخی، باغات موز و انبه، بازارهای سنتی و مدرن و متنوع منطقه آزاد و صدها مکان گردشگری و مردمی مهربان و خونگرم از جذاب‌ترین شهرهای ایران زمین برای سفرهای گردشگری است. چابهار علاوه بر جاذبه طبیعی زیبای موج فشان، سواحل صخره‌ای، ماسه‌ای و فرش خزه‌ها، صدها اثر تاریخی، باستانی، گردشگری و دیدنی دارد که برای هر مسافری جذاب هستند.

دو ساحل متفاوت در شهر چابهار

دو ساحل متفاوت در شهر چابهار وجود دارد که به دریا بزرگ و دریا کوچک مشهور

کارخانه

[۴۰]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۶۰ - خرداد ماه ۱۳۹۸

مواد آلی و معدنی به همراه جریان‌های دریایی حاصل از طوفان‌های مونسون موجب افزایش بیش از حد پلانکتون‌های گیاهی می‌شود و همین فعل و انفعالات رنگ آب را تغییر می‌دهد.

این پدیده منحصر به فرد در ماه‌های بهمن، اسفند، فروردین، شهریور و مهر دیده می‌شود و اگر گردشگران در فصل پرآبی به این تالاب بیایند پرندگانی همچون چنگر، فلاینگو، حواصیل، باقرقره، تیهو، عقاب دشتی و خوتکا را نیز از نزدیک خواهند دید.

یکی دیگر از جاذبه‌های جاده ساحلی چابهار-گوآتر؛ خلیج گوآتر واقع در نقطه صفر مرزی ایران و پاکستان است که با جاذبه‌های منحصر به فرد جانوری و طبیعی در جنوبی‌ترین و شرقی‌ترین نقطه ایران واقع است.

در این خلیج علاوه بر جنگل‌های زیر آب رفته حرا، لاک‌پشت سبز، سارگپه و عقاب، بزرگ‌ترین خزنده ایران «گاندو» یا تمساح پوزه کوتاه ایرانی نیز به سختی به چشم می‌خورد چرا که بر خلاف تصور گاندو جانوری خجالتی، محتاط و ترسو است و به محض اینکه با حضور مزاحم احساس خطر

چابهار است؛ حباب‌های گل‌آلودی که در منطقه گل‌فشان چابهار به بیرون پرتاب می‌شود یکی از محدود پدیده‌های توریستی در جهان است.

گل‌فشان یا به زبان محلی «ناف دریا» یا «بولبولو» ۳ تپه دارد که تنها یکی از آنها فعال است؛ ارتفاع این پدیده توریستی بالغ بر ۲۰ متر بوده و قطر دهانه آن به ۱۲ متر می‌رسد، قطر حباب‌های گل ۳۰ سانتیمتر است و هر بار ۳ تا ۵ لیتر حباب به بیرون پرتاب می‌شود.

گل‌هایی که از دل زمین به صورت حباب در منطقه گل‌فشان خارج می‌شوند بسیار غلیظ‌تر از مناطق دیگر است و علاوه بر خواص درمانی در صنایع سفال و آجرپزی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.

جاده ساحلی چابهار-گوآتر و جاذبه‌های منحصر به فرد طبیعی و جانوری آن در شرق چابهار نیز یکی دیگر از محدود مناظر خیره‌کننده چابهار است.

در واقع؛ یکی از جاذبه‌های اعجاب‌انگیزی که در امتداد این جاده به چشم می‌خورد تالاب «لیپار» است که در آنجا رنگ آب در ماه‌هایی از سال صورتی است چرا که وفور

وجود دارد که یکی از آن‌ها سواحل مکران است. سواحل مکران با ۲۰۰ جاذبه کم‌نظیر طبیعی، تاریخی، فرهنگی و تفریحی یکی از قطب‌های بکر و منحصر به فرد گردشگری کشور به‌شمار می‌رود و چابهار گل سرسبد این جاذبه‌هاست.

اگر در امتداد آب‌های عمان از غرب به شرق چابهار حرکت کنید در غرب با ساحل زیبای «درک» زراباد، باغستان‌های میوه‌های گرمسیری، منطقه گل‌افشان؛ در چابهار با ساحل و روستای تاریخی «تیس» و غارهای سه‌گانه «بان میسیتی» آن، موج‌های خروشان دریا بزرگ و هم‌چنین در شرق چابهار با کوه‌های مینیاتوری یا مریخی، سواحل ماسه‌ای، تالاب صورتی و در انتها با خلیج زیبای گوآتر و دلفین‌ها و گاندوهای دیدنی آن دیدار می‌کنید حال آنکه این‌ها تنها بخشی از ۲۰۰ جاذبه گردشگری چابهار و کنارک و در معنای واقعی سواحل زیبای مکران هستند که یک پکیج کامل سفر را برای گردشگران به ارمغان می‌آورند.

یکی از جاذبه‌های شگفت‌انگیز گردشگری سواحل مکران منطقه گل‌فشان در دشت کهپر و در فاصله ۱۰۰ کیلومتری از غرب





زمستان گذرانی می کنند. خرس سیاه، پلنگ، سنجاب راه راه بلوچی و هوبره از دیگر جاذبه ها و دیدنی سواحل مکران است؛ از پستانداران دریایی شاخص سواحل مکران می توان به نهنگ گوژپشت، گاو دریایی، دلفین معمولی، نهنگ آبی، نهنگ براید، نهنگ خاکستری، دلفین گوژپشت، دلفین بینی بطری، نهنگ دندان کلفت و پورپویز پوزه پهن اشاره کرد. و از انواع خزندگان این سواحل نیز می توان به ۵ گونه لاک پشت دریایی شامل لاک پشت های سرخ، سبز، پشت عقابی، پشت زیتونی ریدلی و پشت چرمی و ۹ گونه مار دریایی شامل مار دریایی نوکدار، حلقه دار، سر کوچک، خلیج فارس، آراسته، زرد، کوتاه، شکم زرد و واقعی شکل اشاره کرد. هر چند سواحل مکران با آنکه پتانسیل بالایی برای جذب هزاران گردشگر را در سال دارند اما به دلیل محرومیت، دوری از مرکز و جاده های نامناسب برای دسترسی و صد البته عدم توسعه زیرساخت های اقامتی و رفاهی تاکنون توفیق قابل ملاحظه ای را در جذب گردشگر نداشته اند.

دنیا تاکنون پلیکان پا خاکستری و گیلان شاه خالدار به صورت مهاجر عبوری یا فصلی در فصول پاییز و زمستان در ناحیه ساحلی جنوب کشور مشاهده شده اما با توجه به وفور مواد غذایی و صدا البته امنیت و آرامش، انواع پرندگان سواحل مکران را پناهگاه خوبی برای زمستان گذرانی و زیست انتخاب می کنند. در سواحل مکران انواع پرندگان از گونه های شاخص نظیر پلیکان خاکستری، فلامینگو، باکلان، انواع حواصیل و اگرته ها، کاکایی ها، آب جلبک ها، عقاب دریایی دم سفید، پرستوها، عقاب شاهی و پرندگان شکاری همچون عقاب ماهیگیر مشغول به زمستان گذرانی هستند و بر اساس آمارها هر سال بیش از ۶۰ هزار قطعه پرنده به این سواحل مهاجرت کرده و در ۲۲ سایت



کند در آب فرو می رود. گاندو با کمتر از ۳۰۰۰ سر جمعیت در دنیا در خطر انقراض و نابودی است و هر چند زیستگاه اصلی اینگونه جانوری کشورهای جنوب شرق آسیاست چیزی بالغ بر ۴۰۰ سر تمساح نیز در ایران و در محدوده خلیج گواتر شامل رودخانه های سرباز، باهو کلات و کاجو زندگی می کنند. سواحل مکران زیستگاه بیش از ۲۰۰ گونه پرنده بومی، مهاجر آبی، کنار آبی و شکاری نیز هست که به صورت دائمی، مهاجر عبوری یا فصلی در پاییز و زمستان در ناحیه ساحلی مشاهده می شوند. سایت بندر «تیس» تأسیسات آب شیرین کن، سایت چابهار، رمین، بندر بريس، خور گواتر، خور باهو کلات، سواحل بین خور گواتر و خور باهو و سایت خور باهو از مهمترین مناطق زیستگاهی و سرشماری پرندگان به حساب می آیند. در سواحل دریای عمان و خلیج فارس ۹ راسه، ۳۲ خانواده و ۱۱۰ گونه پرنده از مجموعه پرندگان ایران به صورت ساکن و مهاجر شناسایی و از میان پرندگان کمیاب

فرهنگ و هنر

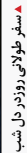
چشم منتقدان به ۱۰ فیلم هالیوودی ۴۴/۲۰۱۹

بازیگران ایرانی چند زبانه/۴۶

نمایش طایفه با اصل و نسب در «سیستان امن»/۴۸

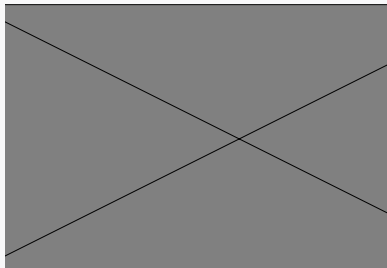
خیلی زود با دیو شهرت آشنا شدم/۵۰





شماره سامانه پیام کوتاه شرکت عقاب افشان: ۳۰۰۵ ۸۰۰۱۱۱ ۳۱۵ • شماره تماس در یافت شکایات، انتقادات و پیشنهادات: ۰۲۱-۳۳۴۵۴۲۶۲ • امداد جاده‌ای: ۰۲۱-۳۳۴۶۷۱۳۱

داستان اسباب‌بازی ۴



ما

فرشته متأسف



پرنده‌گان گذرگاه



سوینتون نقش‌های اصلی این فیلم هستند.

داستان اسباب‌بازی ۴

پویانمایی «داستان اسباب‌بازی ۴»، درباره وودی، باز و دوستان آن‌هاست پس از آن که مالک سابق آن‌ها، اندی آن‌ها را به دختر جوان، بونی تحویل می‌دهد. این فیلم محبوب در ژانر کمدی و ماجراجویی، چهارمین نسخه از مجموعه پویانمایی‌های «داستان اسباب بازی» است و به گفته سازندگان، آخرین نسخه این مجموعه خواهد بود.

ما

«ما» فیلمی ترسناک و مهیج به کارگردانی جوردن پیل است. در خلاصه داستان این فیلم آمده است، یک پدر و مادر فرزندان خود را به خانه ساحلی می‌برند تا اوقات خوب و خوشی را در آن جا سپری کنند؛ اما با آمدن عده‌ای غریبه مرموز، آرامش آن‌ها تبدیل به تنش می‌شود و... لوپیتا نیونگو پدیده بازیگری این روزهای هالیوود نقش اصلی این فیلم و وینستون دیوک، الیزابت ماس و آنا دیوپ دیگر هنرپیشگان «ما» هستند.

نمایش تندر روئینگ: داستان باب دیلن

یک فیلم مستند به کارگردانی مارتین اسکورسیزی درباره تور معروف باب دیلن، ترانه‌سرا و موسیقیدان برجسته که جایزه نوبل را نیز از آن خود کرده است. این تور معروف در دهه ۷۰ میلادی اجرا شده است.

فرشته متأسف

فرشته متأسف ساخته کریستوفر اونوره کارگردان فرانسوی، درباره یک نویسنده خوب غمگین است که با ایدز دست‌وپنجه نرم می‌کند، اما این فیلم یک درام شوم درباره مرگ نیست. فیلم اثری باطراوت و قصه‌ای از عشق و دوستی را روایت می‌کند.

سوغات

«سوغات» در دهه هشتاد میلادی روایت می‌شود و درباره دختر جوانی به نام «جولیا» است که رویای صدایشی را در ذهن می‌پروراند و با مردی به نام «آنتونی» که فاصله سنی بسیار زیادی هم با او دارد آشنا می‌شود، اما مادر «جولیا» به عنوان چالش این رابطه وارد قصه می‌شود. تام بورک و تیلدا

طرد شده است که به شهرشان سانفرانسیسکو باز می‌گردند و چرخ‌های در آن می‌زنند و تغییرات غم‌انگیز آن را می‌بینند.

سفر طولانی روز در دل شب

در این اثر مسحورکننده سینمایی به کارگردانی جوان چینی «بی‌گان»، رویاها، خاطرات و یک قتل حل نشده، تمام بخش‌های فیلم را تشکیل می‌دهند. «لو هونگ وو» به زادگاهش یعنی شهر کاپلی که ۱۲ سال پیش از آن فرار کرده بود، باز می‌گردد. طولی نمی‌کشد که خاطرات یک زن مرموز دوباره در ذهن او ظاهر می‌شود، زنی که لو عاشق اوست و هرگز نتوانسته او را فراموش کند.

غیر داستانی

کمدی غنی و ظریف «غیرداستانی» اثر البویه آسایاس در یک انتشاراتی در پاریس روایت می‌شود. گیلاد کانت در نقش یک ویراستار است و ژولیت بینوش نقش همسر وی را ایفا می‌کند. آسایاس علاوه بر کارگردانی، نویسندگی فیلم «غیر داستانی» را برعهده دارد.

بازیگران ایرانی چندزبانه!



در چند ماه اخیر موضوع تسلط یا ناآشنایی هنرمندان و به‌خصوص بازیگران ایرانی به زبان‌های خارجی در صفحات فرهنگی رسانه‌ها و سایت‌های مجازی تیتراژ شده است.

اول‌بار این موضوع را انتقادات مغرضانه رسانه‌هایی خاص درباره انگلیسی صحبت کردن لیلا حاتمی در جشنواره فیلم برلین تیتراژ کرد. در حالی که هر کسی حتی در زبان مادری خودش هم می‌تواند در واژه‌هایی خاص تیک‌های کوچکی داشته باشد. جدیدترین مورد تیتراژ شدن این موضوع را هم نیوشا ضیغمی موجب شد که در جلسه معرفی سریال رالی ایرانی به انگلیسی حرف‌زدن خنده‌دار خود اشاره کرد! در شرایطی که یک بازیگر (هنرمند) برای به‌روز نگه داشتن خود و استفاده از منابع دست اول در زمینه کاری - هنری‌اش نیازمند تسلط به یک زبان پرکاربرد دیگر است - و این را غربی‌ها بهتر از ما فهمیده‌اند، اما بازیگران ما در اغلب مواقع از این توانایی بی‌بهره‌اند و جز معدودی، کمتر بازیگری را می‌شناسیم که توانایی صحبت به زبانی غیر از فارسی داشته باشد (تازه بعضی‌ها حتی همین فارسی را هم در حد کامل نمی‌دانند!). هنوز یادمان نرفته که همین چند ماه پیش قربان محمدپور برای یافتن بازیگری مسلط به زبان انگلیسی چه دردسرهای کشید و چه زمانی را در به‌در دنبال چنین بازیگری گشت! این مطلب نگاهی دارد به بازیگرانی که تسلط کاملی به زبان‌های دوم و سوم دارند. موضوعی که باعث شده اغلب این بازیگران در زمینه کاری - هنری‌شان نیز گام‌ها از همکارانشان پیش بيفتند.

غربی‌های زبان‌دان!

در سینمای غرب البته بیشتر بازیگران نیاز به تسلط بر زبان دوم را بدیهی دانسته و از همین رو اغلب‌شان علاوه بر زبان انگلیسی که پرکاربردترین زبان جهان است، چند زبان دیگر را نیز در حد کامل و برخی را نیز در حد رفع نیاز می‌دانند؛ مثلاً جانی دپ تسلط خوبی روی زبان فرانسوی دارد. ادوارد نورتون زبان ژاپنی را خوب تکلم می‌کند. شکیرا علاوه بر انگلیسی به ۴ زبان اسپانیایی، ایتالیایی، پرتغالی و عربی مسلط است. تام هیدلستون، ستاره فیلم انتقام‌جویان، به زبان‌های انگلیسی، فرانسوی، اسپانیایی و یونانی صحبت می‌کند. ناتالی پورتمن به زبان‌های عبری، فرانسه، ژاپنی، آلمانی و اسپانیایی حرف می‌زند. ویگو مورتسن به زبان‌های اسپانیایی، انگلیسی و دانمارکی مسلط است. لئوناردو دی‌کاپریو و ساندرا بولاک زبان آلمانی را خوب صحبت می‌کنند. گوئینت پالترو و بن افلک به زبان اسپانیایی مسلط هستند. جودی فاستر به چهار زبان فرانسه، آلمانی، ایتالیایی، و اسپانیایی تکلم می‌کند و.

کن یواسپیک خارجی؟!

در سینمای ایران، اما شمار بازیگران مسلط به زبان‌های خارجی زیاد نیست؛ لیلا حاتمی، ترانه علیدوستی، نیکی کریمی، پیمان معادی، همایون ارشادی، سحر دولتشاهی، هدیه تهرانی، محمدرضا گلزار، بهرام رادان، الناز شاکردوست،

مهناز افشار، شهاب حسینی، ریما رامین‌فر، پارسا پیروزفر، اشکان خطیبی و شاید چند تن دیگر محدود چهره‌های ایرانی آشنا به زبان‌های خارجی هستند. در این بین قطعاً خیلی‌های دیگری هم هستند که می‌توانند در حد رفع نیازهای ارتباطی‌شان به یک یا چند زبان حرف بزنند؛ اما در این مبحث تنها به بازیگرانی اشاره کرده‌ایم که تسلط تقریباً کاملی روی زبان دوم‌شان دارند!



لیلا حاتمی

لیلا سینمای ایران یکی از اولین بازیگرانی است که با داوری در فستیوال کن بازیگران ایرانی را در ویرترین سینما قرار داد. بازیگری که یکی از دلایل موفقیتش تسلطش به زبان‌های خارجی است. او به چهار زبان انگلیسی، فرانسه، آلمانی و ایتالیایی صحبت می‌کند؛ به‌خصوص چنان تبحری در زبان فرانسه دارد که بارها و بارها رسانه‌های غربی را متحیر کرده است. لیلا به‌خصوص بعد از

فیلم جدایی اصغر فرهادی راه جهانی شدن را با سرعت بیشتری دنبال کرده است.

ترانه علیدوستی

ترانه هم از بازیگرانی است که به زبانی دیگر تسلط دارد. او حتی در این زمینه به عنوان مترجم ادبی نیز طبع آزمایی کرده و داستان‌هایی از آلیس مونرو و نیکول کرواس را به فارسی برگردانده است. ترانه که در سال‌های کودکی به همراه پدر فوتبالیستش در آلمان زندگی می‌کرده، به این زبان نیز تسلطی نسبی دارد.



نیکی کریمی

آن‌هایی که در دهه هفتاد و اوایل هشتاد خواننده مجله فیلم بودند، بی‌شک ترجمه‌های نیکی کریمی از زندگینامه مارلون براندو را یادشان است که با عنوان «آوازهایی که مادرم به من آموخت» منتشر می‌شد. کریمی که پیش‌تر از بسیاری از بازیگران ایرانی دیگر پایش به فستیوال‌های خارجی باز شد، به راحتی و روان انگلیسی صحبت می‌کند و این برایش همواره امتیازی برای مورد توجه قرار گرفتن در فستیوال‌های سینمایی بوده است.

پیمان معادی

به این دلیل که در آمریکا متولد شده و سال‌های کودکی را در این کشور گذرانده،

طبیعتاً انگلیسی را هم‌تراز و شاید هم بهتر از فارسی صحبت می‌کند؛ برای همین هم خیلی زود راه به هالیوود باز کرد و توانست در فیلم‌ها و سریال‌هایی، چون «عدالت کیفری»، «آخرین شوالیه‌ها» و «کمپ اشعه ایکس» ایفای نقش کند. خیلی‌ها زبان انگلیسی را یکی از عوامل مهم در موفقیت پیمان معادی در دنیای بازیگری دانسته‌اند!

انگلیسی‌ها

شمار بازیگرانی که به زبان انگلیسی تسلط دارند، بیش از بازیگرانی است که به زبان‌های دیگر حرف می‌زنند. الناز شاکردوست یکی دیگر از بازیگرانی است که خیلی‌ها از تبحرش در مکالمه انگلیسی خبر دارند. او مدت‌هاست که گفته می‌شود در کانادا سکونت دارد و بارها هم اخباری مبنی بر همکاری او در پروژه‌های آمریکایی و کانادایی منتشر شده است که البته تاکنون به نتیجه نرسیده‌اند!

آبامی دانید؟

عید پارسال در سریال پایتخت خیلی‌ها دیدند که ریما رامین‌فر در حد قابل قبولی به زبان انگلیسی حرف می‌زند (که تازه به دلیل ناهمخوانی با خطوط شخصیت‌پردازی کار، سعی او این بود که ناشیانه حرف بزند - که در لحظاتی البته از دستش درمی‌رفت!)، اما آیا می‌دانید که رامین‌فر به زبان آلمانی نیز تسلطی تقریباً کامل دارد؟
آیا می‌دانید سحر دولتشاهی به زبان‌های فرانسه و انگلیسی تقریباً به طور کامل تسلط دارد؟
آیا می‌دانید رامین ناصر نصیر و پوریا پورسرخ در زبان اسپانیایی تسلطی تقریباً کامل دارند؟
آیا می‌دانید همایون ارشادی زبان ایتالیایی و انگلیسی را کامل می‌داند؟



آن‌هایی که در دهه هفتاد و اوایل هشتاد خواننده مجله فیلم بودند، بی‌شک ترجمه‌های نیکی کریمی از زندگینامه مارلون براندو را یادشان است که با عنوان «آوازهایی که مادرم به من آموخت» منتشر می‌شد. کریمی که پیش‌تر از بسیاری از بازیگران ایرانی دیگر پایش به فستیوال‌های خارجی باز شد، به راحتی و روان انگلیسی صحبت می‌کند و این برایش همواره امتیازی برای مورد توجه قرار گرفتن در فستیوال‌های سینمایی بوده است.



گفتگو با نرگس آبیاری درباره شبی که ماه کامل شد

نمایش طایفه با اصل و نسب در «سیستان امن»



تازه‌ترین ساخته نرگس آبیاری که اتفاقاً در سی و هفتمین دوره جشنواره فجر جایزه‌های متعددی را برد و تحسین منتقدین را برانگیخت، به اکران سینماهای سراسر کشور درآمده است.

«شبی که ماه کامل شد» فیلمی به کارگردانی نرگس آبیاری، نویسنده نرگس آبیاری و مرتضی اصفهانی و تهیه‌کنندگی محمدحسین قاسمی است. این فیلم در سی و هفتمین جشنواره فیلم فجر در ۱۳ رشته کاندیدای دریافت جایزه شد و از این تعداد شش جایزه را برد. از جمله بهترین کارگردانی، بهترین بازیگر نقش زن و بهترین بازیگر نقش مرد. این فیلم به نمایش سینماهای سراسر کشور درآمده است، فیلمی که چه در زمان ساخت و چه پس از آن با حواشی مختلفی روبه‌رو بود.

خلاصه فیلم

عبدالحمید در بازار تهران عاشق چشم‌های فائزه، دختر یکی از مشتریان می‌شود. اما مادر فائزه مایل نیست دخترش را به اصطلاح در «راه دور» عروس کند. با وجود این مخالفت، فائزه در نهایت با عبدالحمید ازدواج می‌کند اما پس از ازدواج متوجه مشکلات عجیب خانواده او می‌شود. خانواده عبد الحمید خواسته و ناخواسته درگیر تخلفات شهروندی فراوان از جمله حمل و نگهداری اسلحه و قاچاق و... هستند. این همه انگیزه‌ای می‌شود تا فائزه برای دور ماندن خانواده‌اش از خطر، تصمیم به ترک وطن و اقامت در اروپا بگیرد و علی‌رغم مخالفت‌های مادر با برادرش جهت انجام مقدمات پناهندگی راهی کشور پاکستان می‌شود و این تازه آغاز ماجرا است. «شبی که ماه کامل شد» در نگاه اول عاشقانه آرامی است که در پایان روایتش منتهی به یک تراژدی تلخ می‌شود. این فیلم بر اساس یک داستان واقعی ساخته شده و اصلاً حواشی به وجود آمده به دلیل همین «واقعی» بودن است.

پارامترهای «واقعی»

واقعیت این است که بسیاری از آثاری که در حوزه سینما، تلویزیون و تئاتر به عنوان واقعیت به نمایش درمی‌آیند تا حد زیادی با آن واقعیت فاصله دارند اما در رابطه با فیلم «شبی که ماه

کامل شد» چه می‌توان گفت؟ نرگس آبیاری کارگردان این فیلم در این باره گفت: تمام اتفاقاتی که در فیلم رخ داده کاملاً منطبق به واقعیت است. تفاوت عمده‌ای با واقعیت موجود ندارد و اگر هم تفاوتی باشد به صورت جزئی است. فیلم «شبی که ماه کامل شد» بر اساس گفته نرگس آبیاری از پارامترهای واقعی برخوردار است. اما آبیاری برای چه این فیلم را ساخت؟ قصد داشت فیلمی کاملاً منطبق بر واقعیات بسازد یا اینکه فقط قصه برای او جذابیت داشته است؟ وی در این باره نیز گفت: قصه بسیار جذاب است؛ اما مهم‌تر آن بود که چگونه و از کجا شروع کنیم و کجا آن را به اتمام برسانیم. اینکه قصه را از چه زاویه‌ای ببینید خیلی مهم است. ما چند زاویه در این فیلم داریم، نوع پرداخت به این زاویه را روایت داستان و چینش اتفاقات و فیلمنامه برای ما بسیار مهم بود.

حواشی یک فیلم

همان‌طور که تأکید شد این فیلم بر اساس یک واقعیت صرف ساخته شده است؛ «شبی که ماه کامل شد» به زندگی شخصی تروریست معدوم عبدالحمید ریگی برادر عبدالملک ریگی سرکرده معدوم گروهک تروریستی جندالله خودخوانده می‌پردازد. حال فهمیده منصوری خواهر فائزه و شهاب که به دست عبدالحمید و عبدالملک ریگی به قتل رسیدند، اعلام کرده که

قای هستیم، اما در سیستان ساکمان را جایی می گذاشتیم می رفتیم اما کسی به آن دست نمی زد.

نحوه آشنایی بازیگران با داستان

وقتی فیلم واقعی باشد مسلماً بازیگران نسبت به آن پیش زمینه ذهنی دارند اما در رابطه با «شبی که ماه کامل شد» اینطور نبود. در واقع آبیاری می گوید بیشتر سعی کرده بازیگران را در موقعیت قرار دهد تا اینکه از آنها بخواهد کاملاً بر اساس واقعیت پیش روند. این کارگردان افزود: به بازیگران فیلم تا جای مشخصی اطلاعات دادم، اما بعد از آن باید در موقعیت های واقعی قرار می گرفتند. یکی از تلاش های ما برای ساخت فیلم این بود که ماجرای مردم بلوچ را برای مردم شرح بدهیم و نگاه های تند و افراط گرایانه را از بین ببریم. مردمان بلوچ بسیار دوست داشتنی و صلح طلب هستند. این نگاه تند و افراط گرایانه نیز به این دلیل وجود دارد که محرومیت و تبعیض زیاد است. ما می خواستیم نشان بدهیم که مردم بلوچ مردم متفاوتی هستند. نظر خود من این است که بلوچستان از تهران امن تر است. مسأله دیگر این است که از مردم می خواهیم برای توصیف ماجرای ترور هرگز از نام ریگی استفاده نکنند و به همان جنداله و یا عبدالملک اشاره کنند. ریگی از طایفه و قوم با اصل و نسبی است و سابقه مبارزه با استعمار را دارند و از فرهنگی ۱۰۰۰ ساله برخوردار هستند. آدم های بزرگی پشت این نام است. باید در انتخاب واژگان دقت کنیم.



خانواده منصوری از ماجرای ساخت این فیلم خبر نداشته اند و کسی نیز از آن ها نه اجازه گرفته و نه با بازماندگان مشورت کرده است، موضوعی که باعث شده تا خواهر فائزه و شهاب خبر از شکایت از سازندگان «شبی که ماه کامل شد» در دادسرای فرهنگ و رسانه دهد. اما این خبر تکذیب شد.

آبیاری تمایل زیادی به صحبت کردن در این باره ندارد اما گفت: ترجیح می دهم وارد این موضوع نشوم.

نکته مهم دیگر این است که عنوان فیلم «شبی که ماه کامل شد» چه پیامی دارد و به چه چیزی می خواهد اشاره کند؟ آبیاری عنوان کرد: بر اساس اعتقاد گذشتگان وقتی که ماه کامل می شود اتفاقات مهمی می افتد و ما می توانیم بلوغ و کامل شدن برخی از چیزها را ببینیم. اما دیدگاه درباره کامل شدن ماه همیشه مثبت نیست. اعتقاد دیگری وجود دارد که برخی از انسان ها در کامل شدن ماه مسخ و گرگینه می شوند. شاید بر اساس همین من اقدام به انتخاب عنوان فیلم کرده ام.

سیستان، امن تر از تهران

«شبی که ماه کامل شد» در پاکستان، بنگلادش و سیستان فیلمبرداری شد. شاید نخستین فکری که به ذهن خطور کند این باشد که محل فیلمبرداری این فیلم با توجه به اینکه پاکستان پایگاه اجتماعی گروهک جندالله است، امن نیست. آبیاری در این باره نیز یادآور شد: ما در شرایط سختی کار کردیم. بخشی از کار در پاکستان فیلمبرداری شد، اما به دلیل وقوع انتخابات در این کشور به ما گفتند کشور را ترک کنید و ما به ناچار به بنگلادش رفتیم. ما مشکلی از طرف گروهک های تروریستی هم نداشتیم چون کارمان بی سر و صدا بود. ما حس یک گروه مستندساز را داشتیم، به محله هایی رفتیم که امن نبودند چه در پاکستان و چه در بنگلادش. اما اوضاع سیستان فرق می کند. سیستان واقعاً از تهران امن تر است. ما در همین تهران بارها شاهد کیف و موبایل

فیلم «شبی که ماه کامل شد» بر اساس گفته نرگس آبیاری از پارامترهای واقعی برخوردار است. اما آبیاری برای چه این فیلم را ساخت؟ قصد داشت فیلمی کاملاً منطبق بر واقعیات بسازد یا اینکه فقط قصه برای او جذابیت داشته است؟ قصه بسیار جذاب است؛ اما مهم تر آن بود که چگونه و از کجا شروع کنیم و کجا آن را به اتمام برسانیم.

بازیگر نقش محمد در «گاندو»:

خیلی زود با دیو شهرت آشنا شدم



عظیمه مؤذن
خبرنگار

«گاندو» را می‌توان اولین سریالی دانست که با جدیت، صراحت و حتی جسارت سراغ یک سوژه امنیتی و سیاسی روز رفته است. این سریال در قسمت اول فرار یک آقا زاده از کشور با چمدانی از دلار و سکه‌های طلا را نشان داد و در ادامه سراغ پرونده جنجالی جیسون رضائیان روزنامه‌نگار ایرانی-آمریکایی رفت.

قصه‌هایی که پیش از این فقط در بخش‌های خبری یا مستندهای سیاسی در قاب تلویزیون آن‌ها را دیده بودیم و حالا در قالب یک روایت داستانی به تصویر کشیده شده‌اند.

«گاندو» به کارگردانی جواد افشار و تهیه‌کنندگی مجتبی امینی از شبکه سه سیما پخش می‌شود و بازیگران متعددی از جمله وحید رهبانی، داریوش فرهنگ، پیام دهکردی، محمدرضا شریفی‌نیا، علی‌رام نورایی، کامبیز دبیراز و ... در آن ایفای نقش داشتند.

وحید رهبانی یکی از بازیگران اصلی این سریال بود. بازیگر و کارگردان تئاتر که پیش از این برای مخاطبان تلویزیون بیشتر با نقش نیما در «خانه ما» شناخته می‌شد؛ سریالی به کارگردانی مسعود کرامتی که در سال ۷۹ روی آنتن می‌رفت. او حالا و پس از سال‌ها در نقش متفاوت مأمور مخفی یک سازمان امنیتی و اطلاعاتی به آنتن بازگشته است. در ادامه بخش‌هایی از گفتگو با این بازیگر را می‌خوانید:

را بالاتر برده‌ایم. گاندو یک سریال جاسوسی با ویژگی‌های جذاب است. موضوعی که یک سریال را جذاب می‌کند سوژه آن است؛ اینکه ما نرفتم پرونده‌ای را از صد سال پیش بیاوریم و به قصه روز پرداختیم که وارد فضاهای سیاسی کنونی هم می‌شود خودش از جذابیت‌های سریال است. چنین قصه‌هایی طرفدارانی دارد و می‌تواند نقدهایی هم داشته باشد. با این حال من با همه وجودم این قصه را بازی کردم.

خیلی وقت‌ها در سریال‌های پلیسی می‌بینیم کارآگاه یا مأمور، باید نوعی صلابت و اقتدار داشته باشد و بازیگران هم خیلی سفت و سخت نقش‌هایی از این دست را بازی می‌کنند.

این نوع اکت را در رفتار شما نمی‌بینیم. چرا؟
اتفاقاً دوست داشتم یک قهرمان عادی و مردمی را بازی کنم. یک مأمور مخفی که سوپرمارکتی یا مردم عادی محل او را نمی‌شناسند. من نمی‌خواستم این کاراکتر، «آقا پلیس» باشد و فکر هم نمی‌کنم شخصیت‌های این صنف مثل پلیس‌ها باشند. از طرفی دوست نداشتم ژست بگیرم. اتفاقاً بیشتر کاراکترهای مشابهی که در سریال‌ها دیده بودیم درگیر نوعی ژست گرفتن و ادا هستند.

به همین دلیل است که باورشان نمی‌کنیم. شاید اگر محمد هم پلیس بود باید این اقتدار

گاندو یک سریال با سوژه امنیتی و ضد جاسوسی بود و تقریباً می‌توان گفت با توجه به سوژه‌ای که دارد این اولین بار است که در تلویزیون این‌قدر به‌روز به یک سوژه سیاسی پرداخته می‌شود که از زمان وقوع آن چند سالی بیشتر نگذشته است. خود شما چقدر علاقه دارید که سریال‌های جاسوسی دنیا را دنبال کنید و فکر می‌کنید گاندو را از چه جنبه‌هایی می‌توان با آن‌ها مقایسه کرد؟

اساساً قیاس این سریال با کارهای هالیوودی اشتباه است چراکه مسیرش به‌طور کامل با آن‌ها فرق می‌کند؛ اما این را می‌دانم که همه کسانی که سریال می‌سازند می‌خواهند اثر جذاب بسازند. من سریال جاسوسی چندانی ندیده‌ام؛ در این چند سال سریال‌هایی مثل «فرار از زندان»، «فارگو» و چند سریال دیگر را تماشا کرده‌ام؛ اما وقت نکرده‌ام کارهای بیشتر ببینم چون سریال دیدن مثل اعتیاد است و باید برایش وقت بگذارید و زمانی هم که درگیرش شوید همه وقت‌تان را می‌گیرد!

نسبت به سریال‌های معمایی و امنیتی تلویزیون خودمان چطور؟

از آنجایی که سریال‌های قبل از گاندو را در تلویزیون دیده‌ام، معتقدم که امروز جلوتر رفته‌ایم و حتی برخی از استانداردها

کارگاه

[۵۰]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۶۰ - خرداد ماه ۱۳۹۸

من خودم هم وقتی با خانواده سکنس‌هایی را می‌بینم، حس می‌کنم آنجا انگار خودم نیستم. ولی به قول شما به فیلمنامه باز می‌گردد.

جنس رابطه با همکاران را چقدر باور داشتید؟

واقعیتش را بخواهید این جماعت همین ارتباط را دارند و با هم مثل برادر هستند. صمیمیت این‌ها مثال‌زدنی است. مثال این‌ها را می‌توان با بچه‌های واقعی جنگ و جبهه در نظر گرفت که در اطراف من این آدم‌ها وجود دارند و می‌شناسم‌شان.

را بیشتر دوست دارم.

چقدر فکر می‌کنید رابطه محمد با خانواده‌اش مثل مادر و همسرش درست درآمده بود؟ البته این سؤال به فیلم‌نامه‌نویس مربوط می‌شود ولی ما معمولاً در سریال‌ها باید حتماً زندگی شخصی مأمور یا کارآگاه را هم نشان دهیم. هرچند در «گاندو» این اتفاق به شکل هوشمندانه‌ای کمرنگ شده و توی ذوق نمی‌زند.

من معتقد بودم که اصلاً نباید وارد خانواده محمد می‌شدیم مگر اینکه کار کردی داشته باشد. مثلاً زنش جاسوس از آب دربیاید. اما فاکتورهایی هست که لابد باید رعایت شود.



را نشان می‌داد ولی او هوشش مهم است و یک مأمور مخفی است که مسئولیتی دارد و باید پازلی از معماها را تکمیل کند.

تحقیق و مطالعه‌ای هم داشتید؟ برای ایفای این نقش توانستید با افرادی که در پست‌های مشابه این کاراکتر فعالیت دارند گفتگو کنید؟

قطعاً خیلی دوست داشتم این کار را انجام دهم اما چنین اتفاقی رخ نداد. من نمی‌دانم حتی شاید این افراد به صحنه سریال ما هم آمده باشند؛ اما ویژگی اصلی این افراد همان گمنام بودن‌شان است. با این حال سعی کردم از متن و خود کارگردان کمک بگیرم. خوشبختانه کارگردان دست مرا باز گذاشت و البته هر جایی هم که از مسیر کاراکتر بیرون می‌زدم راهنمایی‌ام می‌کرد.

چطور شد که اصلاً این نقش به شما پیشنهاد شد؟

من قبلاً نقش اصلی یک فیلم تلویزیونی را برای جواد افشار بازی کرده بودم. از طرفی هم او تئاترهای مرا در این سال‌ها دیده بود. او روزی که از من خواست به پروژه بروم به دلیل تسلطم بر زبان انگلیسی، نقش مایکل هاشمیان را پیشنهاد کرد که اکنون پیام دهکردی ایفاگر آن است. شرط‌شان هم این بود که اضافه وزن داشته باشم. من این ریسک را قبول نکردم و فکر کردم شاید دیگر نتوانم به وزن اصلی خود بازگردم! بعد از آن به نقش محمد رسیدیم.

و الان از انتخاب خود راضی هستید؟ بله مردم به هر حال همیشه عاشق قهرمان‌ها می‌شوند.

البته در سریال‌های ایرانی مردم معمولاً ضدقهرمان‌ها را بیشتر دوست دارند...

ما همیشه ضدقهرمان را هم دوست داریم ولی وقتی قهرمان‌ها برنده می‌شوند می‌گوئیم آخیش و خوشحال می‌شویم. مثلاً در فیلم «هیت» (مخمصه) من رابرت دنیرو



کمی به عقب برگردیم، از زمانی بگوئید که فیلمنامه را خواندید و تصمیم گرفتید در این نقش بازی کنید.

فیلمنامه را که می‌خواندم، خیلی هیجانی بودم و دوست داشتم تند تند قسمت‌ها را بخوانم. از طرفی هم هیجان اینکه چند سالی در تلویزیون فعالیت نداشتم گلو می‌گرفته بود و باعث شده بود منتظر باشم زودتر کار را شروع کنم. خاطرم هست آقای افشار می‌گفت تو کاپیتان تیم بازیگران هستی و می‌خواست همیشه روحیه خود را حفظ کنم. خدا را شکر هیچ حاشیه و مشکلی نداشتیم، همدلی خوبی داشتیم و من دائم فکر می‌کردم این همدلی به هم نریزد.

پروژه، صحنه اکشن و سخت هم داشت که برای تان خطر آفرین باشد؟

آخرین روزهای فیلمبرداری صحنه‌ای کار با هلی‌کوپتر داشتیم. البته من قبلاً هم سوار هلی‌کوپتر شده بودم ولی در آن صحنه اتفاقی رخ داد که یک لحظه ممکن بود از طبقه ۲۱ یک برج به پایین پرتاب شوم!

مگر بدلکار نداشتید؟

باید خودم بازی می‌کردم و حتی اگر پیشنهادش هم مطرح می‌شد رد می‌کردم. آن صحنه هم یک لحظه بود ولی در همان یک لحظه که ارتفاع بالایی داشتم، در یک آن احساس کردم پایم شل شده است.

چقدر تجربه تئاتری در این نقش آفرینی به شما کمک کرد؟

خیلی خیلی کمک کرد. به هر حال ما یک سریال ۳۰ قسمتی را در هشت ماه تصویربرداری کردیم که باید در دو سال کار می‌شد، بنابراین کار خیلی فشرده بود. در برخی سکانس‌ها به مونولوگ‌های من اضافه شد و تجربه تئاتر خیلی به ایفای این نقش کمک کرد. فکر کنید یک باره یک ماه شب‌کار باشید یا دیگر شرایط سختی که هیچ کدام‌شان برای بیننده مهم نیست و فقط می‌خواهد کار خوب ببیند.

شما بعد از بازی در «خانه ما» در فیلم سینمایی «دوئل» هم بازی کردید و بعد از آن از ایران رفتید، نگران نبودید

موقعیت‌های بهتر را از دست دهید؟

«دوئل» اکران نشده بود که من از ایران رفتم. شاید چون پی‌گیر شهرت نبودم. فکر می‌کردم من کارگردان هستم باید بروم درس بخوانم و بعد بیایم و درس بدهم.

الان هم پشیمان نیستم و اتفاقاً خیلی خوشحال هستم که اکنون بازگشته‌ام و دارم تدریس می‌کنم. به نظرم هیچ شغلی زیباتر از این نیست که معلم باشید، شمع می‌باشید و نوری را منتقل کنید.

اگرچه موضع تان شعاری به نظر نمی‌رسد، ولی در اوج شهرت چگونه با این مسأله کنار آمدید؟

خدا را شکر من خیلی زود با دیو شهرت آشنا شدم.

پس خودآگاه بود؟

اگر نبود من هم می‌ماندم و هنرپیشگی می‌کردم. شهرت هم مثل خشم و ... یک دیو است و عواقبی دارد.



سلامت

وای گرمای شدم/۵۴

مسمومیت غذایی در تابستان و راه های پیشگیری از آن/۵۶

هرگز آب یخ ننوشید!/۵۸

به وقت «مادر» شدن/۶۰

اسکایا

فناوری اطلاعات

گردشگری

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News

اقدامات درمانی که هنگام مواجهه با فرد گرمزده باید انجام دهید

وای گرمزده شدم!

از آنجا که در فصل تابستان قرار داریم و بسیاری از شهرهای کشور در خطر گرمای شدید هستند، احتمال مرگ افراد بر اثر گرمزدگی به هیچ عنوان دور از ذهن نیست. به همین خاطر لازم است نشانه‌های این نوع آب‌وهوا را به خوبی بشناسید و بدانید که چگونه با آن مقابله کنید. اگر تاکنون در معرض هوای بسیار گرم قرار نداشته‌اید، بسیار محتمل است که با «خستگی گرمایی» مواجه شوید. نشانه‌های این اختلال را در ادامه برای‌تان نوشته‌ایم:



سردرد، سرگیجه، از دست دادن اشتها، حالت تهوع، عرق کردن بیش از اندازه طبیعی، گرفتگی عضلات، تند نفس کشیدن و تشنگی شدید و پایان‌ناپذیر. به محض مشاهده هر کدام از نشانه‌های بالا باید سریعاً دمای بدن خود را پایین بیاورید، لذا استفاده از خاکشیر یخ‌زده و شربت آبلیمو برای جلوگیری از گرمزدگی مؤثر است. برای جلوگیری از اسهال و تأثیر خنکی، خاکشیر باید به شکل یخ‌زده یا همراه خرده یخ مصرف شود، در غیر این صورت ملین و اسهال‌آور است. با توجه به گرمی و آلودگی هوا، مصرف آبلیمو نیز به دلیل داشتن ویتامین C که دارای خاصیت ضد عفونی‌کننده است، توصیه می‌شود و نیاز است هر دو روز یک بار، یک عدد لیمو در آب مصرفی استفاده شود.

مراقب سکنه گرمایی باشید

اگر دمای بدن بیشتر از ۴۰ درجه سانتی‌گراد شود، احتمال «سکنه گرمایی» وجود خواهد داشت که به درمان اورژانسی نیاز دارد. از نشانه‌های خطرناک این عارضه این است که بدن فرد خشک است، اما به شدت داغ می‌شود. یعنی عرق نمی‌کند و تنفس هم برای او دشوار خواهد شد. «سکنه گرمایی» شدیدترین نوع گرمزدگی است که به اقدامات فوری پزشکی نیاز دارد. علائم گرمزدگی در مراحل مختلف می‌تواند از تهوع و

محل خنک فراموش نشود

اگر فردی در اطراف شما دچار گرمزدگی شد او را فوراً از گرما دور کرده و به محلی خنک منتقل کنید. لباس‌های فرد را سبک کرده، ملحفه خیس روی فرد انداخته و آب ولرم روی او پاشید. یک پارچه سرد و مرطوب را به مچ دست، گردن، زیر بغل و یا کشاله ران بمالید. در صورت هوشیاری فرد را به دوش گرفتن و نوشیدن آب و مایعات خنک تشویق کنید. اگر نشانه‌های گرمزدگی بهبود نیافت یا وخیم‌تر شد و یا احتمال سکنه گرمایی وجود داشت فرد را سریعاً به مرکز درمانی منتقل کنید.

هندوانه یک میوه تابستانی لطیف، آبدار، خنک‌کننده، آرام‌بخش و مسکن التهابات درونی

کارگاه

[۵۴]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان
شماره ۶۰ - خرداد ماه ۱۳۹۸

اقدامات درمانی که هنگام بروز گرمازدگی باید صورت گیرد

هنگام مواجهه با فردی که دچار گرمازدگی شده است باید اقدامات زیر انجام شود:

➤ **مصدوم را به جای خنک منتقل سازید،** مصدوم دراز بکشد و پاهای او را بالا بیاورید. **لباس‌های مصدوم را درآورده، ملحفه خیس روی فرد انداخته و آب ولرم روی بیمار بپاشید.** حمام گرفتن برای افراد هوشیار توصیه می‌شود.

➤ **برای تسریع دفع حرارت از کولر یا پنکه استفاده کنید.** از قرار دادن کیسه‌های یخ در کشاله ران، زیر بغل، زانو، مچ دست و پا نیز می‌توان استفاده کرد.

➤ **در صورتی که فرد هوشیار باشد می‌توان او را تشویق کرد تا کم‌کم آب یا یک نوشیدنی خنک بنوشد.** محلول ORS یا محلول آب و نمک و شکر (یک قاشق چای‌خوری نمک با ۸ قاشق چای‌خوری شکر در یک لیتر آب) در این شرایط مفید است.

➤ **حوله نم‌دار روی پیشانی و عضلات مصدوم قرار دهید و در صورت هوشیاری می‌توان مصدوم را داخل وان یا لگن آب سرد قرار داد.**

➤ **به محض خنک شدن بدن فرد، عمل خنک کردن (در آب سرد یا به شکل دیگر) را متوقف کنید و اگر دمای بدن او مجدداً افزایش یافت، عمل خنک کردن را مجدد شروع کنید.**

➤ **ماهچه‌های گرفته و گرم‌زده فرد را ماساژ دهید.**

اگر نشانه‌های گرمازدگی بهبود نیافت یا وخیم‌تر شد، بیمار را سریعاً به مرکز درمانی منتقل کنید. همچنین موارد زیر را نیز مدنظر داشته باشید:

➤ **بهتر است در هنگام سفر در گرمای تابستان علاوه بر نوشیدن آب، چند عدد خیار و نمک در اختیار کودکان قرار دهید.**

➤ **شربت آبلیمو و خاکشیر و دوغ تأمین‌کننده آب و املاح از دست رفته بدن هستند.** نوشیدن نوشابه در گرما مناسب نیستند

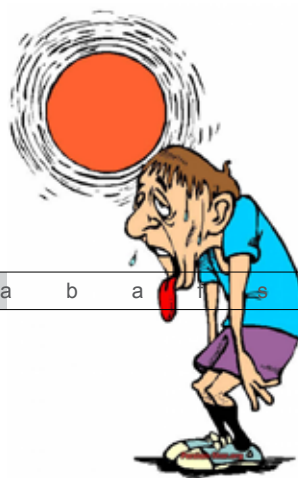
می‌تواند دمای عمومی بدن را کاهش دهد.

تا حد امکان در خانه بمانید

برای پیشگیری از گرمازدگی و سکتته گرمایی توصیه می‌کنیم در خانه بمانید و فعالیت‌های شدید نداشته باشید. از سفرهای غیرضروری پرهیز کرده و از رفتن به جاهایی که سایبان ندارد و تهویه آن خوب نیست، حتی‌المقدور خودداری کنید. به خصوص ماشین‌های پارک شده در زیر آفتاب جاهای مناسبی نیستند. اگر چاره‌ای جز سفر در هوای گرم ندارید، یک بطری آب همراه خود داشته باشید. همچنین، حتماً حواس‌تان به همه نشانه‌های بدن‌تان باشد. مایعات و آب به مقدار کافی بنوشید تا مطمئن شوید که دچار کم‌آبی نمی‌شوید.

لباس‌های خنک و نازک بپوشید

لباس پوشیدن بر اساس فصل امری بدیهی است. اما باید این را بدانید که انتخاب صحیح لباس تأثیر شگرفی در پیشگیری از گرمازدگی دارد. لباس‌های سبک و گشاد از جنس کتان و نخ بپوشید، زیرا لباس‌های تیره و سنگین گرما را جذب می‌کنند. البته از وسوسه پوشیدن لباس‌های بدون آستین و کوتاه در فضای باز پرهیز کنید، زیرا حفاظ کافی در برابر اشعه ماورای بنفش خورشید ایجاد نمی‌کنند. همچنین از کلاه‌های لبه‌دار و ترجیحاً منفذدار و عینک آفتابی برای محافظت از چشم استفاده کنید. هنگام گرمازدگی از گرفتن دوش آب سرد به جهت ایجاد شوک، از قرار گرفتن در معرض باد مستقیم کولر به دلیل ایجاد عفونت‌های تنفسی و از نوشیدن سریع مایعات بسیار سرد به جهت به هم خوردن وضعیت سیستم ایمنی و گوارشی بدن خودداری کنید.



است که اصولاً برای رفع عطش در اوج گرمای تابستان مصرف می‌شود و مورد پسند بسیاری از مردم است. طبیعت هندوانه سرد و تر است. و برای افراد گرم‌مزاج بسیار مطلوب است. مربای پوست هندوانه برای رفع حرارت بدن، رفع تشنگی و گرمازدگی بسیار مفید است.

غذا و نوشیدنی‌های خود را با هوشیاری کامل انتخاب کنید

از آنجا که بدن در هوای گرم عرق می‌کند، بسیار مهم است که خسارت ناشی از آب از دست رفته را جبران کنید؛ بنابراین باید پیش از خروج از خانه آب زیادی بنوشید. لباس‌های روشن، گشاد و سبک بپوشید. از غذاهای کم چرب و کم نمک استفاده کنید. برای پیشگیری از گرمازدگی سعی کنید در ماه‌های گرم سال کمتر از خانه بیرون روید و از فعالیت بیش از حد در گرما پرهیز کنید. تا حد امکان از مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار و الکلی خودداری کنید، زیرا این مواد کم‌آبی بدن را تشدید می‌کنند. مهم‌ترین املاحی که همراه با آب در فرآیند تعریق از بدن دفع می‌شوند سدیم، پتاسیم و منیزیم است؛ بنابراین استفاده از منابع سرشار از پتاسیم شامل میوه‌ها و سبزی‌هایی مانند موز، هندوانه، طالبی، مرکبات، آلو، توت فرنگی، خیار، سبزی‌های برگ سبز، قزمز و بنفش مانند اسفناج، چغندر، گوجه فرنگی، کلم بروکلی، هویج، لوبیا و غذاهای با طبع سرد مانند غذاهای دریایی، بیشتر توصیه می‌شود. غذاهایی مملو از پروتئین و کربوهیدرات را به اندازه کم مصرف کنید، زیرا هضم آن‌ها زمان زیادی می‌خواهد و این روند دمای بدن را بالاتر می‌برد. مواد غذایی دارای قند و چربی زیاد به دلیل اینکه فاقد آب هستند و متابولیسم را افزایش می‌دهند، بهتر است در فصل تابستان کمتر مصرف شوند. بداندید زنان کمتر از مردان در معرض خطر گرمازدگی قرار دارند، اما مادران شیرده به دلیل تولید شیر باید دست کم یک و نیم تا دو لیتر بیشتر از نیاز معمول آب مصرف کنند. به گفته‌ی دانشمندان، غذاهای تند و پرادویه

یخ‌زدایی به آرامی صورت بگیرد یا از آب سرد استفاده کنید. در صورت استفاده از آب سرد باید هر ۳۰ دقیقه یک بار آب را عوض کنید تا از سرد باقی ماندن آن اطمینان حاصل شود. همچنین، شما می‌توانید بدون یخ‌زدایی پخت را انجام دهید که البته می‌تواند زمان پخت را حدود ۵۰ درصد افزایش دهد.



ظروف و قوطی مواد غذایی را بررسی کنید

محصولات کنسروی یا آن‌هایی که در ظرف‌های شیشه‌ای قرار دارند در محیط استریل پردازش شده‌اند و پیش از باز شدن در آن‌ها باید برای مدت طولانی قابل نگهداری باشند. باد کردن در قوطی کنسرو یا ظرف شیشه‌ای ممکن است به آلوده شدن غذا اشاره داشته باشد. درهای ترک‌خورده، غر شده یا شل نیز می‌توانند به از بین رفتن وکیوم محصول و آلودگی احتمالی اشاره داشته باشند. شیشه‌ها و قوطی‌های مواد غذایی را پیش از خرید به خوبی بررسی کنید.

بسته‌های محصولات منجمد را بررسی کنید

از خرید غذاهای منجمد با بسته‌بندی آسیب‌دیده پرهیز کنید، زیرا هرگونه پارگی یا نشانه آسیب دیدگی می‌تواند به آلودگی احتمالی اشاره داشته باشد. بسته‌بندی‌های دارای کریستال‌های یخ یا برفک نیز نباید خریداری شوند، زیرا می‌تواند به یخ‌زدایی و انجماد مجدد محصول یا قدیمی بودن آن اشاره داشته باشد.

گوشت خوابانده شده در ترچاشنی را در یخچال و نه روی پیشخوان آشپزخانه نگهداری کنید. در شرایطی که گوشت مرغ و گوشت خورشتی خرد شده نباید بیشتر از دو روز در ترچاشنی نگهداری شوند. برش‌های کامل گوشت گاو و گوسفند را می‌توانید تا پنج روز در ترکیب نگهداری کنید.

محصولات فسادپذیر با این محدوده توجه داشته باشید. محصولات فسادپذیر اگر بیش از دو ساعت در دمای اتاق رها شوند می‌توانند به یک خطر سلامت تبدیل شوند. اگر فاصله خانه تا محل خرید زیاد است، از کیف‌های عایق دما یا یک خنک‌کننده برای نگهداری از محصولات فسادپذیر در مسیر خانه استفاده کنید. در دماهای گرم محصولات خریداری شده را در صندوق عقب خودرو قرار ندهید و آن‌ها را داخل خودرو بگذارید، زیرا روشن کردن کولر می‌تواند به خنک نگه داشتن آن‌ها کمک کند.

بشقاب‌ها و سینی‌ها را بشویید

هر بشقاب، سینی، یا ظرف و لوازم آشپزی که یک بار با محصولات خام در تماس بوده‌اند را پیش از استفاده مجدد برای نگهداری یا سرو غذای پخته بشویید. از آب و مایع ظرفشویی برای این کار استفاده کنید. این اقدام از انتقال باکتری‌ها از سطح بشقاب یا سینی به غذا پیشگیری می‌کند و احتمال آلوده شدن غذا و ابتلاء به مسمومیت غذایی را کاهش می‌دهد. همچنین، اسکاچ و ابر آشپزخانه را هر چند وقت یک بار تعویض کنید. به جای حوله و دستمال‌های پارچه‌ای از دستمال‌های حوله‌ای یک‌بار مصرف استفاده کنید. اگر از حوله و دستمال‌های پارچه‌ای استفاده می‌کنید، به طور منظم آن‌ها را با آب داغ بشویید. اسکاچ و حوله آشپزخانه از کثیف‌ترین نقاط در خانه شما هستند.

یخ‌زدایی را ایمن انجام دهید

روش‌های معمول یخ‌زدایی مواد غذایی مانند رها کردن گوشت یا مرغ روی پیشخوان آشپزخانه یا استفاده از آب داغ گزینه‌های نایمن محسوب می‌شوند، زیرا زمانی که دمای این مواد غذایی به بیش از ۴۰ درجه فارنهایت (۴/۵ درجه سلسیوس) می‌رسد، باکتری‌ها می‌توانند تکثیر شوند. بهتر است مواد غذایی منجمد را ۲۴ ساعت قبل از استفاده در یخچال قرار دهید تا





مضرات یک کار اشتباه

هرگز آب یخ ننوشید!

تمرکز بدن از گوارش بر تنظیم دمای بدن معطوف می‌شود که می‌تواند حتی موجب از دست رفتن آب و احساس تشنگی شود. دمای عادی بدن ۳۷ درجه سانتیگراد است و زمانی که چیزی با دمای بسیار کم مانند آب یخ یا بستنی مصرف می‌کنید، بدن تلاش می‌کند با صرف انرژی بیشتر دما را تنظیم کند. این میزان انرژی اضافه برای تنظیم دما در اصل باید در روند و جذب مواد مغذی صرف شود. بر همین اساس است که همواره نوشیدن آب در دمای اتاق توصیه می‌شود.

گلودرد

یکی دیگر از دلایل آشکار برای پرهیز از نوشیدن آب یخ افزایش احتمال ابتلاء به گلودرد و گرفتگی بینی است. نوشیدن آب یخ، به ویژه پس از یک وعده غذایی، می‌تواند به تجمع مخاط اضافه در دستگاه

با دمای مناسب می‌تواند به دفع سموم از بدن، تقویت گوارش و پیشگیری از یبوست کمک کند.

اثر منفی بر گوارش

آب یخ و حتی نوشیدنی‌های سرد دیگر می‌توانند موجب منقبض شدن رگ‌های خونی شوند و بر همین اساس اثری منفی بر گوارش داشته باشند. همچنین نوشیدن آب یخ می‌تواند فرایند طبیعی جذب مواد مغذی از غذای مصرفی طی گوارش را مختل کند. به واسطه نوشیدن آب یخ،



فواید هیدراته نگه داشتن بدن برای سلامت روانی و جسمانی انسان اثبات شده‌اند. در همین راستا، نوشیدن حداقل هشت لیوان آب در روز توصیه شده است. اما برای بهره‌مندی از فواید نوشیدن آب، مصرف آن در دمای اتاق و پرهیز از مصرف آب یخ یا به اصلاح تگری توصیه شده است. برخی افراد بر این باورند که نوشیدن آب سرد عادت بدی است که در بلندمدت می‌تواند تأثیر منفی بر سلامت انسان داشته باشد. این باور بیشتر بر اساس آموزه‌های پزشکی سنتی هندی شکل گرفته است. برخی افراد نیز بر این باورند که پس از مصرف آب یخ، بدن باید سخت‌تر کار کند تا دمای داخلی ۳۷ درجه سانتیگرادی خود را حفظ کند.

بر اساس پزشکی سنتی هندی، آب یخ می‌تواند موجب یک بی‌تعادلی در بدن شده و روند گوارش را کند و مختل کند. این در شرایطی است که نوشیدن آب فراوان

کارگاه

[۵۸]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان
شماره ۶۰ - خرداد ماه ۱۳۹۸

بسیاری از اعصاب حساس در ستون فقرات را تحریک کند و آن‌ها بلافاصله پیام‌هایی را به مغز ارسال می‌کنند که موجب سردرد می‌شود.

تشدید آسالاژی

برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد مبتلا به بیماری‌هایی که مری را تحت تأثیر قرار می‌دهند، مانند آسالاژی، باید از نوشیدن آب سرد پرهیز کنند. آسالاژی یک بیماری نادر است که می‌تواند بلع غذا و نوشیدن را دشوار کند.

عدم تعادل دمای بدن

در پزشکی سنتی چینی، نوشیدن آب سرد به همراه غذای داغ به عنوان عاملی برای ایجاد بی‌تعادلی در بدن عنوان است. به طور معمول، وعده‌های غذایی در فرهنگ چینی همراه با آب گرم یا چای داغ سرو می‌شوند. برخی افراد باوری مشابه دارند که نوشیدن آب سرد در یک روز داغ نمی‌تواند به کاهش دمای بدن کمک کند. پژوهش‌های کافی درباره درستی یا نادرستی این باور انجام نشده‌اند.

مهار شکستن چربی‌ها

نوشیدن آب یخ پس از یک وعده غذایی می‌تواند موجب سخت شدن چربی‌های غذاهای مصرفی شما شود و شرایط بدن برای شکستن چربی‌های ناخواسته را دشوار کند. بر همین اساس، خطر افزایش وزن بیشتر می‌شود.

افت انرژی

در شرایطی که نوشیدن آب یخ ممکن است در کوتاه مدت احساس بهتری در شما ایجاد کند، اما در بلند مدت موجب افت سطوح انرژی بدن می‌شود. این به دلیل آن است که بدن برای کاهش دمای آب مصرفی باید باید انرژی بیشتری مصرف کند.

محرک میگرن

اگر به میگرن یا یک عفونت سینوسی جدی مبتلا هستید، باید از مصرف منظم آب یخ پرهیز کنید. نوشیدن آب یخ موجب انسداد مسیرهای هوایی و بینی می‌شود که به‌طور خودکار محرک برای میگرن است. همچنین، آب یخ می‌تواند موجب شرایطی به نام «انجماد مغزی» شود. آب یخ می‌تواند



یکی دیگر از دلایل آشکار برای پرهیز از نوشیدن آب یخ افزایش احتمال ابتلاء به گلودرد و گرفتگی بینی است. نوشیدن آب یخ، به ویژه پس از یک وعده غذایی، می‌تواند به تجمع مخاط اضافه در دستگاه تنفسی منجر شود. زمانی که دستگاه تنفسی با گرفتگی مواجه می‌شود، آسیب پذیری آن نسبت به بسیاری از عفونت‌های التهابی افزایش می‌یابد.

تنفسی منجر شود. زمانی که دستگاه تنفسی با گرفتگی مواجه می‌شود، آسیب‌پذیری آن نسبت به بسیاری از عفونت‌های التهابی افزایش می‌یابد.

کاهش ضربان قلب

برخی مطالعات نشان داده‌اند که آب یخ ممکن است در کاهش ضربان قلب نقش داشته باشد. نوشیدن آب یخ می‌تواند عصب واگ را تحریک کند. این عصب بخش مهمی از سیستم عصبی خودمختار بدن است و می‌تواند واسطه کاهش ضربان قلب باشد.

عامل شوک

بهتر است از مصرف آب یخ پس از انجام تمرینات ورزشی پرهیز کنید. زمانی که ورزش می‌کنید، بدن گرمای زیادی تولید می‌کند و نوشیدن آب یخ بلافاصله پس از تمرینات ورزشی به واسطه عدم تطابق دماها می‌تواند اثر منفی بر دستگاه گوارش داشته باشد. برخی افراد دردی مزمن در معده به واسطه مصرف آب یخ پس از انجام ورزش را گزارش کرده‌اند. مصرف آب یخ بلافاصله پس از ورزش می‌تواند به بدن شوک وارد کرده و موجب معده درد شود.

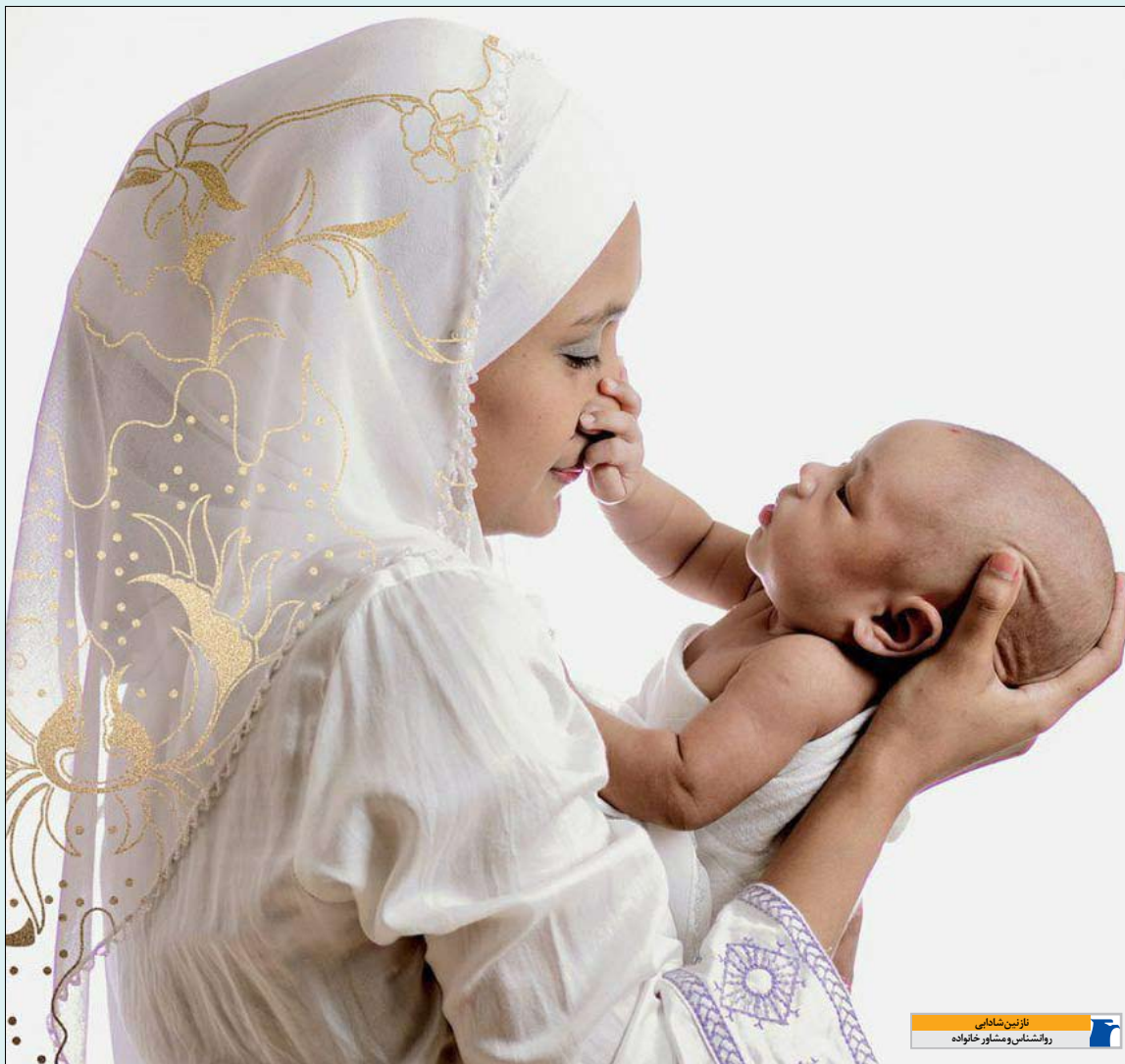
یبوست

اگرچه نوشیدن آب در دمای اتاق به روند گوارش کمک می‌کند، اما نوشیدن آب یخ پتانسیل ابتلاء به یبوست را افزایش می‌دهد. آب یخ می‌تواند موجب سخت شدن غذا هنگام عبور از بدن شود، در شرایطی که به طور همزمان انقباض روده را در پی دارد که این شرایط می‌تواند خطر ابتلاء به یبوست را افزایش دهد.

کم‌آبی بدن و گردش کند خون

نوشیدن آب یخ می‌تواند به جای تسریع روند آبرسانی مجدد بدن، آن را کند سازد. پس از نوشیدن آب یخ بدن باید ابتدا آن را به دمای مناسب برساند. همچنین، آب‌یخ موجب انقباض رگ‌های خونی در بدن می‌شود. از سوی دیگر، کم‌آبی موجب کاهش گردش خون در بدن می‌شود، از این‌رو، نوشیدن آب یخ وخامت شرایط را افزایش می‌دهد.





نازنین شادابی
روانشناسی و مشاور خانواده

سعی کنید برنامه داشته باشید

به وقت «مادر» شدن

شاید اکثر دختر خانم‌ها در برنامه‌ریزی خود برای آینده، مادر شدن را در جایگاه ویژه‌ای قرار دهند. به علت وجود بعضی از هورمون‌های زنانه علاقمندی به فرزنددار شدن در اکثر خانم‌ها وجود دارد ولی در دنیای امروز شاید بچه‌دار شدن در اولویت اول زوج‌ها بعد از ازدواج نباشد. به هر حال فرزنددار شدن و تربیت کودکان از وظایف خطیری است که به سادگی نمی‌توان از آن گذشت، چرا که نه تنها کنون خانواده تحت تأثیر آن قرار دارد بلکه جامعه نیز متأثر از نوع تربیت کودکان است. تک‌تک بچه‌ها در سلامت یا عدم سلامت آتی جامعه خود فاکتور مهمی محسوب می‌شوند. به همین علت است که در علم روانشناسی شاخه‌ای بسیار گسترده در مورد تربیت کودک و نوع درست و الدگری ایجاد شده است. روی سخن این مقاله بیشتر با مادران است. مادران امروز یا مادران فردا که امروز در مورد بچه‌دار شدن تردید دارند. البته که آقایان هم می‌توانند از این متن به درستی بهره ببرند. اگر بخواهیم به مقوله مادری از منظر متفاوت از دیگر مقالات بپردازیم، بهتر است در ابتدا علل مادر شدن را بررسی کنیم. سؤال مهمی که هر خانمی باید از خود بپرسد این است که «من چرا در این مقطع از زمان تصمیم به بچه‌دار شدن گرفته‌ام؟». هستند مادرانی که به‌مورت اتفاقی باردار می‌شوند و اصلاً هیچ برنامه‌ای برای داشتن فرزند نداشته‌اند که همین موضوع نیز بسیار در تربیت بچه و نحوه نگرش والدین به بچه‌ها مؤثر است. این‌گونه فرزندآوری را می‌توان به عدم وجود مسئولیت در این افراد معنا کرد. احتمالاً آینده این فرزند ناخواسته نیز امیدوارکننده نخواهد بود. تنها همین واژه «ناخواسته» برای روان کودک بسیار آسیب‌زننده است. پس بهتر است قبل از اقدام به بچه‌دار شدن حتماً درباره چرایی این فرایند به‌مورت منطقی فکر شود. زن و شوهر در این زمینه باید با هم صحبت کنند چرا که بعد از باردار شدن وظایف و مسؤولیت‌هایی ورای آنچه فکر می‌کنند پیش خواهد آمد و در ابتدای امر باید دید که آیا اصلاً از نظر روانی آمادگی پذیرش این مسؤولیت بزرگ و مهم را دارند یا خیر.

نکاتی برای والدین

۱ برنامه‌ریزی درباره فرزندآوری: بهتر است هنگام ازدواج، دورنمایی از چگونگی ازدواج و اهداف خود داشته باشید. وضعیت مالی خود را در نظر بگیرید. هدف شما در زمینه اقتصادی با توجه به وضعیت کنونی شما چیست؟ قرار است در ۵ سال آینده چه وضعیتی داشته باشید؟ در چه زمانی تصمیم دارید بچه‌دار شوید. در آن زمان از نظر مالی توانایی برآوردن احتیاجات معقول فرزند خود را خواهید داشت؟ اصلاً هر دو نفر شما علاقه‌ای به بچه‌دار شدن دارید؟ چون دیده شده است که یکی از زوج‌ها به تنهایی تصمیم می‌گیرد و انسانی را به این دنیا می‌آورد ولی با نتایج بسیار منفی در زندگی خانوادگی روبه‌رو خواهد شد. تعیین هدف در زندگی زناشویی اصل بسیار مهمی است.

۲ خودشناسی: اگر بخواهیم مقوله ازدواج را کنسار بگذاریم و فقط به امر فرزنددار شدن بپردازیم، این سؤال را از خود پرسید که «آیا از نظر روانی، من در شرایط نرمال و سالم قرار دارم؟»، «اصلاً من خودم و ویژگی‌های شخصیتی خود را می‌شناسم؟»، «آیا من می‌توانم شرایط بحرانی زندگی خود را مدیریت کنم؟»، «آیا دچار یکی از بیماری‌های اعصاب و روان هستم یا خیر؟»، منظور از این بحث این نیست که مثلاً اگر فردی مضطرب هستید هیچ‌گاه بچه‌دار نشوید. بلکه هدف این است که با اضطراب خود آشنا شوید، آن را بپذیرید و به فکر درمان آن باشید و در بهترین حالت بعد از درمان بچه‌دار شوید که البته این شرایط بسیار ایده‌آل است ولی اگر بتوانید بر ویژگی‌های منفی خود غالب شوید و آنها را مدیریت کنید، قادر خواهید بود والدینی با عملکرد مثبت باشید. ویژگی‌های شخصیتی بسیار مهم هستند چرا که بعضی از آنها جنبه وراثتی دارند و برخی دیگر در تربیت فرزندان بسیار مؤثراند. به‌طور مثال والد مضطرب، فرزندی نگران تربیت خواهد کرد که همیشه این‌باور را خواهد داشت که این دنیا جای امنی نیست و این افکار به‌طور حتم بر رفتار و زندگی خود و اطرافیانش مؤثر خواهد بود. والدی که ثبات رفتاری ندارد و رفتار و

گفتارش همیشه یکسان نیست، فرزند خود را بین دو قطب بلا تکلیف خواهد گذاشت. بسیاری از بیماری‌ها از جمله بیماری دوقطبی یا اسکیزوفرنی یا حتی بسیاری از انواع افسردگی‌ها جنبه ارثی نیز دارند. پس بهتر است قبل از فرزندآوری درباره وضعیت روان خود نیز تحقیق و بررسی کنید. البته باز هم انتخاب شماست که حتی با وجود مساعد نبودن شرایط اقدام به بچه‌دار شدن داشته باشید یا خیر!

۳ بلوغ: همانطور که قبل از ازدواج باید به بلوغ رسیده باشیم، قبل از بچه‌دار شدن نیز باید در نظر بگیریم که آیا فرد بالغی هستیم؟ بلوغ که لازمه ایجاد فرزند است تنها به معنای داشتن سلول‌های جنسی نیست، بلکه استقلال فردی، مالی و روانی از دیگران، استقلال اجتماعی و سایر سطوح بلوغ مد نظر است.

«آیا اگر ببینم که والدین خود رفتاری غیر اصولی با فرزندم دارند، می‌توانم با قاطعیت با آنها صحبت کنم یا همچنان کودکی هستم که کودکی دیگر را قرار است بزرگ کند؟» به یاد داشته باشید کودک شما احتیاج به والدینی قدرتمند و حامی دارد. از جمله نیازهای اولیه کودک، نیاز به امنیت و حمایت است، پس قبل از اقدام به بچه‌دار شدن به این مسائل نیز توجه کنید.

۴ دوست داشتن خود: باید در نظر داشت که مادر نقش اساسی در

تربیت بچه دارد چرا که حتی تا چندین ماه نوزاد خود را با مادر یک وجود واحد می‌پندارد، یعنی فکر می‌کند مادر و نوزاد یکی هستند. پس روی سخن بیشتر با مادران است و این بدین معنا نیست که پدران می‌توانند از تمام مسائل و مسؤولیت‌ها به آسانی بگذرند. نقش پدر نیز اساسی است. خانم و آقای که تصمیم گرفته‌اید فرزنددار شوید، آیا خود را دوست دارید؟ این به چه معناست؟ «حتماً انگیزه من از بچه‌دار شدن این است که یکی مثل خودم یا همسرم داشته باشم پس حتماً خود را دوست دارم!» این جریان به این سادگی نیست. دوست داشتن خود یعنی «آیا می‌توانم خودم را به تنهایی دوست بدارم؟»، «آیا خودم در تنهایی با خودم خوشحالم؟»، «آیا برای خودم ارزش قائلم؟»، «آیا برای خودم ساعت‌های مفرحی ایجاد می‌کنم؟» اگر این مسائل را درک کنیم، مادرانی خواهیم داشت که از این که ساعتی برای خودشان اختصاص دهند و از خود مراقبت کنند نمی‌ترسند و هیچ وقت دچار عذاب وجدان نمی‌شوند.

۵ داشتن ویژگی مثبت: قبل از بچه‌دار شدن بهتر است صفات مثبت خود را پیدا کنید و در صورت لزوم چندین ویژگی مثبت را یاد بگیرید. از جمله این ویژگی‌ها صبر است. با داشتن این ویژگی، کمتر عصبانی می‌شوید و چنان رفتار می‌کنید و کلام بر زبان می‌آورید که بعدها پشیمان نشوید. به‌خصوص زمانی که صحبت از مادر



بودن می‌شود، صبوری نکته‌ای کلیدی است. چرا که از زمان حاملگی مشکلات بسیاری از تغییر شکل بدن گرفته تا تغییرات روانی و خلقی، از علائم آزاردهنده هنگام حاملگی تا مشکلات و دردهای به دنیا آمدن نوزاد و شب‌بیداری‌ها و سایر اتفاقاتی که با بزرگ شدن نوزادان با آنها روبه‌رو خواهید شد را باید تحمل کنید. در تمام این مراحل صبر بسیار کمک‌کننده خواهد بود. بله، شما نیز با نوزادتان بزرگ می‌شوید و تجربه کسب می‌کنید

۶ مادر ورزشکار و شاد: اگر قرار است مادر شوید یا هم اینک مادر هستید

بهتر است بدانید باید زمانی را برای خود اختصاص دهید. گفته می‌شود که بهتر است تا دو سال اول همه نیازهای کودک به‌موقع برآورده شود، ولی خود مادر نیز احتیاج به مراقبت دارد چرا که بهترین مادر، مادری شاد است. مادری که خود را دوست دارد، به بدن خود رسیدگی می‌کند و به ورزش‌های مناسب می‌پردازد. به زیبایی خود اهمیت می‌دهد. برای خود خرید می‌کند. مادری که آشفته نیست می‌تواند اوضاع را مرتب سازد. پس اگر می‌توانید یوگا یا مدیتیشن و یا هر ورزش دیگری را در فعالیتهای روزمره خود بگنجانید. به خاطر پرداختن به خود، احساس گناه نداشته باشید. شما الگوی کودکان خود هستید. در کنار این موضوع که اگر شاد باشید آنها بیشتر لذت خواهند برد، کودکان از شما یاد می‌گیرند که به خودش هم اهمیت دهد و خود را دوست داشته باشد. این گونه است که در او عزت نفس شکل می‌گیرد.

۷ توانایی ابراز احساسات: قدیمی‌ترها می‌گفتند «مرد که گریه نمی‌کند، درد و دل نمی‌کند» و ما اثرات این طرز تربیت را در پدران نسل قدیم دیده‌ایم. پدرانی که توانمندی ابراز احساسات خود را نداشته‌اند. با وجود علاقه بسیار به فرزند خود، یاد نگرفته بودند که او را در آغوش بگیرند و بگویند دوستش دارند. بهتر است نسل جدید این رویکرد را دگرگون کند. مادران عزیز بهتر است در ابتدا یاد بگیرند که احساسات‌تان چی هستند؟ آنها را شناسایی کنید. احساسات خود را بپذیرید و به فرزندان‌تان نیز آموزش

دهید. هم به خود و هم فرزند خود آموزش دهید که مثلاً خشم یکی از انواع احساسات است. ما آن را می‌پذیریم و به شکلی درست واکنش نشان می‌دهیم. به فرزند خود از طریق عشق ورزیدن، دوست داشتن را یاد دهید. مادر عزیز اگر از حجم وظایف سنگین مادری احساس خستگی می‌کنید، می‌توانید این احساس خود را بپذیرید. احساس گناه نداشته باشید که یک مادر نباید خسته شود. حتی می‌توانید آن را با همسر یا مشاور خود در میان بگذارید. می‌توانید استراحت کنید. می‌توانید از یک نفر دیگر کمک بگیرید. یادتان باشد شما قبل از مادر شدن انسان هستید و قرار است انسان بودن را به کودک خود آموزش دهید. همیشه همه کارها را زنان ما انجام می‌دهند. این چیزی است که از مادران‌مان یاد گرفته‌ایم. پس از گذشت مدت‌زمانی، انرژی شما تحلیل می‌رود و این امر در نهایت به افسردگی منجر می‌شود، پس به احساسات خود اهمیت دهید.

۸ تفاهم والدین: در زمینه تربیت فرزند اگر والدین تفاهم نداشته باشند، این تربیت مؤثر نخواهد بود. متأسفانه گاهی کودکان تک‌والد افراد خوش‌بخت‌تر و موفق‌تری خواهند بود. اگر قرار باشد که والدین حتی در تربیت فرزند هم تفاهم نداشته باشند بهتر است با هم در این زمینه قوانینی وضع کنند. اگر هم در موضوعی اختلاف عقیده دارید بهتر است جدا از فرزند این موضوع را حل کنید. حتی باید در مسائل مرتبط با کودک آنقدر متحد باشید که در برابر رفتارهای متفاوت پدربزرگ‌ها و



مادر بزرگ‌ها و فامیل هم ایستادگی کنید. به طور مثال اگر قرار است کودک شما یک ساعت تلویزیون نگاه کند، مادر بزرگ نباید به او اجازه دهد ساعت‌ها تماشاگر برنامه کودک باشد. اصطلاح چندتربیتی از همین جا شکل می‌گیرد و بچه به سمت کسی جلب می‌شود که به او راحتی و سهولت بیشتری می‌دهد و تمام زحمات شما به هدر می‌رود. از آنجا که در اکثر موارد مادر (در بعضی خانواده‌ها پدر زمان بیشتری با فرزند می‌گذراند) ساعات بیشتری را با کودک سپری می‌کند، بهتر است به این مسأله توجه بیشتری داشته باشد.

۹ اجازه دهید پدرها و فرزندان ارتباط بیشتری داشته باشند: بهتر است به پدرها هم اجازه دهید مدت‌زمانی را با کودکان‌شان خوش باشند. کودکانی که با پدر رابطه خوبی برقرار می‌کنند در زندگی راحت‌تر از پس مشکلات برمی‌آیند.

۱۰ مادران نیز زمانی را به پدرها اختصاص دهند: مادر عزیز، وقتی کودک به دنیا می‌آید اکثر مردها فکر می‌کنند که قسمت اعظم وقت و قلب شما متعلق به کودک است. ما در این زمان بحرانی، شاهد خیانت‌های زن‌شویی می‌توانیم باشیم. پس بهتر است علاقه خود را به همسران نشان دهید. بزرگترین هدیه‌ای که والدین می‌توانند به فرزند خود دهند نشان دادن علاقمندی خود به یکدیگر است.

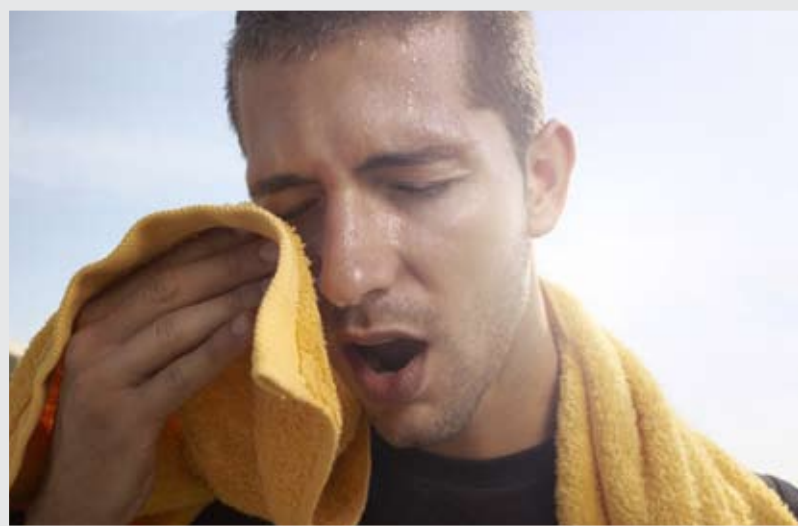
هیچ انسانی کامل نیست. انتظار یک انسان کامل و بی‌عیب و نقص ما را در ورطه کمال‌گرایی فرو می‌برد که خود آن احتیاج به درمان دارد. لازم نیست کامل‌ترین مادر دنیا باشید بلکه بهتر است مادر خوبی باشید. مادری که خود را دوست دارد و می‌شناسد. مادری که به نیازهای کودکش واقف است و سعی می‌کند آنها را برآورده سازد و اگر زمانی نتوانست عملکرد درستی داشته باشد به‌جای سرزنش خود و داشتن احساس گناه، سعی می‌کند تا اوضاع را مدیریت کرده و عشق و امنیت کافی به فرزند خود اهدا کند. مادری که می‌داند لازم نیست همه را از خود خشنود نگه دارد. مادری که الگوی خوبی برای کودکانش است.

ورزش

ورزش و هوای گرم تابستان / ۶۴
گابریل کالدرون: نه خیلی خوب، نه خیلی بد / ۶۶
برمی‌گردم، حتی برای یک امتیاز! / ۶۹



ورزش و هوای گرم تابستان



ورزش در هوای گرم اگر با رعایت نکات لازم برای تضمین سلامت بدن انجام نشود، احتمال از دست رفتن آب بدن، گرمازدگی، ضعف، سرگیجه، حالت تهوع یا گرگرفتگی عضله افزایش می‌یابد. راه‌های مقابله با گرما حین ورزش در هوای گرم، شامل نوشیدن آب کافی در بازه‌های زمانی مناسب، پوشیدن لباس‌های به رنگ روشن و سبک، خوردن خوراکی‌های مناسب ورزشی است.

فصل‌های بهار و تابستان بهترین زمان برای ورزش بیرون از خانه هستند، بسیاری از مردم ورزش کردن در این فصول را به انجام فعالیت بدنی در پاییز و زمستان ترجیح می‌دهند، چرا که شادی و نشاط بیشتری در جریان است و تنوع ورزشی نیز بالا می‌رود، طوری که شما می‌توانید از میان دوچرخه سواری، شنا، والیبال، فوتبال، هفت سنگ، یا هر نوع ورزش در محیط باز یکی را انتخاب کنید.

اما اگر از بدن خود مراقبت نکنیم، ورزش در هوای گرم می‌تواند مشکل‌آفرین باشد؛ بخصوص اگر در شهرهایی زندگی می‌کنید که آب و هوای داغ و خشکی دارند. در ادامه با روش‌های علمی و تجربی مقابله با گرما حین ورزش در هوای گرم آشنا می‌شوید:

۱ آب بنوشید

ورزش در هوای گرم موجب بالا رفتن دمای بدن می‌شود. البته بدن ما سیستم خنک کننده داخلی دارد که به تنظیم دمای بدن کمک می‌کند و علت تعریق بدن هم همین است. این سیستم خنک کننده طبیعی گاهی به علت بالای رفتن دمای زیاد از کار می‌افتد و در نهایت دچار گرمازدگی می‌شویم و خستگی زیاد موجب می‌شود که احساس کنیم آخرین گامی است که می‌توانیم برداریم و حتی غش کنیم. اگر رطوبت هوا خیلی بالا باشد احتمال خطر دو برابر می‌شود، زیرا رطوبت همراه با عرق به پوست بدن می‌چسبد و چون زود تبخیر نمی‌شود باعث بالا رفتن دمای بدن می‌گردد. برای خنک ماندن مقدار زیادی آب بنوشید. ۵۰ تا ۶۰ درصد بدن از آب تشکیل شده، لذا حفظ آن در همین حد حیاتی است. معمولاً ۲ تا ۳ درصد از آب بدن را زمان فعالیت از دست می‌دهیم.

گیاهان و میوه‌ها سرشار از آب هستند پس لازم نیست که قبل از فعالیت حتماً آب بنوشید، اما نوشیدن حداقل ۱ تا ۲ لیوان آب هر ۲۰ دقیقه یک‌بار هنگام ورزش ضروری است. یکی دیگر از بهترین راه‌های آبرسانی هنگام ورزش، خوردن یک تکه سیب، پرتقال، هویج، و کرفس یا آب کرفس است. میوه‌ها و سبزیجات جایگزین مناسبی برای الکترولیت‌های از دست رفته هستند

۲ از کجا بفهمیم که آب به اندازه کافی نوشیده‌ایم؟

یکی از بهترین راه‌های پی بردن به مقدار آب موجود در بدن، چک کردن رنگ ادرار است. اگر زرد کمرنگ (لیمویی رنگ) باشد یعنی آب کافی مصرف کرده‌اید و اگر پررنگ‌تر و تیره‌تر باشد (مثل رنگ آب سیب) باید آب بیشتری مصرف کنید. از بعضی درمان‌ها و مکمل‌ها که برای تغییر رنگ ادرار استفاده می‌شوند مطلع باشید، هر چند برای بعضی کارایی دارد و برای عده‌ای ندارد.

۳ نوشیدن آب زیاد توصیه نمی‌شود

نوشیدن آب زیاد می‌تواند خطرناک باشد، زیرا باعث پایین آمدن سدیم خون می‌شود، که به این حالت هیپوناتریما می‌گویند. هنگام ورزش و بعد از آن آب بنوشید و در مواقع دیگر زمانی که احساس تشنگی می‌کنید.

۴ از نوشیدن مواد نیروزا دوری کنید، زیرا سرشار از کالری هستند

از برنامه ورزشی که شامل کربوهیدرات مورد نیاز بدن (گلیکوژن) است استفاده کنید؛ در این صورت نیازی نیست که از مکمل‌های اضافی استفاده کنید. تنها زمانی می‌توانید از نوشیدنی‌های نیروزا استفاده کنید که در شرایط وزنی ایده‌آل قرار گرفته و مسافت طولانی را با شدت و قوت زیاد دویده باشید. حتی در این



۳ در گرم‌ترین ساعات روز ورزش نکنید

صبح زود بیدار شوید تا از خنکی صبح بهره‌مند گردید یا بعد از ظهر موقع غروب آفتاب بیرون بروید. در گرمای نیمروز از سایبان استفاده کنید و به استخر بروید. در کلاس‌های ورزشی هوازی نام‌نویسی کنید.

۴ لباس‌های سبک و رنگ روشن بپوشید

برای ورزش در هوای گرم، لباس‌های سبک و روشن بپوشید. رنگ‌های تیره گرما را به خود جذب می‌کنند (حسی مثل پیچیده شدن در پتوی گرم). لباس‌هایی که وزن زیادی دارند و تنگ هستند باعث گرم‌زدگی می‌شوند. لباس‌های سبک و رنگ روشن باعث جریان هوا روی پوست می‌شوند و احساس خنکی خواهید داشت.

۵ برای حفظ انرژی، خوراکی مختصری بخورید

بهتر است از خوراکی‌های آبدار مثل میوه استفاده کنید. آخرین چیزی که در گرمای سوزان نیاز دارید خوراکی‌های خشک مثل کلوچه و ذرت بو داده هستند تا دوباره آب بنوشید. همچنین خوراکی‌های خشک اغلب کالری دارند و باعث کم‌رنگ شدن هدف کاهش وزن می‌شوند.

۶ به زمان تمام کردن ورزش توجه کنید

اگر ندانید که چه موقع ورزش را متوقف کنید، قبل از اینکه ۴ کیلومتر را تمام کنید؛ گرما، شما را از پا می‌آورد. اگر هرکدام از حالت‌های زیر برای شما پیش آمد فوراً از یک کولر برای خنک کردن سریع استفاده کنید: ضعف، سرگیجه، سرخی پوست، سردرد، گرفتگی عضله، حالت تهوع و استفراغ و تپش قلب. به یاد داشته باشید که حداقل ۲۰ دقیقه تمرین ورزشی روزانه تأثیر مثبت روی سلامتی می‌گذارد. تعداد روزهایی که تمرین می‌کنید در مقایسه با زمان تمرین از اهمیت بیشتری برخوردار است. در نهایت اگر هوا بسیار گرم بود، بهتر است در خانه بمانید و تمرین کنید.

حالت هم بهتر است که نوشیدنی انرژی‌زا را رقیق کرده و از مصرف کالری اضافه بپرهیزید.

۲ با انرژی و قدرت کمتری فعالیت کنید

اگر به فعالیت در هوای خنک عادت دارید پس نباید بدن خود را تحت فشار زیاد قرار دهید. این واقعیت را بپذیرید که نمی‌توانید به طور عادی مثل گذشته ورزش کنید. (تجربه شخصی نویسنده: اگرچه در گذشته عادت داشتم مسیر ۴ کیلومتری را از محل کار تا خانه بدم؛ اما گاهی اوقات نصف مسیر را در دمای ۴۰ درجه قدم می‌زدم، زیرا گرما و رطوبت مرا از پا در می‌آورد). اگر معمولاً پیاده‌روی می‌کنید یا می‌دوید پس فرد چابکی هستید؛ لذا سرعت را آهسته‌تر کنید. همچنان که بدن گرما را تنظیم می‌کند، کم‌کم باعث افزایش سرعت حرکت و زمان تمرین می‌شود. اگر شرایط درمانی خاصی دارید می‌توانید با نسخه پزشک و به کارگیری احتیاط لازم شرایط را مساعد کنید.



پرسپولیس و حالا یک مربی آرژانتینی

گابریل کالدرون؛ نه خیلی خوب، نه خیلی بد



او با شماره‌های ۵ و ۶ برای آبی‌سفیدها بازی می‌کرد.

یار غار مارادونا، زخم‌خورده از مسی

سال بعد از قهرمانی در جام جهانی ۱۹۷۸، نسل جدید آرژانتین در حال پرورش بود. آن‌ها به سرکردگی مارادونا به جام جهانی زیر ۲۰ ساله‌ها رفتند. او در بازی سرنوشت‌ساز با لهستان در دور گروهی برای سرگروهی دبل کرد. در یک‌چهارم نهایی مثلث ویرانگر کالدرون، مارادونا و رامون آنخل دیاز الجزایر را ویران کرد و به نیمه‌نهایی رسیدند. اروگوئه و شوروی هم حریف تیم سزار منوتی نشد و آن‌ها قهرمانی را به دست آوردند. در جام جهانی ۸۲ شانس با مدافع عنوان قهرمانی یار نبود، اما آن‌ها توانستند در جام ۹۰ دوباره به فینال برسند؛ سومین فینال در ۴ دوره اخیر.

تیمی که به قول کالدرون متواضع بود، اما کیفیت بالایی نداشت. اگر اشتباهات ادگاردو کودسال، داور مکزیکی نبود کالدرون و هم‌تیمی‌هایش به سومین قهرمانی جهان می‌رسیدند، اما این اتفاق رخ نداد. در همه این سال‌ها گابریل در چند قدمی مارادونا حضور داشت. او یکی از همراهان همیشگی شماره ۱۰ فرازمینی آبی سلسه بود. با این حال نتوانست از نزدیک درخشش دیگو در جام جهانی ۸۶ را ببیند. او در سال ۲۰۱۴ وقتی هدایت بتیس را به عهده داشت رودروری

گابریل کالدرون کیست؟

«گابریل هومبرتو کالدرون مترا لا» در هفتم فوریه ۱۹۶۰ در راسون آرژانتین به دنیا آمد. او از ۱۴ سالگی به صورت حرفه‌ای بازی کردن را شروع کرد و در ۱۶ سالگی اولین بازی‌اش در سطح بزرگسالان را برای تیم ال‌پورونیر انجام داد. راسینگ کلاب، لانوس و ایندپندنته دیگر تیم‌های آرژانتینی بودند که گابریل در آن‌ها بازی کرد. او راهی اسپانیا شد و برای بتیس بازی کرد و سیتی‌زن اسپانیا شد. پاری سن‌ژرمن فرانسه، سیوس سوئیس، کان فرانسه و لوزان سوئیس دیگر تیم‌هایی بودند که او در آن‌ها مشغول بازی شد. کالدرون در ۳۴ سالگی کفش‌هایش را آویخت. حدود ۶۳۷ بازی و ۱۰۵ گل زده برای این هافبک جنگنده به ثبت رسید.

کالدرون در تیم ملی آرژانتین هم حضور پررنگی داشت. بازی در دو جام جهانی بزرگسالان و یک جام جهانی جوانان. قهرمانی در سال ۱۹۷۹ با تیم زیر ۲۰ ساله‌های آبی سلسه و سپس حضور در جام جهانی ۱۹۸۲ اسپانیا و ۱۹۹۰ ایتالیا که در دومی تا یک‌قدمی قهرمانی هم پیش رفت. او در جام جهانی ۸۶ نتوانست نظر آلفیو باسیله را جلب کند و در لیست ۲۳ نفره جای گیرد. کالدرون بعد از جام جهانی ۹۰ از فوتبال ملی خداحافظی کرد؛ با ۲۳ بازی ملی و یک گل، گلی که در بازی دوستانه مقابل دانمارک در سال ۱۹۸۷ زده شد.

نویسنده: سید جمی
روزنامه‌نگار

گابریل کالدرون؛ این مرد آرژانتینی به چهل‌ویکمین مربی تاریخ پرسپولیس تبدیل شد. مردی که باید روی نیمکتی جلوس کند که بهترین مربی تاریخ سرخ‌پوشان تکیه زده بود. کالدرون از میان یک لیست بلندبالا انتخاب شد. او گزینه اول، دوم و سوم مدیران باشگاه نبود، اما بعد از متقی شدن گزینه‌های دیگر، شد انتخاب آخر. حالا باشگاه بزرگ پایتخت‌نشین به دوازدهمین تیمی تبدیل شد که هدایتش را به عهده می‌گیرد.

کارگاه

[۶۶]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۶۰ - خرداد ماه ۱۳۹۸

آسیا به توفیقی دست پیدا نکرد. سال بعد با زرد و مشکي‌ها برنده جام حذفی شد و به فینال لیگ قهرمانان رسید، اما شکست مقابل پوهانگ استیلرز نگذاشت به قهرمانی آسیا برسد. بعد از جام جهانی ۲۰۱۰ به عنوان یکی از گزینه‌های جانشینی مارادونا در تیم ملی آرژانتین تبدیل شد و به همین دلیل از الاتحاد جدا شد، اما به هدفش نرسید.

دیگر تیم بزرگ عربستانی یعنی الهلال او را به عنوان نفر اول نیمکت خود معرفی کرد. کالدرون با آن‌ها هم قهرمان عربستان شد، ولی در آسیا به الاتحاد باخت و در جام حذفی این شکست تکرار شد. مدیران باشگاه آبی‌پوش او را اخراج کردند تا سرایشی‌های مرد آرژانتینی آغاز شود. بن یاس امارات و تیم ملی بحرین دو مقصد بعدی او بودند. با بن یاس به مقام نهمی رسید و آن‌ها را برای اولین بار به مرحله دوم لیگ قهرمانان رساند. به فینال جام حذفی هم رسیدند، اما شکست خوردند. در بحرین هم به اندازه سه مسابقه بیشتر دوام نیاورد و کنار رفت.

ولی باخت عجیب ۵-۱ به عراق در مسابقات غرب آسیای ۲۰۰۵ در قطر حکم برکناری‌اش را صادر کرد. جای خود را به پاکوئا داد و رفت. عربستان هم در همان مرحله گروهی جام جهانی حذف شد. باز هم حدود دو سال بیکاری و این بار سفر به عمان.

در جام ملت‌های ۲۰۰۷ با قرمزها پا به جام ملت‌ها گذاشت. ابتدا استرالیا را با تمام ستاره‌هایش متوقف کرد، اما در ادامه به تایلند میزبان باخت. تساوی مقابل عراقی که قرار بود قهرمان شود پرونده کالدرون را بست. آن‌ها حذف شدند و گابریل به هوای سرمربیگری الاتحاد، عمان را ترک کرد.

دوران شیرین با دو غول عربستانی

شیرین‌ترین دوران مربیگری کالدرون در دو تیم باشگاهی الاتحاد و الهلال رقم خورد. نزدیک به سه سال در این دو تیم فعالیت کرد. با الاتحاد در سال اول قهرمان لیگ شد، به نایب‌قهرمانی جام حذفی رسید، ولی در

بارسا و مسی قرار گرفت. نتیجه ۳-۱ به سود آبی‌اناری‌ها شد و مسی دو گل به ثمر رساند. با این حال، کالدرون هیچ‌وقت بین مارادونا و مسی انتخابی نداشت و نگفت کدام‌یک بهتر هستند.

ورود به حاشیه خلیج فارس

گابریل کالدرون سه سال بعد از پایان فوتبالش با تیم کان فرانسه مربیگری‌اش را استارت زد. موفق نبود و بعد از سه سال از جمع آن‌ها جدا شد و به دیگر تیم سابقش یعنی لوزان رفت. در آنجا هم ۱۰۲ روز بیشتر دوام نیاورد. بعد از ۵ مسابقه به خاطر نتایج ضعیف استعفا داد. یک سال بدون تیم ماند تا اینکه مسیرش به سمت خلیج فارس تغییر کرد. او وارد دنیا و منطقه‌ای شد که قرار نبود هیچ‌وقت از آن جدا شود. سرمربی عربستان شد؛ با آن‌ها بدون باخت سهمیه جام جهانی را گرفت. همه چیز خوب پیش می‌رفت و او از حضور قدرتمندانه در جام جهانی حرف می‌زد،





حضور کوتاه مدت و ناکام در لالیگا

پیشنهاد شگفت انگیز تیم دوران بازیگری اش یعنی بتیس به دستش رسید. تیمی که در بحران بود و کالدرون سومین مربی اش در یک فصل به حساب می آمد. ۶ برد، سه مساوی و ۱۳ باخت حاصل کار او بود.

نتوانست آن ها را احیا کند، ولی سقوط نکردند. بعد از چندماه جدا شد. او سپس راهی الوصل امارات و قطر SC شد، اما در آنجا هم توفیق خاصی برایش حاصل نشد. در تیم قطری ۷ باخت در ۹ بازی برایش به ثبت رسید و نتیجه اش ۱۸ ماه بدون تیم بودن تا الان شد.

عاشق هواداران، مخالف بازیکنان!

کالدرون علاقه مند به سیستم ۱-۳-۴ است. او فوتبال هجومی را می پسندد و تیم هایش زیاد گل می زنند، اما در مقابل، تیم های تحت هدایت او در دفاع عملکرد باثبات و منسجمی ندارند. کالدرون شخصیت جاه طلبی دارد و به نوعی زیاده خواه است. او به راحتی با هواداران ارتباط برقرار می کند. زمانی که سرمربی الوصل بود، می گفت: «ما به اندازه الجزیره و العین پول نداریم، اما

هواداران مان فوق العاده هستند. بعضی وقت ها بدون پول هم می توان موفق شد.»

کالدرون با فوتبال آسیا و حاشیه خلیج فارس کاملاً آشناست و ۱۵ سالی می شود که در این منطقه و در تیم های مختلف فعالیت دارد. او چند ماه قبل قرار بود هدایت عراق را هم به عهده بگیرد که این انتقال نهایی نشد. او در سال ۲۰۱۲ یکی از گزینه های محمد رویانیان



پیش از رسیدن به نام مانوئل ژوزه بود. کالدرون در سال های اخیر نتوانسته نتایج جالبی را کسب کند و این مهم ترین دل نگرانی موجود برای هواداران پرسپولیس است. او آنچنانکه باید و شاید از بازیکنانش حمایت نمی کند و بارها پیش آمده که در نشست های خبری و در مصاحبه ها خیلی مستقیم از شاگردانش انتقاد می کند.

این اتفاق در الوصل برایش دردسرساز شد. حال باید دید این مرد ۵۹ ساله آرژانتینی در آستانه پایان ششمین دهه زندگی اش می تواند پرسپولیس باصلابت برانکو را به کلاسی بالاتر برساند یا خیر. او سابقه کار کردن و بازی در شرایط پرفشار را دارد و حالا باید خود را برای چالشی جدید مهیا کند. به نظر شما او موفق می شود؟

جمع بندی؛ کالدرون شبیه شفر

بررسی کارنامه مربیگری کالدرون نشان می دهد که این آرژانتینی نه مثل مانوئل ژوزه گزینه ضعیفی است و نه مثل برانکو مطمئن. او را می توان با توجه به سابقه نسبتاً خوب گذشته و عملکردش در سال های اخیر با وینفرد شفر مقایسه کرد.

برمی گردم، حتی برای یک امتیاز!

مهرداد رسولی
روزنامه نگار

شهرام محمودی به تیم ملی والیبال برمی گردد. این شاید خبر خوشحال کننده ای برای طرفداران والیبال ایران باشد. مردی که حتماً به واسطه درخشش در مسابقات مختلف یکی از ارکان اصلی نتایج درخشان سال های اخیر والیبال کشور بوده و البته دو سال پیش به خاطر یک مصدومیت عجیب مجبور شد، از تیم ملی کناره گیری کند. او حالا و پس از این مدت نسبتاً طولانی قرار است در مسابقات انتخابی المپیک ۲۰۲۰ برای تیم ملی بازی کند. اتفاقی که البته پیش شرط آن آمادگی کامل شهرام محمودی است که حالا باید با جوان ترهای آینده دار والیبال ایران برای پیراهن تیم ملی مبارزه کند. گفتگو با این ستاره والیبال را در ادامه بخوانید.



دوران نسبتاً طولانی مصدومیت و دوری از تیم ملی برایت چگونه گذشت؟

در این ۲ سال، دوران نقاهت را سپری کردم و تمرینات اختصاصی هم داشتم. از همه مهم تر اینکه فرصتی بود تا بیشتر در کنار خانواده ام باشم.

بعد از چند سال حضور در اردوی تیم ملی و اعزام به مسابقات مختلف بین المللی، در کنار خانواده بودن برایت یک نیاز بود؟

واقعاً به این فرصت نیاز داشتم. وقتی آرسام به دنیا آمد مدام در مسابقات جهانی و آسیایی حضور داشتم و نمی توانستم کنارش باشم. من و پسر یک رابطه به شدت احساسی با هم داریم و در این مدت توانستم همه نبودن ها را برایش جبران کنم. در واقع دارم بزرگ شدن آرسام را می بینم و این برایم اتفاق جذابی است.

شما از محدود ملی پوشان والیبال هستی که به تیم های خارجی منتقل نشدی، اما جزو بازیکنان لیگ برتری هستی که در شهرهای مختلف بازی کرده ای. خانواده در تمام این سفرها کنارت بوده اند؟

از شمال و جنوب گرفته تا شرق و غرب کشور، همه جا والیبال بازی کرده ام و همسرم در این سفرهای پرماجرا همراه من بوده است. حتی

وقتی با تیم خاتم اردکان قرارداد بستم و به یزد رفتم همسرم با وجود همه سختی ها در کنارم بود. اصل و پایه زندگی ما در کنار هم بودن است و تحت هر شرایطی به آن وفادار می مانیم. کانون خانواده برایم اهمیت زیادی دارد و یکی از دلایلی که لژیونر نشدم این بود که می خواستم کنار پدر و مادرم باشم. پدرم قلبش را جراحی کرده و مادرم مریض احوال است و در چنین شرایطی ترجیحم این بود که کنارشان باشم.

در چند سال اخیر جزو گران قیمت ترین بازیکنان لیگ برتر بوده ای و شاید دستمزدهای خوبی که گرفته ای هم مزید بر علت شده تا به تیم های خارجی روی خوش نشان ندهی.

اگر بخوایم صادقانه بگویم همینطور است. وقتی دلار ارزان بود و ریال ارزش داشت، با تیم های لیگ برتری قراردادهای خوبی می بستم و از نظر مالی راضی می شدم. از بهترین تیم های روسی، ایتالیایی و ترکیه ای پیشنهاد داشتم، اما ترجیح دادم در ایران بمانم.

از اینکه به عنوان بازیکن حرفه ای تجربه حضور در یک تیم خارجی را از دست دادی پشیمان نیستی؟

اینکه به یک کشور دیگر بروی و در حرفه ات پیشرفت کنی و از طرفی با فرهنگ و سنت های

دیگر کشورهای جهان آشنا شوی تجربه گرانمایی است، اما فکر می کنم برای به دست آوردن چنین تجربه ای باید چیزهای دیگری را از دست می دادم که ارزش آن ها برایم بیشتر بود.

رقم پیشنهادی تیم های خارجی با مبلغی که تیم های داخلی پرداخت می کردند چقدر تفاوت داشت؟

قبل از افزایش قیمت ارز، تفاوت چندانی نداشت، اما در این احوال دلار، خیلی از بازیکنان ایرانی، بازی در لیگ های خارجی را ترجیح می دهند. بازیکنان جوان دوست دارند پیشرفت کنند و پول خوبی هم بگیرند و از لیگ والیبال ایران که حال خوبی ندارد دور باشند. به نظرم سال قبل به لحاظ کیفیت و نوع برگزاری مسابقات، بدترین دوره تاریخ لیگ برتر والیبال را تجربه کردیم. وقتی از مشکلات لیگ گله کردم مرا به کمیته انضباطی بردند و ۱۵ میلیون تومان جریمه ام کردند، اما باز هم می گویم لیگ برتر والیبال ایران با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم می کند و کوچ بازیکنان جوان به لیگ های خارجی هم مزید بر علت شده تا حال والیبال خوب نباشد.

پس معتقدی نوسانات قیمت ارز، ورزش ایران را هم تهدید می کند؟

صد درصد همینطور است. سال قبل حتی یک بازیکن خارجی در لیگ برتر والیبال بازی نکرد در حالی که حضور بازیکنان معتبر خارجی، کیفیت لیگ را بالا می برد. من در تیم بانک سرمایه ۳ سال با لوکاس - پاسور تیم ملی لهستان - همبازی بودم و با تفکر حرفه ای یک بازیکن بزرگ خارجی آشنا شدم، اما حالا از وجود چنین بازیکنانی بی بهره مانده ایم. وقتی ۲ تیم پیکان و بانک سرمایه با هم بازی می کردند، کیفیت مسابقه در حد لیگ جهانی والیبال بود، اما حالا هیچ مسابقه ای چنین کیفیتی ندارد و در درازمدت به والیبال ایران لطمه می زند.



جانشین من هم دیر یا زود پیدا خواهد شد. باید به بازیکنان جوان مجال خودنمایی در مسابقات بزرگ را بدهیم. بازیکنی مثل پوریا یلی فیزیک بدنی مناسبی دارد و می تواند یکی از بهترین اسپرهای تیم ملی شود، اما باید خوب تمرین کند و در کنار بازیکنان باتجربه باشد.

در کنار ورزش به دنبال بیزینس هم بوده ای؟

شیوه زندگی ام به گونه ای است که هیچ وقت خودم را درگیر دو کار متفاوت نمی کنم. تا وقتی ورزش می کنم تمرکز روی والیبال است. برای بیزینس و کسب و کار وقت زیاد است. خودم را درگیر کسب و کار و تجارت نمی کنم و آرامشی را که در کنار خانواده ام دارم با پول و ثروت تاخت نمی زنم.

جز والیبال سرگرمی دیگری داری؟

وقتی مسابقه ای در پیش نباشد با خانواده به مسافرت می رویم. ما یک باغ جمع و جور در جاده چالوس و حوالی مرزن آباد داریم که هرازگاهی به اتفاق دوستان و خانواده به آنجا می رویم. قبل از گرانی دلار به مسافرت خارج از کشور هم می رفتیم، اما حالا خیلی سخت شده است. مثل همه مردم کتاب می خوانم، موسیقی گوش می کنم و گاهی درگیر بازی های کامپیوتری می شوم و زندگی پیچیده ای ندارم. زندگی ام با سال هایی که هنوز ملی پوش و مشهور نشده بودم فرقی نکرده و خودم را تافته جدا بافته نمی دانم. دوستان رسانه ای هم برای دیدنم به همین باغ جمع و جور کردن می آیند و همیشه برای گپ و گفت های دوستانه آماده ام. من این سبک زندگی را دوست دارم.

چه اتفاقی افتاد که حدود دو سال و یکبار از تیم ملی دور شدی؟

در یکی از بازی های تیم ملی دچار یک مصدومیت عجیب و غریب از ناحیه کمر شدم که به گفته پزشکان ممکن بود به نخاعم آسیب برساند.

درد مهره های کمرم به حدی رسید که هفته ای دو روز باید استراحت می کردم و به همین دلیل بعد از مسابقات انتخابی المپیک ۲۰۱۶ با چند نفر از پزشکان مشورت کردم و قرار شد فشار تمرین و مسابقه را کم کنم، به همین دلیل تصمیم گرفتم مدتی از تیم ملی دور باشم تا هم دوران نقاهت را سپری کنم و هم اینکه جا برای بازیکنان جوان باز شود. از مسؤولان فدراسیون، بازیکنان تیم ملی، رسانه ها و مردم ممنونم که به تصمیم من احترام گذاشتند.

البته تیم ملی در لیگ ملت های والیبال نتایج خوبی گرفته و هیچ نشانی از افت والیبال ایران دیده نمی شود. نتایج خوب تیم ملی به عملکرد بازیکنان مستعد ایرانی و تدابیر کادر فنی مربوط می شود. اینکه تیم ملی بدون بازی تدارکاتی چنین نتایجی می گیرد معلوم است که چه بازیکنان مستعدی داریم، اما بحث لیگ برتر جد است. وقتی در یک جمع تنبل و ناکارآمد باشید ناخودآگاه عملکرد خوبی بروز نمی دهید، اما وقتی بین شاگردان ممتاز قرار بگیرید تلاش می کنید تا خودتان را به آن ها برسانید. لیگ والیبال ما چنین شرایطی دارد. ما سال قبل شاهد هیچ اتفاق خوبی در لیگ والیبال نبودیم، چون لیگ ایران در حال تهی شدن از بازیکنان نخبه و کارآمد است.

به نظر می رسد کارخانه بازیکن سازی در والیبال ایران هنوز هم بازیکن نخبه تولید می کند و کثرت بازیکنان مستعد ضعف ها را می پوشاند. با وجود بازیکنان با استعدادی که این روزها در ترکیب تیم ملی می درخشند جای خالی خودت را در ترکیب تیم ملی احساس می کنی؟

تغییر نسل در تیم های ورزشی یک پروسه طبیعی است و این اتفاق به درستی در تیم ملی در حال رخ دادن است. در سال های گذشته تغییر نسل به شکل درستی انجام نمی شد و گاهی همه بازیکنان تیم ملی را کنار می گذاشتند و یک تیم جدید جایگزین می شد، اما حالا بازیکنان جوان در کنار بازیکنان بزرگ تجربه اندوزی می کنند و آرام آرام به ترکیب اصلی تیم ملی می رسند که روند صحیحی است؛ مثلاً بازیکنی مثل علی شفیعی چندین بار از تیم ملی خط خورد تا اینکه در چند مسابقه بین المللی به میدان رفت و چند امتیاز بازی کرد و حالا به بازیکن ثابت و تأثیرگذاری تبدیل شده است. حتی میلاد عبادی پور که الان جزو بهترین دریافت کننده های دنیاست با کسب تجربه در کنار بازیکنان بزرگ تیم ملی پیشرفت کرد و به ترکیب اصلی رسید.

واقعاً به این فرصت نیاز داشتم. وقتی آرسام به دنیا آمد مدام در مسابقات جهانی و آسیایی حضور داشتم و نمی توانستم کنارش باشم. من و پسر یک رابطه به شدت احساسی با هم داریم و در این مدت توانستم همه بودن ها را برایش جبران کنم. در واقع دارم بزرگ شدن آرسام را می بینم و این برایم اتفاق جذابی است.





میدان بروم. هدف این است که به المپیک صعود کنیم تا حال مردم هم خوب شود. در همین روزهایی که تیم ملی در لیگ ملتها خوب نتیجه می‌گیرد حال مردم هم خوب است. در این شرایط سخت اقتصادی که مردم حتی به تفریح و مسافرت فکر هم نمی‌کنند، هر برد تیم ملی شاید تا دو ساعت حالشان را خوب کند و من برای دل مردم به تیم ملی برمی‌گردم.

از مبلغ قراردادهایی که تاکنون بسته‌ای راضی هستی؟

راضی‌کننده است، اما مبلغ قرارداد ما به فوتبال‌بایست‌ها نمی‌رسد. اخیراً شنیده‌ام در فوتبال ایران رقم‌های سرسام‌آوری مثل ۵ یا ۶ میلیارد تومان رد و بدل می‌شود، اما حداکثر قرارداد ملی‌پوش والیبال یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان است. البته مقایسه فوتبال با والیبال چندان هم منطقی نیست چرا که گردش مالی فوتبال به‌عنوان ورزش اول دنیا، از همه رشته‌های ورزشی دیگر بالاتر است.

با توجه به درخشش بازیکنان جوان، تیم ملی به‌وجود بازیکن باتجربه‌ای مثل تو نیاز دارد؟

می‌خواهم با تمام وجودم به تیم ملی کمک کنم و اگر برای کسب یک پوئن هم به میدان بروم برای آن می‌جنگم. گاهی اوقات یک امتیاز سرنوشت یک تیم را رقم می‌زند. فراموش نکنید که در مسابقات انتخابی المپیک ۲۰۱۶ فقط به‌خاطر یک گیم کمتر نسبت به استرالیا از راه‌یابی به المپیک بازماندیم و همین اتفاق، والیبال ایران را چهار سال عقب انداخت.

فکر می‌کنی در این سن می‌توانی جایگاه قبلی‌ات را از بازیکنان جوان تیم ملی پس بگیری؟

مثل همیشه برای جایگاهی که می‌خواهم می‌جنگم، اما فقط به نیت کمک کردن به تیم ملی برمی‌گردم و اصلاً بحث گرفتن جای بازیکن دیگری مطرح نیست. برایم مهم نیست که به‌عنوان بازیکن ثابت یا ذخیره به

ظاهراً ملاقات‌هایی با مسئولان فدراسیون و سرمربی تیم ملی داشته‌ای. برای بازگشت به تیم ملی آماده‌ای؟

بعد از چند جلسه‌ای که با کولاکوویچ، سرمربی تیم ملی داشتم قرار شد به تیم ملی برگردم و تا جایی که بتوانم کمک کنم. والیبال ایران سال سختی را پیش‌رو دارد و کولاکوویچ تصمیم گرفته در این راه از همه ظرفیت‌های والیبال ایران استفاده کند تا به هدف اصلی که صعود به المپیک ۲۰۲۰ است برسیم.

از چه زمانی به اردوی تیم ملی برمی‌گردی؟

مصدومیت منج پایم به تازگی برطرف شده و به همین دلیل نتوانستم در مسابقات لیگ ملتها به تیم ملی کمک کنم، اما طبق مذاکراتی که با سرمربی تیم ملی داشتم قرار شده از مسابقات انتخابی المپیک به تیم ملی اضافه شوم و بعد از آن هم به مسابقات جام ملت‌های آسیا و جام جهانی برسیم.



آلاینده‌های کمتر، هوای پاک‌تر

اتوبوس شهری عقاب - اسکانیا (مدل پارسین)

استاندارد آلایندگی EURO 4

مجهز به سیستم SCR

فیلتر DPF

سیستم سوخت‌رسانی common rail



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

www.oghabafshan.com



SCANIA



OGHAB

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

www.oghabafshan.com

با دقت و انتخاب خوب، به جزئیات سفر خود بیندیشید