

کارگاه

ماهنامه داخلی شرکت تولیدی و صنعتی عقاب افشان، شماره ۶۲، شهریور و مهرماه ۱۳۹۸

www.oghabafshan.com

در این شماره کالسنکه سبز می‌خوانید:

- دستکاری خودسرانه در تزئینات داخلی اتوبوس‌ها خطر آفرین است
- اتوبوس‌های درسا و مارال برای جاده‌های ایران بهترین هستند
- امداد رسانی شرکت عقاب افشان به اتوبوس‌های زائرین اربعین
- نکات مهم برای نگهداری از تایر اتوبوس‌ها
- چگونه یک راننده تدافعی خوب باشیم؟



حضور پررنگ ناوگان تولیدی شرکت عقاب افشان در

جابه‌جایی زائرین اربعین حسینی

مارا به کربلای حسین (ع) برسان!



گسترده محبوس

بین شهرها دریا



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



عقاب افشان

فهرست

دستکاری خودسرانه در تزئینات داخلی اتوبوس‌ها خطر آفرین است/ ۴
 اتوبوس‌های درسا و ماسرال برای جاده‌های ایران بهترین هستند/ ۶
 ما را به کربلای حسین برسان/ ۸
 نکات مهم برای نگهداری از تایر اتوبوس‌ها/ ۱۰
 چگونه یک راننده تدافعی خوب باشیم؟/ ۱۲
 توصیه‌هایی مفید برای پیشگیری از اختلالات اسکلتی-حرکتی رانندگان/ ۱۵
 امداد رسانی شرکت عقاب‌افشان به اتوبوس‌های زائرین اربعین/ ۱۶
 آینده‌ای که در انتظار ماست!/ ۱۸
 چگونه عمر باتری دستگاه‌های الکترونیکی را افزایش دهیم؟/ ۲۰
 گوگل اولین رایانه کوانتومی جهان را ساخت/ ۲۳
 سیاره زهره در گذشته قابل سکونت بوده است/ ۲۴
 زمین سریع‌تر از تصورمان گرم می‌شود/ ۲۵
 «ریات قابوس» راه حل جدید حفاظت از گنبد جهانی/ ۲۸

محبوب‌ترین شهرهای دنیا از نگاه کاربران اینستاگرام/ ۳۰
 طرح شهر بغداد کپی برداری از شهر ساسانی گور/ ۳۲
 رازی ۵۰۰۰ ساله را آشکار کرد!/ ۳۴
 آیا باید مناطق بکر گردشگری را معرفی کرد؟/ ۳۶
 درباره سفر به کویر/ ۳۸
 نواده تیمور لنگ که به جای تفنگ دوتار به دست گرفت/ ۴۰
 اصل و نسب مرد خنده جهان/ ۴۴
 کدام سلبریتی‌ها با به دنیای سیاست گذاشتند؟/ ۴۶
 رمزگشایی از اسرار معروفترین نقاشی جهان/ ۴۸
 کدام دارو برای کدام سرماخوردگی مفید است؟/ ۵۰
 ۵ دمنوش خانگی برای درمان یبوست/ ۵۲
 از روابط فرا زناشویی چه می‌دانید؟/ ۵۳
 چگونه کودکمان باهوش به دنیا بیاید؟/ ۵۶
 برانکو، یک آلترناتیو بزرگ!/ ۶۰
 رازهای سر به مهر ورزشگاه پیر آزادی/ ۶۲
 ویلموتس: مرد نجیب یا مربی پروازی؟/ ۶۴
 نمی‌گذارم کشتی به ۳ دقیقه دوم برسد!/ ۶۶
 لتومسی مرد سال ۲۰۱۹ فوتبال جهان/ ۷۰

ماهانامه داخلی شرکت
 تولیدی و صنعتی عقاب‌افشان
 سردبیر: حسن گوهرپور
 دبیر تحریریه: حسین ابوالفتحی
 مدیر هنری و صفحه‌آرا: محمد گودرزی، فاطمه رنجبر
 دبیر عکس: محمد فتحی
 طراح جلد: مریم منصوبی
 تحریریه: انسیه جنتی، فاطمه رضائیان، ابوذر مارکولایی، حامد امینی، وحیده جلال کمالی، حسین صفدری، شیما شکوه، ناعمه پرهین، معصومه بهرامیان، عمید رومیانی
 گروه ترجمه و ویرایش: کامبیز ربانی، قدرت ستارنژاد



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

«کالسنک سبز» را به صورت رایگان از رانندگان محترم اسکانیا بخواهید...
 این نشریه برای احترام به وقت مسافران و ایجاد سفری همراه با آرامش و آموزش منتشر می‌شود. نظر مسافران محترم و رانندگان ارجمند در صورت علاقه آن‌ها حتما در این نشریه منتشر خواهد شد. علاقه‌مندان می‌توانند نظرات خود را با ذکر نام، به شماره پیامکی که پایین تمام صفحات درج شده ارسال و در شماره بعد آن را ملاحظه فرمایند. همچنین می‌توانید خطرات خود را از سفر با اتوبوس‌های اسکانیا برای ما به این آدرس haleskesab@gmail.com بفرستید. منتظر نظرات شما هستیم.

دعای عمر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَدْعُكَ الْيَوْمَ

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

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

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

اللَّهُمَّ إِنِّي أَتَوَجَّهُ إِلَيْكَ هَذَا التَّوَجُّهَ طَلِبًا لِمَرْضَاتِكَ وَتَقَرُّبًا إِلَيْكَ.

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

اللَّهُمَّ أَفْبَلِّغْنِي مَا أَوْمَلْتَهُ وَأَرْجُوهُ فَيْكَ وَفِي أَوْلِيَايَكَ

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

امید دارم ای مهربان ترین مهربانان.

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

اللَّهُمَّ إِلَيْكَ وَجَّهْتُ وَجْهِي

خدایا به سوی تو گرداندم رویم را

وَعَلَيْكَ خَلَفْتُ أَهْلِي وَمَالِي وَمَا خَوَّلْتَنِي وَقَدْ وَثَقْتُ بِكَ فَلَا

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

و به تو اطمینان کردم پس

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

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

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

وَأَحْفَظْنِي فِيمَا غَبْتُ عَنْهُ وَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي

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

يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ الدُّعَاءُ

ای مهربانترین مهربانان.

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

ناس و سوره فلق را بخواند

و صدقه بدهد و سفر را آغاز کند.

منبع: مفاتیح الجنان

گفتگو با سرپرست واحد اتاق‌سازی مرکز خدمات پس از فروش شرکت عقاب‌افشان

دستکاری خودسرانه در تزئینات داخلی اتوبوس‌ها خطرآفرین است



اتاق‌سازی و تزئینات، بخش مهمی از مرکز خدمات پس از فروش شرکت عقاب‌افشان در تهران است که همواره به مشتریان این شرکت خدمات کاملی ارائه می‌کند. این بخش که سهم بسیار زیادی در زیبایی نمای داخل و بیرون اتوبوس‌ها دارد، به سرپرستی حسن کردیچه، از نیروهای باسابقه شرکت عقاب‌افشان، اداره می‌شود. در این شماره کالسکه سبز با ایشان درباره اتاق، دکوراسیون داخلی، تعمیرات مرتبط و اهمیت رعایت استاندارد در تزئینات اتوبوس‌ها گفتگو کرده‌ایم که در ادامه می‌خوانید.

زیبایی از نظر هر کسی تعریفی دارد اما از نظر من به عنوان کسی که نزدیک به ۵۰ سال است در بخش‌های مختلف اتوبوس و مخصوصاً بخش اتاق اتوبوس فعال بوده‌ام، این زیبایی تعاریف فنی دارد. به نظر من اتاق اتوبوس‌های مارال و درسا سوای زیبایی که تقریباً همه مشتریان و افراد مرتبط با حوزه اتوبوس به آن اذعان دارند، به گونه‌ای طراحی و تولید شده است که یک محصول تماماً ایرانی قلمداد می‌شود.

متخصصان شرکت عقاب‌افشان در شرایط تحریم و سختی‌هایی که بر بخش خودروسازی کشور حاکم است، اتاق این اتوبوس‌ها را طراحی کرده و ساخته‌اند. این اتفاق بزرگی است و باید برای آن ارزش قائل شد. ضمن آنکه من فکر می‌کنم محصولات عقاب‌افشان از لحاظ زیبایی چیزی از نمونه‌های باکیفیت خارجی کم ندارند.

از منظر استحکام چطور؟

حتماً می‌دانید که اتاق این اتوبوس‌ها تحت تست‌های مختلف قرار گرفته و در این راستا، چندین استاندارد بین‌المللی کسب شده است. خوشبختانه متخصصان کارخانه عقاب‌افشان

از چه زمانی به شرکت عقاب‌افشان پیوستید و چه تجربیاتی دارید؟

تقریباً ۲۰ سالی می‌شود که به عضویت شرکت عقاب‌افشان درآمده‌ام. من در ابتدا در محل کارخانه این مجموعه در سمنان بودم و بعدها به مرکز خدمات پس از فروش شرکت در تهران منتقل شدم و هم‌اکنون سرپرست بخش تزئینات و اتاق‌سازی خدمات پس از فروش هستم و در این بخش همراه همکارانم به مشتریان عزیز خدمت‌رسانی می‌کنیم.

بخش اتاق‌سازی چه خدماتی را به مشتریان شرکت عقاب‌افشان ارائه می‌دهد؟

در این بخش همه خدمات مربوط به اتاق انجام می‌شود؛ از تعمیرات احتمالی اتاق اتوبوس‌ها تا تعمیر و سرویس تزئینات اتاق و سالن و ...

حتماً می‌دانید که زیبایی محصولی که تولید می‌شود برای مشتری بسیار حائز اهمیت است. از نظر شما در طراحی و تولید اتاق اتوبوس‌های شرکت عقاب‌افشان چقدر دقت و خلاقیت مدنظر قرار گرفته است؟



برایش راه اندازی کرده ایم باید رضایتش را هم مدنظر قرار دهیم. خوشبختانه در مجموعه عقاب افشان نگاه بسیار متعالی نسبت به بخش خدمات پس از فروش وجود دارد و ما هم این نگاه را در خود و تک تک پرسنل ایجاد کرده ایم. ما همه سعی مان را می کنیم تا مشتری با رضایت کامل از پیش مان برود. هر چند که بالاخره ممکن است برخی ها هم رضایت ۱۰۰ درصدی نداشته باشند.

سلامت اتاق و تزئینات سالن اتوبوس های مارال و درسا تحت تأثیر چه عواملی است؟ توصیه ای در این زمینه برای مالکان و رانندگان اتوبوس ها دارید؟

به نظر من این موضوع فقط و فقط به مالک و راننده مربوط است و اینکه آنها نگهداری و استفاده درست از اتوبوس برای شان اهمیتی دارد یا خیر. من اتوبوس مدل ۸۵ می بینم که هنوز کمترین آسیبی به تزئینات و دکوراسیون داخلی اش نخورده و در عوض، اتوبوس مدل ۹۵ هم دیده ام که انگار ۱۰ سال است به صورت شبانه روزی در جاده تردد می کند. متأسفانه برخی از مالکان اتوبوس ها توجهی به نگهداری درست از وسیله نقلیه شان ندارند و تنها می خواهند به پول بیشتر برسند. به نظر من این رویه خوبی نیست و بهره برداری درست از وسیله نقلیه هم جزو اصول مهم رانندگی به شمار می رود.

نمی گیرند. این کار، ساختار استاندارد و معادلات محاسباتی را به هم می زند و گاهی زمینه ساز خسارت های سنگینی به اتوبوس ها می شود.

توصیه شما به مالکان و رانندگان در این زمینه چیست؟

من می گویم وقتی یک کاری را تعمیرگاه مرکزی شرکت حاضر نیست به خاطر استانداردها و دوری از بروز حوادث انجام دهد، دلیلی ندارد یک مالک یا راننده به اصرار خود این کار را در تعمیرگاه های غیرمجازی که هیچ تخصص و دانش فنی نسبت به سیستم این اتوبوس ها ندارند، انجام دهد. شاید این کار جز اینکه در آینده احتمال بروز برخی حوادث را بیشتر کند، سودی نداشته باشد. ضمن اینکه من پیش تر هم گفتم که دکوراسیون و زیبایی اتوبوس های مارال و درسا چیزی کم ندارد. البته افراد خیلی کمی هستند که به تغییر سیستم های اتوبوس اصرار دارند.

رضایت مشتری چقدر برای شما و همکاران تان در بخش اتاق سازی و تزئینات مهم است؟

از نظر من، خدمات پس از فروش نباید چیزی جز رضایت مشتری باشد. اگر ما به مشتری خود احترام گذاشته و این بخش را

در این بخش، به طور مستمر با سفر به کشورهای صاحب نام دنیا از آنها الگوبرداری می کنند. سوای این موضوع، عقاب افشان شریک تجاری شرکت اسکانیای سوئد است که متخصصان این شرکت بزرگ هم دائماً استانداردها را در این زمینه بررسی می کنند و در کنار ما هستند.

با توجه به اینکه بخش مهمی از کار شما تزئینات داخلی اتوبوس های تولید شده است، فکر می کنید در این بخش چقدر کیفیت و دقت مدنظر قرار دارد؟

بدون شک، تزئینات سالن اتوبوس های مارال و درسا در کشور بهترین است و این را می توانید از رانندگان و مسافران این اتوبوس ها سؤال کنید.

سؤال مهم اینکه اگر راننده یا مالک اتوبوسی از شما و همکاران تان بخواهد تغییری در تزئینات و روشنایی سالن اتوبوس ها ایجاد کنید، این کار را انجام می دهید؟

خیر؛ تحت هیچ شرایطی ما چنین کاری را انجام نمی دهیم، چون استانداردهای این بخش به هم خواهد ریخت. ما در مرکز خدمات پس از فروش، مبنای کارمان استانداردهای کارخانه سمنان است و چیزی غیر از آن را انجام نمی دهیم. اتفاقاً بعضی مواقع مشاهده می کنیم که برخی مالکان و رانندگان چنین درخواست هایی دارند اما با جواب منفی همکاران من مواجه می شوند.

این کار باعث نمی شود که همین مالکان و رانندگان برای تحقق نظرشان به تعمیرگاه های غیرمجاز مراجعه کنند؟

متأسفانه در بیشتر مواقع این اتفاق می افتد و ما شاهد دستکاری های خودسرانه در سیستم تزئینات، نورپردازی و برق اتوبوس ها هستیم که کار بسیار اشتباه و خطرناکی است. ما پیامدهای ناگوار این اقدامات را دیده ایم و متأسفانه گاهی اوقات، برخی رانندگان و مالکان، توصیه های ما را جدی



گفتگو با مصطفی نور علی، راننده نمونه استان لرستان

اتوبوس‌های درسا و مارال برای جاده‌های ایران بهترین هستند



رانندگی در جاده‌های بین شهری مستلزم عوامل متعددی است و بسیار اهمیت دارد که یک راننده علاوه بر هوشیاری کافی، اصول رانندگی حرفه‌ای در جاده را هم به خوبی بداند. این حساسیت البته وقتی که شما یک راننده اتوبوس هستید چند برابر می‌شود، چراکه یک راننده اتوبوس نه فقط مسؤولیت جان و مال خود، بلکه مسؤولیت جان و مال مسافران را نیز بر عهده دارد. مصطفی نور علی در طول ۳ سال گذشته ۳ بار عنوان راننده نمونه کشور را کسب کرده است. با او در مورد ویژگی‌های یک راننده خوب و موضوعات دیگر گفتگو کرده‌ایم که در ادامه می‌خوانید.

ویژگی‌ها را دارد و هم راننده و هم مسافر می‌تواند با خیال آسوده به سمت مقصد حرکت کند.

با توجه به اینکه مسیر نورآباد به تهران گردنه دشوار و خطرناک گاماسیاب را در دل خود دارد، به نظر می‌رسد کیفیت اتوبوس برای حرکت در این مسیر خیلی مهمتر از مسیرهای دیگر باشد. موافقت می‌کنید؟

دقیقاً همینطور است. خوشبختانه اتوبوس‌های درسا و مارال شرکت عقاب‌افشان برای جاده‌های ایران بهترین هستند. این اتوبوس‌ها چه در تابستان و چه در زمستان که مسیرهای کوهستانی اغلب برفی و بارانی است عملکرد بسیار مناسبی دارند و کمتر راننده‌ای است که بگوید من با این اتوبوس در زمستان و بارندگی مشکل دارم. البته در این بین توانایی و کیفیت رانندگی خود راننده هم بسیار مهم است. خود من همیشه به همکارانم می‌گویم اگر راننده حرفه‌ای با اتوبوس‌های عقاب-اسکانیا کار کند، هیچوقت دچار مشکل نخواهد شد.

شما در طول چند سال اخیر سه بار به عنوان راننده نمونه انتخاب شده‌اید. این عنوان مهم چگونه به دست آمده است؟

به هر حال، نمونه بودن در رانندگی فاکتورهای مختلفی دارد و این عنوان با لطف مسؤولان طی سه سال اخیر در شهرستان نورآباد، استان

گذشته مختصری از خودتان بفرمایید.

من ۵۲ سال سن دارم و تقریباً ۲۵ سال است که گواهینامه پایه یکم دارم و با اتوبوس کار می‌کنم. البته قبل از گرفتن گواهینامه پایه یکم چند سالی هم به اصطلاح ما راننده‌ها شاگردی کرده‌ام. از شغلم رضایت دارم و همیشه شکرگزار خداوند بزرگ هستم.

بیشتر در چه مسیرهای جاده‌ای فعالیت داشته‌اید؟

بیشتر این سال‌ها مسیر نورآباد در استان لرستان به تهران و بالعکس. البته گاهی هم به صورت درستی مسیرها و شهرهای دیگری رفته‌ام که هر کدام برای خودشان تجربه متفاوتی بوده‌اند.

در حال حاضر با چه اتوبوسی مسافران را جابه‌جا می‌کنید و چقدر برای تان کیفیت اتوبوس مهم است؟

من هم‌اکنون راننده یک دستگاه اتوبوس درسا هستم که به نظرم در نوع خود بی‌نظیر است. حتماً می‌دانید که نوع و کیفیت اتوبوس بیش از راننده برای مسافران مهم است و طبیعتاً یک مسافر ترجیح می‌دهد از بین سایر اتوبوس‌ها، اتوبوسی را سوار شود که از امنیت، آسایش و رفاه کافی در طول مسیر بهره‌مند باشد. بر همین اساس فکر می‌کنم اتوبوس درسا همه این

هم در هر زمانی از شب یا روز که باشد، جوابگوی ما هستید. خوشبختانه این بخش از شرکت عقاب افشان کاملاً به روز است و ما کمتر از این حیث دچار مشکل هستیم. امیدوارم که با تداوم این سطح از کیفیت، راننده‌ها با دغدغه کمتری در جاده‌ها فعال باشند.

توصیه‌ای برای استفاده درست همکاران تان از اتوبوس‌های‌شان دارید؟

یکی از مهمترین عوامل در سلامت وسیله نقلیه، استفاده صحیح از آن است. متأسفانه برخی همکاران ما تنها به فکر درآمد بیشتر هستند و خیلی توجهی به قواعد نگهداری از اتوبوس ندارند. به نظرم اتوبوس هم عین یک موجود زنده است که نیاز به نگهداری دارد.

باید به موقع سرویس‌های دوره‌ای‌اش انجام شود، روغن استاندارد برایش در نظر گرفته شود و همواره سیستم‌های مختلف آن را توسط متخصصان زیر نظر داشت و توصیه‌های شرکت سازنده‌اش را مدنظر قرار داد.



لرستان و کل کشور به من رسیده است و از این بابت خدا را شکر می‌کنم. البته بیشترین نقش را در معرفی بنده به عنوان راننده نمونه، سامانه سپهتن داشته است و آن هم به خاطر قواعد و قوانینی است که من همواره رعایت می‌کنم.

لطفاً چند مورد از ویژگی‌های یک راننده نمونه را برای دیگر راننده‌ها بازگو کنید.

ویژگی‌های پیچیده‌ای نیستند. من بیشتر سعی می‌کنم قوانین راهنمایی و رانندگی را رعایت کنم.

برای مثال، هیچوقت بالاتر از سرعت مجاز جاده رانندگی نمی‌کنم، قوانین راهنمایی و رانندگی را همواره رعایت می‌کنم، با مسافران برخورد منطقی دارم و مهمتر از همه اینکه همیشه مدارک و مجوزهای رانندگی خود را به موقع تمدید می‌کنم.

به عنوان یک راننده نمونه، رانندگی سایر همکاران تان را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

ضمن احترام به خیلی از همکاران کاربلدی که دارم، متأسفانه برخی از همکاران ما کمترین قواعد رانندگی با اتوبوس را نمی‌دانند و فکر می‌کنند صرف این که گواهینامه پایه یکم دارند، می‌توانند در جاده‌ها هر طور که بخواهند رانندگی کنند. به نظرم یک راننده اتوبوس علاوه بر تبحری که باید در رانندگی داشته باشد، لازم است اخلاق حرفه‌ای، آرامش کافی، روحیه تعامل با مسافر و خیلی ویژگی‌های دیگر را هم داشته باشد. خود من مسافرانم را همچون اعضای خانواده‌ام می‌دانم که در قبال آنها مسؤولم. شاید باور نکنید اما ۹۰ درصد مسافرانی که هر روز و هر شب با اتوبوس من سفر می‌کنند، مسافران ثابت من هستند و گاهی دو روز منتظر می‌مانند تا با اتوبوس ما به تهران یا نورآباد بروند.

نظرتان درباره خدمات پس از فروش شرکت عقاب افشان چیست؟

راستش ما برای عزیزان مرکز خدمات پس از فروش بیشتر زحمت داریم و انصافاً آنها

من بیشتر سعی می‌کنم قوانین راهنمایی و رانندگی را رعایت کنم. برای مثال هیچوقت بالاتر از سرعت مجاز جاده رانندگی نمی‌کنم، قوانین راهنمایی و رانندگی را همواره رعایت می‌کنم، با مسافران برخورد منطقی دارم و مهمتر از همه اینکه همیشه مدارک و مجوزهای رانندگی خود را به موقع تمدید می‌کنم.





حضور پررنگ ناوگان تولیدی شرکت عقاب افشان در جابه‌جایی زائرین اربعین حسینی

مارا به کربلای حسین برسان!

به مرزها و پایانه‌های مرزی ایجاد شده است. وی با بیان این که براساس آسیب‌شناسی صورت گرفته از سال گذشته، مدل حمل و نقل خاص جهت بازگشت زائران از مرزها به داخل کشور تعیین شده است، افزود: باتوجه به نزدیکی مرز مهران به کشور عراق، اکثر زائرانی که به کشور باز می‌گردند، از مرز مهران وارد می‌شوند، از این رو برای روزهای

حمل و نقل سازمان راهداری به خبرنگاران می‌گوید: طرح جابه‌جایی زائران اربعین حسینی از ۱۷ مهرماه آغاز می‌شود و تا ۳ آبان ماه به مدت ۱۷ روز ادامه دارد باتوجه به آماده‌سازی زیرساخت‌های حمل و نقلی جاده‌ای و فراهم کردن تسهیلات و امکانات مورد نیاز در پایانه‌های مرزی، شرایط بهتری نسبت به سال گذشته در محورهای منتهی

طبق اعلام عبدالرضا رحمانی فضلی، وزیر کشور، در اربعین امسال تا حدود ۳ میلیون زائر از کشورمان برای مراسم اربعین و زیارت امام حسین (ع) به کشور عراق سفر خواهند کرد؛ زائرینی که بخش اعظمی از آنها توسط اتوبوس‌های تولیدی شرکت عقاب افشان به مرزهای کشورمان با عراق انتقال می‌یابند. در همین ارتباط، مهران قربانی، معاون





اوج بازگشت زائران از ۲۵ مهرماه تا ۲۹ مهر ماه، سه شهر کرمانشاه، همدان و اندیمشک تعیین شده‌اند تا و زائرانی که به مرز مهران وارد می‌شوند از طریق پایانه‌های مسافری این شهرها به شهرهای مورد نظر منتقل گردند. قربانی با بیان این که ۷۰ درصد ظرفیت ناوگان اتوبوس موجود در جابه‌جایی زائران اربعین به کار گرفته می‌شود، افزود: ۱۲ هزار اتوبوس در کشور فعالیت دارند که از این تعداد حدود ۷۰ درصد معادل ۸۲۰۰ دستگاه اتوبوس جهت جابه‌جایی زائران آماده‌سازی و به کار گرفته می‌شوند. وی یادآور شد: نمایندگان سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای جهت نظارت بر رعایت ضوابط حمل مسافر با ناوگان عمومی و عملکرد شرکت‌های حمل و نقل به صورت ۲۴ ساعته در محل پایانه‌های مسافری حضور دارند و در سریع‌ترین زمان ممکن به تخلیفات رسیدگی می‌شود.

سردار هادیان‌فر، پلیس راهنمایی و رانندگی ناجا نیز با بیان اینکه امسال ۲۰ هزار و ۲۲۶ نفر از نیروهای پلیس راهور در طرح اربعین مشارکت دارند، گفت: این نیروها در قالب ۱۱ هزار و ۴۴۰ نیروی پیاده و ۴۳۹۲ تیم خودروی و موتوری در سه استان کشور فعال خواهند بود.

هادیان‌فر از ۱۲ هزار اتوبوس برای جابه‌جایی زائران نیز خبر داد و گفت: طبق مصوبات ستاد مرکزی اربعین، هشت هزار دستگاه اتوبوس بین شهری اقدام به جابه‌جایی زائران خواهند کرد که از این میان هزار دستگاه نیز به عنوان اتوبوس پشتیبان فعال خواهند بود. همچنین سه هزار دستگاه اتوبوس از شهرداری‌ها و نیروهای مسلح نیز در فاصله بین پایانه‌های مرزی تا پارکینگ‌ها اقدام به جابه‌جایی زائران خواهند کرد.

راهنمای تردد زائران اربعین از مرزهای سفرهای بازگشت

با استفاده از حمل و نقل عمومی اتوبوس

مرز شلمچه

- بوشهر
- هرمزگان
- سیستان و بلوچستان
- کرمان
- کهگیلویه و بویراحمد
- چهارمحال و بختیاری
- خراسان رضوی
- خوزستان
- تهران
- اصفهان
- فارس

مرز چذابه

- اصفهان
- یزد
- کرمان
- فارس
- خراسان جنوبی
- خوزستان
- سمنان
- تهران

مرز مهران

- البرز، گیلان، کردستان، قزوین
- سمنان، زنجان، تهران، اردبیل
- آذربایجان غربی، آذربایجان شرقی
- خراسان شمالی، خراسان رضوی
- گلستان، مازندران، قم
- مرکزی، چهارمحال و بختیاری
- یزد، اصفهان، لرستان

از کرمانشاه

از همدان

از اندیمشک

سفرهای زائرانی که مرز مهران را برای برگشت از تاریخ ۲۴ تا ۲۹ مهر انتخاب می‌کنند، «دومرحله‌ای» است و ابتدا از مرز مهران به یکی از شهرهای «کرمانشاه، همدان، اندیمشک» حسب استان محل عزیمت منتقل می‌شوند و از آنجا با وسایل نقلیه دیگر به مقاصد نهایی خود اعزام خواهند شد.

در خصوص مرز خسروی زائران متناسب با شرایط اعلامی و پیش رو، می‌توانند استفاده از این مرز را مدنظر قرار دهند.





نکات مهم برای نگهداری از تایر اتوبوس‌ها

تایرهای اتوبوس‌ها و ماشین‌آلات سنگین به دلیل کاربری و تحمل وزن باری بالا نیازمند بررسی و رسیدگی نکات مهمی بوده که این نکات متفاوت از لاستیک و تایرهای ماشین‌های سواری است، به همین منظور در این مقاله به اطلاعاتی اجمالی از چگونگی نگهداری تایرهای کامیون‌ها پرداخته ایم.



۱ در مرحله اول باید به این نکته توجه داشت که نصب تایر اتوبوس روی رینگ توسط افراد ماهر و فنی انجام گیرد.

۲ برای جلوگیری از بروز هر نوع خطر هرگز دو تایری که دارای ساختار سیمی و نخ‌ی و سایز متفاوت هستند، با یکدیگر و به طور هم زمان مورد استفاده قرار نگیرد.

۳ حفظ جان سرنشینان در هر نوع خودرو و به خصوص اتوبوس‌ها به علت تعدد مسافران مهم بوده، به همین منظور پس از سایش کامل آج تایر و اولین تماس نقطه سایش با سطح جاده باید برای تعویض تایر اقدام شود.

۹ بار بیش از حد و همچنین حرکت با سرعت بیش از حد مجاز درج شده روی تایر باعث ایجاد صدمه جدی تایر می‌شود.

۱۰ وسایل نقلیه هرگز نباید در کنار ژنراتور و منابع گرمایشی و یا نقاطی که مواد حل‌کننده و یا روغنی دارند پارک شود.

۱۲ قبل از استفاده از وسیله نقلیه به منظور حفظ ایمنی سرنشینان باید به وسیله دستگاه اندازه‌گیری درجه باد، باد تمام تایرها بررسی شود. رانندگان ماشین آلات سنگین و مخصوصا اتوبوس‌ها با توصیه‌های بالا می‌توانند طول عمر لاستیک وسایل نقلیه خود را افزایش داده و ایمنی خود و سرنشینان اتوبوس‌شان را بیشتر کرده و از هرگونه خطر احتمالی جلوگیری کنند.

که این امر باعث می‌شود طول عمر و عملکرد مناسب خودرو در شرایط مختلف جاده‌ای مورد آسیب قرار گیرد.

۷ زمانی که باد تایر از حد استاندارد کمتر باشد، سایش تایر و از بین رفتن ماهیت ظاهری تایر را سبب شده و در عین حال گرما و فشار بیش از حد ایجاد شده باعث صدمه دیدن و جدا شدن اتصالات تایر می‌شود.

۸ اگر در حین دور زدن با اتوبوس خود دچار محدودیت فضا شدید با کمترین سرعت - ۵ کیلومتر بر ساعت - اقدام به دور زدن کرده و شعاع دور زدن خود را افزایش داده تا سایش نامتقارن تایر به حداقل کاهش پیدا کند. باید به این نکته توجه داشت که از دور درجا زدن و دور زدن‌های تند و سریع خودداری شود.

۴ به منظور جلوگیری از صدمات احتمالی باید سایز تایر و رینگ کاملا متناسب و از رینگ‌های غیراستاندارد و نامعتبر استفاده نشود و قبل از نصب تایر روی رینگ روی لبه رینگ و طوقه کاملا تمیز شود. در این زمینه توصیه می‌شود با کارکنان فنی مراکز خدمات پس از فروش مجاز شرکت‌های تولیدی اتوبوس‌ها مشورت شود.

۵ در خودروهای دو محوری که دو تایر دو قلو در کنار هم استفاده می‌شوند به دلیل فشار و گرمای بیش از حد ایجاد شده، اتصالات تایر جدا و باعث صدمه دیدن تایر اتوبوس می‌شود و به همین منظور باید تعویض هر دو تایر در یک زمان انجام شود.

۶ زمانی که باد تایرها از میزان حد استاندارد بیشتر باشد منجر به افزایش بیش از حد قسمت میانی آج تایر شده



چگونه یک راننده تدافعی خوب باشیم؟



همان‌طور که می‌دانید، تصادف با خودرو به دلایل مختلفی می‌تواند اتفاق بیفتد. بزرگ‌ترین آن‌ها بدون شک آسیب‌های جانی است که تصادف رانندگی می‌تواند برای شما و سرنشین‌های خودرو به وجود آورد، ولی موارد متفی بسیار زیاد دیگری غیر از این مورد هم وجود دارند. تصادف کردن در دسر بزرگی است، جدای از مشکلات و کارهایی که باید نزد بیمه انجام دهید، از سوی دیگر خودروی در دست شما خواهد ماند که اگر آسیب آن شدید باشد باید به فکر فروشش به اوراقی‌ها باشید یا در صورتی که وقت و حوصله کافی دارید، خودتان آن را تعمیر و مانند روز اول خود کنید. تعمیر خودرو بدون شک برای شما ارزان تمام نخواهد شد و همان‌طور که می‌دانید، با یک تصادف و استفاده از کوبن بیمه، بخشی از تخفیف خود را نیز از دست خواهید داد. با در نظر گرفتن تمامی این موارد، تصادفات خودرویی یکی از بدترین اتفاقاتی است که می‌تواند برای یک راننده به وقوع بپیوندد.

تدافعی خوب هستند، باید اطمینان حاصل کنید که ترمزهای خودرو همیشه در بهترین وضعیت خود هستند. همیشه ترمزهای خودرو خود را نزد یک مکانیک ماهر بازدید و در صورت وجود مشکل، آن را رفع کنید.

قدم دوم: چراغ‌های سالم داشته باشید؛ اطمینان حاصل کنید که همه چراغ‌های خودرو سالم بوده و به درستی کار می‌کنند.

بخشی از یک رانندگی تدافعی، واکنش نشان دادن به راننده‌های دیگری است که در اطراف شما حین رانندگی حضور دارند. هر چند، بخشی از این موضوع به این ربط دارد که آن‌ها هم بتوانند به صورت کاملاً ایمن نسبت به رفتار شما واکنش نشان دهند. یک بخش مهم از این موضوع با داشتن چراغ‌هایی سالم ارتباط دارد. هر ماه یک بار بررسی کنید تا مطمئن شوید که تمام چراغ‌ها شامل چراغ‌های جلو، مه‌شکن‌ها، نوربالا، چراغ‌های ترمز و چراغ‌های راهنما همگی به خوبی کار می‌کنند. برای انجام این کار، می‌توانید از یک فرد دیگر کمک گرفته و اطمینان حاصل کنید که همه چراغ‌ها سالم هستند.

هر زمان که متوجه شدید یکی از چراغ‌ها به درستی کار نمی‌کند، حتماً آن را تعمیر کنید. اگر چراغ‌های جلو یا عقب خراب شده باشند، اهمیت این موضوع بسیار بیشتر می‌شود.

نکته: حتماً، همیشه هنگام دور زدن یا

با این اوصاف، می‌توان گفت که انتخاب یک سبک رانندگی تدافعی، این روزها می‌تواند کار بسیار عاقلانه‌ای باشد. راننده تدافعی به کسی می‌گویند که قادر است به کنش‌های رانندگان اطراف خود واکنش نشان داده و از تصادف با دیگر راننده‌هایی که بسیار بد رانندگی می‌کنند جلوگیری کند. یک راننده تدافعی خوب بودن می‌تواند علاوه بر صرفه جویی در هزینه‌های شما، حتی در مواقعی جان شما را هم نجات دهد.

خوشبختانه، هر کسی می‌تواند با اضافه کردن چند عادت راحت و آسان به رانندگی خود، تبدیل به یک راننده تدافعی خوب شود. اگر این کارها را انجام دهید، خود شما، سرنشین یا مسافر خودرو شما، کیف پول شما و خودرو شما بسیار سپاس‌گزار خواهند بود.

1. خودرو خود را برای رانندگی تدافعی آماده کنید

قدم اول: ترمزهایی سالم داشته باشید و سرویس‌های آن را به موقع انجام دهید اطمینان حاصل کنید که ترمزهای خودرو به خوبی کار می‌کنند و سر وقت سرویس‌های دوره‌ای آن را انجام می‌دهید. مهم نیست چقدر راننده تدافعی خوبی هستید و چقدر دست فرمان خوبی دارید، وقتی ترمزهای خودرو از کار بیفتد هیچ چیزی نخواهد توانست جان شما را نجات دهد. از آن جایی که ترمزها مهمترین قطعه خودرو از نظر ایمنی محسوب می‌شوند و کلید اصلی رانندگی

قدم دوم: چشمان خود را کاملاً باز نگاه دارید. با چشمانی کاملاً باز رانندگی کنید تا همیشه حواستان به همه جا در حین رانندگی باشد. بخشی مهم از یک راننده تدافعی این است که از وضعیت اطراف خود در حین رانندگی کاملاً آگاه باشید. علاوه بر نگاه کردن به جاده، باید حواستان به آیینه‌های بغل و آیینه وسط جمع باشد. از پنجره‌ها بیرون و نقاط کور خود را نگاه کنید و اگر خودرو شما سنسور نقاط کور دارد، حتماً به آن‌ها توجه کنید.

قدم سوم: متناسب با سرعت ترافیک عبوری رانندگی کنید. به هیچ وجه خیلی سریع‌تر یا خیلی کندتر از سرعت ترافیک عبوری رانندگی نکنید.

وقتی در آزادراه رانندگی می‌کنید، سعی کنید از نظر سرعت هماهنگ با خودروهای دیگر رانندگی کنید. اگر سریع‌تر یا کندتر از هر کس دیگری رانندگی کنید، تفاوت موجود در سرعت‌های شما و دیگر رانندگان زمان بسیار کم‌تری در اختیار شما برای هماهنگ شدن با آن‌ها قرار خواهد داد.

کاملاً راحتی داشته باشید.

۲ با دقت و با یک حالت تدافعی رانندگی کنید

قدم اول: هشیار باشید. تا زمانی که کاملاً بیدار نشده‌اید پشت فرمان به هیچ وجه ننشینید

بسیاری از مردم هنگامی که خواب‌آلود هستند سعی می‌کنند با آن مقابله کنند. متأسفانه، این یکی از خطرناک‌ترین کارهایی است که پشت فرمان یک خودرو می‌توانید انجام دهید. اگر احساس می‌کنید که خسته شده‌اید، خودرو را متوقف کرده و کمی استراحت کنید، یا اگر امکانش وجود داشته باشد ادامه رانندگی را به فردی دیگر بسپارید. در حالی که هیچ وقت نباید هنگام خواب آلودگی رانندگی کنید، چند موضوع وجود دارند که می‌توانید برای از بین بردن خواب‌آلودگی هنگام رانندگی انجام دهید. پنجره‌های خودرو را باز کنید، با صدای بلند موسیقی گوش دهید و آب و کافئین بخورید.

پیچیدن به یک خیابان دیگر، از چراغ‌های راهنما استفاده کنید.

قدم سوم: آیینه‌های خود را تنظیم کنید. همیشه قبل از شروع رانندگی آیینه‌های خود را تنظیم کنید.

در حالی که بسیاری از تجهیزات ایمنی خودروها، این روزها از تکنولوژی‌های پیشرفته‌ای بهره می‌برند، آیینه‌ها متأسفانه این‌گونه نیستند، با این حال، آیینه‌ها هنوز هم یکی از مهم‌ترین تجهیزات ایمنی خودرو شما محسوب می‌شوند. آیینه‌های بغل نقش بسیار مهمی در از بین بردن نقاط کور دید شما حین رانندگی دارند و آیینه وسط دید عقب، به شما کمک می‌کند تا محیط اطراف خود را هر لحظه ببینید. قبل از شروع رانندگی، همیشه هر دو آیینه بغل و آیینه وسط را تنظیم کنید تا حداکثر دید ممکن در اختیار شما قرار بگیرد.

نکته: در حالی که آیینه‌ها را تنظیم می‌کنید، حتماً صندلی و فرمان خودرو را هم تنظیم کنید تا پشت فرمان، حین رانندگی وضعیت





همیشه قادر باشید خود را با هر شرایطی که ممکن است به وجود بیاید هماهنگ کنید. اگر شرایط آب و هوا مناسب نیست، سرعت خودرو را کم کنید، ترمزهای سخت و ناگهانی نگیرید و با احتیاط بیشتری رانندگی کنید. اگر می‌خواهید از چراغ سبز عبور کنید و در عرض چند ثانیه چراغ قرمز شد، اندکی تعلل کنید تا اگر خودروی در سوی دیگر حرکت کرد بتوانید از وقوع تصادف جلوگیری کنید.

و اگر دیدید خودروی در کنار شما بسیار بد و بی احتیاط رانندگی می‌کند، تا جایی که بتوانید از آن خودرو دور شوید. همیشه حین رانندگی آگاه و هشیار باشید و به عواقب و مشکلاتی فکر کنید که اگر با این نوع راننده‌ها برخورد کنید درگیر شوید ممکن است برای شما پیش بیایند.

زمانی که به عادات و روال رانندگی تدافعی عادت کردید، این نوع رانندگی همیشه در ذهن شما باقی خواهد ماند. همیشه به نکاتی که در این مطلب گفته شد اهمیت دهید، زیرا این موارد می‌توانند خودرو شما و حتی جان شما را نجات دهند. یکی از مهم‌ترین بخش‌های رانندگی سالم قبل از حتی شروع رانندگی اتفاق می‌افتد، از این رو همواره به‌صورت منظم سرویس‌های دوره‌ای خودرو خود را انجام دهید.

همیشه پای خود را بالای پدال‌ها نگه دارید تا در صورت نیاز، در کسری از ثانیه بتوانید پدال ترمز یا گاز را بگیرید.

قدم ششم: با محیط اطراف خود سازگار شوید. خود را با جاده، وضعیت‌های مختلف و شرایط متفاوتی که ممکن است هر لحظه به وجود آید، هماهنگ کنید.

یک بخش بسیار مهم از رانندگی تدافعی این است که توانایی سازگار شدن با شرایط جدید داشته باشید. هر وضعیت رانندگی کاملاً خاص و متفاوت باشد، از این رو باید



قدم چهارم: حواستان را کاملاً جمع کنید. هنگام رانندگی حواستان باید کاملاً متمرکز روی جاده باشد. زمانی که رانندگی می‌کنید، همیشه باید حواس خود را به طور کامل روی جاده متمرکز کنید. حین رانندگی به هیچ وجه با گوشی تلفن همراه خود کار نکنید. از غذا خوردن حین رانندگی یا نگاه کردن به فیلمی که سرنشین‌ها در حال تماشای آن هستند بپرهیزید. فقط به جاده و خودروهای اطراف خود توجه کنید.

قدم پنجم: یک حالت رانندگی مناسب را همیشه حفظ کنید. دستان خود را روی فرمان و پاهای خود را روی پدال‌ها نگه دارید. یک بخش مهم از رانندگی ایمن این است که به سرعت و به راحتی بتوانید به اتفاقات پیرامون خود واکنش نشان دهید. اگر خودروی به صورت ناگهانی جلو شما بپیچد، یا خودروی جلویی ترمزی ناگهانی بگیرد، باید آمادگی داشته باشید تا به سرعت به آن واکنش نشان دهید، در غیر این صورت ریسک تصادف برای شما بسیار بالاتر خواهد بود. برای این که بتوانید به خوبی و به سرعت واکنش نشان دهید، حتماً باید یک فرم رانندگی مناسبی داشته باشید. همیشه دستتان خود را روی فرمان و در موقعیت ساعت ۲ و ۱۰ نگه دارید.

توصیه‌هایی مفید برای پیشگیری از اختلالات اسکلتی-حرکتی رانندگان



آیا دردی آزاردهنده در کمرتان دارید؟ آیا عضلات و مفاصلتان سفت و خشک می‌شوند؟ آیا وقتی برای مدتی طولانی یکجا می‌نشینید، پاهایتان خواب می‌روند و مورمور می‌شوند؟ اگر جواب شما به یکی از پرسش‌های بالا مثبت است، این احتمال وجود دارد که به یکی از اختلالات اسکلتی-حرکتی مبتلا شده باشید.

اختلالات اسکلتی-حرکتی، ناراحتی‌هایی هستند که در سیستم اسکلتی و عضلانی انسان به وجود می‌آیند و مفاصل، رباطها و تاندون‌هایی را درگیر می‌کنند که از عضلات ران، گردن و کمر پشتیبانی می‌کنند. بر همین اساس رانندگان کامیون و اتوبوس به میزان بسیار زیادی در معرض خطر ابتلا به اختلالات اسکلتی-حرکتی هستند که یکی از شایع‌ترین اختلالات ناشی از کار محسوب می‌شود.

ناراحتی‌های شایع اسکلتی-حرکتی عبارتند از: کمردرد، کشیدگی یا تورم تاندون‌ها، آسیب‌دیدگی اعصاب و مفاصل مچ دست، آسیب‌دیدگی مفاصل زانو، دردهای ناحیه آرنج و درد شانه.

به اعتقاد متخصصان، اختلالات اسکلتی-حرکتی زمانی به وجود می‌آیند که عضلات و بافت‌های اطراف آن‌ها برای مدتی طولانی به حالت ثابت قرار بگیرند و یا تحت فشار باشند. عامل دیگری که می‌تواند تأثیری بسیار منفی داشته باشد، وارد شدن فشار روی عضلات است. این فشار باعث می‌شود عضلات فرسوده و خسته شوند. وقتی رانندگان برای مدتی طولانی یکجا می‌نشینند و حرکتی نمی‌کنند، عضلات و بافت نرم اطراف آن خشک می‌شوند. از طرفی، رانندگان اتوبوس و کامیون مجبورند همیشه چشم‌شان به جاده باشد و بالا نگه داشتن سر باعث می‌شود به عضلات گردن و شانه فشار زیادی وارد شود، بنابراین بهتر است وقتی در بین راه توقف می‌کنند و یا زمانی که به مقصد می‌رسند، کارهای جسمی زیادی انجام دهند. البته بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا عضلات پس از این که مدت زیادی تحت فشار بوده‌اند، آزاد

و شل شوند.

نکته دیگری که ممکن است برای رانندگان دشوار باشد و تمایلی به انجام آن نداشته باشند، گرم کردن بدن قبل از شروع کار است، چون ماهیت این شغل و لزوم این که بارها را به موقع و سر وقت به مقصد برسانند مانع این کار است و بسیاری از رانندگان قبل از حرکت، بدنشان را گرم نمی‌کنند و همین امر یکی از دلایل اصلی ابتلا به اختلالات اسکلتی-حرکتی است.

برای پیشگیری از این اختلالات، پزشکان چند راه حل توصیه می‌کنند که در ادامه مطلب به آن‌ها اشاره خواهد شد:

فقط ۱۰ درجه رو به جلو خم شوید و پایتان به راحتی به پدال‌ها برسد.

ماساژ دادن

ماساژ دادن عضلات خسته نیز می‌تواند به دو دلیل برای رانندگان کامیون بسیار مفید باشد. اول این که ماساژ دادن عضلات روشی برای آرام شدن است و به جسم و ذهن شما استراحت می‌دهد و دیگر این که ماساژ می‌تواند دردهایی که از آن‌ها رنج می‌برید را تسکین دهد.

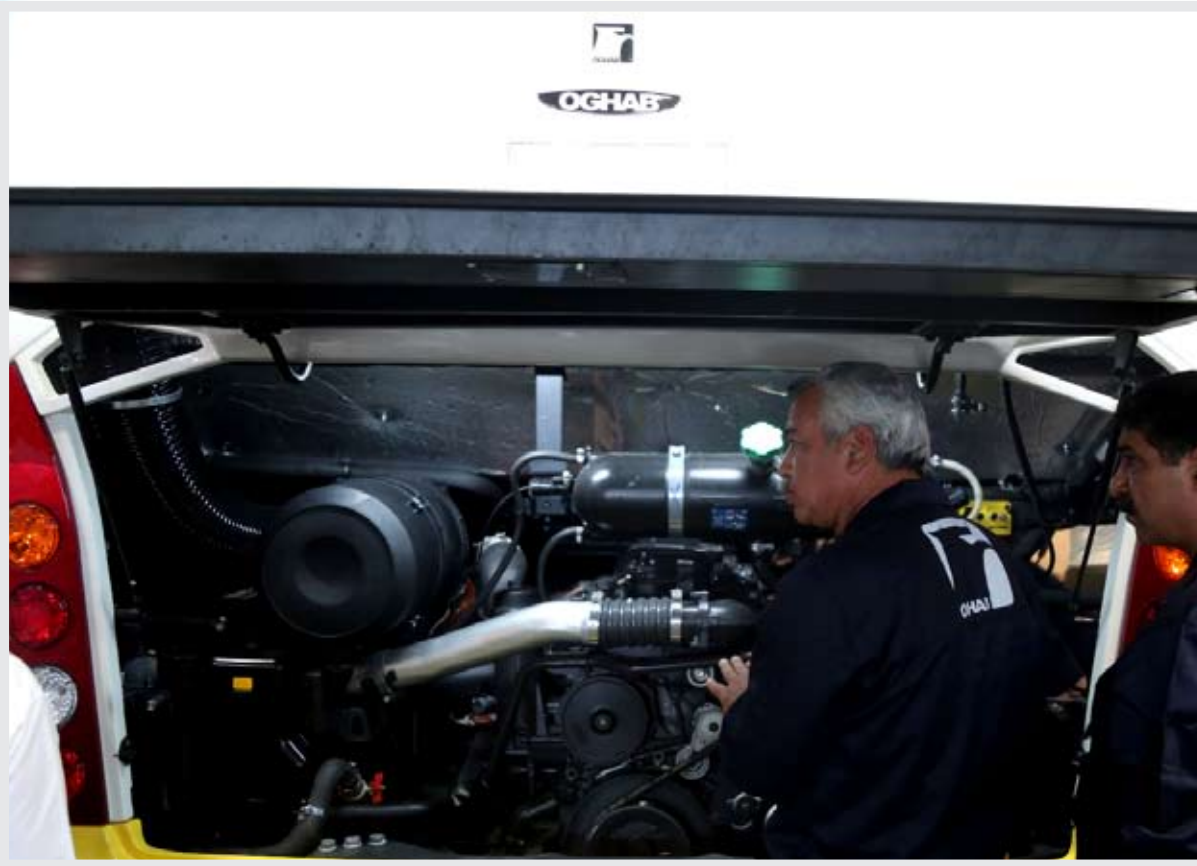
انجام حرکات کششی

اطمینان حاصل کنید که هر وقت فرصتش پیش آید، کمی پیاده‌روی می‌کنید و حرکات کششی انجام می‌دهید. فراموش نکنید که استراحت خوب و تغذیه مناسب نیز در سالم نگه داشتن عضلات شما نقشی بسیار مهم ایفا می‌کنند. بعد از این که مدت زمانی طولانی را یکجا نشستید و رانندگی کردید، حتماً چند حرکت کششی ساده انجام دهید. وقتی این حرکات را انجام می‌دهید، از ایجاد هرگونه تورمی در عضلات جلوگیری می‌کنید.

درست و راحت بنشینید

اگر مجبورید برای مدتی طولانی یکجا بنشینید و نمی‌توانید توقف کنید و حرکات کششی انجام دهید، پس باید اطمینان حاصل کنید که به روش درستی می‌نشینید، صندلی راحت است و حمایت لازم را از کمر شما می‌کند. راحت‌ترین وضعیت برای نشستن این است که صاف بنشینید. اگر بیش از حد به جلو یا عقب خم شوید، گردش خون به سمت پاها کاهش پیدا کرده و پاها شروع به سوزش خواهند کرد. معمولاً توصیه می‌شود

امداد رسانی شرکت عقاب افشان به اتوبوس های زائرین اربعین



امداد رسانی خواهند بود. ضمن اینکه رانندگان محترم اتوبوس های عقاب-اسکانیا در هر ساعت شبانه روز می توانند برای مشاوره و امداد رسانی با شماره های ۰۲۱۳۳۴۶۷۱۳۱ و ۰۹۱۲۲۹۶۶۰۳۴ تماس بگیرند.



مرکز خدمات پس از فروش شرکت تولیدی و صنعتی عقاب افشان طبق روال سال های گذشته به اتوبوس های حامل زائران اربعین در طول این ایام به صورت ویژه خدمت رسانی می کند.

مجتبی برات زاده، مدیر واحد امور نمایندگان مرکز خدمات پس از فروش شرکت عقاب افشان با تأکید بر اینکه خدمت رسانی به ناوگان تولیدی شرکت عقاب افشان در هر شرایط از جمله وظایف پرسنل این مرکز است، گفت: مرکز خدمات پس از فروش شرکت عقاب افشان طبق سنوات گذشته در طول ایام اربعین و سفر زائرین عزیز کشورمان به عتبات عالیات در کشور عراق به ناوگان تولیدی این شرکت به صورت ۲۴ ساعته خدمت رسانی خواهد کرد.

وی تصریح کرد: همچنین طبق برنامه ریزی صورت گرفته در مرکز خدمات پس از فروش شرکت عقاب افشان قرار است از ۲۵ مهرماه تا ۲۸ مهر ماه ۴ تیم امدادی این شرکت در مرزهای خسروی، چزابه، مهران و شلمچه مستقر شوند تا به صورت کاملاً متمرکز و در صورت نیاز، به اتوبوس های تولیدی شرکت عقاب افشان امداد رسانی کنند. برات زاده تصریح کرد: بر همین اساس تیم امدادی مرکز خدمات در مرز مهران، نمایندگی همدان در مرز خسروی، و نمایندگی های اصفهان و اهواز شرکت نیز در دو مرز شلمچه و چزابه آماده

علم و فناوری

آیندهای که در انتظار ماست/۱۸

چگونه عمر باتری دستگاه‌های الکترونیکی را افزایش دهیم/۹

گوگل اولین رایانه کوانتومی جهان را ساخت/۲۳

سیاره زهره در گذشته قابل سکونت بوده است/۲۴

زمین سریع‌تر از تصورمان گرم می‌شود/۲۵



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.

و برای روز بعد یک قرار ملاقات با دندانپزشک خود ترتیب دهند. کاربر یک ساعت پیش از قرار ملاقات ایمیلی دریافت می‌کند تا بخش مراجعه حضوری بیماران مشخص شود. در این برنامه پزشک با بیمار تماس تصویری برقرار می‌کند و وضعیت دندان‌های وی را جویا می‌شود. سپس به بیمار می‌گوید که دوربین گوشی را مقابل دندان‌های خود بگیرد تا پزشک وضعیت دندان‌ها را بررسی کند. در این تماس پزشک کاملاً مشکل دندان‌های بیمار را مشخص می‌کند و توضیح کاملی راجع به این مشکلات به وی ارائه می‌دهد.



دوربین‌های هوش مصنوعی مچ رانندگان گوشی‌باز را می‌گیرد

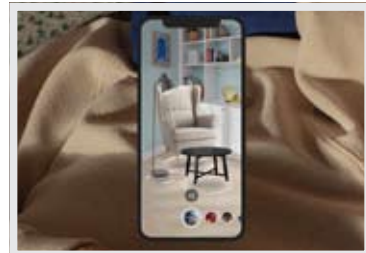
اگر از جمله افرادی هستید که به طور مرتب در حین رانندگی از گوشی استفاده می‌کنید، دیگر با نصب دوربین‌های هوش مصنوعی قادر به چنین کاری نخواهید بود. اگر چه همه می‌دانند که استفاده از گوشی در حین رانندگی خطرناک است، اما برخی افراد به این موضوع توجه نمی‌کنند. جریمه‌های کلان نیز نتوانسته جلوی افراد متخلف را در این زمینه بگیرد و حالا فناوری قصد دارد با چنین افرادی مقابله کند. یک شرکت استرالیایی به نام Acusensus دوربین‌های جدیدی را بر مبنای فناوری هوش مصنوعی ابداع کرده که در تمامی شرایط آب و هوایی، در روز یا در شب و به صورت ۲۴ ساعته قادر به بررسی

اکتشافات عمیق فضایی و حمل فضانوردان از زمین به ماه و آوردن آنها با خیال راحت به خانه طراحی شده است به شرکت سازنده آن یعنی «لاکهید مارتین» سفارش داد. ناسا قراردادی تازه با شرکت لاکهید مارتین برای ساخت این ۶ فضاپیماهای اوربیتون دیگر امضا کرده است. لاکهید مارتین به موجب این قرارداد، مأمور به تحویل ۶ کپسول فضایی با قابلیت حمل سرنشین و بند مربوط به قابلیت سفارش ۶ نمونه دیگر از همین فضاپیما خواهد بود.



اپلیکیشن مخصوص برقراری تماس تصویری با دندانپزشکان

محققان موفق به ساخت یک اپلیکیشن موبایل شده‌اند که دندانپزشکان را قادر می‌سازد بیماری بیماران خود را دریابند. زمانی که فردی مشکلات دنداننی پیدا می‌کند، انتظار دارد که مشکل خود را سریعاً درمان کند ولی گاهی اوقات وقت گرفتن از دندانپزشک به طول می‌انجامد. حال دو محقق دندانپزشکی اولین برنامه تماس ویدئویی مربوط به دندان را در انگلیس ساخته‌اند که "Tooth Fairy" نام دارد و می‌تواند با استفاده از دوربین فیلمبرداری از سوی متخصصان یا دندانپزشکان "سرویس سلامت همگانی" (NHS) به بیماران مشاوره ارائه دهد، آنتی‌بیوتیک تجویز کند و یا در صورت لزوم قرار ملاقات حضوری را پیشنهاد کند. کاربران می‌توانند این برنامه را به طور رایگان در تلفن همراه خود دانلود کنند و بعد از آن برای یک مشاوره ۲۵ پوند پرداخت کنند



اپلیکیشنی که طراحی چیدمان خانه را آسان تر می‌کند

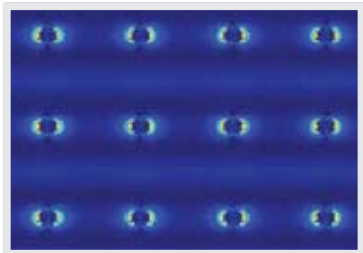
شرکت آیکیا (IKEA) در برنامه واقعیت افزوده خود امکانی را فراهم کرده که کاربران می‌توانند با استفاده از گوشی خود، مبلمان‌های مختلف را در خانه خود امتحان کنند. آیکیا (IKEA) شرکت سوئدی و چندملیتی است که در زمینه فروش تخت‌خواب، میز و سایر لوازم اصلی و فرعی منزل فعالیت می‌کند. این شرکت یک اپلیکیشن واقعیت افزوده دارد که به کاربران اجازه می‌دهد به ۳ هزار و دویست آیتم از محصولات این شرکت دسترسی پیدا کنند و با قرار دادن نسخه سه بعدی این اسباب در خانه خود، دریابند که کدام یک از آن‌ها با خانه‌شان جور می‌شود. در گذشته این امکان تنها برای گوشی‌های آیفون میسر بود ولی چند وقتی است که گوشی‌های اندرویدی هم می‌توانند از این امکان بهره مند شوند.



ناسا شش «اوربیتون» دیگر سفارش داد

آژانس فضایی آمریکا (ناسا) شش سفینه فضایی «اوربیتون» دیگر که برای مأموریت‌های مربوط به

عنوان کرد و گفت: «دایره مأموریت علمی ناسا» مبلغ جداگانه‌ای را در بودجه به ارزش ۱۵۰ میلیون دلار در سال مالی کنونی، برای دفاع سیاره‌ای اختصاص داده است. توماس زوربوچن، سرپرست دایره مأموریت علمی ناساطی جلسه کمیته مشورتی علوم سیاره‌ای که امروز در واشنگتن برگزار شد گفت که این بودجه برای افزایش انعطاف‌پذیری و پاسخگویی در دفاع سیاره‌ای است. زوربوچن گفت: کار درست، ساخت یک تلسکوپ فضایی جدید است که بتواند اشیای نزدیک زمین را ردیابی کند؛ آزمایشگاه پیش‌رانش جت ناسا هدایت این پروژه را بر عهده خواهد داشت.



ساخت لیزر سازگار با بافت زنده

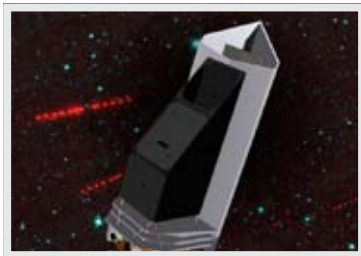
محققان دانشگاه نورث‌وسترن با همکاری محققان دانشگاه کلمبیا یک نانولیزر کوچک ساختند که قادر است بدون آسیب زدن به بافت زنده، درون آن فعالیت کند. ابعاد این لیزر به ۵۰ تا ۱۵۰ نانومتر می‌رسد که حدود یک هزارم ضخامت تار موی انسان است. این لیزر به دلیل ابعاد بسیار کوچک قادر است درون بافت زنده به خوبی کار کند و امکان شناسایی نشانه‌های زیستی بیماری‌ها و حتی درمان اختلالات عصبی عمیق مغز مانند صرع را فراهم سازد. یکی از کاربردهای بالقوه این لیزر کوچک تصویربرداری از بافت زنده است. بخش عمده این لیزر از جنس شیشه است و امکان تحریک آن توسط پرتوهایی با طول موج‌های بلند نور و همچنین پرتوهایی با طول موج‌های کوتاه‌تر وجود دارد. با وجود این که با پیشرفت فناوری، هر روز نیاز بیشتری به لیزرهای کوچک احساس می‌شود، محققان به طور مستمر با کارایی پایین‌تر این لیزرها در مقایسه با لیزرهای بزرگ مواجه می‌شوند.

مرکز مدیریت امداد و هماهنگی عملیات رخدادهای رایانه‌ای (ماهر) سازمان فناوری اطلاعات ایران، با انتشار توضیح کوتاهی در صفحه اینستاگرام این مجموعه نسبت به یک بدافزار هشدار داد.

در این هشدار که بیشتر برای کاربران خانگی است، آمده «این باج‌افزار به محض اجرا در سیستم قربانی با سرور کنترل و فرمان (C&C) خود ارتباط می‌گیرد و فایل‌ها را با کلید آنلین رمزگذاری می‌کند.



در صورتی که به هر دلیل موفق به برقراری ارتباط با سرور خود نگردد از روش آفلاین برای رمزگذاری فایل‌ها استفاده می‌کند». مرکز ماهر در این پیام افزوده است: این باج‌افزار از روش‌های متنوعی برای نفوذ و انتشار خود به سیستم قربانی استفاده می‌کند.



ساخت تلسکوپ جدید برای محافظت از زمین

سازمان فضایی آمریکا (ناسا) قصد دارد تلسکوپ فضایی جدیدی برای محافظت از همه افراد زمین در برابر سیارک‌ها بسازد و آن را تا سال ۲۰۲۵ راه‌اندازی کند. ناسا قصد دارد به وسیله این تلسکوپ جدید آسمان را در نور مادون قرمز بررسی کند؛ این تلسکوپ ناسا را در برنامه‌های خود برای شناسایی و ردیابی سیارک‌ها در همسایگی زمین تقویت می‌کند. ناسا امروز هدف از ساخت این تلسکوپ فضایی جدید را سنگ‌بنای دفاع سیاره‌ای

شرایط رانندگان هستند و اگر آنها را در حال استفاده از گوشی ببینند، اطلاعات مربوط به این موضوع را به طور رمزگذاری شده ذخیره کرده و برای پلیس ارسال می‌کنند تا قبض جرمه برای افراد متخلف صادر شود.



کلاهبرداری مالی در توئیتر ممنوع شد

توئیتر سیاست‌های خود را تغییر داده و از این پس هرگونه موارد کلاهبرداری مالی را در پلتفرم خود ممنوع کرده است. همچنین ابزارهای گزارش‌دهی پیام‌های خلاف قوانین را ارتقا داده است. توئیتر سیاست‌های خود درباره کلاهبرداری‌های مالی را آپدیت کرده است. از این پس کلاهبرداران نمی‌توانند در این پلتفرم افراد را برای ارسال پول یا دریافت اطلاعات مالی فریب دهند.

پیش از این توئیتر نمونه‌های کلاهبرداری را از طریق ابزار گزارش پیام‌های ناخواسته (اسپم) خود مدیریت می‌کرد. اما تغییراتی که امروز اعلام شده، به طور دقیق جزئیات موارد ممنوع را مشخص می‌کند و کاربران راحت‌تر می‌توانند کلاهبرداری مالی را گزارش کنند. طبق بیانیه توئیتر، کاربران نمی‌توانند حساب‌های کاربری جعلی بسازند یا وانمود کنند یک فرد یا سازمان مشهور هستند. به عنوان مثال در کلاهبرداری‌های «Money-flipping scheme»، فرد مجرم تقاضای مبلغ ناچیزی پول می‌کند تا سودآوری زیادی به آنها برگرداند. هم‌اکنون این کلاهبرداری‌ها در توئیتر ممنوع شده‌اند و طرح‌های فیشینگ نیز خلاف قوانین پلتفرم به حساب می‌آیند.

پیام‌های مشکوک را باز نکنید

مرکز مدیریت امداد و هماهنگی عملیات رخدادهای رایانه‌ای (ماهر) در یک پست اینستاگرامی در خصوص باج‌افزار STOP/Djvu به کاربران خانگی هشدار داد.

چگونه عمر باتری دستگاه‌های الکترونیکی را افزایش دهیم؟



حیدرعلینی

امروزه همه ما از تعداد بی‌شماری دستگاه با باتری قابل شارژ استفاده می‌کنیم، اما تا زمانی که باتری این دستگاه‌ها از کار نیفتد یا حتی منفرج نشود، به آن‌ها توجه نمی‌کنیم. در این مطلب آموزش داده می‌شود که چگونه عمر باتری دستگاه خود را به حداکثر برسانید و بیشترین امنیت را در استفاده از آن داشته باشید.

هر چیزی به مرور زمان ضعیف می‌شود و در نهایت از بین خواهد رفت، ولی می‌توان با اندکی دقت و توجه برای سال‌ها به‌خوبی و با امنیت کامل از یک باتری قابل شارژ استفاده کرد. روش‌های بسیاری برای مراقبت از باتری‌های قابل شارژ گوشی هوشمند، تبلت و لپ‌تاپ ذکر می‌شود. با اندکی دقت در استفاده می‌توان عمر باتری را بیشتر کرد، اما لازم نیست با آن مانند یک مریض بدحال رفتار کنید. این باتری‌ها برای انجام کاری ساخته شده‌اند و بیشتر اوقات باید اجازه دهید تا به‌طور عادی کار خود را انجام دهند. برای نمونه، تصور کنید یک آبیپد نانوئی نسل دوم خریداری شده در سال ۲۰۰۶ و یک آبیپد تاج نسل اول مربوط به سال ۲۰۰۸ داریم که هنوز از باتری اصلی خود و بدون مشکل کار می‌کنند. همچنین یک آیفون ۶ پلاس داریم که بیش از ۹۰۰ بار شارژ مجدد شده و هنوز سالم است.

باتری‌های جدید نیز حتی بدون نیاز به توجه زیاد عمر بسیار بالایی دارند. برای مثال ممکن است یک یک مک‌بوک پرو داشته باشیم که بیش از ۱۹۰۰ بار شارژ مجدد شده و به‌تازگی مجبور شده باشیم تا باتری آن را تعویض کنیم. این درحالی است که میزان شارژ مجدد ذکر شده بسیار بیشتر از میزان ۱۰۰۰ بار شارژ اعلام شده از سوی اپل است.

چگونه می‌توان عمر باتری‌های قابل شارژ لیتیم-یون را به حداکثر رساند؟

هر باتری عمر محدودی دارد که با عنوان «دوره شارژ مجدد» یا «دوره باتری» مشخص می‌شود. به عبارت ساده‌تر، این دوره تعداد دفعات شارژ و تخلیه شارژ هر باتری را قبل از خراب شدن و از کار افتادن نشان می‌دهد.

بعضی از تولیدکنندگان این عدد را همراه با محصول منتشر می‌کنند و بعضی دیگر این کار را نمی‌کنند. برای مثال، اپل این اطلاعات را در اختیار مشتریان قرار می‌دهد و اعلام می‌کند که باتری آیفون به‌گونه‌ای طراحی شده که تا ۵۰۰ بار شارژ کامل و تخلیه شارژ بتواند ۸۰ درصد از ظرفیت اصلی خود را حفظ کند. این میزان برای مک‌بوک پرو و مک‌بوک ایر، ۱۰۰۰ بار شارژ و تخلیه شارژ کامل برای حفظ ۸۰ درصد از ظرفیت اصلی باتری اعلام شده است.

یافتن دوره شارژ مجدد باتری دستگاه

متأسفانه برای پی بردن به وضعیت باتری آیفون خود نیاز به یک اپلیکیشن جانبی به‌نام coconutBattery خواهید داشت، ولی با استفاده از این ابزار می‌توانید به سه معیار مهم درباره باتری آیفون خود پی ببرید:

ظرفیت طراحی: ظرفیت مورد انتظار از یک

باتری نو است.

ظرفیت شارژ کامل: میزان ظرفیت فعلی باتری

را نشان می‌دهد.

شماره دوره: این عدد تعداد دفعات شارژ شدن

باتری تاکنون را به نمایش می‌کشد.

برای آگاهی از تعداد دفعات شارژ شدن باتری

مک‌بوک، باید از منو روی لوگوی اپل کلیک

کنید و سپس گزینه About This Mac را

انتخاب کرده و بعد روی دکمه System Report

کلیک کنید. در مرحله بعد از قسمت Hardware

روی Power کلیک کنید و عدد نوشته‌شده در

مقابل Cycle Count را بخوانید.

در سیستم‌هایی که از ویندوز ۸ یا ویندوز ۱۰

استفاده می‌کنند، Command Prompt را اجرا

کنید و پس از تایپ عبارت زیر، کلید Enter را

فشار دهید:

powercfg /batteryreport

پس از انجام این کار، گزارشی در یک

فایل با فرمت HTML ایجاد شده و در پوشه

user account ذخیره می‌شود.

بعضی افراد فکر می‌کنند، با شارژ کردن متعدد

باتری دستگاه و خالی نکردن آن می‌توانند

دوره شارژ مجدد باتری را دور بزنند، ولی فراموش

نکنید که شما هیچ‌گاه نمی‌توانید قوانین فیزیک

را تغییر دهید. اگر به باتری اجازه دهید فقط

تا ۲۵ درصد از ظرفیت خود تخلیه شود، با هر

چهار بار انجام دادن این کار، یک دوره تخلیه

مجدد آن‌ها وجود نداشته باشد. این باتری‌ها نیز با شارژ شدن زیاد مشکل داشتند و در مقایسه با باتری‌های جدید به تغییرات دمایی حساسیت بیشتری داشتند. این مسئله در مورد باتری‌های سربی-اسیدی هم صادق است و آن‌ها هم با شارژ شدن زیاد اصلاً رابطه خوبی ندارند، مگر اینکه در ردهٔ deep cycle یا دوره عمیق قرار داشته باشند.

← از شارژر مناسب استفاده کنید

استفاده از شارژر مناسب برای هر دستگاه از اهمیت بالایی برخوردار است. همراه داشتن یک شارژر و تعدادی کابل در مسافرت‌ها، شاید راحت‌تر از بردن شارژرهای مختلف برای دستگاه‌های مختلف باشد، ولی در بلند مدت بهتر است برای هر دستگاه از شارژر مخصوص به خود استفاده کنید تا مقدار انرژی درستی به باتری منتقل شود. استفاده مرتب از شارژری که میزان انرژی بیشتر یا کمتری را به باتری

باتری بد باشد. باتری‌ها برای حفظ شرایط طبیعی مواد شیمیایی داخل خود نیاز به کار منظم دارند.

← تخلیه کامل در برابر تخلیه نسبی

بعضی افراد می‌گویند نباید باتری‌های لیتیوم-یونی را قبل از شارژ مجدد به‌طور کامل تخلیه کرد. در مقابل بعضی دیگر اشاره می‌کنند که این امر هیچ ایرادی ندارد.

حقیقت آن است که این کار برای باتری‌های لیتیوم-یونی جدید اهمیت چندانی ندارد چون فرایند تخلیه آن‌ها به‌دقت توسط مدارهای آن‌بورد تنظیم می‌شود. البته بهتر است که اجازه ندهید باتری‌ها همیشه به‌طور کامل تخلیه شوند، ولی در کل لازم نیست دقت بالایی به خرج دهید.

باتری‌های نیکل-کادمیوم قدیمی ممکن بود تا جایی تخلیه شوند که امکان شارژ

کامل برای شما حساب می‌شود. اگر پنج بار باتری را از ۲۰ درصد شارژ کنید یا ۲۰ بار آن را از ۵ درصد شارژ کنید، باز هم همین قانون وجود دارد.

اما کاری که می‌توان انجام داد، این است که با وصل کردن باتری به شارژر و شارژ کردن آن در هر زمان ممکن، از ایجاد دوره‌های شارژ غیرضروری اجتناب کنید. البته باید در این مورد نیز احتیاط کنید و زمانی که از دستگاهی استفاده می‌کنید، آن را به برق متصل کنید و اجازه ندهید باتری دستگاه همیشه به شارژ متصل باشد، چراکه این کار باعث داغ شدن بیش از حد باتری می‌شود که به خودی خود می‌تواند باعث فرسایش و نابودی آن شود.

به عبارت دیگر، نباید باتری را در معرض دوره‌های شارژ غیرضروری قرار دهید؛ اما در مقابل، نباید باتری را همیشه به شارژ متصل نگه داشت زیرا همین کار نیز می‌تواند برای



ولی باتری‌های آسیب دیده می‌توانند بسیار خطرناک و غیرقابل پیش‌بینی باشند.

◀ نگهداری طولانی‌مدت

اگر بخواهید از دستگاه خود برای مدتی طولانی استفاده نکرده و آن را جایی نگهداری کنید، چه می‌کنید؟ مسلماً اولین جوابی که به ذهن می‌رسد، شارژ کردن کامل دستگاه است، ولی بسیاری از تولیدکنندگان دستگاه‌های الکترونیکی پیشنهاد می‌کنند باتری نه به‌طور کامل، بلکه حدود ۵۰ درصد شارژ شود. این کار باعث می‌شود توزیع یکسان‌تری در بین لیتیوم‌ها و یون‌های باتری صورت بگیرد.

نگه داشتن طولانی‌مدت باتری در حالت تخلیه شده ممکن است باعث شود که باتری دیگر شارژ نشود. این اتفاق معمولاً به‌دلیل ویژگی‌های امنیتی در نظر گرفته شده در باتری یا شارژر است. همچنین نگه داشتن طولانی‌مدت یک باتری پر می‌تواند باعث کم شدن عمر آن به‌دلیل باد کردن شود که حتی می‌تواند به دستگاه نیز آسیب برساند. برای نگهداری طولانی یک باتری بهتر است آن را تا حد امکان نزدیک به دمای اتاق نگاه‌دارید و از قرار دادن آن در دماهای بسیار سرد یا کنار پنجره‌های گرم و در معرض نور خورشید خودداری کنید.

◀ سرنوشت هر چیزی مرگ است

هر چقدر هم که خوب از یک باتری مراقبت کنید، سرانجام روزی از بین می‌رود. ولی نگران نباشید؛ چراکه تعویض باتری بسیاری از دستگاه‌ها به‌راحتی و با مبلغ اندکی انجام می‌شود.

◀ از فراخوان‌ها غافل نشوید

معمولاً فرایند فراخوانی قطعات مشکل‌دار به کارخانه‌ها امر دشوار و زمان‌بری است و به‌راحتی انجام نمی‌شود. اگر محصولی دارید که شک دارید دچار مشکل است یا نه، بهتر است از توصیه‌های صادر شده پیروی کنید و مطمئن شوید که دستگاه شما سالم است. در غیر این صورت به‌دنبال راه چاره باشید. ممکن است توقف استفاده از یک محصول برای تعویض باتری اندکی مشکل باشد، به‌خاطر داشته باشید آتش گرفتن خانه می‌تواند مشکل بسیار جدی‌تری باشد.



برای همیشه از بین ببرد. مواد شیمیایی به‌کار گرفته‌شده در باتری در این‌باره نقش پررنگی ایفا می‌کنند و بعضی از باتری‌ها تحمل دمایی بالاتری نسبت به سایر دارند. بنابراین اگر درباره این موضوع دچار تردید هستید، مشخصات باتری را بررسی کنید. قراردادن باتری‌های لیتیوم-یونی در معرض دمای زیاد یا کم می‌تواند باعث وارد شدن صدمات فیزیکی به آن‌ها و شکاف برداشتن یا پیچ‌خوردگی آن‌ها شود. این اتفاق می‌تواند دستگاهی که باتری در آن قرار گرفته است را نیز دچار مشکل و آسیب کند. پیشنهاد ما این است که از قراردادن طولانی‌مدت دستگاه در معرض نور مستقیم خورشید جلوگیری کرده و در روزهای سرد نیز آن را در جیب خود نگهداری کنید. هرگز دستگاه خود را در روزهای گرم روی داشبورد خودرو رها نکنید. اگر می‌خواهید دمای باتری لپ‌تاپ و پندوزی یا مک خود را زیر نظر بگیرید، ابزارهای متعددی برای این کار وجود دارد. برای ویندوز می‌توانید از Passmark BatteryMon و برای مک از TG Pro استفاده کنید.

◀ از فشارهای فیزیکی اجتناب کنید

سقوط و ضربه‌های فیزیکی می‌تواند آسیب‌های جدی به باتری وارد کند و باعث نشست مواد شیمیایی خورنده شود که هم برای قطعات الکترونیکی و هم برای پوست بدن بسیار مضر هستند. اگر با یک باتری آسیب‌دیده مواجه شدید، به‌شدت مراقب باشید. اگر چه این اتفاق بسیار کم رخ می‌دهد،

می‌رساند، می‌تواند عمر باتری را کاهش دهد. اگر مجبور شدید از شارژرهای جانبی استفاده کنید، حتماً این شارژرها را از برندهای معتبر خریداری کنید. شارژرهای بی‌نام و نشان در ظاهر به مدل‌های اصلی شباهت زیادی دارند ولی طبق بررسی‌های صورت‌گرفته، خروجی آن‌ها از کابل بسیار متفاوت است. حتی بارها دیده شده که شارژرهای ارزان‌قیمت به دود کردن یا حتی به مرحله انفجار رسیده‌اند. مطمئناً شما نمی‌خواهید در خانه و در حالی که استراحت می‌کنید، با این اتفاق مواجه شوید. آیا واقعاً منطقی است که یک دستگاه گران‌قیمت مثل آیفون را به یک شارژر ارزان و نامطمئن وصل کنید؟ اصلاً اینطور به‌نظر نمی‌رسد. اگر چه مدارهای محافظ باتری‌ها می‌توانند جریان انرژی‌هایی که به باتری صدمه می‌زند را تشخیص داده و قطع کنند، ولی شارژرهای بی‌کیفیت ممکن است صدمات دیگری از جمله داغ‌شدن بیش از حد را به همراه داشته باشند.

◀ به دما توجه کنید

دمای اتاق حدود ۲۰ درجه سلسیوس، بهترین دما برای شارژ کردن تجهیزات است. با این حال، چون اغلب مادر شرایط کنترل‌شده دمایی زندگی نمی‌کنیم، می‌توانیم این مقدار را از ۵ تا ۴۵ درجه سلسیوس گسترش دهیم. اگر هنگام شارژ دستگاه دما از این مقدار بیشتر یا کم‌تر شود، باتری در شرایط بدی قرار می‌گیرد. این مورد به‌ویژه درباره شارژ کردن باتری در دمای زیر صفر درجه سلسیوس صادق است که می‌تواند باتری را

گوگل اولین رایانه کوانتومی جهان را ساخت

گوگل ادعا می‌کند که به تازگی به «برتری کوانتومی» دست یافته است و این در حالی است که محاسبات کوانتومی دنیا را تغییر خواهند داد. مسابقه دستیابی به «برتری کوانتومی» (quantum supremacy) در حال برگزاری است. شرکت‌ها و دولت‌ها به طور یکسان مشتاق هستند که بتوانند روی یک کامپیوتر کوانتومی کاملاً کار بردی دست پیدا کنند. اما چرا؟



محاسبات کوانتومی می‌تواند پیامدهای بسیار شگرفی در هر چیز دنیای دیجیتال امروز از هوش مصنوعی گرفته تا توسعه دارو داشته باشد. با این حال به نظر می‌رسد این رقابت برای دستیابی به برتری کوانتومی، یک رهبر پیدا کرده است.

گزارش‌ها و ادعای خود گوگل نشان می‌دهد که این غول فناوری به «برتری کوانتومی» رسیده است. ممکن است اصطلاح محاسبات کوانتومی را شنیده باشید و تصور کنید که این موضوع مربوط به فیلم‌های علمی-تخیلی باشد. اما محاسبات کوانتومی یک چیز واقعی است و مردم از به حقیقت پیوستن آن هیجان زده خواهند شد.

به طور خلاصه، محاسبات کوانتومی از پدیده گیج‌کننده مکانیک کوانتومی برای تأمین نیروی محاسباتی فوق‌العاده خود بهره می‌برد. یک رایانه کوانتومی می‌تواند به راحتی از برخی از ابررایانه‌های برتر جهان پیشی بگیرد و این قدرت پردازش را مدیون کیوبیت‌های عجیب و غریب است. رایانه‌های کنونی از بیت‌ها استفاده می‌کنند که جریانی از پالس‌های الکتریکی یا نوری نمایانگر ۱ یا ۰ هستند.

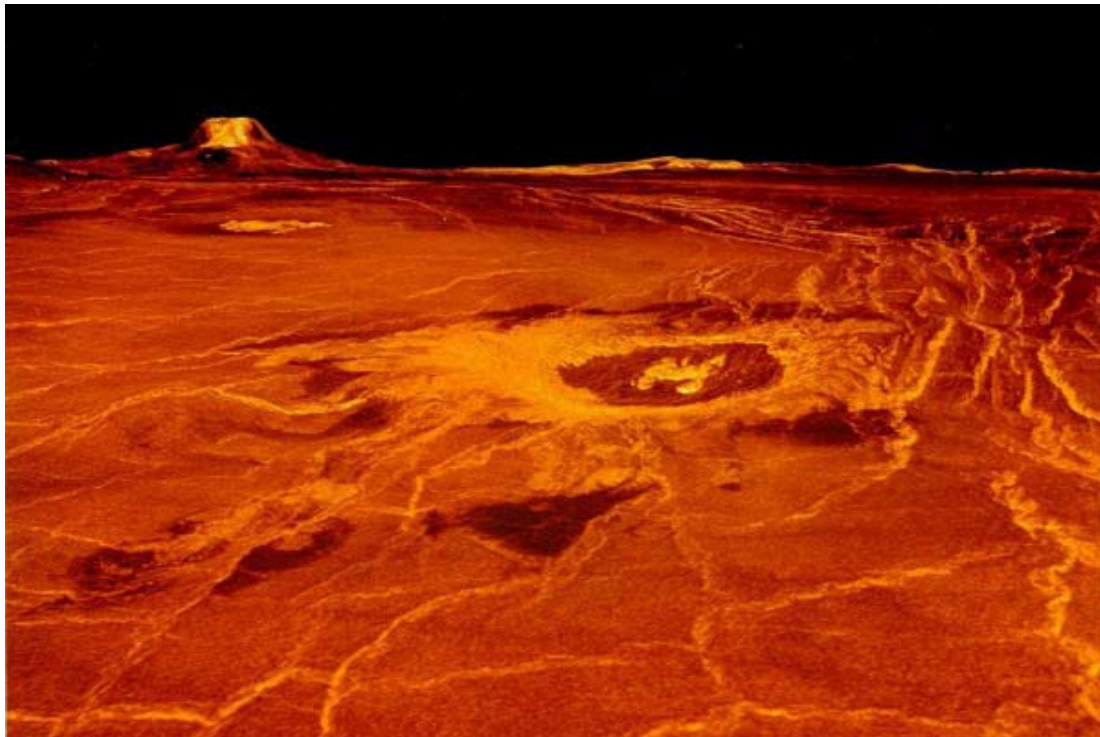
در پردازش کوانتومی یک کیوبیت یا بیت کوانتومی واحد پایه‌ای پردازش کوانتومی و رمزنگاری کوانتومی بوده و مشابه بیت در رایانه‌های کلاسیک هستند که کوچکترین واحد ذخیره اطلاعات و معیاری از مقدار اطلاعات کوانتومی است. از نظر فیزیکی، کیوبیت یک سامانه کوانتومی دو حالتی است، یعنی سیستمی که توسط مکانیک کوانتومی به درستی قابل توصیف است و هنگام اندازه‌گیری یکی از دو حالت ممکن خود را اختیار می‌کند. مانند قطبش یک فوتون که در اینجا، جهت قطبش عمودی و جهت قطبش افقی دو حالت ممکن برای سامانه هستند. در یک سامانه کلاسیک، هر بیت در هر لحظه یا در حالت صفر یا در حالت یک است، اما اصل‌های مکانیک کوانتومی به کیوبیت اجازه

در هم تنیدگی برای ذراتی همچون فوتون‌ها، الکترون‌ها و حتی مولکول‌ها رخ می‌دهد. این اندرکنش فیزیکی مربوط به خواص نظیر مکان، تکانه، چرخش، قطبش و غیره است، به گونه‌ای که با تعیین هر یک از خواص برای یکی از دو ذره همان خاصیت در دیگری تعیین می‌شود. به عبارت دیگر هر یک از ذرات جفت شده به خوبی توسط حالت کوانتومی مشابه توصیف می‌شوند.

ظاهراً رایانه کوانتومی گوگل قدرتمندتر از ابررایانه‌های برتر جهان است و عملکرد آن به تازگی این را اثبات کرده است.

به عنوان مثال رایانه کوانتومی گوگل یک محاسبه را که ابررایانه شرکت IBM موسوم به «سامیت» (Summit) که قدرتمندترین رایانه تجاری جهان است طی ۱۰ هزار سال انجام می‌دهد، در ۳ دقیقه انجام داد! همانطور که توسط دانشمندان گوگل بیان شده است، گوگل موفق به انجام آزمایش اولین محاسباتی شده است که فقط می‌تواند روی یک پردازنده کوانتومی انجام شود. رایانه گوگل در ابتدا در ماه مارس ۲۰۱۸ با قدرت محاسباتی ۷۲ کیوبیت رونمایی شد. محاسبات کوانتومی می‌تواند در نحوه برخورد ما با موضوعات و معضلات جهانی و پروژه‌های تحقیقاتی مورد استفاده قرار گیرد و رویکرد ما را به کلی تغییر دهد.

می‌دهند که در همان حال، حالتی را برابر با برهم‌نهی دو حالت اصلی نیز اختیار کند، یک ویژگی که در پردازش کوانتومی بنیادی است. به عبارتی، یک کیوبیت هم ممکن است در حالت‌های کلاسیک صفر و یک وجود داشته باشد و هم می‌تواند در حالت ترکیب این دو قرار گیرد (یعنی همزمان دارای هر دو حالت صفر و یک باشد). در واقع همین پدیده، تفاوت اصلی بین بیت‌های کلاسیک و کیوبیت‌ها است. انتقال کیوبیت‌ها بنیان دانش دورنوردی کوانتومی است. معمولاً ذرات زیر اتمی مانند الکترون یا فوتون و کیوبیت‌ها می‌توانند به صورت گروهی به هم متصل شوند که امکان پردازش بیشتری از بیت‌های باینری را فراهم می‌کند. یکی از این خصوصیات به عنوان برهم‌نهی (superposition) و دیگری به نام درهم‌تنیدگی (entanglement) شناخته می‌شود. در هم تنیدگی کوانتومی می‌گوید «در سامانه‌های مرکب با وضعیت‌هایی مواجه می‌شویم که در آن اجزای سامانه دارای هیچ ویژگی نیستند بلکه فقط سامانه کل دارای دسته‌ای از ویژگی‌ها است». به زبان ساده و به عنوان اولین مثال تاریخی، درهم‌تنیدگی، جفت شدن خواص مکانیکی دو ذره است، ذراتی که پیش‌تر با یکدیگر در اندرکنش بوده و سپس از یک دیگر جدا شده‌اند.



پژوهشگران ناسا:

سیاره زهره در گذشته قابل سکونت بوده است

مانند زمین داشته و تغییرات اقلیمی، آن را به یک سیاره غیر قابل سکونت تبدیل کرده است. پس از تمام شدن ذخایر آب زهره، میزان دی‌اکسید کربن در جو آن افزایش یافت و این، پایان امکان حیات در زهره بود. فرضیه پژوهشگران نشان می‌دهد که اگر شرایط کنونی زهره با شرایط آن در گذشته یکسان بود، این سیاره را به محل مناسبی برای زندگی تبدیل می‌کرد.

دکتر وی افزود: ما برای بررسی زهره، به ماموریت‌های پیشتر و اطلاعات جامع‌تری نیاز داریم تا بتوانیم سابقه و تکامل آن را درک کنیم. در هر حال، مدل‌های سبب‌ساز ما نشان می‌دهند که سیاره زهره کنونی با سیاره زهره پیشین، تفاوت‌های قابل توجهی دارد. شاید این نتایج پژوهش بتوانند امکان بررسی سیارات فراخورشیدی که در پیرامون زهره قرار دارند و شاید قابل سکونت باشند، فراهم کنند.

و شاید پیامدهای قابل توجهی برای بررسی شرایط سکونت در سیارات خورشیدی به همراه داشته باشد که در مدارهای مشابه قرار دارند. پژوهشگران ناسا، تا حدود چهل سال پیش بر این باور بودند که شاید زمانی سیاره زهره، یک اقیانوس عمیق داشته است. دکتر «مایکل وی» (Michael Way) و «آنتونی دل جنیو» (Anthony Del Genio)، پژوهشگران موسسه گارد برای بررسی اقلیم زهره در گذشته، پنج مورد شبیه‌سازی سبب‌ساز را بر اساس سطوح گوناگون پوشش آب روی این سیاره انجام دادند.

آن‌ها با این شبیه‌سازی‌ها دریافتند که زهره حدود سه میلیارد سال، دمای ثابتی بین ۲۰ تا ۵۰ درجه داشته و این دما، امکان سکونت موجودات گوناگون را در آن فراهم می‌کرده است.

دکتر وی گفت: فرضیه ما این است که شاید زهره برای میلیارد‌ها سال، اقلیم ثابتی

پژوهشگران ناسا در بررسی‌های جدید خود به این نتیجه رسیدند که احتمالاً سیاره زهره، در گذشته شرایط مناسبی برای سکونت داشته است.

پژوهش‌های «موسسه مطالعات فضایی گارد» (GISS) ناسا نشان می‌دهند که شرایط سیاره زهره به مدت دو تا سه میلیارد سال طوری بوده که امکان سکونت در آن وجود داشته است. تغییرات قابل توجه این سیاره، بیش از ۷۰۰ میلیون سال پیش آغاز شده و ۸۰ درصد این سیاره را تحت تأثیر قرار داده‌اند؛ در نتیجه قابلیت سکونت در آن به

تدریج کاهش یافته و از بین رفته است. نتایج بررسی‌های اخیر ناسا نشان می‌دهند که زهره در این بازه زمانی دو تا سه میلیاردی، هوای مناسب و آب مایع کافی داشته و به همین دلیل، مکان مناسبی برای زندگی بوده است. این پژوهش، بینش جدیدی در مورد سوابق اقلیمی زهره ارائه می‌دهد

زمین سریع‌تر از تصورمان گرم می‌شود



[۲۵]

ماهنامه داخلی شرکت عقاب افشان

شماره ۶۲ - شهریور و مهر ماه ۱۳۹۸

کارگاه

آن‌ها خاطر نشان کردند، انتشار گازهای گلخانه‌ای در جهان امروز به جای فردا باید کاهش یابد و انتشار دی‌اکسید کربن باید به صفر برسد.

مجموعه الگوهای آب و هوایی ۲۰۱۴ نشان می‌دهند که گرمایش زمین در روند فعلی تا سال ۲۱۰۰، سه درجه سانتی‌گراد دمای هوای جهان را افزایش می‌دهد و در صورت برآورده شدن تعهدات کاهش کربن کشورها دست کم دو درجه سانتی‌گراد افزایش می‌یابد.

در فرانسه دو موج گرمای جداگانه در تابستان جاری یکی در ماه ژوئن و دیگری در ماه ژوئیه باعث شد که دمای هوای اکثر مناطق این کشور به سطح بی‌سابقه‌ای بالا برود طوری که دمای هوا در جنوب فرانسه در روز ۲۸ ژوئن به ۴۶ درجه سانتی‌گراد رسید. بر اساس داده‌های رسمی، این هوای داغ باعث شد که میزان مرگ و میر در این کشور هزار و ۵۰۰ نفر بیش از معمول شود.

گراد از سناریوی معادلی که در پنجمین گزارش ارزیابی پانل بین‌دولتی برای تغییرات اوضاع اقلیمی جهان (IPCC) در سال ۲۰۱۴ ارائه شد، بالاتر بود.

این محاسبات جدید همچنین نشان می‌دهند که اهداف توافق‌نامه پاریس برای محدود کردن گرمایش زمین به زیر دو درجه سانتی‌گراد یا در صورت امکان یک و نیم درجه سانتی‌گراد، در خوشبینانه‌ترین حالت با چالش روبرو خواهد شد.

آن‌ها توصیه کردند که تلاش‌های بسیار چشمگیری برای کاهش فوری میزان انتشار گازهای گلخانه‌ای باید انجام شود تا انتشار کربن در هوای جهان تا سال ۲۰۶۰ به صفر برسد. همچنین به گفته این محققان، شدت و بسامد امواج حرارتی در دهه‌های اخیر افزایش یافته است و این روند بدون در نظر گرفتن سناریوی در نظر گرفته شده، حداقل تا دو دهه آینده ادامه خواهد یافت.

محققان فرانسوی هشدار دادند، تا زمانیکه دولت‌ها برای کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای اقدام قاطعی انجام ندهند، گرمایش زمین سریعتر از آنچه که قبلاً انتظار می‌رفت، رخ خواهد داد.

کارشناسان مرکز ملی تحقیقات علمی، انرژی‌های جایگزین و کمیسیون انرژی هسته‌ای (CEA) و سازمان هواشناسی France Meteo هشدار دادند، گازهای گلخانه‌ای که عمدتاً از سوختن سوخت‌های فسیلی وارد جو می‌شوند، سطح زمین را سریعتر از آنچه قبلاً تصور شده بود، گرم می‌کنند.

دو الگوی جداگانه از دو مرکز برجسته تحقیقاتی فرانسه، نشان می‌دهد که در صورت تداوم بدون مجوز انتشار گازهای کربن، متوسط دمای هوا تا سال ۲۱۰۰، هفت درجه سانتی‌گراد بالاتر از سطح پیش از صنعتی شدن می‌رسد. این میزان دو درجه سانتی

اسکای

علم و فناوری

کشگری

فرهنگ و هنر

سلامت

ورزش

News

پازل عددی

ساده

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

خیلی ساده

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

متوسط

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

سخت

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

گردشگری

«ریات قابوس» راه حل جدید حفاظت از گنبد جهانی / ۲۸

محبوب‌ترین شهرهای دنیا از نگاه کاربران اینستاگرام / ۳۰

دانستنی‌های جالب درباره نقشه شهر بغداد در گذشته / ۳۲

طرح شهر بغداد کپی‌برداری از شهر ساسانی گور / ۳۲

رازی ۵۰۰۰ ساله را آشکار کرد / ۳۴

آیا باید مناطق بکر گردشگری را معرفی کرد؟ / ۳۶

درباره سفر به کویر / ۳۸



آندره گدار هم علف‌های هرز گنبد قابوس را دیده بود

«ربات قابوس» راه حل جدید حفاظت از گنبد جهانی



«قرار بود با سم‌پاشی و نصب داربست، علف‌های هرز روی سقف مخروطی «گنبد قابوس» حذف شود، اما مشاوره‌ها و برخی منابع علمی، از آسیب‌هایی گفتند که سم به بدنه برج وارد می‌کرد، پس حذف فیزیکی جای خود را به سم‌پاشی داد تا در کنار آن «ربات قابوس» حفاظت بیشتری از این اثر جهانی داشته باشد.»

در جدیدترین عکس منتشر شده از گنبد جهانی قابوس که ۲۱ شهریور ثبت شده‌اند، علف‌های هرز روی گنبد مخروطی شکل آن سرسبزتر از همیشه‌اند؛ تصویری که آن را هشدار می‌دهد برای این اثر جهانی می‌توان محسوب کرد. هر چند در منطقی‌ترین حالت، سیل در نوروز امسال را مهمترین عامل در رخ دادن این اتفاق می‌توان قلمداد کرد، اما در این میان نحوه مواجهه با این پدیده طبیعی خود عاملی است که به نحوه حفاظت از این اثر جهانی توسط متولیان آن برمی‌گردد.

از دوره آندره گدار علف‌های هرز روی گنبد رشد می‌کردند

عبدالمجید نورتقانی - مدیر پایگاه میراث جهانی گنبد قابوس - در گفت‌وگو با ایسنا درباره برنامه‌ریزی‌های انجام شده و در دست انجام برای برطرف کردن مشکلات این محوطه جهانی به ایسنا توضیح می‌دهد.

وی نخست داستان وجود علف‌های هرز روی بدنه این گنبد جهانی را مسبوق به سابقه می‌داند و می‌گوید: علف‌ها را تقریباً در دوره‌های مختلف روی گنبد برج داشته‌ایم و هر بار نیز اقدامات حفاظتی برای برطرف کردن آن‌ها انجام شده است. براساس گزارش‌های موجود و اسناد در دوره حضور آندره گدار نیز علف هرز روی گنبد می‌روئیده‌اند. حتی بعد از آن نیز رویش گیاهان قبل از ثبت جهانی در سال‌های ۸۵، ۹۰، ۹۶ و ۹۷ رخ داده‌اند که با نصب داربست و حذف علف‌های رشد کرده، بندکشی‌های گنبد نیز اصلاح شدند.

او با تأکید بر این که بناهای آجری در شمال نیازمند حفاظت پیوسته در دوره‌های مختلف هستند، اضافه می‌کند: این در حالی است که این دوره از حفاظت، را می‌توانیم با اقدامات حفاظتی

کمی طولانی‌تر کنیم.

وی با اشاره به این که می‌توان علت‌های مختلفی را برای رشد علف‌ها مطرح کرد، می‌افزاید: در سال ۹۷ حدود ۱۱ بوته روی سقف گنبد رشد کرده بود که به دلیل خشکسالی، رشد چندانی نداشتند و سریع خشک شدند، اما به دلیل باران‌های زیاد نوروز امسال و مرطوب بودن هوا، تعداد بوته‌ها سه برابر شدند، به همین دلیل دو اقدام یکی سم‌پاشی با کواد کوپتر (یک مدل پروازی ۴ موتوره) و دیگری نصب داربست و برداشتن بوته‌ها و اصلاح دوباره بندکشی‌ها برنامه‌ریزی شد تا انجام شوند.

سم‌پاشی روی گنبد، به جداره بنا آسیب وارد می‌کند

نورتقانی با اشاره به بررسی برخی منابع و مراجع درباره سم‌پاشی این برج و گرفتن مشاوره از اساتید کشاورزی اظهار می‌کند: هر چند مشاوره‌های گرفته شده از اساتید کشاورزی این کار را تأیید می‌کردند که باعث حذف گیاه «سلمه تره» روی گنبد می‌شود و کمترین اثر زیست محیطی روی گنبد دارد، اما در بررسی‌های دیگر این اطلاعات به دست آمد که سم‌پاشی در بلندمدت، می‌تواند یکسری میکروارگانیسم‌های دیگر را در بنا تقویت

بدنه بنا وجود دارد که دلیل آن نیز موقعیت مکانی گنبد است که آب‌های زیرزمینی در این منطقه بالاست.

وی در ادامه به پروژه‌های پژوهشی این پایگاه میراث جهانی با دانشگاه شهید بهشتی و دیگر پژوهشکده‌های پژوهشی اشاره می‌کند که می‌توانند در یک طرح جامع، پایش دقیق‌تری روی این اثر جهانی انجام دهند و می‌گویند: تلاش می‌کنیم تا حد امکان نم‌بدنه بنا را کنترل کنیم، چون حذف رطوبت در بنا پروسه بسیار پیچیده‌ای است که حتی با حذف آنی ممکن است به اثر آسیب وارد شود. او با بیان این‌که قطعاً این پروسه در بلندمدت اتفاق می‌افتد، اضافه می‌کند: در حال حاضر این بنا ایستاست و به یک هماهنگی و انسجام رسیده است، بنابراین با حذف آب‌های زیرسطحی از زیر بنا به طور ناگهانی، قطعاً آسیب جدی به بنا وارد می‌شود.

وی آماده شدن مقدمات برای مطالعات طرح جامع را قدمی در راه بررسی وضع موجود در گنبد می‌داند و می‌افزاید: در قرارداد پژوهشی با دانشگاه شهید بهشتی، قرار است فن‌شناسی بنا انجام شود، چون نخست باید بررسی شود که با توجه به تهدیدهای موجود، اقدامات حفاظتی باید چگونه باشند.

بتوانیم پایش لحظه‌ای انجام دهیم، با حذف دانه‌ها، اگر ملاتی یا بندی آسیب دیده باشد، با حرکت ربات متوجه می‌شویم و اصلاحات مورد نیاز را می‌توانیم انجام دهیم.

او «پرنده قابوس» را نام ربات در دست ساخت برای حفاظت از برج گنبد قابوس در مقابل هر نوع آسیبی معرفی می‌کند.

مطالعات دانشگاه شهید بهشتی برای

بررسی نم‌بدنه برج گنبد قابوس

مدیر پایگاه میراث جهانی گنبد قابوس اما درباره رطوبت وارد شده به بدنه این اثر تاریخی در طول سال‌های گذشته نیز می‌گوید: رطوبت در بخش پایینی بدنه بنا وجود دارد که کنترل آن پیچیده است. با توجه به این‌که رطوبت از زیر سطح بالا می‌آید، به دلیل سیل رخ داده در نوروز امسال، سطح آب‌های زیر زمینی بالا آمده‌اند، هر چند هر ساله این رطوبت در



کند و در بلند مدت به سطوح آجری و ملات تاثیر گذار باشد و حتی باعث تحریک گونه‌های دیگر روی بنا شود.

او با بیان این‌که در برنامه‌ریزی انجام شده، قرار بود سیستم سم‌پاشی بدون داربست و با کواد کوپتر انجام شود، توضیح می‌دهد: این سیستم که اساس آن «پاششی» است، کل سطح گنبد «ژک» را پوشش می‌داد، چون زمانی که کار به صورت «پاشش» باشد، سم هم به علف می‌خورد و هم به سطوح دیگری که علف ندارند، بنابراین براساس بررسی‌های انجام شده، احتمال آسیب به بنا وجود داشت، بنابراین تصمیم گرفتیم که سم‌پاشی روی این برج انجام نشود و حفاظت به صورت فیزیکی باشد، یعنی علف‌ها به صورت فیزیکی حذف شوند و بندکشی بار دیگر انجام شود.

وی تأکید می‌کند: در نتیجه این‌که کار پیمانکار برنده شده در مزایده برای انجام سم‌پاشی به دلیل نتایج بررسی‌ها را متوقف کردیم و بنا را به نصب داربست کامل گذاشتیم و قرار است براساس مناقصه انجام شده داربست‌ها را نصب کنیم تا علف‌های هرز روی برج گنبد قابوس حذف شوند. او اضافه می‌کند: در سال‌های قبل تنوع گونه‌های گیاهی روی گنبد «ژک» زیاد بوده است که امسال قالب ۹۹ درصد بوته‌ها صرفاً «سلمه تره» (سلمک) است که با بارش‌های اخیر رشد آن‌ها تسریع شده است.

«ربات قابوس» محافظ «گنبد قابوس»

نورتقانی اما به راهکار دیگری هم در این زمینه اشاره می‌کند: به جز نصب داربست برای حذف پوشش‌های گیاهی با یک تیم فنی، مکانیزم دیگری را پیش می‌بریم که آن هم به موازات کار حذف علف‌ها جلو برود، یعنی تهیه «ربات قابوس».

مدیر پایگاه جهانی گنبد قابوس با اشاره به تهیه مدلینگ اولیه برای ساخت این ربات، اظهار می‌کند: این‌که بتوانیم پروسه داربست زدن و حفاظت فیزیکی را در دوره‌های طولانی‌تر انجام دهیم، به نفع ماست. بنابراین در بخش دیگری از کارهایمان رباتی طراحی شده تا

محبوب‌ترین شهرهای دنیا از نگاه کاربران اینستاگرام



سفر را اگر لذت‌بخش‌ترین تفریح زندگی ندانیم، می‌توانیم آن را یکی از لذت‌بخش‌ترین اتفاقات زندگی بخوانیم. در این روزگار مدرن و با همه‌گیر شدن شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی انتخاب یک مقصد مناسب برای سفر، کاری به مراتب ساده‌تر شده است. امروزه، بسیاری از گردشگران قبل از سفر با چرخیدن در فضای مجازی و نگاه کردن به عکس‌های شهرهای مختلف و بررسی محبوبیت یا نظرات گردشگران دیگر دست به انتخاب یک منطقه باب سلیقه خود جهت سفر می‌زنند. ظاهراً، هشتاد درصد توریست‌ها با مراجعه به شبکه‌های مجازی فیس‌بوک، اینستاگرام و توییتر شهر مقصد گردشگری خود را پیدا می‌کنند. در ادامه قصد داریم محبوب‌ترین شهرهای دنیا را به شما معرفی کنیم. البته شهرهای دیگری هم هستند که بدون شک در صنعت گردشگری جایگاه ویژه‌ای دارند، اما در این بخش ما پیرامون توریستی‌ترین شهرهای دنیا فقط به شبکه مجازی اینستاگرام استناد کرده‌ایم که یکی از غول‌های بزرگ صفحات اجتماعی است. برای آشنایی مختصر با زیباترین شهرهای جهان از نظر مخاطبان اینستاگرام در ادامه با ما همراه باشید.

شهر لندن

این شهر در بین زیباترین شهرهای جهان در رده دوم باقی مانده است.

شهر لندن با اختلاف کمی نسبت به شهر بعدی در صدر توریستی‌ترین شهرهای دنیا قرار دارد. از این شهر در یک سال، سی میلیون عکس در فضای اینستاگرام لود شد. لندن با داشتن لقب بزرگ‌ترین شهر غرب اروپا این افتخار را دارد که علاوه بر عالم مجازی و اینستاگرامی، با نوزده میلیون توریست سالیانه در عالم واقعی نیز یکی از محبوب‌ترین شهرهای دنیا باشد. نام شهر لندن با اقتصاد، تجارت، سیاست، لباس و مد پیوند خورده است.

شهر پاریس

لباس‌های اوت کوتور (Haute Couture) یکی از کلیدواژه‌هایی است که در میان صفحات اینستاگرامی توریست‌های پاریسی نقش بسته و در کنار صدها هزار تصویر برج ایفل، باغ‌های زیبا و خیابان شانزه لیزه، موزه لوور و کلیسای نوتردام می‌چرخد. اوت کوتور واژه‌ای است که به البسه گران قیمت مجلسی کشور فرانسه اطلاق می‌شود که این لباس توسط خیاط‌های بسیار معروف و برای اشخاص خاص دوخته شده‌اند. در کنار دیدنی‌های شهر پاریس که در میان صفحات اینستاگرام فراوان بوده، عطر رولت‌های لایه لایه شیرینی‌فروشی‌های شهر پاریس را هم می‌توان حس کرد. البته حملات تروریستی چند وقت اخیر کمی از تعداد گردشگران این پایتخت توریستی فرانسه کاسته، اما همچنان

شهر مسکو

شهر مسکو با قدمت هشتصد و شصت ساله در چند سال اخیر به طور مداوم رکورد ورود گردشگر را شکسته و شاید دور نباشد زمانی که مسکو را به عنوان یکی از توریستی‌ترین شهرهای دنیا معرفی کنیم. در حال حاضر این پایتخت زیبا و تاریخی با داشتن یازده میلیون عکس طی سال گذشته در اینستاگرام، در جایگاه سوم محبوب‌ترین شهرهای دنیا ایستاده است. کاخ کرملین، کلیسای سنت باسیل و میدان سرخ از عکس‌های پرطرفدار اینستاگرامی‌ها بوده‌اند.

شهر جاکارتا

با اینکه جاکارتا دارای دو نکته منفی در زمینه گردشگری است، اما به دلیل داشتن فرهنگ خاص اندونزیایی و داشتن مکان‌های دیدنی همچون کاخ ریاست جمهوری، پارک‌های مشهور و بناهای تاریخی یکی از پر مخاطب‌ترین مقاصد سفر در نزد گردشگران اینستاگرامی است. دو نکته منفی جاکارتای پرطرفدار و محبوب، ترافیک‌های سنگین و آلودگی هوا بوده که ظاهراً چندان مورد توجه گردشگران قرار نگرفته و این شهر را به یکی از توریستی‌ترین شهرهای دنیا تبدیل کرده است.

گرفته و شهر آمستردام را به یکی از زیباترین شهرهای جهان تبدیل کرده است.

شهر بانکوک

بانکوک با اینکه به دلیل انفجار بمب در معدن اروان، گردشگران بسیاری را از دست داد، اما نباید فراموش کرد که این شهر در سال ۲۰۱۵ میلادی با هجده میلیون گردشگر، دومین شهر مقصد توریستی جهان لقب گرفت، مقامی که در سال‌های گذشته کمی افول داشته است. با همه این اوصاف گردشگران اینستاگرام با لود کردن تصاویری از ساختمان‌های مدرن و معبد‌های قدیمی، شهر بانکوک را به دهمین مقصد طرفدار گردشگران تبدیل کرده‌اند.

نظر شبکه مجازی اینستاگرام تبدیل کرده‌اند. جالب است بدانید که بانکوک و دبی در جذب گردشگر میان کشورهای آسیای بالاتر از سنگاپور قرار دارند، اما در جذابیت آن‌ها برای جذب گردشگران اینستاگرامی و لود کردن عکس‌ها را پایین‌تر بوده است.

شهر آمستردام

خانه‌های بسیار دیدنی با معماری‌های قدیمی، تعدد دوچرخه سواران سطح خیابان، خط‌کشی‌های عجیب و غریب خیابان‌ها و حتی سنگ‌فرش زیبای خیابان‌های آمستردام همگی از سوژه‌هایی است که در میان گردشگران اینستاگرام مورد توجه قرار



شهر برلین

شهر تاریخی برلین در میان اروپایی‌ها مقصدی طرفدار محسوب می‌شود و به شب زنده‌داری‌ها و معماری‌های بی‌نظیرش مشهور است. البته در کنار هنرمندان خیابانی و غذاهای لذیذ، گردشگران اینستاگرامی شهر برلین را به پنجمین مورد در لیست محبوب‌ترین شهرهای دنیا تبدیل کرده‌اند.

شهر مادرید

عکس میدان‌های مشهور و معروف شهر مادرید در اینستاگرام فراوان یافت می‌شود و در کنار موزه‌های زیبا، پارک‌های دیدنی و کلیساهای قدیمی، این شهر را به یکی از زیباترین شهرهای جهان تبدیل کرده است. چند فرهنگی و تنوع از ویژگی‌های برز این این پایتخت است و ترافیک سنگین پایتخت را مورد عتاب قرار می‌دهند، اما اگر شما شهر تهران را دیده باشید به هیچ عنوان ترافیک مادرید برایتان سنگین نخواهد بود.

شهر توکیو

بیشترین تصویر لود شده در اینستاگرام توسط گردشگرانی که به این پایتخت آسیایی سفر کرده‌اند، مربوط به منطقه مشهور «شین جوکو» است که آسمان خراش‌ها و ساختمان‌های بلند شهر توکیو در آن قرار دارند. البته در ادامه می‌توانید معبد‌ها، محله‌ها، موزه‌ها و باغ وحش مرکز توکیو را هم در میان عکس‌های لود شده توسط گردشگران در اینستاگرام پیدا کنید. پایتخت ژاپن هر ساله پذیرای پنج میلیون گردشگر بوده و خود شهر سیزده میلیون جمعیت دارد. با حضور این تعداد گردشگر در سال، پذیرفتنی است که توکیو یکی از توریستی‌ترین شهرهای دنیا باشد.

شهر سنگاپور

برنامه‌های جذاب، ساختمان‌های بسیار مرتفع و فرهنگی تلفیقی، سوژه‌هایی است که گردشگران از آن‌ها برای پر کردن صفحه اینستاگرام خود استفاده می‌کنند و سنگاپور را به یکی از ده منطقه طرفدار گردشگری از



دانشتنی‌های جالب درباره نقشه شهر بغداد در گذشته طرح شهر بغداد کپی برداری از شهر ساسانی گور

آهنگر و بیش از صدها هزار کارگر از سرتاسر امپراطوری عباسیان را در این منطقه گرد هم آورد. او با ستاره‌شناسان نیز مشورت کرد و بنا بر نصیحت آنان، اولین آجر شهر را در روز سی‌ام ژوئیه سال ۷۶۲ بنا نهاد. در این سال به راهنمایی خالد بن برمک ایرانی، نقشه شهر بغداد را مهندسان ایرانی طراحی کردند و آن را برای احیای شکوه زمان ساسانی در نزدیکی تیسفون پایتخت اشکانیان و ساسانیان ساختند. اساس طراحی دایره‌شکل این شهر دقیقاً بر

طراحی و ساخت نقشه شهر بغداد کرد. در این نوشتار قصد داریم دانشتنی‌های جالبی را درباره این شهر دایره‌ای شکل و گرد و همچنین طرح شهر بغداد در اختیار شما بگذاریم:

مراحل ابتدایی طراحی نقشه شهر بغداد و ساخت آن

المنصور می‌خواست بغداد ایده‌آل‌ترین شهر و پایتخت امپراطوری اسلامی تحت نظر عباسیان باشد. او با همین هدف، هزاران معمار، مهندس، محقق، نجار،

شهر بغداد (برگرفته از زبان پهلوی: به معنی خداداد، هدیه خدا) در قرن هشتم میلادی به عنوان پایتخت خلافت عباسیان و توسط خلیفه المنصور al-Mansur پایه‌گذاری شد. این خلافت در آن زمان به تازگی امویان را شکست داده بود و المنصور al-Mansur می‌خواست پایتخت خودش را برای حکمرانی داشته باشد. او مکانی را در ۳۰ کیلومتری شمال پایتخت ساسانیان که تیسفون Ctesiphon نام داشت و در کناره رودخانه دجله انتخاب و شروع به

این شهر دایره‌ای شکل بودند و هر کدام به یک دروازه منتهی می‌شدند به چهار قسمت مساوی تقسیم شده بود. هر کدام از دروازه‌های شهر رو به یک شهر متفاوت داشتند: به شهرهای بصره، کوفه، خراسان و دمشق؛ و نام این دروازه‌ها نیز به نام همین شهرها نام‌گذاری شده بود. دروازه‌ها به یک خیابان منحنی شکل که مانند حلقه‌ای به دور شهر و بخش مسکونی آن می‌پیچید، باز می‌شدند.

شکل امروزی شهر دایره‌ای و گرد بغداد

امروزه متاسفانه چیزی از آن شهر بزرگ باقی نمانده است. آخرین آثار شهر گرد و دایره‌ای شکل المنصور al-Mansur در اوایل دهه ۱۸۷۰ و زمانی که مدحت پاشا Midhat Pasha فعالیت خود را به عنوان حاکم عثمانی بغداد شروع کرد نابود شد. مدحت پاشا Midhat Pasha علاقه زیادی به حفظ شهر نداشت؛ اما اصلاحات بزرگی که روی شهر بغداد و به طور کل در کشور عراق انجام داد، باعث شد چهره شهر تغییر کند.

او مدارس و موسسه‌های آموزشی بی شماری ساخت؛ بناهایی که قبل از او در بغداد وجود نداشتند؛ همچنین بیمارستان‌ها، انبارها، پارک‌های عمومی، سیستم ذخیره آب، جاده‌ها و پل‌های متعددی در این شهر ساخت. او اصلاحات عرضی و قوانین مالیاتی را به مردم معرفی کرد و قبیله‌های مختلف را به ساکن شدن در یک نقطه و انجام کشاورزی تشویق کرد. سه سالی که مدحت پاشا Midhat Pasha به عنوان حاکم بغداد در این شهر حکمرانی کرد، مهم‌ترین سال‌های تاریخچه مدرن شهر بغداد به شمار می‌روند.

پایه طراحی شهرسازی ساسانیان است. طرح شهر بغداد کپی برداری از نقشه و طرح شهر ساسانی گور (فیروزآباد کنونی) است.

نوع طراحی و ساخت شهر بغداد

طرح شهر بغداد به شکل دایره‌ای با قطر ۲ کیلومتر طراحی شد. نقشه شهر بغداد در حقیقت ادای احترام خلیفه به آموزش‌های ریاضی اقلیدس Euclid استاد یونانی او بود که خلیفه از او آموخته و او را ستایش می‌کرد. در مرکز شهر، دو عدد از بهترین بناهای شهر قرار داشتند؛ مسجد بزرگ و سکونتگاه خلیفه که قصر دروازه طلایی Golden Gate Palace نام داشت. در اطراف قصر و مسجد، یک گردشگاه و یک بنا در کنار آب ساخته شد؛ در این محوطه، تنها خلیفه اجازه داشت که به سوارکاری مشغول شود.

در کنار این گردشگاه سبز، قصرهای فرزندان خلیفه، خانه‌های درباریان و خدمتکاران دربار، آشپزخانه‌های خلیفه، اصطبل‌های اسب‌های سلطنتی و سایر دفاتر و ساختمان‌های حکومتی قرار داشتند. این بخش که بخش مرکزی بغداد بود توسط دیوارهایی حفاظت و از سایر بخش‌های شهر جدا می‌شد. خانه‌های مسکونی و بناهای تجاری در حلقه‌ای بین دیوارهای خارجی شهر و دومین دیوار که به دور شهر کشیده شده بود قرار داشتند. دیوار خارجی شهر ۳۰ متر ارتفاع داشت و پایه آن دارای ۴۴ متر ضخامت بود.

در این دیوار برج، بارو و قلعه‌هایی برای محافظت از شهر قرار داشت و کل شهر با یک خندق عمیق احاطه شده بود. بغداد توسط دو خیابان عمود بر هم که هر کدام قطری از



کشف «دی ان ای» خاکستر زنی باستانی؛

رازی ۵۰۰۰ ساله را آشکار کرد!



۴۵۰۰ ساله دفن شده بود را یافتند تا بتوانند به وسیله این DNA تحقیقات خود را کامل کنند. این کار در کنار تحلیل DNA در مقیاس بزرگ‌تر در منطقه سوالات جدیدی را برای محققان درباره شروع کشاورزی در این منطقه به وجود آورده است.

ژنوم‌های کشف شده با سایر ژنوم‌های به دست آمده در جنوب آسیا مقایسه شد. بر اساس نتایج به دست آمده، تمدن دره سند ریشه ژنتیکی بیشتر جمعیت هند کنونی است. بنا بر صحبت‌های متخصص ژنتیک دانشگاه هاروارد، دیوید ریچ، DNA هر دو گروه نشان‌دهنده ترکیب برابر از DNA ایرانی‌ها و جوامع قدیمی در جنوب آسیاست.

DNA این زن همچنین باعث تعجب محققان شد، مثلاً عدم رابطه ژنتیکی او با چوپانانی که ژن‌هایشان به کرات در مردمان کنونی جنوب آسیا و اروپاییان و سایر گروه‌ها دیده می‌شود. این بدان معناست که وارد شدن ژن‌های چوپانان به

بیشتر حفاری‌ها در دو منطقه صورت گرفته‌اند: شهر قدیمی موهنجودارو و شهر هاراپا. طبق شواهد به دست آمده این شهرها با داشتن چاه آب، حمام و حفاری آب‌های زیرزمینی نسبت به شهرهای دیگر ارجحیت داشتند. با این وجود تا همین اواخر اطلاعات کمی درباره مردمانی که در آن زندگی می‌کردند وجود داشت، زیرا تاریخ‌شناسان اطلاعات زیادی درباره زبان هاراپانی نداشتند.

حالا دانشمندان برای نخستین بار ژن بقایای یکی از افراد این منطقه را بررسی کرده‌اند. آن‌ها مقدار کمی از DNA بقایای بجا مانده از زنی که در یک قبرستان



باز هم استفاده از DNA باعث آشکار شدن تمدنی باستانی شده است. در دنیای امروز همه می‌دانیم که شمال آفریقا و اوراسیا مهد نخستین تمدن‌ها مانند بین‌النهرین، تمدن‌های باستانی، میان‌ی و جدید مصر، سومری‌ها، بابلی‌ها و سلسله‌های مختلف در چین بوده‌اند. طی هزاران سال تمدن‌های کوچک‌تر و کمتر شناخته شده‌ای نیز شکل گرفته و نابود شده‌اند که تمدن دره سند (IVC) یکی از این تمدن‌هاست.

این تمدن که به نام تمدن هاراپان نیز معروف است، در کنار رود سند قرار داشته که امروزه پاکستان، افغانستان و بخشی از هند را شامل می‌شود. با استفاده از مکاشفات باستان‌شناسی، وجود برخی فعالیت‌های دینی در این ناحیه به اثبات رسیده که تاریخ آن به ۵۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح بازمی‌گردد، همچنین قدمت روستاهای کشاورزی در این بخش به ۴۰۰۰ سال و تمدن شکل گرفته در آن به ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد بازمی‌گردد.

سیستم وزن‌دهی و اندازه‌گیری بوده است که برای تجارت استفاده می‌شده است، زیرا بدون تجارت ارتباط این شهرها با شرق نزدیک از بین می‌رفت. به مرور زمان شهرها به دلایلی نامعلوم خالی از سکنه شدند.

مشهورترین تئوری در این زمینه می‌گوید که این نابودی به خاطر تغییرات آب و هوایی بوده است. رودخانه ساراسواتی حدود ۱۹۰۰ سال قبل از میلاد شروع به خشک شدن کرد. به گفته برخی کارشناسان این رودخانه در گذشته آب فراوانی داشته و برای کشاورزی بسیار مناسب بوده است و با خشک شدن رودخانه مردم مجبور به مهاجرت از این شهرها شده‌اند.

احتمالاً تحلیل بیشتر DNA زن هاراپانی باعث می‌شود که اطلاعات بیشتری درباره حادثه اصلی روی داده برای مردمان این منطقه به دست آید و درک بهتری درباره ریشه‌های مردمان جنوب آسیا در اختیار دانشمندان قرار گیرد.

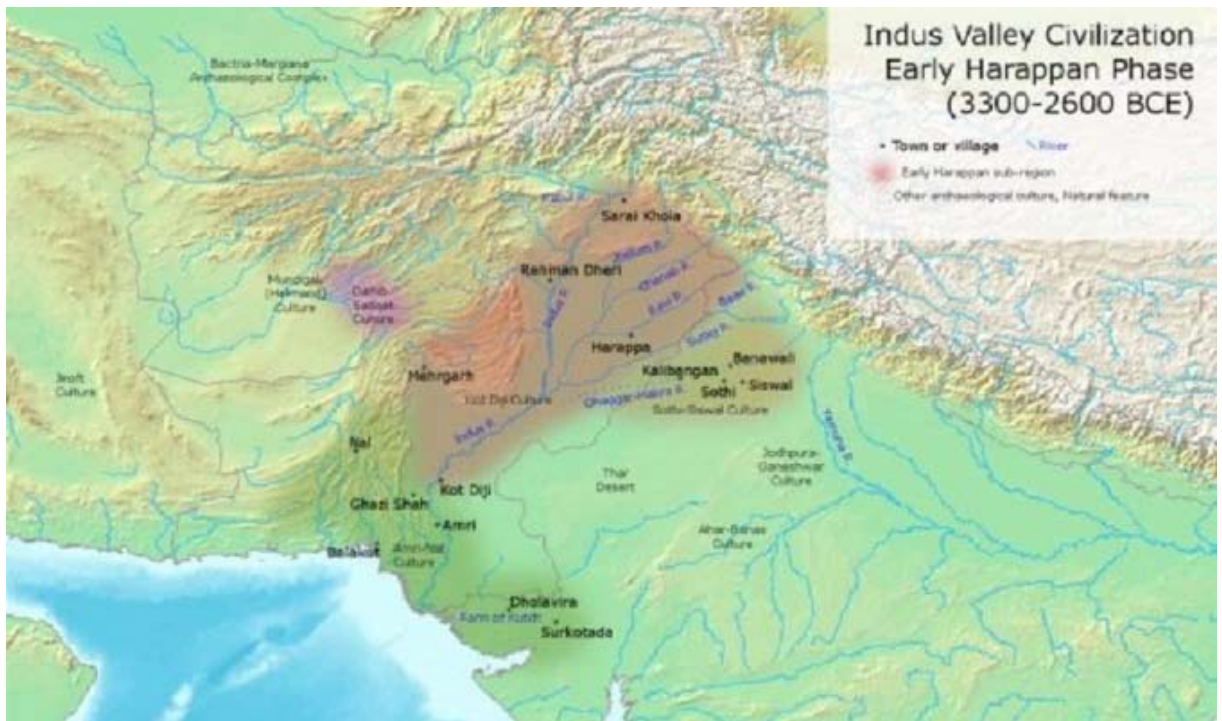
بزرگی را در اختیار داشته‌اند و شهرهای آن‌ها بسیار بزرگ و برنامه‌ریزی شده بوده‌اند و زیرساخت‌های عمومی خوبی داشته‌اند، اما تا سال ۱۹۲۱ تاریخ‌شناسان اطلاعی از تمدن موجود در این منطقه نداشتند، تا اینکه حفاری‌ها در هارپاران منجر به آشکار شدن این شهر شد. آن‌ها خرابه‌های بسیار زیادی از مناطق شهری را یافتند، اما زبان مردم آن زمان بیشتر به شکل تصویر و علامت بود که باعث سخت‌تر شدن درک بهتر از فرهنگ آن زمان گردید.

مثلاً تاریخ‌شناسان هنوز قادر به تعیین این موضوع نیستند که شهرهای موجود در این منطقه آیا در آن زمان مستقل بوده‌اند یا خود بخشی از یک امپراتوری بزرگ‌تر بوده‌اند.

دایره‌المعارف تاریخ باستان به ما می‌گوید که تمدن‌های دره سند به آهستگی از حدود ۱۸۰۰ سال قبل از میلاد مسیح شروع به شکل‌گیری کرد. نشانه‌های آن شامل استفاده از علامت‌ها برای نوشتن و

ژن‌های مردم جنوب آسیا پس از انقراض تمدن‌های دره سند اتفاق افتاده است. DNA یافت شده شواهدی درباره زبان‌های هندی-اروپایی در سراسر جهان در اختیارمان می‌گذارد. از آنجایی که ژن بسیاری از کشاورزان ایرانی در کشورهای جنوب آسیا یافت شده است، برخی تاریخ‌شناسان بر این باورند که کشاورزی در واقع از کشورهای خاورمیانه آغاز شده است. ژن‌های به‌دست‌آمده از تمدن هاراپانی‌ها با این منطق همخوانی چندانی ندارد، بدان معنا که کشاورزی در آن منطقه ممکن است به‌واسطه تبادل ایده‌ها یا حتی به‌صورت تصادفی به وجود آمده باشد، نه به خاطر مهاجرت ایرانی‌ها به آن منطقه.

به‌عبارت‌دیگر DNA زن هاراپارانی راهی برای آزمایش صحت یافته‌های زندگی باستانیان در جنوب آسیا در اختیار محققان قرار داده است. باوجود این حقیقت که IVC منطقه



آیا باید مناطق بکر گردشگری را معرفی کرد؟



اینکه باید مناطق بکر گردشگری و طبیعت‌گردی را معرفی کرد یا نه چالش بزرگ طبیعت‌گردان و مبلغان گردشگری است. برخی معتقدند باید اول فرهنگ ورود به این مناطق معرفی شود بعد خود منطقه.

سال گذشته خبرنگاران داخلی و خارجی فعال در حوزه گردشگری و میراث فرهنگی به بهانه تهیه پرونده ثبت جهانی جنگل‌های هیرکانی به استان گلستان رفتند و از بخش‌های بکر و دست‌نخورده این جنگل‌ها دیدن کردند. در این مناطق کمتر کسی می‌تواند با خودرو شخصی و تنها برای تفریح برود به همین دلیل بود که می‌شد در یک پیاده روی ده دقیقه‌ای انواع و اقسام گونه‌های درختی را با قدمت بالا مشاهده کرد. در این بخش از جنگل‌های هیرکانی که پاییز به آن زده بود، تنها زباله‌ای که پخش بود، برگ‌های رنگارنگ خشک شده درختانی بود که باید پای هر درخت در آن روزهای سرد پاییز مشاهده می‌شد، وگرنه هیچ اثری از زباله‌های انسان نبود. همین باعث شده بود تا تصاویر زیبایی از جنگل‌ها به ثبت برسد و در نهایت یونسکو نیز آن را به عنوان قدیمی‌ترین جنگل‌ها ثبت کرد.

با پنجره‌های چوبی قفل شده، همه چیز برای یک فعالیت بوم‌گردی عالی در آن روستا بکر مانده بود. اما به رغم خواست مالک بوم‌گردی، خبرنگاران آن روستا را هیچ گاه معرفی نکردند. حتی در فضای مجازی تنها تصاویرش منتشر شد نه آدرس آن. اما چرا؟

آنها به این نتیجه رسیده بودند که اگر چنین مکان‌هایی در سطح گسترده معرفی شود، اتفاقی که برای سایر مناطق بکر افتاده بود، در آنجا هم می‌افتد و پس از مدتی روستائیان دیگر از اینکه گردشگر به روستای آباد و اجدادی شان برود، خوشحال نمی‌شود غیر از این، منطقه از بین خواهد رفت هر کسی تصور می‌کند برای رفاه حال گردشگران باید خانه‌ای به شکل خانه‌های شهری بسازد و آن موقع است که به جان خانه‌هایشان می‌افتند و آنها را تغییر می‌دهند. بسیاری از مناطق طبیعی کشورمان هستند

جای دیگری که خبرنگاران از آن دیدن کردند، روستایی در علی آباد کتول بود. روستایی که تنها ساکنی که در آن سرما مانده بود، یک خانواده روستایی بودند که محل زندگی خود را به اقامتگاه بوم‌گردی تبدیل کردند. این اقامتگاه نیاز به معرفی داشت و مالک آن هم تلاش کرده بود که استانداردهای بوم‌گردی را در آن رعایت کند. این روستا دارای منظره‌های طبیعی خوبی در میان کوه و درختان میوه و رودخانه‌ای بود که از کنارش می‌گذشت. به خصوص در آن فصل پاییزی با رنگ‌های زیاد درختان اطرافش و خالی بودن روستا از سکنه که برای فرار از سرما در این ایام به مکان دیگری منتقل می‌شدند. در این روستا خانه‌های سیمانی و یا ساختمانی که مالک آن به فکر تغییر افتاده باشد وجود نداشت، همه خانه‌ها به سبک قدیمی از چوب ساخته شده بودند، بالاتر از سطح زمین،

که آنها می‌آیند تا همین لباس‌ها و غذاها و خانه‌های قدیمی شما را ببینند بنابراین نباید آن را از بین ببرید.



زیاری گفت: باید برای ورود گردشگر هم قوانینی گذاشت به عنوان مثال هر کسی نتواند بدون حضور راهنما و یا گروه به منطقه طبیعی برود و یا اینکه اگر می‌رود او را ملزم به رعایت برخی مسائل کنیم. از طرفی می‌بایست از روش‌های مختلفی استفاده کرد تا گردشگر قبل از اینکه انبوه شود، بداند در آن منطقه باید چگونه رفتار کند تا هم به جامعه آسیب نزند و هم محیط زیست آن منطقه را خراب نکند و هم به او خوش بگذرد. این درواقع از روی لبه تیغ راه رفتن است. ولی همین کارها باعث می‌شود تا اگر گردشگری به منطقه طبیعی در هر کجای کشور هم می‌رود، حواسش به این نکات باشد.

را با فرهنگ‌های متفاوت تحمل کرد. دیگر تنگه‌اشی تمیز نیست و محلی برای آسایش گردشگران و طبیعت‌گران نیست. همانطور که مناطق طبیعی دیگر پر از زباله شده‌اند این منطقه هم بی‌آسیب نیست. پس باید چه کار کرد؟ آیا هیچ یک از مناطق گردشگری کشورمان را معرفی نکنیم؟ در این باره، احمد زیاری از کارشناسان گردشگری توضیح داد: باید برای این موضوع راه حلی پیدا کرد نمی‌توانیم بگوییم این همه جاذبه داریم چرا کسی آن را نمی‌شناسد بعد بگوییم چرا از صنعت گردشگری مان استفاده نمی‌کنیم و کسی به ایران نمی‌آید.

وی در ادامه گفت: در واقع شاید می‌بایست قبل از آنکه منطقه طبیعی برای سفر معرفی شود، زیرساخت‌های آن را مهیا کرد مانند آماده‌کردن جامعه محلی برای پذیرش فرهنگ‌های متعدد یعنی کسی که به عنوان مثال اکنون در باداب سورت زندگی می‌کند را باید توجیه کنیم ممکن است در روستای شما افرادی بیایند که فرهنگ شما را نداشته باشند آیا می‌توانید تحمل کنید؟ باید ببینیم ظرفیت پذیرش و عدم تأثیرپذیری آن روستا از مواجهه این فرهنگ‌ها با یکدیگر چگونه است. از طرفی باید به جامعه محلی گفت



که بکر و دست نخورده مانده‌اند. مانند همان جنگل‌های هیرکانی و یا روستاهایی از این دست در استان‌های خوش آب و هوای کشور. معرفی آنها توسط فعالان گردشگری به همه مردم با همه نوع فرهنگ گردشگرانی با فرهنگ و بی‌فرهنگ را به این مناطق دعوت خواهد کرد، بدون زمینه‌سازی برای فرهنگی که باید پایبند به آن باشند.

مثال بارز آن، روستای ایبانه در کاشان است. زمانی بود که همه روستائیان خوشحال بودند که گردشگر به مراسم آیینی آنها می‌رود، از روستایشان بازدید می‌کند، محصولاتشان را می‌خرد و ... اما حالا از اینکه آنها مزاحم زندگی‌شان شده‌اند دلخورند. تنگه‌اشی هم مدتی بدون حضور گردشگران، محل حضور افراد کمی بود. حالا اما برای دیدن آن باید حضور افراد مختلف





درباره سفر به کویر

این روزها علاقه به طبیعت‌گردی رو به افزایش است و در این بین کویرهای ایران هم بی‌نصیب نمانده‌اند. چون طبق تجربه اهل طبیعت، سفر به مناطق کویری از پرنشاط‌ترین و اسرارآمیزترین سفرها خواهد بود و در صورت نداشتن آمادگی لازم، خطراتی برای گردشگر کویر به همراه دارد.

با چه افرادی برویم؟

پیشنهاد می‌شود اگر تا حالا به این نقاط سفر نکرده‌اید، برای گردش در کویر و اقامت در آن با تورهای طبیعت‌گردی که گردانندگان آن تجربه خوبی دارند، همراه شوید. دقت داشته باشید که حداقل پنج سفر گروهی به کویر را تجربه و مدیریت کرده باشند.

چه بپوشیم؟

این سؤال ممکن است گاهی خنده‌دار باشد ولی برای سفر به کویر حتماً باید بپوشید. اولین و مهم‌ترین هدف از پوشیدن لباس در سفر به کویر، پوشاندن بدن در مقابل آفتاب، گرما، حشرات، خزندگان و حفظ تعرق معمولی بدن است؛ لباس‌های سبک با رنگ روشن که از مواد الیاف طبیعی مثل پنبه تولید شده باشند، مثل بومیان منطقه که چند دست روی هم می‌پوشند.

چه کفشی بپوشیم؟

پاهای شما حساس‌ترین نقطه بدن شماست،

چون اگر آسیب ببیند یا زخمی شوند سفر مختل می‌شود. کفش مناسب کویرنوردی پوتین است. پوتین پاهای شما را در مقابل نیش مارها و عقرب‌ها محافظت می‌کند و با حمایت از زانوها کمک می‌کند قدم‌های محکمی بردارید. البته توجه داشته باشید که برای پوشیدن پوتین حتماً جوراب ضخیمی بپوشید. اگر ساق پای‌تان نیاز به مراقبت بیشتر دارند از مچ‌بندهای ورزشی استفاده کنید.

کفش کویرنوردی

پوشیدن پوتین در کویر، پاهای شما را در مقابل نیش مارها و عقرب‌ها حفظ می‌کند.

پایه‌راه نروید

هیچ وقت بدون کفش در کویر راه نروید، زیرا شن‌ها پاهای شما را اذیت می‌کنند و کم‌کم دچار سوختگی سایشی خواهید شد. مراقب باشید که نوک پاهای شما دچار آفتاب‌سوختگی نشود، زیرا آفتاب‌سوختگی در این نقطه از بدن بسیار دردناک بوده و با وجود آن دیگر نمی‌توانید پوتین بپوشید.

چه شلواری بپوشیم؟

بهترین گزینه برای این سفر پوشیدن شلوار ارتشی است که صدرصد پنبه است. گشادبودن، داشتن جیب‌های فراوان، بند بالای مچ، ضخامت در ناحیه نشیمنگاه و زانوها

از مهمترین ویژگی‌های یک شلوار ارتشی مناسب کویرنوردی است.

محافظت از پوست در کویر

اشعه خورشید و گرما در کویر به چهار صورت به بدن آسیب می‌رساند: تابش مستقیم خورشید، گرمایی که جذب شن‌ها و سنگ‌ها شده، بادهای گرم که شاید توده‌های شن هم با خود داشته باشند، بازتابش نور خورشید از زمین. استفاده از کلاه دولایه، روسری‌های بزرگ و نخ‌های پوشاندن گردن، عینک‌های مخصوص کویر، ضدآفتاب‌های پوستی و کرم‌های مخصوص لب را برای محافظت صورت و بدن در برابر نور خورشید فراموش نکنید.

ضدآفتاب مناسب کویر کدام است؟

مواد تشکیل‌دهنده کرم‌های ضدآفتاب به دو روش از پوست محافظت می‌کنند. آن‌ها یا اشعه ماورای بنفش UV خورشید را جذب و راه عبور آن را مسدود کرده یا اینکه اشعه UV را منعکس و متفرق می‌کنند. کرم‌های ضدآفتاب براساس میزان توانایی آنها در جذب و دفع اشعه UV درجه‌بندی می‌شوند که به صورت معمول SPF نامیده می‌شوند. برای انتخاب کرم ضدآفتاب بهترین حالت ضرب کردن عدد ۱۰ در عدد SPF است. اگر SPF کرم شما ۱۵ باشد، شما ۱۵۰ دقیقه یا ۲ ساعت و نیم می‌توانید در آفتاب بمانید. اگر پس از مدتی مجدداً از کرم استفاده کنید، میزان محافظت آن بیشتر می‌شود. ضدآب و ضدعرق بودن کرم ضدآفتاب مخصوص کویر بسیار مهم است.



فرهنگ و هنر

نواده تیمور لنگ که به جای تفنگ دو تار به دست گرفت/۴۰

اصل و نسب مرد خنده جهان/۴۴

کدام سلبریتی‌ها پا به دنیای سیاست گذاشتند؟/۴۶

رمزگشایی از اسرار معروفترین نقاشی جهان/۴۸

دختر یوسف خان تیموری، دوتارنواز افسانه‌ای تربت جام، از پدرش و خانه آبا و اجدادی اش می‌گوید

نواده تیمور لنگ که به جای تفنگ دوتار به دست گرفت



دختر یوسف خان تیموری، دوتارنواز افسانه‌ای تربت جام، از پدرش، خانه آبا و اجدادی و بزرگان ایل تیموری می‌گوید؛ خانزاده‌ای که به جای تفنگ، ساز به دست گرفته بود و از شب تا صبح می‌نواخت. پیرمردها می‌گویند «کلاته عثمان»؛ جوان ترها اما ترجیح می‌دهند بگویند «جهان‌آباد». جهان‌آباد؛ روستایی است مثل همه روستاهایی که در دل دشت تفتیده جام، جا خوش کرده‌اند؛ روستاهایی با تک و توک درخت‌های بی‌برگ و بار، و ردیف خانه‌های خشت و گلی، که با سقف‌های گنبدی‌شان پهن شده‌اند بر گرده دشت. جهان‌آباد البته یک خانه دیگر هم دارد؛ خانه‌ای که در و دیوارش به سراهای کاهگلی روستایی نمی‌ماند. این، تنها یادگاری است که از عثمان سلطان باقی مانده؛ حاکمی که یک روز، بخشی از دشت جام در دست تفنگدارها و آدم‌های ایلش بود. خانی که آوازه اسمش، می‌توانست ایل بزرگ تیموری را، به جنب و جوش بیندازد. از آن همه عزت و اعتبار خانی، حالا همین خانه اعیانی به جا مانده که دست روزگار دارد خراب و خراب‌ترش می‌کند؛ خانه‌ای خشتی با گچ‌های رنگی و اتاق‌های تو به تو.

جام، همه‌شان، استادشان پدر من بود. پورعطایی (استاد مرحوم غلامعلی پورعطایی خواننده ترانه نوایی) پنج‌شنبه‌ها، همیشه خانه ما بود. هر چه پدرم دوتار می‌زد، پورعطایی می‌گفت عمو، من یاد نمی‌گیرم. می‌گفت این پنجه شما، بخشه (هدیه) خدایی است. حالا افسوس می‌خوریم که چرا از صدای دوتار بابا، نواری چیزی نداریم. اگر کسی هم ضبطی می‌آورد تا چیزی ضبط کند، دیگران می‌گفتند مگر قرار است برای یوسف خان اتفاقی بیفتد؟ فکر می‌کردند فقط باید صدای کسی را ضبط کرد که دارد می‌میرد. مردم آن وقت‌ها جور دیگری فکر می‌کردند.

البته چندتایی نوار هم بود که نمی‌دانم کی برد و نیاورد. به این فکرها نبودیم. خودش بود و همیشه دوتار می‌زد. شب تا صبح دوتار می‌زد. روز اصلاً دست به دوتار نمی‌برد. می‌گفت دوتار من فقط شب‌ها صدا دارد. ما که بچه‌هایش بودیم نشنیدیم که خدا بیامرز، روز دوتار بزند. یوسف خان، سال ۶۲ فوت کرد. هر چه گفتند حاضر نشد به صدا و سیما برود. جشن‌های دوهزار و پانصد ساله هم که دعوتش کردند؛ نرفت. خانگی بود خدا بیامرز.

اما دوتارنوازی اش در همه منطقه مشهور است. بله. هر کس اهل خدا بود، صدای دوتار

این خانه، یادآور نام یوسف خان تیموری هم هست؛ دوتارنواز افسانه‌ای اما گمنام تربت جامی، که همه استادان موسیقی مقامی، از او به عنوان استادشان، یاد می‌کنند.

زهرا تیموری، دختر یوسف خان، ۶۰ سال است که همین‌جا زندگی می‌کند؛ در حاشیه روستای جهان‌آباد و کنار خانه تاریخی آبا و اجدادی اش. او چیزهای فراوانی از ایل تیموری می‌داند و با دقتی مثال‌زدنی، شجره اجدادش را بازگو می‌کند؛ زنجیره‌ای از خان‌ها که نسب‌شان یک‌راست به تیمور لنگ می‌رسد. گفت‌وگوی من با زهرا تیموری درباره ایل تیموری است و درباره عثمان سلطان که بزرگ ایل بوده است و البته درباره یوسف خان، خانی که به دوتارنوازی شهره است.

کسی آن قدرها چیزی از زندگی مرحوم یوسف خان نمی‌داند. نواری هم از دوتارنوازی او نیست، چرا؟

پدرم خانگی بود. نمی‌خواست به نام دوتاری معروف بشود. آدم‌های قدیم جور دیگری فکر می‌کردند. پدرم، بزرگ‌زاده بود و خوش نداشت هر جایی دوتار بزند. آن وقت‌ها مثل حالا نبود. دوتارزدن را مطربی می‌دانستند. با این وجود، پدرم عاشق دوتار بود. این دوتارزن‌های تربت



داشته‌اند. از یک پادشاه، گاهی سی چهل تا بچه به دنیا می‌آمده که هر کدام برای خودشان در گوشه‌ای حاکم جایی می‌شده‌اند.

ایل تیموری، همه تیره و طایفه تیمور لنگ هستند. این‌ها بزرگ‌زاده بوده‌اند. الان ایل تیموری هم در افغانستان است و هم در ایران. تیموری‌ها خودشان چند اولاده و تیره هستند. جد ما، شاه‌مراد خنجر سبیل بوده. ما از سمت این شاه‌مراد، به منطقه سیستان می‌رسیم. یک رگ ما، بلوچ است.

من تا هفت پشتم را یاد می‌دهم (می‌دانم/ به خاطر دارم) جد هفتم ما کسی بوده به نام «وهاب». پسر وهاب، «قاضی عزیز» بوده که در سرحدات افغانستان، قاضی بوده؛ ملاً بوده. پسر قاضی عزیز، همین جهان‌سلطان بوده که از سرحدات افغانستان می‌آید به منطقه جام. از او دو پسر می‌ماند به نام‌های بهرام‌سلطان و عثمان‌سلطان.

از بهرام‌سلطان هم یوسف‌خان به دنیا می‌آید که پدر من باشد. پس من، زهرا

نسب‌مان را می‌دانم و قصه زندگی‌شان را بلدم. این‌ها را از عمه‌ام یاد دارم. عمه‌ام دختر بهرام‌سلطان بود. هم او را پادشاه می‌آمد و هم عثمان‌سلطان را. متولد ۱۲۹۰ بود. چند سال پیش به رحمت خدا رفت. این‌ها را من از او شنیدم. بعضی‌هایش را پدرم یوسف‌خان هم تعریف می‌کرد گاهی. قدیم این طور نبود که کتاب و دفتری باشد و نسب‌ها را در آن نوشته باشند. توی هر اولاده (خانواده) یکی که علاقه داشت، نسب‌ها را به خاطر می‌سپرد. در اولاده ما هم، عمه‌ام خدا بیامرز همه این‌ها را می‌دانست. من این‌ها را از او شنیدم و به خاطر دارم.

جد اعلای ما تیمور لنگ بوده که همه این مملکت‌ها، زیر دست او بوده. بعد از او، پسرها و تیره و طایفه‌اش، هر کدام خان و پادشاه شده‌اند. آن‌ها بعدها که زاد و ولد می‌کنند و زیاد می‌شوند، می‌شوند ایل تیموری. می‌دانید که در قدیم مثل حالا نبوده. مردها، چند زن می‌گرفته‌اند. پادشاه‌ها هم که اصلاً حرمسرا

یوسف‌خان را که می‌شنید، از خود بی‌خود می‌شد

یادم می‌آید یک وقتی، درویشی از افغانستان، آمده بود و مهمان پدرم شده بود. شام که خوردند، پدرم دوتارش را برداشت تا به عادت همیشه‌اش پنجه‌ای بزند. مقام «الله» را شروع کرد. مقام الله را که شروع می‌کرد، شاید چهار ساعت یک‌ریز، دوتار می‌زد. اشک‌هایش با عرق‌هایش می‌ریخت روی کاسه دوتار.

این پسوند خان از کجا به نام ایشان اضافه شد؟

خب پدرم، خان‌زاده بود؛ بزرگ‌زاده بود. بابابزرگ من، بهرام‌سلطان بوده. بهرام‌سلطان در زمان خودش، بزرگ ایل تیموری بوده. بعد از او، برادرش عثمان‌سلطان می‌شود بزرگ ایل. عکسی هم از بهرام‌سلطان داریم که روی اسب است و از آن کلاه‌های دوره احمدشاهی سرش است. او بوده که برادرش عثمان‌سلطان را بزرگ کرده. این دو تا، برادر بوده‌اند؛ اما از دو مادر. مادر عثمان‌سلطان از کاشمر بوده. مادر بهرام‌سلطان از همین منطقه جام. عثمان‌سلطان هفت ساله بوده که پدرش فوت می‌کند. بهرام‌سلطان که برادر بزرگ‌تر بوده، عثمان‌سلطان را که برادر کوچک‌تر بوده، بزرگ کرده است.

پدر عثمان‌سلطان و بهرام‌سلطان، جهان‌سلطان بوده که او هم بزرگ ایل تیموری بوده در زمان خودش. سه تا هم زن کرده. دوتا از همین تربت جام و یکی از کاشمر. آن زن کاشمری دو تا دختر داشته از همسر دیگرش. جهان‌سلطان، بعد از ازدواج با آن زن، یکی از دخترها را هم می‌گیرد برای پسرش بهرام‌سلطان که پدر بزرگ من باشد. بعدها از آن زن، عثمان‌سلطان به دنیا می‌آید. پدر من، یوسف‌خان، پسر بهرام‌سلطان است و می‌شود برادرزاده عثمان‌سلطان.

این‌ها را از کجا می‌دانید؟

خب آدم پدر و پدر بزرگش را می‌شناسد دیگر. البته من علاوه بر آن، پشت در پشت





می‌رفته‌اند، از جام تا صالح‌آباد، از آدمی زاد خالی می‌شده. خبر به شوکت‌الدوله می‌رسد. خودش را می‌رساند به بهرام‌سلطان. می‌گوید: «تقصیر من نیست. خود رضاقلدر، نامه زده که عثمان سلطان را دست‌بسته بفرستیم تهران. آن وقت‌ها به رضاخان می‌گفته‌اند رضا قلدر. با همان قلدری هم توانسته همه طوایف را مطیع خودش کند.» بهرام‌سلطان می‌گوید: «من در دربار آشنا دارم و می‌توانم امان‌نامه بگیرم. تو با برادرم کاری نداشته باش.» شوکت‌الدوله، خشتی را گذاشته بوده لای دستمال. پیش می‌آورد و می‌گوید: «به این قرآن قسم می‌خورم که با برادرت کاری نداشته باشم؛ تو، طائفه را برگردان.» بهرام‌سلطان آدم‌هایش را می‌فرستد که ایل را برگردانند. خودش هم می‌رود به منطقه پایین جام که خان پایین جام را ببینند. اما شوکت‌الدوله به آدم‌هایش می‌گوید عثمان سلطان را غل و زنجیر کنند و بیندازند تسوی حوض خالی جلوی رباط و شب، آب را سر دهند توی حوض؛ که بعد بگویند عثمان سلطان هنگام فرار از زندان، در حوض افتاده و خفه شده است. ظاهراً دستور رضاخان این بوده که عثمان سلطان را بکشند. بهرام سلطان، بی‌خبر از همه‌جا، در راه به زنی می‌رسد که داشته نمان می‌پخته.

هیچ تیری از عثمان سلطان به خاک نخورده. با هر تیری، یکی را می‌انداخته. حالا همین آدم، در روزگار رضاقلدر، به او می‌گویند باید تفنگدارهایت، تفنگ را کنار بگذارند. عثمان سلطان نمی‌پذیرد. دولتی‌ها می‌افتند دنبالش، تا سر به نیستش کنند؛ که آن هم خودش قصه‌ای دارد.

چه قصه‌ای؟

قصه‌ای هست که پدرمان یوسف‌خان، شب‌ها برای‌مان تعریف می‌کرد. خودش از پدرش شنیده بود. می‌گفت «شوکت‌الدوله» حاکم آن سال‌های منطقه جام، عثمان سلطان را می‌گیرد؛ آن هم به نامردی و با حيله. در همین رباط جام، دست عثمان سلطان را می‌بندند و نگهش می‌دارند. بهرام‌سلطان که خبر می‌شود، به طائفه می‌گوید: «بار کنید...» آن وقت‌ها هم که خانه‌ای نبوده. هر کسی پلاسی (سیاه‌چادری) داشته. هر جا می‌خواستند، می‌خسی می‌زده و خانه‌اش را علم می‌کرده. هر وقت هم که می‌خواستند، میخ را از زمین می‌کشیده و پلاسی را بار شتر می‌کرده و می‌رفته. وقتی خبر می‌رسد که شوکت‌الدوله، عثمان سلطان را گرفته، بهرام‌سلطان به همه ایل تیموری می‌گوید بار کنید. شترها را بار می‌کنند که راهی بشوند به سرحدات افغانستان. اگر تیموری‌ها

تیموری فرزند یوسف‌خان تیموری، فرزند بهرام‌سلطان، فرزند جهان‌سلطان، فرزند قاضی عزیز، فرزند وهاب هستم. جد اعلای ما هم که تیمور لنگ است.

خب از آن همه خان و سلطان، چرا فقط نام یکی‌شان روی این روستا مانده؟

عثمان سلطان، به شجاعت معروف بوده است. آوازه شجاعتش در همه منطقه پیچیده بوده. همین جایی که الان حیاط خانه ماست، جوی آبی بود که از قنات می‌آمد. کنارش یک چنار بزرگ بود که شاید دویست سیصد سال عمرش بود. این اواخر خشک شده بود و ما انداختیمش. هنوز ریشه‌هایش هست. عمه‌ام می‌گفت ۴۰ تا عسکر (سرباز/ نیروی نظامی) آمده بودند دنبال عثمان سلطان. پای همین چنار، عسکری می‌خواست اسبش را آب بدهد. اسب، بدآبی می‌کرد و نمی‌خورد. آن عسکر به اسبش نهیب زد که: «چرا نمی‌خوری؟ مگر عکس عثمان سلطان را در آب دیده‌ای؟» عثمان سلطان سال‌ها با «هزاره» ها جنگ کرده. همین تپه جلوی خانه، سنگرش بوده. از همین جا خودش با تفنگدارهایش، جلوی هزاره‌ها می‌ایستاده‌اند. هزاره‌ها که از آن طرف مرز تا تربت جام را گرفته بودند، از تربت جام به این طرف نتوانستند بیایند. عثمان سلطان نگذاشت. معروف است که

خانه عثمان سلطان است. اما این طور نیست. این خانه، خانه پسر عثمان سلطان است که البته در زمان خود عثمان سلطان ساخته شده. این خانه، خانه محمدخان است؛ پدر دکتر تیموری. خانه خود عثمان سلطان که همان خانه بهرام سلطان و خانه پدری ما می شود، کنار این خانه بود. آن هم خانه بزرگی بود. همین جایی بود که الان خانه ماست. خب آن خانه‌ها از قدیم مانده بود و خراب شده بود. ما جایش خانه ساخته‌ایم. اما این خانه اربابی همچنان هست که این هم دارد خراب می شود. این خانه هم ۱۰۰ سالی قدمت دارد.

این سال‌ها کسی از اداره میراث فرهنگی نیامده که خانه را ببیند و کاری بکند؟

یک بار کسی آمد و خانه را دید؛ بعدش دیگر خبری نشد. این خانه را خودمان نگه داشتیم. خانه سر پا هم بود. هنوز هم سر پاست. فقط امسال (۹۸) که بهار، باران خوبی آمد، سقف خانه افتاد. آن هم به این خاطر که کسی نرفته بود بامش را کاهگل کند. خانه‌های خشت و گلی را باید هر سال کاهگل را تازه کنید و الا خراب می شود. طاقی هم داشته که خراب شده اما پی خانه محکم است. دای (دیوار) هایش هر کدام نیم‌متر است. چله زمستان، آن جا گرم است و چله تموز، سرد و خنک.

که خانی هست و به مردم زور می گوید. این، نبوده. خان‌ها مردم‌دار و سفره‌دار بوده‌اند. عثمان سلطان، یا بهرام سلطان، خان ظلم نبوده‌اند؛ خان دسترخوان (سفره) بوده‌اند. سفره‌دار بوده‌اند و مردم‌دار. همه کشاورزهای این مناطق، سر سفره او، نان می خوردند. روزی پنج تا گوسفند، در خانه‌اش سر می بریده‌اند. حالا البته چیزی از آن خانی برای ما باقی نمانده. هر کسی آمد، چیزی از زمین‌های ما و کشت و کارهای مان کند؛ یا خودش خورد یا بخشید به دیگران. در دوره امیر تیمور کلالی (نماینده ذی نفوذ منطقه جام در مجلس شورای ملی)، ما در شهرستانک تاییساد، با خود امیر، شریک مال بودیم. تا خود مرز، ملک‌های ما بود. اصلاحات ارضی که شد، ملک‌های ما را گرفتند؛ ملک‌های امیر تیمور را نگرفتند؛ چون از خودشان بود. شاه، همه ملک‌های ما را گرفت و داد به دهقان‌ها. چهار تا چاه (چاه عمیق) داشتیم، همه را از ما گرفت. همین آب ماند برای ما و همین روستا و همین خانه خرابه.

اما این خانه همچنان سر پاست

بله. این خانه، عمارت اربابی بوده. توی مردم این طوری است که می گویند این جا خانه عثمان سلطان بوده. نه که همه این روستا، کلاته عثمان است، می گویند این خانه هم

می گوید: «خواهر نانی بده که از گرسنگی نمی توانم خودم را پشت اسب نگه دارم.» زن، نان جویی به خان می دهد. در همان حال، زن گدایی رد می شود. خان را می شناسد و می گوید: «تو چطور برادری هستی که داری این جا نان می خوری و برادرت را انداخته‌اند توی حوض آب تا خفه بشود.»

عثمان سلطان، ۲۰ سال تبعید می شود به مشهد. همان جا زن می گیرد؛ یک زن ترک. زن ترکش از ترک‌هایی بود که از روسیه فراری شده بودند. زن یک سرهنگ روس بود در مشهد. بعد از مرگ سرهنگ، به عقد عثمان سلطان درآمده بود.

عثمان سلطان هم سه تا زن گرفته. یک زن کاشمیری، یک زن از تربت جام و یک زن ترک. از زن روستایی‌اش یک پسر و یک دختر دارد؛ از زن ترکش پنج پسر و دو دختر. دو تا پسر هم از زن کاشمیری‌اش. پدر دکتر تیموری (پزشک نام‌آشنای تربت جامی)، محمدخان، پسر آن زن کاشمیری عثمان سلطان است.

این که آدم پشت در پشت خان زاده و سلطان زاده باشد، چه حسی دارد؟

چه حسی می خواهد داشته باشد؟ این‌ها مال گذشته‌هاست. حالا هر کسی، خودش می داند و زندگی‌اش. الان می گویند خان‌ها ظلم می کرده‌اند. توی فیلم‌ها نشان می دهند





حقایق جدید از زندگی
 «چارلی چاپلین» در یک مستند

اصل و نسب مرد خنده جهان

ادعای چاپلین در مورد زمان تولدش
 چاپلین خود ادعا می کرد که در سال ۱۸۸۹ در محله‌ای در جنوب لندن متولد شده است؛ یعنی تنها چهار روز پیش از تولد هیتلر که چاپلین وی را در «دیکتاتور بزرگ» مورد تمسخر قرار داد. اما سازمان‌های اطلاعاتی بریتانیا، فرانسه و ایالات متحده که در مورد وی تحقیق کرده‌اند تاکنون به مدرک دقیقی مبنی بر مکان و زمان تولد وی دست نیافته‌اند. خانواده چارلی چاپلین بیش از ۴۰ سال پس از مرگ وی نامه‌ای در کشویی قفل شده پیدا کردند که در آن اشاره شده بود که چاپلین در کمپ کولی‌ها در اسمسویک در نزدیکی بیرمنگام متولد شده است. این نامه در اوایل دهه ۱۹۷۰ توسط جک هیل به چاپلین فرستاده شده است. در این نامه گفته شده که عمه او یک ملکه کولی بوده و او در کاروان عمه‌اش متولد شده است. پلیس فدرال آمریکا (اف‌بی‌آی) معتقد بود

مستندی از زندگی کولی‌هاست. کمپانی فرانسوی «MK2» که حق تمامی آثار «چارلی چاپلین» را در اختیار دارد نیز در ساخت این مستند مشارکت خواهد داشت. «چارلی چاپلین» که شناسنامه نداشت در کتاب زندگی نامه خود هیچ اشاره‌ای به اصل و نسب کولی خود نکرده بود، اما در سال ۲۰۱۲ دیگر دخترش «ویکتوریا چاپلین» نامه‌ای پیدا کرده که استاد سینمای صامت در آن مدعی شده بود که در یک کاروان کولی درد منطقه بلک پیچ پارک شهر استافوردشر انگلیس متولد شده است. اصالت کولی «چارلی چاپلین» در کنار دیگر عوامل به روشنی نشان می‌دهد که چرا وی شخصیت معروف ولگرد را خلق کرده است و ممکن است به شکل‌های دیگر نیز آثار او را تحت تأثیر قرار داده باشد. قرار است مستند «چارلی چاپلین: مرد دنیا» در سه ماهه نخست سال آینده میلادی وارد مرحله تولید شود.

«کارمن چاپلین» دختر بزرگ «چارلی چاپلین» از ساخت مستندی درباره پدرش به عنوان یکی از مطرح‌ترین شخصیت‌های سینمایی جهان خبر داد. نام این مستند بلند «چارلی چاپلین: مرد دنیا» است که از حقایق جدید را از این سینماگر بزرگ از جمله اصل و نسب کولی او پرده برمی‌دارد. این اولین باری است که یکی از اعضای خانواده «چاپلین» به صورت مستقیم در ساخت فیلمی درباره وی مشارکت دارد و «کارمن چاپلین» علاوه بر کارگردانی، نویسندگی مشترک فیلمنامه این مستند را همراه با «امایا رامیرز» بر عهده دارد. تهیه‌کنندگان این مستند در بیانیه‌ای اعلام کرد مستند «چارلی چاپلین: مرد دنیا» نگاهی جدید به مجموعه آثار «چارلی چاپلین» از دیدگاه اصالت کولی او دارد و آمیزه‌ای از انیمیشن، فیلم‌ها، مصاحبه و همچنین تصاویر

جایزه اسکار بهترین موسیقی را کسب کرد، هرچند دهه‌ها بعد از ساخت آن بود که با تأخیر حدوداً ۳۰ ساله در لس‌آنجلس اکران شد. «چاپلین» در سال ۱۹۲۹ در دو بخش بهترین بازیگر و بهترین کارگردان کم‌دی برای فیلم «سیرک» نامزد جوایز اسکار بود، اما بر گزار کنندگان جوایز اسکار با خارج کردن نام او از فهرست نامزدها، تصمیم گرفتند فقط یک اسکار افتخاری به وی اعطا کنند.

این کم‌دین بزرگ در سال ۱۹۷۲ دومین جایزه افتخاری اسکار را گرفت و برای اولین بار در مراسم حضور یافت. از مهم‌ترین آثار کارنامه فیلم‌سازی «چارلی چاپلین» می‌توان از «ولگرد»، «شغل»، «بانک»، «مأمور آتش‌نشانی»، «خیابان آرام»، «زندگی سگی»، «دوش‌فنگ»، «پسر بچه»، «زائر»، «زن پاریسی»، «جویندگان طلا»، «سیرک»، «روشنایی‌های شهر»، «عصر جدید»، «دیکتاتور بزرگ»، «موسیو وردو»، «لایم‌لایت»، «سلطانی در نیویورک»، «کنتسی از هنگ کنگ»، «پروفیسور» و «طبقه مرفه» نام برد.

یکی از بزرگ‌ترین ستاره‌های قرن

«چارلی چاپلین» در سال ۱۹۱۰ از انگلیس به آمریکا رفت و سپس تبدیل به یکی از بزرگ‌ترین ستاره‌های قرن شد. وی به راستی از خلاق‌ترین و تأثیرگذارترین شخصیت‌های عصر فیلم‌های صامت بود که هم‌زمان با بازیگری در فیلم‌هایش، کارگردانی، تهیه‌کنندگی و ساخت موسیقی آن‌ها را نیز برعهده داشت و برخی از آثار ماندگارش را مانند «پسر بچه» (۱۹۲۰)، «زائر» (۱۹۲۳) و «دوش‌فنگ» (۱۹۱۸) در این سال‌ها ساخت. «زن پاریسی» (۱۹۲۳)، «جویندگان طلا» (۱۹۲۵) و «سیرک» (۱۹۲۸) از جمله فیلم‌های دهه ۳۰ بودند که چاپلین نقش کوتاهی در آن بازی کرد. پیش از ورود به عصر فیلم‌های ناطق، «چاپلین» در سال ۱۹۳۱ «روشنایی‌های شهر» و در سال ۱۹۳۶ نیز «عصر جدید» را ساخت که به راستی از ماندگارترین آثار او هستند. فیلم‌های ناطق و همراه با دیالوگ «چاپلین چاپلین» با شاهکار معروفش «دیکتاتور بزرگ» در سال ۱۹۴۰ آغاز شد. وی با فیلم «لایم‌لایت» در سال ۱۹۷۲

چارلی چاپلین در واقع یک یهودی روس بوده است. از سوی دیگر، اسکاتلندیارد با ارائه اطلاعاتی از سوی یک منبع اظهار کرد که ممکن است وی در فرانسه متولد شده باشد. اما اداره اطلاعات بریتانیا هیچ‌گاه نتوانست مدارک تولد مربوط به چنین شخصی را پیدا کند و با وجود تحقیقات وسیع، هیچ نوعی مدارک و شواهدی در جهت اثبات این ادعاها پیدا نکرد. قدیمی‌ترین مدرکی که از وی پیدا شده، گذرنامه‌ای است که در سال ۱۹۲۰ صادر شده است. والدین چاپلین هر دو هنرمندانی در سالن بزرگ لندن بودند و هر دو بازیگر و آوازخوان، اما پیش از آنکه چارلی چاپلین سه ساله شود از هم جدا شدند. مشهور است که نام مادر چاپلین «هننا» است. چارلی آواز خواندن را از مادرش آموخت. پدرش الکلی شد و کمتر با چارلی ارتباط داشت. بعدها مادر چاپلین دچار بیماری روانی و در یک آسایشگاه در حوالی لندن بستری شد. مستخدم پدر، چارلی را به همراه برادرش به مدرسه فرستاد و پدر چارلی زمانی که او ۱۲ ساله بود درگذشت.

بیماری مادر چاپلین از آنجایی آغاز شد که در یکی از اجراهای زنده تئاتر در لندن که برای سربازان اجرا می‌شد، یکی از اجسامی که سربازان روی صحنه پرتاب می‌کردند به سر مادرش برخورد کرد و مادر چاپلین خون‌آلود و اشک‌ریزان به پشت صحنه رفت و چاپلین پنج‌ساله روی صحنه آمد تا تماشاچیان عصبانی را با خواندن آهنگی سرگرم و آرام کند. با بستری شدن مادر، چارلی و برادرش رابطه عمیق‌تری پیدا کردند و هر دو با استعداد بالایی که داشتند در همین سالن قدیمی که پدر و مادرشان در آن کار می‌کردند، مشغول به کار شدند. در سال ۱۹۲۸ مادر چارلی ۷ سال پس از انتقال وی توسط پسرانش به هالیوود درگذشت. سال‌های پس از مرگ مادر و فقر و استیصال برادران چاپلین تأثیر زیادی بر فضای فیلم‌های چاپلین در سال‌های بعد گذاشت. بعدها چارلی از وجود برادری ناتنی از سمت مادر به نام «ویلر دریدن» آگاه می‌شود که پس از آن این برادر به برادران دیگر در هالیوود و استودیو چاپلین می‌پیوندد.

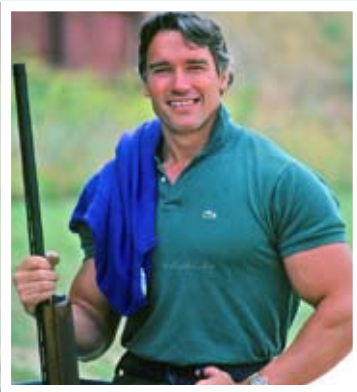
چاپلین در مورد مادرش می‌گفت: اگر مادرم نبود شک دارم که می‌توانستم در پانتومیم موفقیتی کسب کنم. او یکی از بزرگ‌ترین هنرمندان پانتومیم بود که تاکنون دیده‌ام.





کدام سلبریتی‌ها پابه‌دنیای سیاست گذاشتند؟

در سینما و دنیای ورزش می‌شناسند. اما آرنولد کنار همه بزن بهادری‌هایش در فیلم‌های هالیوود به عنوان یک سیاستمدار آمریکایی هم شناخته می‌شود. او هشت سال فرماندار کالیفرنیا بود و در سال ۲۰۰۳ برای اولین بار بر این مسند تکیه زد و حتی در سال ۲۰۰۶ به عنوان محبوب‌ترین سیاستمدار سال هم انتخاب شد.



نمونه‌های مشابهی از شخصیت‌های هنری و ورزشی را پیدا کرد که در بزنگاهی از زندگی شخصی‌شان سر وقت عالم سیاست رفته‌اند و روی صندلی سیاستمداران نشسته‌اند.

رونالد ریگان

او چهلمین رئیس‌جمهور ایالات متحده آمریکا بود که در انتخابات ۱۹۸۰ توانست جیمی کارتر را شکست دهد. ریگان پیش از ورود به سیاست در سن ۲۶ سالگی وارد هالیوود شد و در کارنامه هنری خود حضور در ۵۰ فیلم را به ثبت رساند. رونالد ریگان قبل از ریاست جمهوری به عنوان فرماندار کالیفرنیا هم انتخاب شد. کسی که در آن زمان مورد حمایت ستاره‌های سینمایی مثل «جان وین» قرار گرفت.

آرنولد شوایتزنگر

همه آقای ترمیناتور را به واسطه محبوبیتش

در این گزارش به چهره‌هایی در عالم هنر و ورزش پرداختیم که از یک جایی به بعد در زندگی‌شان تصمیم گرفتند به صندلی سیاستمداران تکیه بزنند.

«آنجلینا جولی نامزد انتخابات ریاست جمهوری آمریکا می‌شود.» این تیتیر خبری بود که در ماه گذشته در رسانه‌های جهان منتشر شد. زمزمه‌های جدی شدن حضور این ستاره هالیوودی از یک کانال بشردوستانه در یوتیوب آغاز شد و رفته رفته رنگ جدی‌تری به خود گرفت.

همه این‌ها در حالی بود که آنجلینا جولی چندی پیش با اعلام شایعه‌ای مبنی بر حضورش برای شرکت در انتخابات هرگز این موضوع را رد نکرد. حالا خیلی‌ها می‌گویند با رسمی شدن این خبر از جانب او، این اولین بار نیست که یک چهره سینمایی در تاریخ آمریکا و جهان وارد دنیای سیاست می‌شود. برای همین می‌توان در تاریخ دنیا

کلینت ایستوود

سینمایی‌ها این برنده اسکار را با فیلم‌هایی مثل «فرار از آلکاتراس»، «خوب، بد، زشت» و «یک مشت دلار» می‌شناسند. کلینت ایستوود در کنار کارهای سینمایی‌اش همواره میان مردم به عنوان یک فعال سیاسی هم شناخته می‌شود. او که از حامیان حزب جمهوری خواه است در سال ۱۹۸۶ به عنوان شهردار شهر «کارامل» کالیفرنیا انتخاب شد، اما دو سال بعد این سمت را کنار گذاشت و دوباره به دنیای سینما بازگشت.



دونالد ترامپ

شما هم حتماً تیزرهای تبلیغاتی و حضورهای سینمایی دونالد ترامپ را در گوشه و کنار دیده‌اید. کسی که پیش از اینکه چهل و پنجمین رئیس‌جمهور آمریکا لقب بگیرد و یک

سرمایه‌دار معروف آمریکایی باشد یک چهره تلویزیونی به حساب می‌آید. از جمله کارهای تلویزیونی ترامپ برنامه «کارآموز» بود که سال‌ها از شبکه ان بی سی آمریکا پخش می‌شد.

آمی‌تاجان

او به عنوان سرشناس‌ترین ستاره سینمای بالیوود شناخته می‌شود. در سال ۱۹۶۳ تصمیم گرفت تا وارد دنیای سیاست شود. آمی‌تاجان در آن سال با شرکت در انتخابات کنگره هند با رأی بالای مردم پیروز این رقابت سیاسی شد. اما فعالیت سیاسی او برخلاف عملکردش در سینما چندان عمر زیادی نداشت، چون سه سال بعد، از سمت سیاسی‌اش استعفا کرد و همسرش به عنوان جایگزین او منصوب شد. در کنار همه این‌ها در سال ۲۰۱۶ یکی از احزاب هند ادعا کرد نخست‌وزیر این کشور قصد دارد آمی‌تاجان را برای سمت رییس‌جمهوری هند معرفی کند، اما مدتی بعد، این بازیگر محبوب ضمن رد کردن این موضوع طی یک مصاحبه اعلام کرد: «من در حد ریاست جمهوری نیستم»

عمران خان

نخست‌وزیر پاکستان پیش از این به عنوان یک قهرمان ورزشی در رشته کریکت و در سطح جهانی شناخته می‌شد. خوب است بدانید که عمران خان بعد از پایان عمر ورزشی‌اش در این رشته به عالم سیاست راه پیدا کرد و سرانجام در انتخابات سراسری

سال ۲۰۱۸ پاکستان با رأی مردم به عنوان نخست‌وزیر انتخاب شد.

ولودمیر ولنسکی

یکی از جالب‌ترین نمونه‌ها در این مورد بر می‌گردد به ولنسکی، رئیس‌جمهور فعلی کشور اوکراین، او در آوریل سال ۲۰۱۹ بدون داشتن هیچ سابقه سیاسی پیروز انتخابات ریاست‌جمهوری اوکراین شد. ولنسکی تا قبل از این در اوکراین به عنوان یک کم‌دین شناخته شده فعالیت می‌کرد.

جوزف استرادا

این چهره تا قبل از اینکه به عنوان سیزدهمین رئیس‌جمهور فیلیپین فعالیت سیاسی‌اش را آغاز کند، به کار بازیگری در سینما اشتغال داشت. او که ستاره‌های فیلم‌های اکشن در سینمای کشورش به شمار می‌رفت تا قبل از سکان داری دولت در ۱۰۰ فیلم سینمایی ایفای نقش کرده بود.

میشل مارتلی

او در سال ۲۰۱۰ وقتی در انتخابات هائیتی شرکت کرد، ابتدای کار در این رقابت بازنده شد؛ اما یک ماه بعد با افشای تقلب، پیروز انتخابات اعلام شد. مارتلی تا قبل از این خواننده پاپ بود. او حتی به شوخی و تمسخره دولت در اجراهای شهرت داشت به اندازه‌ای که مردم هائیتی به او لقب «میکی بامزه» داده بودند و با این نام صدايش می‌کردند.



یکی دیگر از مسائل مطرح‌شده، شکل قرار گرفتن بازوی راست است که در امتداد شکم کشیده شده است. این اولین بار است که یک نقاش، دست و مچ سوزهای را با چنین حالتی می‌کشد. جالب این‌جاست که بعدها هنرمندان دیگر بدون این‌که دلیل داوینچی را بدانند این حالت را از او کپی کردند، اما احتمالاً هدف داوینچی مخفی کردن لایه‌های پنهان نقاشی‌اش بوده‌است.

کوتاه همچنین رنگدانه‌ای را درست پشت مچ دست راست کشف کرده است که با پارچه‌ای که زانوی مونالیزا را پوشانده، هماهنگی دارد. اگر با دوربین مادون‌قرمز به آن نگاه کنید متوجه خواهید شد که مونالیزا پارچه‌ای را با دستش نگه داشته‌است. نکته عجیب دیگر آن است که هیچ اثری از حرکت و رد قلم در پیراهن یا موهای مونالیزا دیده نمی‌شود و مشخص نیست داوینچی چگونه رنگ را روی بوم پخش کرده‌است. تصاویر مادون‌قرمز از طراحی اولیه و مقدماتی داوینچی که زیر لایه‌هایی از رنگ و جلا پنهان شده، نشان می‌دهد که این نابغه بزرگ همچون آدم‌های عادی دچار تردید می‌شده است.

در تحقیقات دیگری که کارشناسان میراث تاریخی و فرهنگی ایتالیا انجام داده‌اند، با بزرگ‌نمایی تصویر در چشم راست مونالیزا، دو حرف LV دیده شده‌است که به نظر می‌رسد حروف آغازین نام لئوناردو باشد. همچنین زیر انحنای پشت سر مونالیزا، دو عدد ۷ و ۲ دیده می‌شود.

کارشناسان جزئیات بسیار دقیقی را آزمایش کرده‌اند و همه آن‌ها تأیید می‌کنند که این علامت‌ها نمی‌توانند اتفاقی یا در اثر یک اشتباه ایجاد شده باشند؛ به اعتقاد آن‌ها تمام این نشانه‌ها به عمد وارد تابلو شده‌اند که رازشان بالاخره فاش می‌شود.



رمزگشایی از اسرار معروفترین نقاشی جهان

شده یک تصویر پرتره در زیر این نقاشی پنهان‌شده که در واقع چهره مونالیزای واقعی است و در ۵۰۰ سال گذشته هیچ هنردوستی متوجه آن نشده‌است. کوتاه با یک دوربین چندطیفی ۲۴۰ مگاپیکسلی که اختراع خودش است و با استفاده از طول موج‌های نور ماورای بنفش و مادون‌قرمز، نقاشی را با دقت بازبینی و با زوم کردن تصویر چشم چپ مونالیزا، اثر یک فرچه یا کاردک را در ناحیه ابرو ثابت کرده‌است.

یکی از ویژگی‌های بحث‌برانگیز مونالیزا، همان‌طور که دیده‌اید، این است که او هیچ موی ابرویی در صورت ندارد. کوتاه در مصاحبه‌ای گفته‌است: «من، چون دانشمند هستم باید منطقی باشم، منطقی نیست که مونالیزا ابرو و مژه نداشته‌باشد، من یک مو از ابروی او را کشف کردم».

می‌خواهیم از بعضی اسرار معروف‌ترین نقاشی جهان سردر بیاوریم. کسی نیست که «مونالیزا» شاهکار لئوناردو داوینچی را نشانسد، حتی افرادی که تخصصی در نقاشی ندارند، اما افراد کمی از راز و رمز این تابلو، چیزهایی می‌دانند. می‌گویند این تابلو تاحدی مورد علاقه داوینچی بوده که هر جا می‌رفته، آن را همراه خودش می‌برده است. حالا معلوم نیست علاقه شدید این هنرمند، «مونالیزا» را این‌طوری بر سر زبان‌ها انداخته یا واقعاً رازی در چهره این زن ناشناس وجود دارد که بعد از ۵۰۰ سال هنوز افرادی در به‌در به دنبال کشف آن هستند. یکی از این افراد «پاسکال کوتاه» دانشمند فرانسوی است که ۱۰ سال وقت صرف بررسی «لبخند ژکوند» کرده است. او با کمک فناوری‌های جدید، متوجه



سلامت

کدام دارو برای کدام سرماخوردگی مفید است؟/۵۰

۵ دمنوش خانگی برای درمان یبوست/۵۲

از روابط فرا زناشویی چه می‌دانید؟/۵۳

چگونه کودکان باهوش به دنیا بیاید؟/۵۶

کدام دارو برای کدام سرماخوردگی مفید است؟



هر ساله میلیون‌ها نفر دچار سرماخوردگی می‌شوند و بیشتر افراد دو تا سه بار در سال سرما می‌خورند. چیزی که ما آن را سرماخوردگی معمولی می‌دانیم، معمولاً یکی از ۲۰۰ گونه رینوویروس است. از آنجاییکه سرماخوردگی‌ها ناشی از ویروسی هستند که درمانی برای آن وجود ندارد، هیچ راه ثابتی برای پیشگیری از آنها یا برطرف کردنشان وجود ندارد.

اما داروهای OTC یا موجود روی پیشخوان داروخانه‌ها می‌توانند علائم را تسکین داده و تاثیر سرماخوردگی بر فعالیت روزمره را کم‌رنگ‌تر کنند. بیشتر داروهای سرماخوردگی، بیش از یک علامت را تخفیف می‌دهند، بنابراین شناختن شدیدترین علائم‌تان کمک زیادی به شما می‌کند که بر اساس تسکین این نشانه‌ها، داروها را انتخاب کنید.

مراقب باشید دو دارویی را که حاوی عناصر فعال مشترک هستند با هم مصرف نکنید، چون ممکن است دچار اوردوز شوید. در نتیجه عوارض جانبی بیشتری خواهید داشت یا شاید دچار مشکلات دیگری شوید. همیشه برچسب روی محصول را خوب بخوانید و تاریخ تولید و انقضای دارو را چک کنید.

بهترین داروی سرماخوردگی برای سر درد سینوسی

وقتی علائم گرفتگی به سینوس‌های‌تان می‌رسند می‌توانند به کاسه سر فشار وارد کرده و راه‌های هوایی‌تان را مسدود کنند. سر درد سینوسی معمولاً اصلی‌ترین نشانه سر درد ناشی از سرماخوردگی است. برای درمان سر درد سینوسی، باید بررسی کنید آیا درد‌تان ناشی از انسداد سینوس‌هاست یا انسداد خود راه‌های هوایی بینی. ایبوپروفن یا ناپروکسن می‌تواند این درد را کاهش بدهد. یک داروی ضد احتقان مانند پزودوافدرین می‌تواند گرفتگی را برطرف کند اما شاید لازم باشد چند بار مصرفش کنید تا فشار سینوسی‌تان برطرف شود.

بهترین داروی سرماخوردگی برای آبریزش بینی

آبریزی بینی یکی از راه‌هایی است که بدن‌تان محرک‌هایی را که راه‌های هوایی را ملتهب می‌کنند، دفع می‌کند. آبریزش بینی در دسرساز بوده و احساس ناخوشایندی دارد. اگر برای آبریزش بینی‌تان، داروی ضد احتقان مصرف کنید، علائم‌تان بدتر خواهند شد زیرا این داروها، ترشحات بدن را رقیق می‌کنند. به همین دلیل، دیفن‌هیدرامین می‌تواند داروی بهتری برای کاهش آبریزی بینی باشد. دیفن‌هیدرامین یک

آنتی‌هیستامین است، یعنی واکنش طبیعی بدن نسبت به محرک‌ها و پاتوژن‌ها را کاهش می‌دهد. این دارو ممکن است موجب خواب‌آلودگی و سرگیجه شود و به همین علت بهتر است آن را در زمان خواب مصرف کنید. گرفتگی بینی می‌تواند این حس را به شما بدهد که برای گرفتن هوا مجبورید بجنجید، و ممکن است حتی بعد از برطرف شدن سایر علائم، همچنان در سینوس‌های‌تان جا خوش کند. برای کاهش گرفتگی بینی، یک داروی ضداحتقان حاوی پزودوافدرین مصرف کنید. این دارو، ترشحاتی را که بدن‌تان تولید می‌کند رقیق کرده و با کاهش التهاب راه‌های هوایی می‌توانید راحت‌تر نفس بکشید. فنیل‌آفرین هم یک داروی ضداحتقان دیگر است که برای رفع گرفتگی بینی مؤثر است.

بهترین داروی سرماخوردگی برای تب و بدن درد

تب و بدن‌درد ناشی از التهاب در بدن هستند. درمان التهاب می‌تواند از درد و تب کم کند. تب و بدن‌درد با ایبوپروفن به خوبی درمان می‌شوند. ایبوپروفن مانند ناپروکسن یک داروی ضدالتهابی غیراستروئیدی است. استامینوفن نیز یک داروی مسک دیگر است که می‌تواند تب و بدن‌درد را تخفیف بدهد.

بدن در جنگ با ویروس سرماخوردگی کمک می‌کند.

بخور آب داغ دهید: استنشاق بخار آب داغ، ترشحات را آبکی کرده و کمک‌تان می‌کند راحت‌تر نفس بکشید.

از دستگاه رطوبت‌ساز استفاده کنید: استفاده از دستگاه بخور سرد یا رطوبت‌ساز در اتاقی که در آن می‌خوابید به پاکسازی راه‌های هوای‌تان کمک می‌کند.

مکمل روی: مکمل روی به سیستم ایمنی‌تان کمک می‌کند و می‌تواند از طول مدت بیماری بکاهد.

عسل: عسل، گلو را نرم می‌کند و سرفه را تسکین می‌دهد.

سیر: سیر خاصیت ضد عفونی‌کنندگی و ضد میکروبی دارد و از سیستم ایمنی‌تان حمایت می‌کند. مکمل سیر، غره غره کردن با عصاره سیر و یا حتی خوردن سیر خام، دوره‌ی بهبودی‌تان را سرعت می‌دهد.

آنتی‌بیوتیک‌ها برای سرفه و سرماخوردگی

آنتی‌بیوتیک‌ها کمکی به درمان سرماخوردگی نمی‌کنند، بلکه فقط عفونت‌های باکتریایی را درمان می‌کنند. سرماخوردگی‌ها عموماً منشأ ویروسی دارند. اگر دچار عفونت ثانویه باکتریایی شدید، خوددرمانی نکنید؛ پزشک‌تان باید در مورد نوع درمان شما تصمیم بگیرد.

و بالاتر در داروخانه‌ها در دسترس‌اند. برای بچه‌های بزرگتر از یک سال نیز می‌توانید از عسل به عنوان ضد سرفه استفاده کنید.

بهترین داروی سرماخوردگی برای افراد مبتلا به فشار خون بالا

داروهای ضداحتقان ممکن است برای آنهایی که فشار خون بالا دارند خطرناک باشند. توصیه می‌شود این افراد از مصرف داروهایی که حاوی عناصر فعال زیر هستند، اجتناب کنند: پزودوافدرین، ادفدرین، فنیل آفرین، نفازولین، اکسی متازولین.

افراد دچار فشار خون بالا می‌توانند از یک اکسیکتورانت مانند دکسترومتورفان استفاده کنند و به دنبال داروهای OTC باشند که مخصوص افراد دچار فشار خون بالا تولید و ساخته شده‌اند. اگر در مورد تداخل داروهای سرماخوردگی با داروی فشار خون‌تان مطمئن نیستید با پزشک‌تان مشورت کنید.

برای تسکین علائم سرماخوردگی تان راه‌های خانگی زیر را امتحان کنید:

خوب استراحت کنید: خواب و استراحت، مهم‌ترین چیزی است که به بدن‌تان در مبارزه با سرماخوردگی کمک می‌کند.

آب کافی بنوشید: هیدراته نگه داشتن بدن با آب یا دمنوش‌های گیاهی، ترشحات را رقیق کرده، گرفتگی را برطرف کرده و به

بهترین داروی سرماخوردگی برای سرفه و گلودرد

اگر علت گلودردتان سرفه است باید دارویی مصرف کنید که دکسترومتورفان داشته باشد. دکسترومتورفان به کنترل سیگنال‌هایی که مغز برای سرفه کردن به بدن می‌فرستد کمک می‌کند. این دارو می‌تواند علائم سرفه‌های‌تان را کاهش داده و در نتیجه گلودرد را تسکین بدهد، اما علت سرفه را درمان نخواهد کرد.

برخی از داروهایی حاوی دکسترومتورفان دارای عنصری به نام گایافنزین نیز هستند. این عامل، ترشحات را رقیق کرده و باعث می‌شود سرفه‌های‌تان خلط‌دار شوند، یعنی سرفه می‌کنید تا ترشحات چسبناکی که ناراحت‌تان می‌کنند خارج کنید.

بهترین داروی سرماخوردگی برای شب و وقت خواب

آنتی‌هیستامین‌ها می‌توانند سرفه را قطع کرده و ضمناً خواب‌آلودتان کنند. داروهایی که حاوی آنتی‌هیستامین، دوکسیلامین یا دیفن‌هیدرامین هستند کمک‌تان می‌کنند زمانی که سرماخورده‌اید راحت‌تر بخوابید.

بهترین داروی سرماخوردگی برای کودکان و نوزادان

در مورد درمان سرماخوردگی کودکان و نوزادان باید با پزشک مشورت کنید. از دادن خودسرانه دارو به بچه‌های کوچک خودداری کنید. وزن، سن، رشد و شدت علائم کودک‌تان به پزشک کمک می‌کند نوع دارو و دوز مصرفی آن را مشخص کند. اگر کودک کمتر از ۶ ماه داشته باشد برای پایین آوردن تب و تسکین ناراحتی او، استامینوفن کافیسیت، گرفتگی، سرفه، گلودرد و سایر علائم نیز با راهکارهای خانگی نیز قابل کنترل‌اند. استفاده‌ی بیش از اندازه از داروهای سرماخوردگی برای کودکان می‌تواند عوارض جدی به دنبال داشته باشد. انواع ایبوپروفن، آنتی‌هیستامین و ضدسرفه‌هایی که مناسب کودکان هستند نیز برای بچه‌های دو سال





۵ دمنوش خانگی برای درمان یبوست

وعده‌های غذایی به هضم غذاها و بهبود معده‌درد و نفخ کمک می‌کند. زمانی که از سوء هاضمه رنج می‌برید، می‌توانید دمنوش رازیانه بنوشید یا نصف قاشق چایخوری پودر تخم رازیانه را همراه با آب و دو بار در روز مصرف کنید.

درمان یبوست با چای سبز

تحقیقات نشان داده است که نوشیدن چای سبز موجب به کار افتادن مجدد روده‌ها می‌شود. از گذشته‌های دور از چای سبز برای درمان یبوست و ناراحتی‌های معده استفاده شده است. اگر چای سبز را صبح زود با شکم خالی میل نمائید، تأثیر آن برای درمان یبوست بیشتر خواهد شد. می‌توانید کمی لیموترش تازه نیز به چای سبزتان اضافه کنید. اما از اضافه کردن شیر و شکر به چای سبزتان خودداری کنید.

درمان یبوست با چای دانه کتان

دانه کتان نیز به دلیل داشتن موسیلاژ می‌تواند باعث افزایش حجم مدفوع و کمک به اجابت مزاج باشد. مصرف یک لیوان دم‌کرده تخم کتان به صورت روزانه می‌تواند روش خوبی در درمان یبوست فرد باشد. البته در این مورد حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

قبل از کولونوسکوپی (شیوه درمانی که برای تشخیص سرطان بزرگ انجام می‌شود) است. قرن‌هاست که از دمنوش سنا برای رفع یبوست استفاده می‌شود. با این حال مصرف بیش از حد سنا می‌تواند باکتری‌های خوب روده را کاهش دهد.

درمان یبوست با چای گزنه

یکی از بهترین انواع چای برای درمان یبوست است. این نوع چای حرکات روده را بهبود می‌بخشد و باعث حذف مواد زائد از روده‌ها می‌شود. یک فنجان چای گزنه را با معده خالی برای ۲ تا ۳ بار در هفته مصرف کنید تا شاهد خواص شگفت‌انگیز آن در درمان یبوست باشید.

درمان یبوست با چای رازیانه

برای صدها سال از این نوع چای به عنوان یک مکمل طبیعی در تحریک پاکسازی روده استفاده می‌شود. خواص ضد التهابی چای رازیانه باعث کاهش علائم یبوست می‌شود. رازیانه بطور اساسی در بهبود مشکلات گوارشی نظیر سوء هاضمه، نفخ، کولیک یا دل‌پیچه، گاز روده، سوزش معده و حتی سندرم روده تحریک‌پذیر سودمند است. جویدن یک قاشق چایخوری تخم رازیانه بعد از

یبوست یکی از بدترین مشکلات گوارشی است که باعث ایجاد ناراحتی‌های شدید می‌شود. در این مقاله به شما ۵ دمنوش را معرفی می‌کنیم که می‌تواند در درمان یبوست به شما کمک کند.

برای درمان یبوست این دمنوش‌ها را بخورید

یبوست مزمن یک مشکل گوارشی است که به علت کمبود آب بدن، عوامل ژنتیکی و اختلالات التهابی رخ می‌دهد. یبوست باعث ایجاد احساس ناراحتی و گاهی هم‌ورم و پف در افراد می‌شود. کمتر از ۳ بار اجابت مزاج در هفته منجر به این عارضه می‌شود. مصرف منظم مایعاتی مثل آب و چای، یکی از بهترین روش‌های جلوگیری از ابتلا به یبوست و درمان آن است. هیدراته بودن بدن عملکرد دفع را بهبود می‌بخشد. برخی گیاهان به صورت دمنوش به درمان یبوست کمک می‌کنند.

درمان یبوست با چای برگ سنا

سنا حاوی ترکیباتی به نام آنتراکوئینون است که به عنوان مسهل عمل می‌کنند. علاوه بر این، یافته‌ها نشان می‌دهند که سنا راه بسیار موثری برای پاکسازی روده

از روابط فرا زناشویی چه می دانید

شاید بتوان یکی از بیماری های شایع در روابط بین زن و مرد را خیانت یا رابطه فرا زناشویی نامید. مشکلی پیچیده و چند بعدی که می تواند باعث نتایج ناگواری برای هر یک از طرفین درگیر رابطه شود. خیانت به شکل های مختلف می تواند خود را نشان دهد. گاهی حتی رفتارهایی که خود فرد خاطی هم هیچ گاه متوجه نمی شود، رابطه را به سمت شروع روابط فرا زناشویی سوق می دهد. یک بیماری که به صورت نرم و پنهان رسوخ می کند و می تواند کل رابطه را دگرگون سازد و حتی سلامت تگتک اعضای خانواده را دچار بحران کند.

نازنین شادابی
روانشناس و مشاور خانواده





که دچار خیانت شده در کسری از ثانیه خطور کند. اما بهترین عکس العمل ممکن چیست؟ هنگامی که متوجه روابط پنهان همسر خود می‌شوید، به ناگاه چشمان تان سیاهی می‌رود. انگار دنیا به آخر می‌رسد و موجی از بی‌قراری و اضطراب شما را فرا می‌گیرد. خشم بسیار برهم زنده‌ای را تجربه می‌کنید. امکان دارد شوکه شوید یا غم و اندوه شدید شما را در هم بشکنند. ترس از دست دادن عشق، از دست دادن زندگی، ناامیدی از به پوچی رسیدن آینده‌تان یا برهم خوردن زندگی آتی کودکان تان بر شما غلبه کند. شاید کل زندگی زناشویی تان در یک لحظه از جلو چشمان شما عبور کند. بعضی افراد دچار حملات پانیک می‌شوند. احساس اینکه نمی‌توانند نفس بکشند، ضربان قلب بالا می‌رود و دچار حالت تهوع و استفراغ می‌شوند. به مرور شاید دچار کم‌خوابی و مشکلات خواب شوند، این موضوع بر اشتها نیز مؤثر است. در نهایت اگر بهترین عکس العمل را انتخاب نکنید، افسردگی و اضطراب مربوط به این موضوع زندگی شما را فرا می‌گیرد. پس در این شرایط چه باید کرد؟

درست است که بدترین احساسات منفی در شما ایجاد شده است و شما احساس قربانی بودن می‌کنید. ولی اینکه چگونه احساسات خود را بروز دهید بسیار مهم و تأثیرگذار است. در قدم اول بهتر است که تا حد امکان افراد فامیل و پدر و مادرها و فرزندان تان را از این قضیه به دور نگه دارید و به آنها اطلاع ندهید. برای تصمیم‌گیری عاقلانه باید از تصمیم‌گیری‌های احساسی دوری کنید. امکان دارد شما با همسر تان به سازش برسید اما پدر و مادر تان و فرزندان هیچ‌گاه فراموش نکنند

بروم یا بمانم؟

شاید اگر در ابتدای امر، با شما از بخشش صحبت شود حال تان به هم بخورد. ولی به جای واکنش سریع و درخواست جدایی، بهتر است زمانی را برای استراحت ذهن و عواطف خود در نظر بگیرید. بهترین حالت ممکن کمک گرفتن از مشاور است. شما باید بعد از گذراندن مراحل درمان به این نتیجه برسید که در رابطه زناشویی می‌مانید یا جدا شوید. در واقع باید خود را از حالت قربانی بودن درآوردید و سپس تصمیم به ماندن یا

فضای مجازی ارتباط برقرار می‌کنند و به علت شیوع این موضوع از خطر ساز بودن این نوع ارتباط آگاهی ندارند. شاید اوایل به صورت درد و دل آغاز شود ولی در نهایت می‌تواند از حالت کلامی فراتر رود. خیانت کلامی نیز به تنهایی برای روابط زناشویی فرد مضر و آسیب‌زا است.

خیانت جنسی: ارتباط فیزیکی و جنسی را شامل می‌شود، حتی در آغوش گرفتن نیز خیانت محسوب می‌شود.

همه جا را شلوغ کنم؟

اگر متوجه شدید که همسر تان به شما خیانت می‌کند چه رفتاری را در پیش می‌گیرید؟ آیا لازم است همه هیجان‌ات ممکن را به صورت انفجاری نشان دهید؟ آیا ضرورت دارد بزرگترین دعوا و سر و صدای ممکن را ایجاد کنید؟ بهتر است همه اعضای خانواده او و خودتان را در جریان این فاجعه قرار دهید. آیا لزومی دارد که همه دوستان و آشنایان دو طرف از این جریان آگاهی پیدا کنند؟ فکر می‌کنید بهتر است همه همکاران او بدانند که چه فرد خائن و ملعونی است؟ آیا مناسب می‌دانید که فرزندان تان با چهره پلید والد خود آشنا شوند؟ یا بهتر است خودزنی یا خودکشی کنید؟ یا بالعکس به جای همه این موارد، سکوت اختیار کرده و همه چیز را در خود سرکوب می‌کنید و مانند یک ربات به زندگی خود ادامه می‌دهید؟

تمام موارد فوق امکان دارد به ذهن هر فردی

تعریف خیانت

بهتر است به نظر واحدی درباره معنای خیانت دست پیدا کنیم چرا که بعضی از افراد رفتارهایی از خود نشان می‌دهند که آن را خیانت نمی‌دانند و اصلاً درک نمی‌کنند که همسر آنها می‌تواند دچار احساسات منفی شود. هرگونه رفتار و خیالات بدون آگاهی همسر می‌توان خیانت محسوب شود. پس خیانت را می‌توان به انواع رفتاری، ذهنی و کلامی تقسیم‌بندی کرد.

خیانت رفتاری: یعنی یکی از طرفین به صورت رفتاری و با برقراری ارتباط با شخصی خارج از گستره خانواده و بدون آگاهی همسرش به او خیانت کند. رفتاری که اگر همسر او آگاهی پیدا کند، آسیب می‌بیند. مثلاً با شخص دیگری به سینما یا مراکز خرید یا مکان‌های تفریحی و غیره بروند.

خیانت ذهنی: گاهی خیانت به این شکل است که فرد، به صورت ذهنی به فردی دیگر علاقمند شود. به رؤیایپردازی روی می‌آورد و در ذهن خود با او صحبت می‌کند و در دنیای واقعی نیز همسر خود را با او مقایسه می‌کند. این فرد ذهنی می‌تواند معشوق قبلی یا فردی که جدیداً او را جایی دیده است باشد. به هر حال این زندگی دوگانه به زندگی زناشویی او لطمه وارد می‌کند.

خیانت کلامی: در این نوع خیانت که در سال‌های اخیر رو به گسترش است، زن و مرد به صورت کلامی با تلفن یا اینترنتی و از طریق

رفتن بگیری. به هر حال در ذات هر تصمیمی مضرات و منافع وجود است. شما با کمک مشاور خود می‌توانید دریابید که در این رابطه برای شما آیا منافع و ارزش ماندن بیشتر است یا رفتن. پس برای تخلیه هیجانان، مدیریت احساسات منفی و سپس تصمیم‌گیری عاقلانه برای رسیدن به بهترین نتیجه به مشاور احتیاج دارید.

پس از سپری کردن لحظات اولیه ترس، خشم و غم، کم‌کم افکار مختلفی به ذهن شما خطور می‌کند.

«همش تقصیر خودم بود»، با این افکار شما شروع به سرزنش و توبیخ خود می‌کنید. فکر می‌کنید «شاید به اندازه کافی خوب نبوده‌ام»، «شاید کارهایی که او دوست داشته انجام نداده‌ام»، «شاید زیبایی یا جذابیت لازم را نداشته‌ام» ولی بهتر است بدانید رفتار فردی که به شما خیانت می‌کند، بیشتر نشان دهنده شخصیت متزلزل خود او است و بازتاب رفتار و شخصیت شما نیست. پس بهتر است خود را مقصر ندانید و خودتان را سرزنش نکنید، چرا که اگر فردی در زندگی زناشویی خود احساس رضایت ندارد بهتر است به فکر درمان رابطه و یا در نهایت خارج شدن از رابطه باشد و به خیانت فکر نکند.

به عقیده «گلاسر» روانشناس نامی، مهم‌ترین انگیزه زن و مرد متأهلی که به سمت روابط فرازناشویی کشانده می‌شوند، تجربه مجدد صمیمیت و چیزی است که در اوایل ازدواج بود و در این سال‌ها دیگر در زندگی خود نمی‌یابند. البته که هیچ توجیهی برای بی‌وفایی وجود ندارد اما بعضی از افراد این دلایل را مطرح می‌کنند:

- ۱- برآورده نشدن نیازهای عاطفی
- ۲- برآورده نشدن نیازهای جنسی
- ۳- برآورده نشدن نیازهای مالی
- ۴- راهی برای خاتمه دادن به ازدواج در افرادی که جرأت طلاق گرفتن ندارند
- ۵- انتقام از یکدیگر
- ۶- برگرداندن احساس استقلال و فردیت و خروج از کنترل‌گری همسر
- ۷- اطمینان خاطر پیدا کردن از جذابیت برای جنس مخالف، شاید به دلیل تحقیرهای مداوم از جانب همسر یا احساس حقارت از دوران کودکی
- ۸- کسب هیجان و تنوع

۹- گرفتن انرژی از فردی دیگر برای ادامه زندگی زناشویی

لازم به ذکر است که اگر فرد خاطی به خیانت خود اعتراف کند، می‌توانید به درمان رابطه زناشویی خود امیدوار باشید. ولی اگر فردی این موضوع را نپذیرفت و یا اعتراف کرد ولی هیچ قولی مبنی بر خاتمه دادن به روابط خارج از زناشویی خود نداد، امکان درمان رابطه شما بسیار کم است.

در جریان مشاوره، بعد از تخلیه هیجانی طرفین و پس از قبول این اتفاق و قول دادن به خروج از رابطه دوم، نوبت به معذرت‌خواهی می‌رسد. فرد خاطی باید به صورت قلبی از رفتار خود اظهار تأسّف کند و قول دهد که تا مدتی، تحت نظر روانشناس کارهای لازم جهت بهبود رابطه را انجام دهد.

اعتماد در این رابطه از بین رفته است. پس برای برگرداندن اطمینان، فرد خاطی باید نظر طرف مقابل را جلب کند. مثلاً موبایل خود را در اختیار او قرار دهد یا رمز موبایل را بردارد. به همسر خود اطلاع دهد به کجا می‌رود و مسائلی از این قبیل که در جلسه درمان به آن پرداخته می‌شود.

در طول درمان به زوجین آموزش داده می‌شود که با مدیریت احساسات خود با یکدیگر صحبت کنند. اگر به شدت عصبانی شدند باید از تکنیک توقف استفاده کنند. بهتر است ریلکسیشن و مدیتیشن را آموزش ببینند تا بتوانند بر خشم خود فائق آیند.

در طول درمان زوجها یاد می‌گیرند که وقت خود را با هم بگذرانند. به حرف‌های همدیگر توجه کنند. اوقات تفریح و سرگرمی برای خود فراهم آورند و از بودن با هم لذت ببرند. یاد می‌گیرند که نیازهای خود را ابراز کنند و راه حلی برای برآوردن آنها بیابند. یاد



می‌گیرند که فرار نکنند.

حتماً در ذهن فردی که به او خیانت شده، کنجکاوی از چگونگی خیانت و حد و حدود آن به‌وجود آمده است. درباره اینکه فرد دوم چه قیافه و چه موقعیت اجتماعی دارد، بهتر است بدانید که هر چه کمتر بدانید به نفع خود شما است. آیا دانستن این موضوعات کمکی به شما می‌کند؟ آن کمک چیست؟ جز سرزنش بیشتر خود یا همسرتان چیزی به دست نخواهید آورد.

بعد از گذراندن مراحل که درمانگر شما لازم می‌داند، به این نتیجه می‌رسید که آیا به زندگی زناشویی خود ادامه دهید یا خیر؟ آیا بخششی در کار خواهد بود یا خیر؟ این نکته بسیار ظریف و زیبا وجود دارد که شما می‌توانید همسرتان را ببخشید و در عین حال از رابطه خارج شوید. ولی این جدایی با خشم و غم فراوان همراه نیست و شما قربانی نخواهید بود بلکه تصمیم می‌گیرید که جدا شوید و کمترین آسیب ممکن به خودتان و به فرزندان‌تان وارد می‌شود. شما قبل از جدا شدن به همه منابع مالی و عاطفی خود توجه خواهید کرد و سود و زیان جدا شدن یا ماندن را خواهید سنجید. شما چه در رابطه بمانید یا بروید، دیگر قربانی نخواهید بود.

توهم خیانت

جدا از اختلال شخصیت پارانویا، بعضی از همسران دچار سوءظن زناشویی هستند. همیشه در این توهم به سر می‌برند که همسر آنها در حال خیانت است و به او تهمت می‌زنند یا رفتاری از خود نشان می‌دهند که همسرشان را دچار پریشانی می‌کند. تنها مشکوک بودن به همسر برای اثبات خیانت کافی نیست. این رفتارهای محرک و عذاب‌آور، می‌تواند همسر را عملاً به سمت خیانت سوق دهد.

نکته آخر که در این مقاله به آن اشاره می‌کنیم این موضوع است که بعضی از افراد دچار اختلال شخصیت هستند و حتماً باید درمان شوند، چرا که خیانت و داشتن روابط موازی از جمله ویژگی‌های شخصیتی آنها است و شما به تنهایی نمی‌توانید آنها را به سمت خود و تک‌همسری جذب کنید. ماندن با این افراد اگر خودشان داوطلب درمان فردی نباشند، ذوب شدن تدریجی شما را در پی خواهد داشت.



بهترین و بدترین مواد غذایی برای خانم‌های باردار

چگونه کودکمان باهوش به دنیا بیاید؟

اهمیت زیادی بدهد و حواسش به تغذیه سالم فرزندش تا رسیدن به سن ۲ سالگی هم باشد.

تأثیر تغذیه دوران بارداری بر ضریب هوشی کودکان

البته، این بدان معنا نیست که هوش ما بعد از ۲ سالگی قابلیت ارتقا ندارد اما نقش تغذیه در باهوش شدن بچه‌ها تا ۲ سالگی، بیشتر از زمانی است که مثلاً آن‌ها دیگر کنکوری شده‌اند و می‌خواهیم خوراکی‌هایی برای افزایش هوش‌شان در برنامه غذایی آن‌ها بگنجانیم. البته ما تا آخر عمرمان هم می‌توانیم حافظه کوتاه یا بلندمدت خود را با کمک مواد غذایی سالم یا ورزش‌های فیزیکی و فکری تقویت کنیم اما بعد از طی روند تکامل مغز، دیگر نمی‌توان به افزایش خارق‌العاده هوش یا همان IQ با کمک تغذیه و ورزش چندان امیدوار بود.

هوش ۵۹، کم‌هوش‌ترین کشور دنیا شد. شاید بپرسید راز باهوش شدن آدم‌ها چیست؟ شاید این پرسش در ذهن‌تان به وجود بیاید که چرا کشورهای جنوب شرق آسیا یا کشورهای حاشیه مدیترانه، بهترین رتبه‌ها را در این جدول هوش به خود اختصاص داده‌اند؟ آیا می‌شود همه چیز را به گردن ژنتیک انداخت یا خورد و خوراک و عوامل محیطی هم در باهوش شدن نسل یک کشور نقش دارند؟ با ما همراه شوید تا جواب این سوال‌ها را با هم بررسی کنیم.

نقش مهم تغذیه

محققان انگلیسی معتقدند تغذیه مناسب تا زمانی که مغز بچه‌ها در حال رشد و تکامل است، نقشی اساسی در افزایش میزان هوش ایفا می‌کند بنابراین هر مادری که دوست دارد فرزند باهوش‌تری داشته باشد، باید به نوع خورد و خوراک خود در دوران بارداری

چندی پیش، ریچارد لین روانشناس انگلیسی و تاتو وانهنس محقق فنلاندی، مطالعه جالبی روی مردم برخی کشورهای دنیا انجام دادند تا متوجه شوند باهوش‌ترین و کم‌هوش‌ترین مردم جهان، در کدام کشورها زندگی می‌کنند. نتیجه پژوهش نشان داد مردم سنگاپور با میانگین هوش ۱۰۸، باهوش‌ترین مردم دنیا هستند.

بعد از سنگاپور، مردم کره جنوبی، ژاپن، ایتالیا و ایسلند با میانگین ضریب هوشی به ترتیب ۱۰۶، ۱۰۵، ۱۰۲ و ۱۰۱، رتبه‌های دوم تا پنجم را به خود اختصاص داده‌اند. در این جدول، میانگین هوش ما ایرانی‌ها هم ۸۴ تخمین زده شده و این یعنی از نظر عددی در رتبه بیست‌وسوم جهان هستیم اما چون برخی از کشورها با میانگین‌های ضریب هوشی برابر در رده‌های هم ردیفی جای گرفته‌اند، رتبه اصلی ایران می‌شود ۹۸ در بین ۱۸۸ کشور جهان. کشور آفریقای گینه هم با میانگین

بهترین و بدترین خوراکی‌ها

حالا شاید این سؤال برای تان پیش بیاید که اگر مادری بخواهد در دوران بارداری، با نوع تغذیه خود، فرزند باهوش‌تری به دنیا بیاورد، باید چه کند یا بهترین تغذیه برای بچه‌هایی که می‌خواهیم باهوش‌تر بشوند، چیست؟ یکی از مهم‌ترین مواد مغذی که باعث افزایش هوش می‌شود، اسیدهای چرب امگا ۳ است. به همین دلیل مردم کشورهای جنوب شرق آسیا و سواحل مدیترانه که ماهی و روغن زیتون بیشتری در برنامه غذایی‌شان دارند، باهوش‌تر از سایر مردم جهان هستند.

اسیدهای چرب امگا ۳ می‌توانند به تکامل بهتر مغز، افزایش هوش و عملکرد مغز و تقویت حافظه در افراد مختلف کمک کنند. میگو و ماهی‌های چربی مانند سالمون، قزل‌آلا، کیلکا، خال‌مخالی و ساردین و روغن‌های گیاهی مغذی مثل روغن زیتون، بذر کتان و کانولا، سرشار از امگا ۳ هستند. گردو هم جزو منابع امگا ۳ محسوب می‌شود. بد نیست بدانید مصرف گوشت‌ها و غذاهای فرآوری شده مانند انواع سوسیس، کالباس، ناگت‌ها، غذاهای آماده و کنسروی، فست‌فودها و غذاهای چرب و سرخ شده، تأثیری منفی بر رشد مغز جنین می‌گذارد و باعث کاهش هوش بچه‌ها می‌شود. پس هرچه قدر که فرزندان خود را دیرتر با این گروه غذاها آشنا کنید، کمک بیشتری به ارتقای هوششان کرده‌اید.

مصرف فراوان میوه و سبزی تازه از دوران کودکی تا ۳۰ سالگی نیز باعث می‌شود میانگین هوش حداقل ۵ نمره بالاتر برود. لفل تندر هم سرشار از ویتامین C است و اگر در برنامه غذایی مادر باردار و شیرده جای بگیرد، می‌تواند کمک زیادی به رشد مغزی و افزایش هوش فرزندشان بکند. بذر کتان هم یکی دیگر از منابع بسیار غنی از امگا ۳ محسوب می‌شود که مادران باردار می‌توانند روزی یک مشت بسته از آن را در برنامه غذایی خود جای دهند و از زمانی که فرزندشان توانایی خوردن خوراکی‌های سفره خانواده را داشت، روزی ۵ عدد تخم کتان آسیاب شده را داخل غذاهای او بریزند.

گوجه‌فرنگی، جزو دیگر خوراکی‌هایی است که به دلیل داشتن لیکوپن، با رادیکال‌های آزاد موجود در بدن مبارزه می‌کند و جلوی

تخریب سلول‌های مغزی را می‌گیرد. بهتر است گوجه‌فرنگی تازه در رژیم غذایی تمام مادران باردار و شیرده جای بگیرد. کلم بروکلی، جزو سبزی‌های برگ سبز تیره طبقه‌بندی می‌شود و سرشار از ویتامین K، و ویتامین C و انواع آنتی‌اکسیدان‌هاست. ویتامین K در بهبود عملکرد مغز و افزایش هوش جنین و کودکان خردسال، نقش بسزایی دارد.

نقش انکارناپذیر ژنتیک

هرچند تغذیه مناسب می‌تواند نقش مهمی در افزایش هوش بچه‌ها بازی کند، اما به هر حال نمی‌توانیم از نقش ژنتیک هم در افزایش یا کاهش میزان هوش چشم‌پوشی کنیم؛ یعنی اگر پدر و مادری با متوسط هوش ۸۵ با یکدیگر ازدواج کنند، نباید توقع داشته باشند بتوانند با کمک تغذیه، هوش فرزند خود را به بالای ۱۲۰ برسانند! دکتر پیترو کاندن، روان‌شناس، معتقد است حدود ۷۰-۶۰ درصد هوش ما به زمینه‌های محیطی و ژنتیکی مان برمی‌گردد و والدین می‌توانند فقط ۴۰-۳۰ درصد در باهوش‌تر شدن کودکشان نقش داشته باشند.

سبک زندگی و رژیم غذایی شما در طول دوران بارداری می‌توانند روی سلامت نوزاد شما تأثیر بگذارند و به تناسب اندام شما پس از زایمان کمک کنند. در این مطلب درباره مواد غذایی که برای مادر شدن مناسب هستند، بیشتر اطلاعات کسب می‌کنید. شاید بعضی از این مواد غذایی شما را متعجب کنند. ما برای شما در این رژیم غذایی صبحانه ناهار و شام را پوشش داده‌ایم!

ماهی سالمون یا قزل‌آلا

این ماده غذایی بهترین منبع DHA، اسید چرب مفید و امگا ۳ است که به رشد مغزی کودک و سیستم عصبی او کمک می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد اگر در طول دوران حاملگی زیاد ماهی بخورید، می‌توانید قدرت مغزی نوزادتان را افزایش دهید.

با این که میزان جیوه سمی موجود در ماهی سالمون بسیار ناچیز و کم است، مصرف مقدار کم آن به طور روزانه می‌تواند تبدیل به خطر شود، بنابراین حداکثر میزان مصرف آن در هفته به صورت پخته حدود ۴۰۰ گرم یا ۱۲ اونس است. یعنی یک یا دو بار در هفته

نیمرو به خاطر فرزندتان

مقدار ذخیره کولین، نوعی از ویتامین B که رشد مغزی و ذهنی جنین را افزایش می‌دهد، در طول دوران بارداری کاهش پیدا می‌کند. از این رو دریافت مقدار کافی از این ماده بسیار حائز اهمیت است.

خوشبختانه نیمرو یکی از دسترس‌ترین مواد خوراکی است که بسیار آسان آماده می‌شود و نیز مهم‌ترین منبع کولین است. تخم‌مرغ را کامل استفاده کنید نه اینکه فقط سفیده آن را بنیزید که تنها ۴ گرم پروتئین دارد زیرا کولین در زرده تخم‌مرغ قرار دارد.

همچنین آن را به صورت متعادل مصرف کنید. برای نمونه، روزی یک عدد تخم‌مرغ آب‌پز یا املت که به ۳ عدد سفیده و یک عدد زرده درست شده بخورید.





برای هیکلی شدن فرزندتان

ماست؛ این محصول لبنی خامه‌ای، منبعی عالی از زینک، ماده معدنی مفید برای رشد و ترمیم بافت‌هاست. زینک به ساخت بلوک‌های دیباگرام ژنتیکی که DNA نام دارد، کمک می‌کند. ماست غنی از کلسیم است که به رشد استخوان‌های جنین و استحکام او کمک می‌کند. همچنین حاوی باکتری‌های پروبیوتیک خوب برای تسریع عمل هضم و افزایش ایمنی است. حتماً به موارد ذکر شده روی برچسب آن که بیانگر «کشت زنده میکروبی فعال» برای فواید بیشتر است، توجه کنید.

برای آنکه عفونت بدن تان را نگیرد

اگر در زمان بارداری سرما خوردید یا دچار آنفلوآنزا شدید، پنج‌برابر بیشتر در معرض عوارض جدی‌ای چون سینه‌پهلو و ذات‌الریه یا برونشیت قرار می‌گیرید. مرکبات منبعی ایده‌آل از ویتامین C هستند که ایمنی بدن را افزایش می‌دهند و مانع از گسترش بیماری می‌شوند.

پنیر؛ پایه اولیه رشد کودک شما

پروتئین پایه‌گذار رشد نوزاد است و

سلول‌های شما را همین‌طور که بدن تان در حال تغییر است، بازسازی می‌کند. در طول دوران بارداری، پروتئین مصرفی روزانه شما باید از ۴۶ گرم به ۷۱ گرم برسد. پنیر سفید منبع عالی و سریع این ماده غذایی است و مقداری کلسیم اضافی نیز دارد.

سیر، برای فشارخون تان

با اینکه این ماده غذایی دهان را بدبو می‌کند اما ارزش غذایی بالا و فواید بسیاری دارد. سیر خطر ابتلا به بیماری پره اکلامپسیا (بیماری جدی که با فشارخون بالا در دوران بارداری شناخته می‌شود) را از بین می‌برد. حدود یک چهارم از خانم‌هایی که در دوران بارداری فشارخون دارند، دچار پره اکلامپسیا می‌شوند و آنهایی که این بیماری را از قبل داشته‌اند، بیش از دوبرابر در آینده استعداد ابتلا به بیماری‌های قلبی را دارند.

بادام، برای اینکه آلرژی نگیرد

این ماده غذایی گران‌بها پر از منیزیم، دارای ویتامین E و همچنین حاوی میزان مناسبی از پروتئین است. پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد که نوزادان مادرانی که در طول بارداری با رژیم غذایی مدیترانه‌ای تغذیه

کرده‌اند، که دارای مغزها و آجیل‌هاست، ریسک کمتری در ابتلا به بیماری آسم و آلرژی‌ها دارند.

در کنار اینها وعده‌های غذایی خود را با خوراکی‌های ساده پر کنید. گزینه‌های بسیار خوب عبارتند از کنسرو تن ماهی، کنسرو لوبیای کم سدیم، میوه‌ها و سبزیجات یخ‌زده بدون مواد افزودنی، برنج قهوه‌ای و جوی دوسر زودپز، تریلای ذرت کامل، ماست بدون چربی، پنیر سفید، آجیل‌ها و روغن زیتون مخصوص سالاد. در طول دوران بارداری، حجم خون شما تا حدود ۵۰ درصد بیشتر می‌شود و کلیه‌های شما به اندازه کافی کار نمی‌کنند.

ضعف کلیه‌ها از بین بردن آب اضافی را برای بدن مشکل می‌سازد، تا جایی که به صورت غیرقابل اجتنابی منجر به پف کردن و ورم پاها می‌شود. اما نوشیدن آب کافی می‌تواند به شما کمک کند تا ماندن آب در بدن، رساندن رطوبت و جلوگیری از یبوست برطرف شود. با نوشیدن ۲/۳ لیتر یا حدود ۱۰ فنجان آب در روز می‌توانید برخی مشکلات ایجاد شده را از بین ببرید. به محض اینکه از خواب بیدار شدید و با هر وعده غذایی خود یک لیوان آب بنوشید.

ورزش

برانکو، یک آنترناتیو بزرگسال/۶۰
رازهای سر به مهر ورزشگاه پیر آزادی/۶۲
ویلموتس: مرد نجیب یا مربی پروازی؟/۶۴
نمی گذارم کشتی به ۳ دقیقه دوم برسد/۶۶
لئو مسی مرد سال ۲۰۱۹ فوتبال جهان/۷۰



وقتی سرمربی پیشین سرخ‌ها در لیگ عربستان راه به جایی نبرد

برانکو، یک آلترناتیو بزرگ!

باز هم نتوانست در لیگ حرفه‌ای عربستان به توفیق برسد. اما این زودترین برکناری برانکو نیست. وی پیش از حضور در پرسپولیس تنها یک ماه سرمربی دینامو زاگرب شد و پس از انجام ۵ بازی، جای خود را به مربی جدید داد. پروفیسور البته متخصص شروع‌های ناامیدکننده است.

شاید حالا و در حالی که مدیران کم‌طاقت عربستانی در خروج را به او نشان دادند ارزش اعتماد مدیران و هواداران پرسپولیس در بدو ورودش به این تیم را بیشتر بدانند زمانی که اتفاقاً مثل دینامو و همین الاهلی بسیار ضعیف شروع کرده بود. پرسپولیس برانکو در سه بازی نخست لیگ پانزدهم تنها یک امتیاز کسب کرد و در واقع پروفیسور به عنوان سرمربی در جمع سرخپوشان پایتخت شروعی به مراتب بدتر از این را تجربه کرد اما در ادامه موفق شد ۷ جام قهرمانی را با این تیم بالای سر ببرد.

کنیم؛ برانکو بعد از حضور روی نیمکت الاهلی نتوانست این تیم را در لیگ قهرمانان آسیا موفق کند و با شکست مقابل الهلال از راهیابی به مرحله یک‌چهارم نهایی باز ماند. بعد از آن نوبت به لیگ رسید. در لیگ، کار با یک تساوی خانگی مقابل تیم تازه لیگ برتری شده عداله آغاز شد. الاهلی اما بازی دوم را با وجود اخراج یک بازیکن به نفع خود تمام کرد تا نخستین برد با برانکو رقم بخورد. اگرچه برانکو اوضاع را تا حدی سروسامان داده بود اما موضوعاتی نظیر اختلاف نظر با عمر سوما شرایط را برای برانکو سخت کرد. در نهایت شکست مقابل الوحده باعث شد تا مدیران کم‌طاقت الاهلی تصمیم بگیرند ۸۸ روز پس از انتصاب ایوانکوویچ به‌عنوان مرد اول نیمکت تیم‌شان، او را اخراج کنند. دوران حضور برانکو در عربستان همچون نوبت قبلی با اتفاقات تلخ به پایان رسید. پیش‌تر او در الاتفاق از سمتش اخراج شد و

«تصاویر عجیب برای هواداران او در فوتبال ایران باورنکردنی بود. برانکو ایوانکوویچ بعد از سه قهرمانی با پرسپولیس در لیگ ایران و البته رسیدن به فینال آسیا زیر بارانی از بطری، میوه و شعار هواداران الاهلی عربستان مستأصل در کنار زمین ایستاد و به سبک آشنای همیشگی دست‌ها را به کمر داشت و به مخمسه‌ای فکر می‌کرد که در آن گیر افتاده بود.

به نظر می‌رسد پیوندی که از نظر پرسپولیسی‌ها نامیمون بود خیلی زود پس زده و برانکو و الاهلی نتوانسته‌اند دوران باشکوهش با قرمزها را تکرار کنند. اما شاید برانکو با آن همه عقبه و سابقه توقع نداشت بعد از اعتراض‌های هواداران عصبانی ناگهان حکم اخراجش امضا شود؛ آن هم در حالی که هنوز فصل فوتبال در عربستان درست و حسابی آغاز نشده و تیم‌ها جا نیفتاده‌اند. اصلاً یک بار کارنامه او را در الاهلی مرور

اتهام تکراری به برانکو

حواشی در مورد اخراج او در عربستان هم مثل جدایی‌اش در ایران پر حرف و حدیث بود. برانکو که خودش زمانی متهم شد قبل از ترک پرسپولیس با تیم الاهلی توافق کرده حالا از سوی عربستانی‌ها هم با اتهامی مشابه مواجه شده است. محمد النمری، روزنامه‌نگار مشهور عربستانی در صفحه شخصی‌اش مدعی شد: برانکو ایوانکوویچ، سرمربی الاهلی پیش از دیدار با الوحده با یک تیم چینی به توافق رسیده بود.

واکنش خود برانکو اما به خبر برکناری‌اش همراه با تردید بود. برانکو بعد از پی بردن به خبر برکناری‌اش از الاهلی از طریق رسانه‌های عربستان در مصاحبه تلفنی با برنامه فوتبالی «الدوری مع ولید» عربستان گفت: «من این سؤال شما و هدف‌تان را متوجه نمی‌شوم؟ تا الان خبری از برکناری‌ام نشنیدم. الان از شما شنیدم. باید ببینم در آینده چه اتفاقی می‌افتد. من الان چیزی نمی‌گویم.»

رسانه‌های عربستان هم به شدت به او تاختند. موسی المحیانی، کارشناس فوتبال سعودی در شبکه تلویزیونی این کشور در تحلیل بازی الاهلی با الوحده به برانکو حمله کرد و گفت: «ملاک انتخاب مربی نباید کارنامه‌اش باشد.»

به نظرم برکناری برانکو کار درستی بود چون او تاکتیک لازم را نداشت و تیمش آشفته و با ترس بازی می‌کرد.»

محمد الشیخ، دیگر کارشناس فوتبال سعودی نحوه بازی الاهلی با هدایت برانکو را این طور توصیف کرد: «بحران در الاهلی به اوج رسیده بود و این تیم مثل کوهی بود که فرو ریخت. الاهلی با هدایت برانکو اصلاً خوب بازی نمی‌کرد و انتخاب او از اول اشتباه بود.»



سر نوشت برانکو

داستان برانکو از زوایای بسیاری قابل تحلیل است. برخی آن را حاصل «آه» هواداران پرسپولیس می‌دانند که خیلی زود دامان او را گرفته است. استقلال‌ها با هم پای وزیر و حمایت‌هایش را وسط کشیدند و طعنه زدند که در عربستان وزیر پرسپولیس نبود و برانکو دوام نیاورد. برخی دیگر هم بر این باور بودند که تمام سوءمدیریت‌ها در فوتبال ایران درست است اما تجربه برانکو ثابت کرد از ما بدتر هم وجود دارد. اما اگر از تمام این تحلیل‌های دم دستی عبور کنیم مساله سر نوشت برانکو و تصمیمی که برای آینده‌اش می‌گیرد، در فوتبال ایران هم بی‌تأثیر نخواهد بود. او درست از لحظه اخراج از الاهلی به یک آلترناتیو بزرگ برای مربیان شاغل در فوتبال ایران بدل شد. در حالی که کالدرون تغییرات گسترده در پرسپولیس را آغاز کرده و حتی فاتح بزرگ دربی ۹۰ پایتخت هم لقب گرفت،

حالا سایه برانکو را روی سر خود می‌بیند. فراموش نکنید که برانکو قبل از ترک ایران حتی پای میز مذاکره با زوزی، مالک باشگاه تراکتور هم نشست. پس برای او تمام راه‌ها به پرسپولیس ختم نمی‌شود و قطعاً انتخاب‌های دیگری هم از ایران روی میز دارد.»



رازهای سر به مهر ورزشگاه پیر آزادی

خود را در گوشه و کنار ورزشگاه پهن کرده و به استراحت پرداختند، بیم از بین رفتن تجهیزات ورزش و خشک شدن چمن‌ها از یک سو و ناراحتی‌های دیگر از قبیل عدم انتظامات و کنترل مردم در ورزشگاه از سوی دیگر، مسؤولان را بر آن داشت تا با انتشار اطلاعیه‌ای، استفاده از ورزشگاه را محدود کنند.

مجله جوانان در ادامه گزارش خود نوشت: «هفته گذشته عده‌ای از خانواده‌ها با اتومبیل و تجهیزات تفریحی به ورزشگاه آمده بودند که با مخالفت مأموران انتظامی و کنترل شدیدی مواجه شدند.

این داستان در نشریه جوانان شماره ۶۳۹ به تاریخ ۱۰ اردیبهشت ۱۳۵۸ به‌طور مفصل نوشته شده است. خبرنگار جوانان می‌نویسد: «آزادی» در ورزشگاه آزادی تنها یک هفته دوام آورد. در نخستین پنجشنبه و جمعه‌ای که از رادیو تلویزیون اعلام شد هر کس بخواهد می‌تواند وارد ورزشگاه بزرگ تهران شود.

هجوم بی‌سابقه مردم چشمگیر بود. استقبال مردم اما چندان باب میل مسؤولان سازمان ورزش نبود، زیرا اکثر بازدیدکنندگان به قصد تفریح و تفرج آمده بودند و زمانی که بساط

ایر افسان افشار
روزنامه‌نگار

«این ورزشگاه آزادی تهران که شب قبل از داری و بازی‌های مهم ملی باشگاهی تبدیل به مسافرخانه‌ای عظیم‌الجثه می‌شود و مسافرانی از سراسر کشور در حومه آن اتراق می‌کنند تا شب را باامداد کنند، روزگاری برای خودش داستانی داشت. ورزشگاهی که در دهه ۵۰ برای خودش عروس ورزشگاه‌های خاورمیانه بود و ضمن میزبانی بازی‌های آسیایی ۱۹۷۴، برای میزبانی از المپیک نیز اعلام داوطلبی کرده بود اما بعدها سرگذشت غریبی را از سرگذراند؛ به‌ویژه در بحبوحه انقلاب با ۲ ماجرای جنجالی مواجه شد که در تاریخ سیاسی و اجتماعی ایران، لنگه ندارد؛ اولی، پناه بردن آیت‌الله طالقانی از رهبران محبوب انقلاب به اتاق‌های دور دریاچه ورزشگاه آزادی بود که هنگام دلگیری از تندروی‌ها از طریقی محمد شاه‌حسینی، رئیس ورزش دولت موقت، چند شبی را به‌تنهایی آنجا گذراند؛ بی‌آنکه احدی متوجه این قهر و استغاثه شبانه او باشد و دیگری دو - سه ماه پس از پیروزی انقلاب است که مردم پابره‌نه از رئیس ورزش تقاضا می‌کنند که آنجا را تبدیل به گردشگاه کند و ملت با سماور و باقالی‌پلو و زیلو پناه می‌برند به ورزشگاه و چنان چمن‌ها را نابود می‌کنند که یک هفته بعد، سرهنگ آرزیدهاک، رئیس انتظامات سازمان ورزش اعلام می‌کند که «اینجا ورزشگاه است نه تفریحگاه» و مجبور می‌شود با آژان‌هایش، مردم خوشگذران و طبیعت‌دوست را از لای درختان دور دریاچه جaro کند.



سرهنگ آزیدهاک، رئیس انتظامات سازمان ورزش در جمع خانواده‌ها حضور یافت و با آنان به مذاکره پرداخت. او به مراجعه‌کنندگان گفت که هفته پیش عده‌ای مراعات نکردند و خرابی‌هایی به بار آوردند. ما تا ساعت ۱۰ شب لای درخت‌ها عقب مردم می‌گشتیم تا آنها را از ورزشگاه خارج سازیم. عده‌ای ریخت و پاش و کثافت‌کاری کردند و چمن‌ها را از بین بردند که این وضعیت موجب شد تا ورزشکاران نتوانند به‌نحو مطلوب از اماکن و تجهیزات استفاده کنند. در تالی اینجا ورزشگاه است؛ نه تفریحگاه.»

سرهنگ آزیدهاک در جمع مردم سرگردان و معترض گفت من دستور دارم تا فقط ورزشکاران را به داخل استادیوم راه دهیم. به ما دستور اکید داده‌اند تا از ورود خانواده‌های ساک‌به‌دست که با پتو، زیلو، قابلمه، سماور و باقالی پلومی آیند، جلوگیری کنیم اما خانواده‌ها هم حرف‌های قانع‌کننده‌ای داشتند.

آن‌ها می‌گفتند کنار دریاچه که برای ورزش جایی ندارد، آنجا را به ما اختصاص دهید تا ساعاتی خستگی خود و خانواده‌هایمان را در کنیم. اگر یک نفر کافر شد که در مسجد را نمی‌بندند. حال به صرف این که عده‌ای کثافتکاری کرده‌اند نباید مردم را از این مجموعه محروم ساخت.

ورزشگاه آزادی در عمر حدود نیم‌قرن خود، رازهایی سفید و سیاه و صورتی در سینه دارد؛ هر آجرش، هر میله‌اش، هر صندلی‌اش و هر پنجره‌اش اما دهان باز نمی‌کند. ورزشگاه آزادی اگر دهان بگشاید، از حسرت‌ها و حرمان‌ها، از فریادهای و سکوت‌های این مردم، داستان‌ها دارد؛ داستان‌های تک‌خطی، داستان‌هایی بلندتر از رمان‌های داستایوفسکی، داستان‌هایی با پرسونازهای ویران و کاراکترهای از دست رفته و قصه‌هایی که ننوشته مردانند.

وقتی به ورزشگاه آزادی می‌روی مرا هم ببر. مادرت را هم ببر. آنجا همان شمس‌العماره نسل‌های ۵۰ سال بعد است. آجرهای شمس‌العماره از تنهایی پکیده‌اند.»





ویلموتس؛ مرد نجیب یا مربی پروازی؟

فدراسیون فوتبال در دوره مربیگری مارک ویلموتس به دنبال نوع جدیدی از مدیریت بر مریبان ملی است تا از تکرار تجربه کی‌روش جلوگیری کند اما پرداخت نشدن مطالبات سرمربی بلژیکی، شرایط نه چندان مساعدی را رقم زده است. سرمربی تیم ملی فوتبال و دستیاران خارجی او تنها در روزهای برگزاری اردوهای تیم ملی در ایران حضور دارند و از طرفی سپری شدن روزهای فیفا بدون برگزاری بازی دوستانه، نه تنها با اعتراض سرمربی و اهالی فدراسیون همراه نیست بلکه موجب طولانی‌تر شدن مرخصی سرمربی و مریبان تیم ملی هم شده است.

نزدیک مشاهده می‌کند و تنهایی او بیش از هر زمان دیگری به چشم می‌آید.

لغو بازی دوستانه و سکوت سرمربی و فدراسیون

بدون شک هر مربی فوتبال می‌داند که برگزاری یک مسابقه حتی با ضعیف‌ترین تیم ممکن هم بیش از برگزاری تمرین تاثیرگذار است اما تیم ملی در اردوی شهرپور ماه خود فقدان بازی دوستانه را احساس کرد و قبل از بازی با هنگ‌کنگ در انتخابی جام جهانی، هیچ دیدار دوستانه‌ای حتی در تراز همین تیم هم نداشت. پیش از ویلموتس، تیم ملی بازی‌های متعددی با تیم‌هایی در حد و اندازه هنگ‌کنگ داشت که فدراسیون فوتبال انتخاب آن تیم‌ها را سلیقه کی‌روش می‌دانست اما با رفتن سرمربی پرتغالی، همین بازی‌های

گذشته در ایران حضور نداشتند و چند هفته برگزار شده از لیگ برتر را تماشا نکردند. البته ویلموتس هفته اخیر به سیرجان رفت و بازی گل‌گهر با پارس جنوبی را مشاهده کرد و همچنین تماشاگر ویژه داری پایتخت بود. با این وجود او و دستیارانش فقط در روزهای منتهی به اردو و حتی بعد از تشکیل اردو به تیم ملی ملحق می‌شوند که بدون شک فرصت برگزاری جلسات مشترک کاری و بررسی لیگ برتر را از آنها می‌گیرد. مدت حضور ویلموتس در ایران یادآور واژه مربی پروازی است که فدراسیون فوتبال قول داده بود چنین اتفاقی رخ نخواهد داد اما اگر زمان حضور ویلموتس در ایران را محاسبه کنیم، جز این نخواهد بود. وحید هاشیمیان که تنها عضو ایرانی کادر فنی تیم ملی فوتبال محسوب می‌شود، به ورزشگاه‌های مختلف می‌رود و بازی‌ها را از

نکته مبهم در همکاری ویلموتس و فدراسیون فوتبال نوع توافق دو طرف است. مشخص نیست در قرارداد، مدت مرخصی ویلموتس و زمان حضورش در ایران چند روز درج شده و آیا رفتار کنونی او به خاطر پرداخت نشدن مطالباتش است یا خیر؟ فدراسیون فوتبال بعد از همکاری بلندمدت با کی‌روش و تجربه کار کردن با او، در صدد استفاده از مزایا و جلوگیری از معایب کار کردن با این مربی پرتغالی در همکاری با ویلموتس بود. با توجه به همین موضوع، ناگزیر هستیم نگاهی به عملکرد ویلموتس در چند ماه گذشته در مقایسه با کی‌روش داشته باشیم و به چرایی این اتفاقات و نتایج احتمالی آن بپردازیم.

غیبت ویلموتس و دستیارانش در ایران
دستیاران خارجی ویلموتس در ماه‌های



ویلموتس این تیم با برخی ناهماهنگی‌ها روبرو شده، نیازمند اردوها و بازی‌های تدارکاتی بیشتری برای رسیدن به مرز آمادگی کامل است اما در حال حاضر که چندین ماه از آمدن ویلموتس می‌گذرد، خبری از این اتفاقات نیست. الان که بازی‌های دشوار تیم ملی فرانسیده و فرصت کافی برای رفع نقاط ضعف تیم وجود دارد، نباید سکوت کرد و باید مشکلات و کاستی‌ها گفته شود که اگر بیان این مشکلات از سوی ویلموتس باشد، بیش از هر کسی به سود تیم ملی است و جلو هرگونه وضعی در آینده را می‌گیرد.

متوجه پافشاری سرمربی سابق تیم ملی برابر بی‌خیالی سرمربی کنونی تیم ملی برای آماده‌سازی هر چه بهتر تیم ملی می‌شویم. بازی‌های دشوار تیم ملی هنوز فرا نرسیده و ایران به زودی باید با عراق و بحرین در مرحله مقدماتی انتخابی جام جهانی ۲۰۲۲ بازی کند که هر کدام دشواری خاص خود را دارند. ایران در صورت صعود و در مرحله نهایی انتخابی جام جهانی با رقبای دشوارتری هم روبرو می‌شود. برای حل نقاط ضعف تیم ملی که در حال حاضر در مرحله گذار به سر می‌برد و بعد از رفتن کی‌روش و اجرای تدابیر

دوستانه هم کمیاب شده است. با این وجود ویلموتس نه تنها صحبتی درباره بازی‌های دوستانه نمی‌کند، بلکه مدت بیشتری در خارج از ایران به سر می‌برد.

بی‌پولی فدراسیون فوتبال و دل خوش کردن به سکوت ویلموتس

اگر در جست‌وجوی ریشه این اتفاقات باشید، مهم‌ترین عامل، بی‌پولی فدراسیون فوتبال است که در حال حاضر به منابع پولی خود دسترسی ندارد و نتوانسته حقوق ویلموتس را پرداخت کند و از سکوت این سرمربی در قبال بی‌قولی خود و عدم شکایت نسبت به این اتفاقات، خوشحال است. ویلموتس بر خلاف کی‌روش درباره قراردادش صحبت نمی‌کند اما سکوت او مختص این موضوع نیست و به طور کلی مشکل خاصی درباره کمبود امکانات از جمله بازی تدارکاتی در اردوهای تیم ملی ندارد.

سکوت نجیبانه یا بی‌خیالی؟

اگر رفتار آرام و به قول تاج، «نجیبانه» ویلموتس را در کنار رفتار کی‌روش قرار دهیم،



گفتگو با حسن یزدانی، قهرمان مسابقات کشتی قهرمانی جهان:

نمی گذارم کشتی به ۳ دقیقه دوم برسد!



احسان محمدیان
خبرنگار

بدون شک حسن یزدانی ستاره درخشان آسمان نورسلطان قزاقستان در مسابقات جهانی کشتی آزاد بود، همان جوانی که مردم در انتظار درخشش دوباره اش در تشک کشتی بودند، با همان صلابت همیشگی، جنگنده و کشنده، بی رحم روی تشک و مهربان و رفیق خارج آن. بارها دیدیم که در پایان مسابقاتش با مرام جوانمردی و پهلوانانه دست رقیب را گرفت و از زمین بلند کرد. خودش می گوید هدفش از پایان کشتی در حداقل زمان ممکن تحقیر حریفان نیست، بلکه سبک مبارزانش بدین گونه است.

با وجود خستگی چندماهه تمرینات طاقت فرسای آماده سازی حضور در مسابقات جهانی و سختی مبارزات نفس گیر روی تشک نورسلطان با همان روی باز همیشگی پذیرای گفتگو می شود؛ مانند همیشه متواضع و کم حرف. حسن یزدانی ترجیح می دهد به جای حرف زدن روی تشک مبارزه و در عمل سخنانش را بیان کند، موضوعی که در این سالها آن را به اثبات رسانده است. مشروح گفت و گو با قهرمان کشتی آزاد جهان و المپیک را در ادامه بخوانید.

سومین طلای جهان و المپیک این بار در نورسلطان

از تمام مردمی که در این مدت برای من و اعضای تیم دعا کردند تا خوش رنگترین مدالها را کسب کنیم، تشکر می کنم. من هم برای موفقیت در این رقابتها زحمت زیادی کشیده بودم و دوست داشتم بهترین مدال را کسب کنم که خداراشکر با بهترین نتیجه همراه شد. ان شاءالله این موفقیت در ادامه مسیر موفقیت در المپیک پیش رو باشد تا در آنجا هم بتوانم مدال خوش رنگی را کسب کنم و دل هموطنانم را شاد کنم.

مردم بعد از شکست غیرمنتظرهات در مسابقات جهانی سال گذشته ناراحت و دلشکسته بودند، اما امسال بار دیگر شاهد

همان حسن همیشگی روی تشک مسابقات جهانی بودند و شادی را به مردم هدیه دادی

مردم همیشه به من محبت داشته اند و دارند. تمام این موفقیتها هم حاصل همین دعاهاست. سال گذشته در مسابقات جهانی واقعاً غافلگیر شدم و خودم هم شدیداً ناراحت بودم، اما خداراشکر موفق به کسب مدال برنز شدم. همان زمان به خودم قول دادم که آن شکست را باید جبران کنم و بهترین هدیه را تقدیم مردم ایران کنم. خوشبختانه در این مدت بهترین تمرینات را داشتم و همین موضوع محقق شد و امیدوارم با این مدال طلا توانسته باشم گوشه ای از محبت های مردم را پاسخ گفته باشم.

جهانی مجارستان به خودم قول دادم که آن شکست را جبران کنم، چون می‌دانم که مردم خیلی از آن شکست ناراحت شده بودند و می‌خواستیم بار دیگر شادی آنها را ببینیم.

البته در قزاقستان این اتفاق افتاد و مردم همان حسن یزدانی دلاور همیشگی شان را نظاره کردند

مردم همیشه به من لطف داشته‌اند و اگر دعای خیر آنها نبود این موفقیت‌ها حاصل نمی‌شد، خوشبختانه با این مدال طلا توانستم گوشه‌ای از زحمات آنها را جبران کنم و شادی را حتی برای لحظه‌ای که شده به آنها هدیه کنم.

جی دن کاکس، حریف آمریکایی علی‌رضا کریمی اخیراً گفته برای حضور در المپیک تصمیم به تغییر وزن دارد و می‌خواهد از ۹۲ به ۸۶ کیلوگرم وزن شما بیاید و در این صورت قطعاً رقابت سنگین‌تر خواهد شد؟

یزدانی: بله، من هم شنیده‌ام؛ کاکس شخصیت بسیار خوبی دارد و با یکدیگر دوست هستیم و هر وقت در مسابقات یکدیگر را می‌بینیم احترام زیادی به هم می‌گذاریم. چند بار هم به من گفته که می‌خواهد برای المپیک تغییر وزن دهد که من با خنده پاسخش را داده‌ام. برای من فرقی

البته همه بی‌صبرانه رویارویی شما با تیلور کشتی‌گیر آمریکایی را در این مسابقات انتظار می‌کشیدند؟

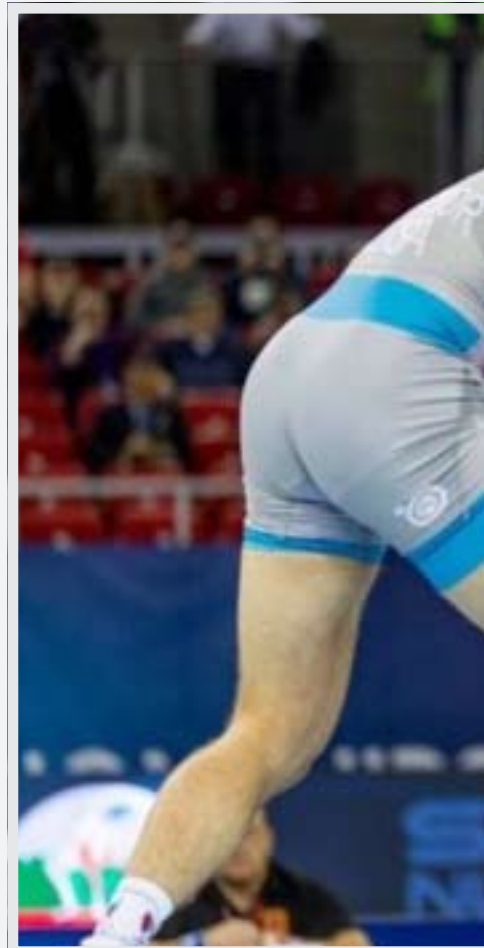
همیشه کیفیت مسابقات جهانی قبل از المپیک نسبت به جهانی‌های سال‌های قبل بالاتر بوده و امسال هم همین شرایط وجود داشت. تمام مدعیان حضور داشتند و متأسفانه تنها حریف آمریکایی بدلیل مصدومیت در مسابقات غایب بود. دیدار با حریف آمریکایی هم ان‌شالله برای مسابقات آتی و شاید در فینال المپیک.

بعد از شنیدن خبر مصدومیت تیلور برایش آرزوی سلامتی کردی، خیلی‌ها منتظر دوئل شما در نورسلطان بودند؟

واقعاً از شنیدن خبر مصدومیتش ناراحت شدم و برایش آرزوی سلامتی کردم، چون می‌خواستیم در قزاقستان با او کشتی بگیریم، اما دیدار ما به زمان دیگری موکول شد، شاید فینال المپیک. ظاهراً مصدومیتش جدی بود و نتوانست در مسابقات جهانی شرکت کند.

بعد از شکست در مسابقات جهانی سال گذشته همه منتظر بودند که از این حریف انتقام بگیری؟

بحث انتقام مطرح نیست، هدف مبارزه جوانمردانه روی تشک کشتی در چارچوب احترام و ارزش متقابل است. من هم بعد از





استقبال خوبی هم تماشاگران قزاق از شما داشتند و بنظر می‌رسید به خوبی شما را می‌شناسند و محبوب هستی. خودت انتظار چنین استقبالی را داشتی؟

می‌دانستم که قزاق‌ها علاقه زیادی به کشتی دارند و کشتی دوست هستند، اما واقعاً انتظار چنین استقبالی را نداشتم. باعث افتخار من است که توانسته‌ام نماینده خوبی برای کشورم باشم و امیدوارم بتوانم سفیر خوبی برای معرفی فرهنگ بالای مردم ایران به جهانیان باشم. البته باید از ایرانی‌های زیادی که از اقصی نقاط جهان برای حمایت از کشتی‌گیران کشورمان به قزاقستان آمده بودند نیز تشکر کنم و تمام کسانی که در این مدت برای بازتاب موفقیت‌های کشتی زحمت کشیدند هم تشکر می‌کنم.

جامبولات تدیف سرمربی سرشناس تیم ملی کشتی آزاد روسیه در حاشیه مسابقات جهانی عکسی از شما و خودش در صفحه شخصی‌اش گذاشت و برایت آرزوی موفقیت کرد، بعد از کسب مدال طلا هم تبریک ویژه‌ای گفت و از شما به عنوان برادر یاد کرد

تدیف مربی بزرگ و شناخته شده‌ای است و نیاز به تعریف من ندارد. باعث افتخار من است که چنین حس و علاقه‌ای به من دارد. در آنجا صحبت‌هایی رد و بدل شد و من هم بخاطر اظهار لطفش تشکر کردم.

آرسن فادزائف اسطوره کشتی آزاد روسیه نیز ضمن تبریک به شما برای حضور در تورنمنتی که در شهر


نمی‌کند با چه حریفی کشتی بگیرم، اگر نماینده ایران در المپیک باشم تمام تلاشم را برای موفقیت و اهتزاز پرچم کشورم و شادی دل مردم ایران انجام می‌دهم. به عنوان یک سرباز وظیفه من جنگیدن در میدان مبارزه است.

خیلی‌ها می‌گفتند حریف نداری و کشتی‌گیرانی که مقابلت قرار می‌گیرند، فقط برای این می‌آیند که بد نبازند؟!

نه، اینطور نیست؛ برای تمام حریفان احترام قائل هستم و هیچ کشتی‌گیری را دست کم نمی‌گیرم. سبک کشتی گرفتن و مبارزات من بگونه‌ای است که خیلی زود مسابقه را تمام می‌کنم، اما دلیلی برای بی‌احترامی به حریفانم نیست.

ظاهراً در مجموع به اندازه ۲ مسابقه کشتی نگرفتی و کلاً ۸ دقیقه روی تشک رفتی، که خیلی‌ها از آن تعبیر به طوفان ۸ دقیقه‌ای کردند

مردم به من لطف دارند، حقیقتاً نمی‌گذارم کشتی به ۳ دقیقه دوم برسد، اما آمار دقیقش را خودم هم ندارم و از طریق رسانه‌ها من هم این مطلب را دیدم.


 برای تمام حریفان احترام قائل هستم و هیچ کشتی‌گیری را دست کم نمی‌گیرم. سبک کشتی گرفتن و مبارزات من بگونه‌ای است که خیلی زود مسابقه را تمام می‌کنم. اما دلیلی برای بی‌احترامی به حریفانم نیست.

در جریان مسابقات وزن ۸۶ کیلوگرم مسابقات جهانی قزاقستان، حسن یزدانی پس از استراحت در دور نخست، در دور دوم با نتیجه ۱۰ بر صفر جیمی اسپینال، نایب قهرمان المپیک لندن از پورتوریکو را شکست داد.

وی در دور سوم نیز با نتیجه ۹ بر ۲ (ضربه فنی) استفان ورب، دارنده مدال برنز ۲۰۱۳ جهان از مجارستان را مغلوب کرد. یزدانی در این مرحله در ۹۷ ثانیه با نتیجه ۴ بر ۲ و با ضربه فنی از سد آرتور نایفونوف، قهرمان اروپا از روسیه گذشت و ضمن کسب سهمیه المپیک گام به نیمه نهایی گذاشت.

یزدانی برای حضور در فینال به مصاف ناظم آمینه از سن مارینو رفت و در یک دقیقه و ۵۳ ثانیه وی را با امتیاز عالی ۱۱ بر صفر شکست داد و با شایستگی به فینال رسید. دیپاک پونیا حریف یزدانی در فینال بود که به دلیل مصدومیت حاضر به کشتی گرفتن نشد تا دست یزدانی به عنوان قهرمان این وزن بالا برود.

شوید و همه خوشحال شدند، من در اتاق تست دوپینگ بودم و خوشحال شدم اما نمی دانم چه اتفاقی افتاد که اعلام کردند چهارم شده ایم. شادی به کام همه تلخ شد و اگر روی سکو می رفتیم، واقعاً شادی مان تکمیل می شد.

و صحبت پایانی

از پدر و مادرم که در این سالها حامیان اصلی ام بودند و من را تنها نگذاشتند و همچنین مربی ام همت مسلمی و کادرفنی تیم ملی کشتی آزاد و رئیس فدراسیون کشتی و تمام کسانی که برای سربلندی کشتی تلاش می کنند، تشکر می کنم و امیدوارم توانسته باشم با این مدال گوشه ای از زحمات آنها را جبران کرده و پاسخ خوبی به زحمات آنها داده باشم. امیدوارم در نهایت با یک مدال خوش رنگ در المپیک محبت ها و زحمات این عزیزان و مردم ایران را جبران کنم.

آیروان با حضور قهرمانان سرشناس کشتی آزاد جهان برگزار می شود دعوت کرده است. برنامه ای برای حضور در آن مسابقات داری؟

بله، ایشان هم به من لطف داشتند اما برنامه من بر اساس تصمیمات و برنامه ریزی کادر فنی است و هر چه صلاح بدانند انجام خواهیم داد.

برنامه ات تا المپیک چیست؟

چند روز استراحت می کنم و طبق قراردادی که دارم در لیگ کشتی خواهیم گرفت و بعد از آن مدتی استراحت می کنم و سپس تمرینات حضور در المپیک را از سر خواهیم گرفت.

در حالی که همه در انتظار شادی برای کسب عنوان سومی تیمی جهان بودند، اما چهارمی ایران کام همه را تلخ کرد

مستولان مسابقات اعلام کردند که تیم ما سوم شده و برای مراسم آماده



نابغه آرژانتینی رونالدو و فن دایک را کنار زد

لئومسی مرد سال ۲۰۱۹ فوتبال جهان



در سال ۲۰۱۹ جایزه بهترین بازیکن مرد دنیای فوتبال در جریان مراسم بهترین‌های فیفا در شهر میلان به لیونل مسی آرژانتینی تعلق گرفت. برنده این جایزه با رأی کاپیتان‌ها و مربیان تیم‌های ملی، گروهی منتخب از ژورنالیست‌ها و همچنین رأی‌گیری اینترنتی انتخاب می‌شود. مسی شش بار جایزه بهترین بازیکن سال فیفا را دریافت کرده که یک رکورد محسوب می‌شود؛ اما این نخستین باری است که پس از پایان همکاری فیفا و فرانس فوتبال و ایجاد مراسم بهترین‌های فیفا این جایزه را کسب می‌کند.

کریستیانو رونالدو و ویرجیل فن‌دایک، دیگر نامزدهای دریافت این جایزه بودند. فن دایک هلندی ماه گذشته با شکست مسی و رونالدو توانست جایزه مرد سال فوتبال اروپا را کسب کند. نابغه آرژانتینی در سال ۲۰۱۹ همراه با پارسلونا فاتح لالیگا شد و توانست جایزه آقای گل لیگ قهرمانان اروپا و همچنین کفش طلای اروپا را با ۵۱ گل زده تصاحب کند.

آلیسون بهترین دروازه‌بان سال فیفا شد

در شب انتخاب بهترین‌ها آلیسون بکر، دروازه‌بان برزیلی لیورپول به عنوان بهترین دروازه‌بان سال فیفا انتخاب شد. آلیسون در فصل گذشته بیشترین گلین شیت را در لیگ انگلیس داشت و همچنین از ارکان اصلی قهرمانی لیورپول در لیگ قهرمانان اروپا بود. او همچنین به همراه تیم ملی برزیل قهرمان جام ملت‌های آمریکا نیز شد. مارک آندر تراشتگن و ادرسون مورائس دیگر نامزدهای کسب این جایزه بودند.

آلیسون بکر بعد از انتخاب شدن به عنوان بهترین دروازه‌بان جهان گفت: «از دریافت این جایزه بسیار خوشحالم. این جایزه نشان‌دهنده آن چیزی است که من در تمام زندگی برای آن تلاش کردم. می‌خواهم از همسرم، خانواده‌ام و فرزندانم تشکر کنم. آن‌ها به من کمک کردند تا به اینجا برسم. حرفی برای گفتن ندارم و دریافت این جایزه از دست مار تا افتخار بزرگی به شمار می‌آید، زیرا او ملکه برزیل است. شما باید رویاهایتان را دنبال کنید. من از هیچ چیز به اینجا رسیدم، می‌دانستم که می‌توانم رویاهایم دست‌یابم و حالا آرزوهای خود را برآورده کرده‌ام.»

رده بندی برترین مربیان فیفا ۲۰۱۹؛ کلوپ بالاتر از پپ

در بخش بهترین مربی مرد فیفا، یورگن کلوپ

سرمربی آلمانی لیورپول توانست با غلبه بر پپ گواردیولا و مائوریسیو پوچتینو سرمربیان من‌سیتی و تاتنهام، دیگر مربیان لیگ برتری انگلیس، این جایزه را از آن خود کند. کلوپ ۵۲ ساله که به انتظار چهارده ساله تیمش در قهرمانی اروپا پایان داده و لیورپول را به یک قدمی قهرمانی در لیگ برتر رسانده بود، این جایزه را با کسب ۴۸ امتیاز و ۱۰ امتیاز فاصله نسبت به گواردیولا کسب کرد. نکته جالب آن که مائوریسیو پوچتینو در رده سوم تنها یک امتیاز بیشتر از اریک تنهاگ، سرمربی موفق آژاکس و جمال بلماضی سرمربی الجزایر کسب کرده و با چنین اختلاف ناچیزی، حضور روی سکو را تجربه کرده بود. کلوپ و گواردیولا در شرایطی در رده‌های اول و دوم قرار گرفتند که در مراسم سال ۲۰۱۸، جایی در بین ۳ نفر نخست نداشتند و به کار خود در رده‌های چهارم و پنجم پایان داده بودند. در سال ۲۰۱۸ پپ با ۱۱/۴۶ درصد از آرا چهارم شد و کلوپ با ۷/۱۸ درصد در رده پنجم قرار گرفت.

زین الدین زیدان سرمربی این روزهای رئال مادرید در ۳ دوره قبلی برگزار این مراسم همواره در رده‌های اول و دوم قرار گرفته بود. او در سال‌های ۲۰۱۶ و ۲۰۱۸ به ترتیب پشت سر کلودیو رانیری و دیدیه دشان در رده دوم قرار گرفته و در سال ۲۰۱۷ با کسب ۴۶.۲۲ درصد از آرا، مقتدرانه عنوان برترین مربی سال را کسب

کشورهای مختلف رونمایی شد.

در بخش بهترین بازیکن سال در فوتبال مردان، آرای ایران به شرح زیر بود:

انتخاب‌های مسعود شجاعی به عنوان کاپیتان ایران به ترتیب اینگونه بود: رونالدو، مسی و فن دایک.

انتخاب‌های ویلموتس سرمربی تیم ملی نیز این گونه بود: رونالدو، مسی، هازارد نماینده اصحاب رسانه ایران نیز به ترتیب به صلاح، فن دایک و هازارد رأی داد.

در بخش بهترین مربی:

انتخاب‌های شجاعی به عنوان کاپیتان ایران به ترتیب این گونه بود: پپ گواردیولا، یورگن کلوپ و اریک تن هاگ

انتخاب‌های ویلموتس، سرمربی تیم ملی این گونه بود: یورگن کلوپ، پوچتینو، گواردیولا

برندگان جوایز زنان در مراسم بهترین‌های فیفا

در مراسم بهترین‌های سال فیفا، فوتبال زنان نیز همچون فوتبال مردان، برترین‌های

هزار بازیکن عضو FIFPro انتخاب شده‌اند.

بازده ستاره حاضر در تیم منتخب فیفا

دروازه‌بان: آلیسون بکر (برزیل، لیورپول)
مدافعان: ماتیاس دهلینخت (هلند، آژاکس / یوونتوس)، سرخیو راموس (اسپانیا، رئال مادرید)، ویرجیل فن دایک (هلند، لیورپول)، مارسلو (برزیل، رئال مادرید)
هافبک‌ها: لوکا مودریچ (کرواسی، رئال مادرید)، فرانکی دی یونگ (هلند، آژاکس / بارسلونا)، ادن هازارد (بلژیک، چلسی / رئال مادرید)

مهاجمان: لیونل مسی (آرژانتین، بارسلونا)، کیلیان ام‌پایه (فرانسه، پاری سن ژرمن)، کریستیانو رونالدو (پرتغال، یوونتوس)

کاپیتان و سرمربی تیم ملی ایران به چه کسانی رأی دادند؟

با پایان مراسم بهترین‌های فیفا، انتخاب مسعود شجاعی و مارک ویلموتس مشخص شد. بعد از اعلام جوایز بهترین‌های سال فیفا، لیست انتخاب‌های مربیان و کاپیتان‌های

کرده بود، اما رفت و برگشت او به رئال در این سال، موجب شد تا برای اولین بار در مراسم The Best اثری از زیدان در بین برترین‌ها دیده نشود.

دیدیه دشان که به لطف قهرمانی در جام جهانی، در مراسم سال گذشته به عنوان برترین سرمربی معرفی شده بود نتوانست رتبه‌ای بهتر از ششم را کسب کند. او در این رده‌بندی جمال بلماضی سرمربی الجزایر (قهرمان جام ملت‌های آفریقا ۲۰۱۹) را بالاتر از خود می‌بیند. تیته سرمربی برزیل که به همراه سلسائو در کوپا آمریکا ۲۰۱۹ قهرمان شد نیز در رده هشتم حضور یافته است.

رده بندی برترین سرمربیان سال ۲۰۱۹

- ۱- یورگن کلوپ (لیورپول): ۴۸ امتیاز
- ۲- پپ گواردیولا (منچستر سیتی): ۳۸ امتیاز
- ۳- مائوریسیو پوچتینو (تاتنهام): ۲۷ امتیاز
- ۴- اریک تنهاگ (آژاکس): ۲۶ امتیاز
- ۵- جمال بلماضی (الجزایر): ۲۶ امتیاز
- ۶- دیدیه دشان (فرانسه): ۱۹ امتیاز
- ۷- فرناندو سانتوس (پرتغال): ۱۶ امتیاز
- ۸- تیته (برزیل): ۱۲ امتیاز
- ۹- مارسلو گایاردو (ریور پلاته): ۱۰ امتیاز
- ۱۰- ریکاردو گارکا (پرو): ۱۰ امتیاز

تیم منتخب سال ۲۰۱۹ فیفا؛ ۴ رئالی و فقط ۲ آرسایی

در یکی از آخرین بخش‌های مراسم (The Best) فیفا، تیم منتخب سال ۲۰۱۹ (FIFA FIFPro Men's World XI) معرفی شد. یکی از نکات جالب این تیم، حضور چهار بازیکن تیم رئال مادرید است که نتوانسته بود در این سال نمایش دلچسبی داشته باشد. بارسلونا ۲ نماینده دارد و لیورپول، قهرمان لیگ قهرمانان اروپا نیز با ۴ نماینده حاضر است. البته از دو بازیکن بارسلونا، یکی دی یانگ است که بازیکن آژاکس بوده و تازه به آرسا پیوسته است. در جمع رئالی‌ها هم همین اتفاق برای ادن هازارد افتاد که بازیکن چلسی بود. اعضای این تیم با رأی بیش از ۲۳





رده‌بندی نهایی برترین‌های فیفا؛ رونالدو سوم شد!

لیونل مسی در حالی برای نخستین بار موفق به کسب جایزه مرد سال فیفا شد که با کسب ۴۶ امتیاز، ۸ امتیاز بالاتر از ویرجیل فن‌دایک کسب کرده بود. کریستیانو رونالدو نیز در رده سوم تنها ۲ امتیاز کمتر از مدافع هلندی لیورپول کسب کرده بود.

کریستیانو رونالدو در سه دوره قبلی برگزاری این مراسم دو بار در رده نخست قرار گرفته و یک بار نیز بعد از لوکا مودریچ به عنوان



دومین بازیکن برتر دنیا معرفی شده بود. او اکنون در چهارمین سال برگزاری این مراسم در رده سوم قرار گرفته تا تنها فردی باشد که در تمام دوره‌ها در میان ۳ نامزد برتر حضور داشته است.

امتیازات ده بازیکن برتر فیفا در سال ۲۰۱۹

- ۱- لیونل مسی (آرژانتین، بارسلونا): ۴۶ امتیاز
- ۲- ویرجیل فن‌دایک (هلند، لیورپول): ۳۸ امتیاز
- ۳- کریستیانو رونالدو (پرتغال، یوونتوس): ۳۶ امتیاز
- ۴- محمد صلاح (مصر، لیورپول): ۲۶ امتیاز
- ۵- سادیو مانه (سنگال، لیورپول): ۲۳ امتیاز
- ۶- کیلیان ام‌پاپه (فرانسه، پاریسن ژرمن): ۱۷ امتیاز
- ۷- فرانکی دی‌یونگ (هلند، آژاکس/بارسلونا): ۱۶ امتیاز
- ۸- ادن هازارد (بلژیک، چلسی/رئال مادرید): ۱۶ امتیاز
- ۹- ماتئاس ده‌لیخت (هلند، آژاکس/یوونتوس): ۱۰ امتیاز
- ۱۰- هری کین (انگلیس، تاتنهام): ۵ امتیاز

سال ۲۰۱۹ خود را شناخت. سرمربی تیم ملی آمریکا و کاپیتان تیم ملی این کشور دو جایزه شاخص بخش زنان را تصاحب کردند. در این مراسم، ساری وان وینندال دروازه‌بان تیم ملی بانوان هلند که با این تیم به مقام نایب قهرمانی رقابت‌های جام جهانی ۲۰۱۹ رسید، دروازه‌بان سال فیفا شناخته شد.

جایزه بهترین بازیکن سال در بخش بانوان به کاپیتان تیم آمریکا مگان راپینو رسید که نقشی کلیدی در ثبت قهرمانی آمریکا در جام جهانی ایفا کرد. او در جام جهانی ۲۰۱۹ نیز هم کفش طلا و هم توپ طلای جام را از آن خود کرد. راپینو در این بخش هموطنش الکس مورگان و لوسی برنز بازیکن تیم ملی انگلیس را شکست داد.

تیم منتخب سال فیفا زنان

دروازه‌بان: ساری وان وینندال
مدافعین: لوسی برنز، نیلا فیشر، کلی اوهارا، وندی رنار
هافبک: جولی ارتس، آماندین هنری، رز لاول
مهاجمین: مارتا، الکس مورگان، مگان راپینو

112

**EAGEL(OGHAB)
IS NOT JUST THE BIRD**

113



Oghab Afshan
Industrial and Manufacturing Company

www.oghabafshan.com

Oghab-Scania Coach, Model: Dorsa

با دقت و انتخاب خوب، به جزئیات سفر خود بیاندیشید



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

www.oghabafshan.com