



فرودگاه بین‌المللی
مهرآباد

بیست و یکمین شماره مجله الکترونیکی فرودگاه بین‌المللی مهرآباد

اردیبهشت ماه - ۱۴۰۲



MEHRABADIHA

Get in touch



telegram : @mehrabad_airport
instagram : @mehrabad_airport
Web : www.mehrabad.airport.ir



call center : 021-61021
Flight information : 199



mehrabad international airport, Meraj st, Azadi sq, Tehran



صاحب امتیاز: فرود گاہ بین المللی مہر آباد

مدیر مسئول: ا. مرادی

سر دبیر: م. احمدیان

ہیات تحریریہ:

ا. ثروتی، پ. قاسمی، ش. ناصح، م. مرادی، غ. فتاح، م. احمدیان، م. جلالی

ہمکاران این شمارہ:

الف. طہماسبی، ر. طہماسبی، م. مرادی، آ. عبدالحسینی، گ. نجارزادہ،
ل. بیات، م. ربیعی

ویراستار: م. احمدیان

صفحہ آرا: د. صالحی

عکاسان: ح. کاری، ہ. ابراہیمی

فهرست مطالب

- ➔ سخن رهبری ۴
- ➔ سخن سردبیر ۵
- ➔ اینفوگرافی عملکرد پروازی فرودگاه بین‌المللی مهرآباد در فروردین ماه سال ۱۴۰۲ ۶
- ➔ پرسرعت‌ترین هواپیماهای تاریخ هوانوردی در دنیا (قسمت دوم) ۷
- ➔ شیفت کاری و جوانب آن (قسمت اول) ۹
- ➔ هواپیما تا چه مسافتی می‌تواند با یک موتور پرواز کند؟ ۱۱
- ➔ محمدرضا شفیعی کدکنی ۱۳
- ➔ جت‌لگ یا پرواززدگی ۱۴
- ➔ مشهورترین هواپیماهای تجاری دنیا (قسمت اول) ۱۶
- ➔ راه‌هایی برای پیشگیری از بروز علایم آلرژی بهار ۱۸
- ➔ رونمایی از طرح سریع‌ترین هواپیمای جهان ۲۱
- ➔ خلاصه کتاب خرده عادت‌ها (قسمت اول) ۲۳
- ➔ جواب جدول شماره ۱ ۲۵
- ➔ گزارش تصویری از نخستین کارگاه سال ۱۴۰۲ و ۳۶ امین کارگاه با حضور خانم دکتر سوگل مشایخی ۲۶



به گمان من اولین مطلبی که در باب معلّم باید بنده عرض بکنم، سپاس از جامعه‌ی معلمان است.

این سربازان گمنام نظام اسلامی و اسلام و مسلمین که در اطراف کشور، در دورترین نقاط کشور، بی‌سروصدا مشغول کارند، مشغول مجاهدتند و با سختی‌ها، با مشکلات فراوان، دارند کار می‌کنند. در واقع، فرزندان ملت را این جامعه‌ی معلّمین دارند تربیت می‌کنند و آن‌ها را برای آینده‌ی روشنی آماده می‌کنند.

سخن سردبیر



دوازدهم اردیبهشت ماه، سالروز شهادت استاد مطهری را روز معلم نام نهاده‌اند تا همواره در فرهنگ ذی‌قیمت و پر از افتخار ایرانی-اسلامی‌مان، در فرهنگی که مولا و پیشوایمان علی علیه‌السلام فرمود: "هر کس به من کلمه‌ای بیاموزد، مرا بنده و عبد خویش ساخته است"، قدردان زحمات اساتید و معلمانمان باشیم. اساتید سخت‌کوش و کم‌بدیل صنعت هوانوردی کشور که با تلاشی ماندگار در صنعتی که مهارت‌محور است، تلاش نموده تا آنچه را سال‌ها به تجربه و عمر گران‌خویش کسب نموده‌اند، به شاگردان خویش بیاموزند و منابع انسانی صنعت را به سرمایه‌های گران‌قیمت سازمان‌های هوانوردی ایران تبدیل نموده و علی‌رغم تمام کاستی‌های تکنولوژیک ماحصل تحریم‌های ظالمانه دشمنان نظام مقدس‌مان، با جایگزینی نیروهای کارآمد و بهره‌ور، این کاستی‌ها را رفع سازند.

استادان ارجمند صنعت هوانوردی و فرودگاهی کشور
سپاس به پاس تمام آنچه صادقانه به شاگردان خویش آموختید
روزتان مبارک

با احترام
سردبیر

اینفوگرافی عملکرد پروازی فرودگاه بین‌المللی مهرآباد در فروردین ماه سال ۱۴۰۲

در مقایسه با فروردین ۱۴۰۱

آمار پروازهای فروردین ۱۴۰۲

فرودگاه بین‌المللی مهرآباد

سال ۱۴۰۱

تعداد ۹,۲۳۷ پرواز



تعداد ۱,۰۳۹,۴۱۶ نفر



۹,۸۸۲,۵۴۸ کیلوگرم بار



تعداد ۹,۵۸۵ پرواز



تعداد ۱,۱۱۳,۳۳۷ نفر



۱۰,۵۵۷,۵۲۱ کیلوگرم بار



۴٪ افزایش

۷٪ افزایش

۷٪ افزایش



روابط عمومی فرودگاه بین‌المللی مهرآباد



mehrabad_airport



۱ میلیون و ۱۱۳ هزار و ۳۳۷ مسافر در فروردین ماه با ۹ هزار و ۵۸۵ نشست و برخاست در فرودگاه مهرآباد جابه‌جا شده‌اند.

۴ درصد افزایش ← در اعزام و پذیرش مسافرین

۷ درصد افزایش ← در نشست و برخاست پروازها

۷ درصد افزایش ← در ارسال و پذیرش بار

خدا قوت همکاران فرودگاه مهرآباد

ش. ناصح



۶. جایگاه ششم هواپیماهای تجاری از لحاظ سرعت تعلق می‌گیرد به:

بوئینگ ۴۰۰ - ۷۴۷ با سرعت بالغ بر ۱۰۰۷ کیلومتر بر ساعت.

هواپیمای محبوب و موفق بوئینگ ۴۰۰ - ۷۴۷، نخستین بار در سال ۱۹۸۴ معرفی شد و در بین سال‌های ۱۹۸۹ تا ۲۰۰۹ تعداد ۶۹۴ فروند از این مدل هواپیما ساخته شد. نسخه ۴۰۰ از بوئینگ ۷۴۷ نسبت به سری پیشین خود یعنی ۳۰۰ - ۷۴۷ پیشرفت‌های کاملاً چشم‌گیری داشت و مهم‌ترین آن در کابین شیشه‌ای، موتورهای بهینه‌تری که می‌توانستند تا مسافت‌های بیش‌تری هواپیما را در آسمان نگه دارند و کاهش هزینه ۱۰ درصدی و سرعت بیش‌تر خلاصه می‌شد. این مدل از بوئینگ قادر است تا سرعت ۱۰۰۷ کیلومتر بر ساعت در آسمان پرواز کند. متأسفانه در سال ۲۰۲۰ با توجه به آسیب‌های ناشی از ویروس کرونا به صنعت هوانوردی و گردشگری، غالب ایرلاین‌های تصمیم بر بازنشته کردن زودهنگام بوئینگ ۴۰۰ - ۷۴۷ گرفتند.



۵. جایگاه پنجم هواپیماهای تجاری از لحاظ سرعت تعلق می‌گیرد به:

ایرباس ۳۸۰ با سرعتی بالغ بر ۱۱۸۴ کیلومتر بر ساعت.

اگر فکر می‌کنید که تنها هواپیماهای کوچک می‌توانند سرعت بالایی داشته باشند در اشتباه هستید. ایرباس ۳۸۰، یک هواپیمای عظیم‌الجثه با ظرفیت ۸۵۳ نفری است که نهایت تا ۱۱۸۴ کیلومتر بر ساعت می‌تواند سرعت داشته باشد. ایرباس ۳۸۰، نخستین بار در سال ۲۰۰۷ در ایرلاین سنگاپور رونمایی شد. اما پروژه ساخت آن از سال ۱۹۸۸ رقم خورد. زمانی که شرکت ایرباس تصمیم بر ساخت هواپیمایی گرفت که قدرت مقابله با بوئینگ ۷۴۷ را داشته باشد.

The fastest plane!



۴. جایگاه چهارم هواپیماهای تجاری
از لحاظ سرعت تعلق می گیرد به:

بوئینگ ۷۷۷ با سرعتی بالغ بر ۱۱۹۸
کیلومتر بر ساعت.

بوئینگ ۷۷۷ بزرگترین هواپیمای دو موتوره در جهان است که تا سرعت ۱۱۹۸ کیلومتر بر ساعت می تواند پیش برود. همچنین با ساخت ۱۶۴۲ فروند از این مدل هواپیما تا اکتبر ۲۰۲۰ می توان تولید بوئینگ ۷۷۷ را موفقیت آمیز عنوان کرد. بوئینگ ۷۷۷ از ابتکارات جدیدی در زمان خود بهره مند بود و همچنین به نخستین هواپیمای از کمپانی بوئینگ تبدیل شد که مجهز به سیستم پرواز نیمه خودکار **FBW** بود.



یکی از موضوعات آمیخته بامشاغل حساس هوانوردی، شیفت کاری و پیامدهای آن می باشد. بدون شک در این حرفه، ساعات شبانگاهی که بدن طبیعتاً توان کمتری دارد، به مراتب پر استرس تر خواهد بود.

مقدمه

نوبت کاری که خود از عوامل زیان آور ارگونومیک پنداشته می شود، یکی از ره آوردهای پرهیزناپذیر فن آوری است. بر پایه پژوهش های انجام شده در کشورهای توسعه یافته نزدیک به ۲۵ درصد از نیروی کار را نیروی نوبت کار تشکیل می دهند. این پدیده می تواند از جنبه های گوناگون اثرات ویران گر بر چگونگی زندگی انسان برجای بگذارد. گردش نوبت کار شامل انواع زیادی از برنامه های کاری و تعویض یا تغییرات نوبت کاری بر اساس برنامه ثابت و معین با یک مدیریت صحیح می باشد. این برنامه را می توان برای هفت روز متوالی یا هفت روز هفته اجرا کرد. تغییر نوبت کاری باعث مشکلات عدیده ای مانند نقص خواب و اختلالات گوارشی و بیماری های قلبی-عروقی می شود.

بسیاری از مردم برای انجام کارهای فیزیکی خود از دوره های ۲۴ ساعته پیروی می کنند که به آن "چرخه سیر کادین" می گویند. این چرخه با کنترل مواردی مانند خواب و بیداری، هضم غذا، ترشح آدرنالین، تنظیم حرارت بدن، فشار خون و نبض و علائم بسیار مهم دیگر در عملکرد و رفتار انسان اثر می گذارد. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد نوبت کاری باعث اختلالاتی در چرخه ی طبیعی بدن می شود. به عنوان مثال، نوبت کاری می تواند موجب بهم خوردگی مزاج و سوء تغذیه شود. اقدامات و نتایج تناقض حامیان فیزیولوژی طبیعی و کار شبانه در مورد کارمندان چیست؟ اثر کار کردن در زمانی که ریتم طبیعی ما نیاز به خواب دارد چیست؟ آیا تفاوت های فردی در تحمل نسبت به زمان وجود دارد؟ آیا بعضی افراد نسبت به کار شبانه بیش تر تناسب فیزیکی دارند؟ آیا انطباق رخ می دهد؟ چه استراتژی هایی می تواند انطباق را افزایش و خطرات جسمی و روحی را کاهش دهد؟

در این مقاله سعی کردیم مروری بر سوالات بالا داشته و اثرات زیان آور کار شبانه را بررسی نماییم. نوبت کاری باعث ایجاد اختلالاتی در چرخه ی طبیعی بدن می شود. درصد زیادی از شب کاران و نوبت کاران را کارکنان صنعت هوانوردی، نیروهای پلیس، پرستاران و ... تشکیل می دهند. نوبت کاری باعث ایجاد اختلال خواب در بین شب کاران شده و ممکن است تاثیراتی روی مدت بیماری آنها نیز داشته باشد.

شب کاری بر روی عملکرد پرستاران و پزشکان نیز تاثیر منفی گذاشته و ممکن است باعث ایجاد مشکلاتی شود. بیماران در طی شب، زمانی که پزشکان و پرستاران شب کار هستند، ممکن است مراقبت های ضعیف تری را دریافت کنند و در معرض خطر قرار گیرند. نوبت کاری بر روی عملکرد دستگاه تولید مثل، دستگاه گوارشی و قلب نیز تاثیراتی دارد. به طوری که ریسک بیماری های قلبی در شب کاران حدوداً دو برابر افراد روزگار است. نمونه ای از استراتژی هایی که می توان برای کاهش اثرات کار شیفتی روی افراد اعمال کرد به قرار زیر می باشد: "کنترل نور محیط، کنترل برنامه ی چرخشی شیفت با توجه به این نکته که چرخش به یک شیفت دیرتر آسان تر است از چرخش به یک شیفت زودتر، در نظر گرفتن فاکتورهای طبی، شخصی و تناسب های فیزیکی، محدود کردن ساعات کار شبانه و ..."



تعاریف

به هر نوع کاری که به‌طور منظم و معین و در بیرون از دریاچه‌ی زمانی کار روزانه انجام پذیرد، نوبت کاری گفته می‌شود. به‌طور قراردادی ساعت ۷ صبح و ۶ بعدازظهر، حد و مرز دریاچه‌ی زمانی کار روزانه را تعیین می‌کند.

پیامدهای بهداشتی نوبت کاری

- ❖ احتمالاً برای قلب زیان‌آور است.
- ❖ به تمایل قریب به یقین برای مغز زیان‌آور است.
- ❖ به یقین برای دستگاه گوارش زیان‌آور است

عوارض ناشی از شیفت کاری

۱. اختلال در خواب و خواب‌آلودگی

بررسی‌ها نشان داده است که حدود ۶۲ درصد از کارکنان شب‌کار از اختلال خواب رنج می‌برند و شایع‌ترین شکایت افراد شیفت کار، اختلال خواب آن‌هاست. افراد بالغ به‌طور متوسط ۷ تا ۷/۵ ساعت در طی شبانه‌روز به خواب احتیاج دارند. مدت خواب پس از شیفت شب، ۱۵ تا ۲۰ درصد کاهش می‌یابد و از طرفی نیمی از افراد شب‌کار در خواب رفتن یا ادامه خواب دچار مشکل می‌شوند. نوبت‌کاری هم روی مدت خواب و هم روی کیفیت خواب تاثیر دارد. مدت خواب کارکنانی که به‌طور دائم شب‌کارند، نسبت به کارکنان صبح کار و عصر کار کمتر است. مسئله دیگر در مورد مختل شدن خواب روزانه افراد شب‌کار، عوامل محیطی به‌خصوص سر و صدای محیط می‌باشد؛ (مثل سر و صدای همسایه، ترافیک، صدای تلفن و ...) تا جایی که در برخی مطالعات سر و صدای محیط، به‌عنوان مهم‌ترین عامل اختلال در خواب روزانه کارگران شب‌کار مطرح شده است.

۲. اثر بر روی روابط خانوادگی

شیفت‌کاری می‌تواند بر زندگی خانوادگی اثرات منفی داشته باشد و زندگی اجتماعی را مختل کند. به‌خصوص وقتی برنامه شیفت‌کاری طوری باشد که کارمند در اواخر بعدازظهر و عصر از خانه دور باشد، بیش‌تر باعث اختلال خانوادگی می‌گردد و مطالعات مختلف، میزان اختلافات زناشویی و طلاق را بین کارکنان شیفت‌کار، بیش‌تر گزارش کرده است.

۳. مشکلات گوارشی

اختلالات گوارشی در بین کارکنان شیفت‌کار بیش‌تر شایع بوده است و این اختلالات، معمولاً شامل سوء هاضمه، یبوست، کولیت و ... می‌باشد. علت این اختلالات هم منشأ درونی دارد هم می‌تواند ناشی از تغییر عادت غذا خوردن و تغییر نوع غذا و همچنین مصرف مایعات حاوی کافئین (مانند قهوه) یا استعمال سیگار از سوی شیفت‌کاران باشد.

۴. پیامدهای روحی-روانی

شکایت‌های روحی-روانی، تحریک‌پذیری، افسردگی، استرس و اختلال در روابط اجتماعی، از جمله پیامدهای روحی و روانی شیفت کاری هستند ...

هواپیما تا چه مسافتی می تواند با یک موتور پرواز کند؟

غ. فتاح



FLYING ON ONE ENGINE

این یک سناریوی کابوس وار برای کسانی است که با تمام وجود از پرواز ترس دارند. یکی از موتورهای یک هواپیمای تجاری به طور کامل از کار می افتد. یقیناً این یک سناریو یا وضعیتی نیست که کسی بخواهد آن را انتخاب کند اما آیا نیازی هست که تحت این شرایط نگران بود؟

پاسخ کوتاه به این پرسش مطمئناً خیر خواهد بود! هواپیمای دو موتوره می تواند به طور کامل و بی نقصی هم در هنگام نشست و هم به هنگام برخاست با یک موتور پرواز نماید.

در واقع، خلبانان، از دست دادن یک موتور در حین پرواز را مشکلی خاص و جدی تلقی نمی نمایند، چرا که آموزش های لازم جهت مواجهه با این شرایط را دیده اند.

در قوانین هوانوردی به خلبانان آموزش داده می شود تا از قوانین پایه هوانوردی فارغ از شدت و جدیت هرگونه رویداد خاصی پیروی و تبعیت نمایند.

دستورالعمل های مختلفی جهت اطمینان از این که خلبانان از چگونگی واکنش به هنگام از کار افتادن موتور بر اساس وضعیت آن آگاهی داشته باشند، صادر شده است.

در بسیاری از موارد این امکان وجود دارد تا موتور از کار افتاده را مجدداً راه اندازی نموده و مسافرین سوار بر هواپیما هرگز متوجه نشوند که مشکلی وجود داشته است. شایان ذکر است که شانس از دست رفتن موتور بسیار ناچیز است. اطلاعات آماری ایمنی نشان می دهد که به طور دقیق یک سناریوی یک در میلیون است و اغلب خلبانان از دست دادن موتور را تنها در مرحله شبیه سازی آموزش خود تجربه خواهند نمود.

اما انتظار می‌رود هواپیما تا چه مسافتی را با یک موتور طی کند؟

رتبه‌بندی ETOPS تمامی هواپیماهای دو موتوره ملزم به داشتن آن‌چه که تحت عنوان رتبه‌بندی پرواز بسط یافته با دو موتور یا به اختصار ETOPS شناخته می‌شود، می‌باشند. این استاندارد، مقدار زمانی که یک هواپیما یا وسیله پرنده مشخص مجوز پرواز در زمانی که یک موتور از کار افتاده است را دارد، مشخص می‌سازد. هرچه رتبه‌بندی ETOPS بالاتر باشد، انتظار مداومت و دوام هواپیما در هوا بالاتر خواهد بود.

جهت تعامل با برخی از شناخته‌شده‌ترین هواپیماهای موجود، بوئینگ ۷۸۷ دریم لاینر با امتیاز بالا را می‌توان در نظر گرفت که رتبه‌بندی ETOPS برابر با ۳۳۰ دقیقه را داشته در حالی که ایرباس A۳۵۰-۹۰۰ رتبه‌بندی ETOPS بیش‌تر و برابر با ۳۷۰ دقیقه را داراست.

با این رتبه‌بندی (با بیش از شش ساعت) ایرباس عنوان نمود که این امر هواپیمای A۳۵۰ را قادر می‌سازد تا مسافت قابل توجه ۴۶۳۰ کیلومتر را با یک موتور بپیماید که بدین معنی است این هواپیما می‌تواند از هرجایی به مکان دیگری برود و هرگز بیش‌تر از این مسافت با نزدیک‌ترین فرودگاه تجاری فاصله نداشته باشد.

هواپیماهای چهار موتوره، حتی از این حالت (دو موتوره) نیز ایمن‌تر هستند. برای مثال، یک بوئینگ ۴۰۰ - ۷۴۷ چهار موتوره بریتیش ایرویز چند سال پیش یک موتور خود را بر روی ایالات متحده در حالی که به سمت بریتانیا در حال پرواز بود از دست داد، اما این مسئله هیچ‌گونه مشکلی را ایجاد ننمود. این هواپیما به سادگی مسیر خود را ادامه داده و بدون هیچ مشکلی به بریتانیا رسید.



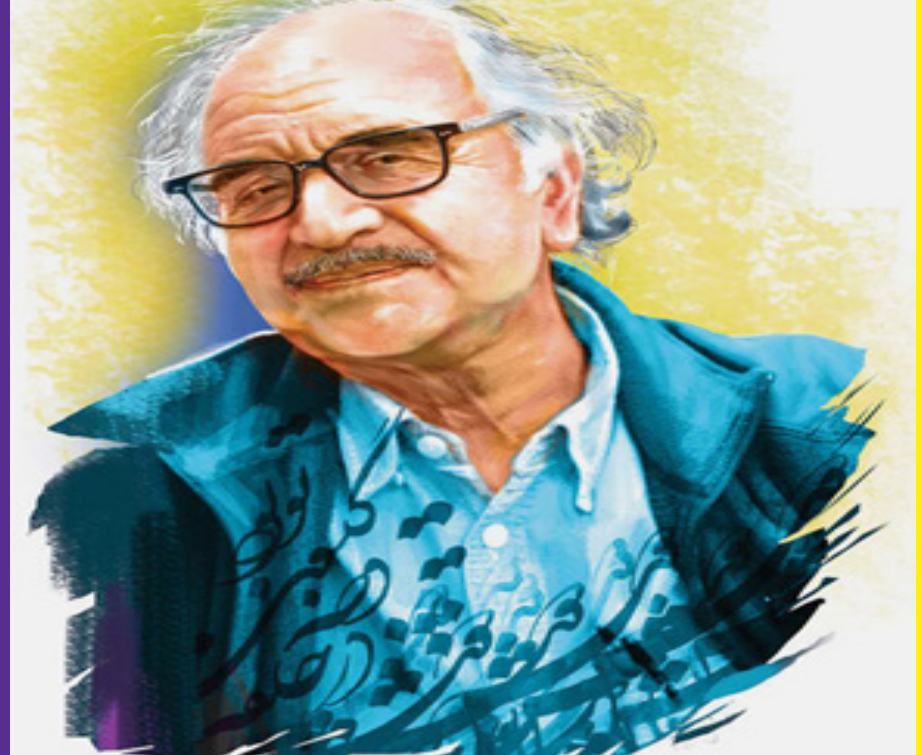
پیامدهای نبود موتور

البته پیامدها و عواقبی به هنگام از دست دادن موتور به‌وجود می‌آیند. از دست دادن ۵۰ درصد توان هواپیما بر روی ارتفاع پروازی آن تأثیر خواهد گذاشت. همچنین فرود آوردن هواپیما در این حالت به مهارت بیش‌تری نیاز خواهد داشت که البته تمامی خلبانان نیز جهت مقابله با این وضعیت آموزش دیده‌اند.

به‌طور کلی، در حالی که ممکن است نبود یک موتور برای کسانی که سوار بر هواپیما هستند، مخاطره‌آمیز باشد اما تکنولوژی پیشرفته هواپیمای تجاری این اطمینان را حاصل می‌نماید که این مسئله ختم به خیر خواهد شد.

ایکائو نیز در انکس ۶ خود به موضوع ETOPS اشاره داشته و تأکید نموده تمام هواپیماهای دو موتوره بایست این توانایی را داشته باشند که در صورت از دست دادن یک موتور، حداقل ۱۲۰ دقیقه بر روی هوا به مسیر پروازی خود ادامه دهند.

محمدرضا شفیعی کدکنی



گ. نجارزاده

محمدرضا شفیعی کدکنی در نوزدهم مهرماه سال ۱۳۱۸ در کدکن از روستاهای قدیمی بین نیشابور و تربت حیدریه به دنیا آمد. شفیعی کدکنی از آغاز کودکی نزد پدر خود (که روحانی بود) و محمدتقی ادیب نیشابوری (ادیب نیشابوری دوم) به فراگیری زبان و ادبیات عرب پرداخت و فقه، کلام و اصول را نزد شیخ هاشم قزوینی (معروف به «فقیه آزادگان») فراگرفت.

وی پس از مرگ شیخ هاشم، تا آخرین مراحل درس خارج فقه را نزد سید محمدهادی میلانی خواند و در این دوره با آقای خامنه‌ای، رهبر جمهوری اسلامی ایران، هم‌درس بود. او به پیشنهاد دکتر علی‌اکبر فیاض در دانشگاه فردوسی مشهد نام‌نویسی کرد و در کنکور آن سال نفر اول شد و به دانشکده ادبیات رفت و مدرک کارشناسی خود را در رشته زبان و ادبیات فارسی از دانشگاه فردوسی و مدرک دکتری را نیز در همین رشته از دانشگاه تهران گرفت. او مدتی در بنیاد فرهنگ ایران و کتابخانه مجلس سنا به کار اشتغال ورزید و سپس به‌عنوان استاد دانشکده ادبیات تهران در رشته سبک‌شناسی و نقد ادبی به کار مشغول شد.

دکتر شفیعی همچنین مدتی را بنا به دعوت دانشگاه‌های آکسفورد انگلستان و پرینستون آمریکا، به‌عنوان استاد به تدریس و تحقیق اشتغال داشت. شفیعی کدکنی از سال ۱۳۴۸ تاکنون استاد دانشگاه تهران است. بدیع‌الزمان فروزانفر زیر برگه پیشنهاد استخدام وی نوشته بود «احترامی است به فضیلت او». شفیعی از جمله دوستان نزدیک مهدی اخوان ثالث، شاعر خراسانی، به‌شمار می‌رود و دلبستگی خود را به اشعار وی پنهان نمی‌کند.

نشان عالی هنر برای صلح شفیعی کدکنی

در مهر ۱۳۹۸ در هفتمین دوره جشنواره بین‌المللی هنر برای صلح، «نشان عالی هنر برای صلح» به سبب بیش از نیم قرن تلاش در اعتلای فرهنگ و ادب پارسی به محمدرضا شفیعی کدکنی اهدا شد.

آغاز شعر سرودن شفیعی کدکنی

شفیعی کدکنی سرودن شعر را از جوانی به شیوه قدمایی آغاز کرد و پس از چندی به سبک نو مشهور به نیما یوشیج روی آورد. با انتشار دفتر شعر در کوچه باغ‌های نشابور نام‌آور شد. آثار شفیعی را می‌توان به سه گروه انتقادی و نظری و مجموعه اشعار خود وی تقسیم کرد. وی با انتشار دفتر شعر در کوچه باغ‌های نشابور نام‌آور شد. شفیعی کدکنی را باید در زمره شاعران اجتماعی دانست، او در اشعار خود تصویری از جامعه ایرانی در دهه ۴۰ و ۵۰ خورشیدی را بازتاب می‌دهد و با رمز و کنایه آن دوران را به خواننده نمایانده، دلبستگی و گرایش فراوان به آئین و فرهنگ ایرانی و به خصوص خراسان را نشان می‌دهد.

نمونه‌ای از شعر استاد شفیعی کدکنی

بی‌قرارت چو شدم رفتی و یارم نشدی

شادی خاطر اندوه گزارم نشدی

تا ز دامن شبنم صبح قیامت ندیدم

با که گویم که چراغ شب تارم نشدی

صدف خالی افتاده به ساحل بودم

چون گهر زینت آغوش و کنارم نشدی

بوته‌ی خار کویرم همه تن دست نیاز

برق سوزان شو اگر ابر بهارم نشدی

از جنون بایدم امروز گشایش طلبید

که تو ای عقل به جز مشکل کارم نشدی

پرواززدگی یا جت‌لگ



Jet Lag

م. احمدیان

«جت‌لگ»، یک وضعیت فیزیولوژیک است که از تغییرات ریتم شبانه‌روزی بدن اتفاق می‌افتد و ناشی از مسافرت‌های طولانی (از شرق به غرب یا برعکس) است که در آن تنظیم خواب فرد، به‌علت اختلاف ساعت مبدأ با مقصد پرواز به‌هم می‌ریزد. اصطلاح «جت‌لگ» از این واقعیت ساده ناشی می‌شود که جت‌ها آن‌قدر سریع حرکت می‌کنند که ریتم بدن شما را پشت سر می‌گذارند. این پدیده، بیش‌تر مسافران را تحت تاثیر قرار می‌دهد. مخصوصاً افرادی که به‌طور منظم سفر می‌کنند (مانند خلبانان و خدمه پرواز و مسافران کثیرالسفر). افراد بر اثر جت‌لگ، عوارضی مانند کاهش تمرکز، مشکلات عصبی و همچنین مشکلات گوارشی پیدا می‌کنند.

عواملی که احتمال تجربه جت‌لگ را افزایش می‌دهند:

- نشستن طولانی‌مدت در هواپیما
- کمبود اکسیژن و کاهش فشار هوا در کابین هواپیما
- دمای گرم کابین و رطوبت کم، می‌تواند باعث کم‌آبی بدن شود
- سفر به شرق کره‌ی زمین
- داشتن استرس پیش از سفر
- سن مسافر
- نداشتن تحرک و جابجایی
- افراد کثیرالسفر (خلبانان، مهمانداران و مسافران تجاری)
- مصرف الکل، کافئین و قرص‌های خواب‌آور
- نوع تغذیه

آیا جت‌لگ در شرق بدتر است یا در غرب؟

متخصصان پزشکی به‌طور کلی موافق هستند که پرواز به سمت شرق ممکن است علائم جت‌لگ شدیدتری نسبت به پرواز به سمت غرب ایجاد کند. محققان می‌گویند این به این دلیل است که بدن شما می‌تواند سریع‌تر با دیر بیدار ماندن سازگار شود تا زودتر از زمان عادی به رخت‌خواب رفتن. به بیانی در پرواز به شرق «زمان از دست می‌دهید» و در پرواز به سمت غرب، «زمان به‌دست می‌آورید».



روش‌های جلوگیری و درمان جت‌لگ

- مواد غذایی زیادی مصرف نکنید.
- بدن خود را در هواپیما حرکت دهید.
- قبل از پرواز، یک خواب کامل داشته باشید.
- عمیق نفس بکشید.
- کفش و لباس راحت بپوشید.
- از پرواز کردن در شب اجتناب کنید.
- از خوردن کافئین پرهیز کنید.
- بلافاصله، پس از رسیدن به مقصد نخوابید.
- نور خورشید دریافت کنید.
- از مصرف قرص‌های خواب‌آور پرهیز کنید.



مشهورترین هواپیماهای تجاری دنیا

م. مرادی

وقتی که شما قصد سفر با هواپیما را دارید، کیفیت انواع هواپیماهای مسافربری در سفر شما تاثیر خیلی زیادی دارد. حتماً برایتان سوال پیش می‌آید کدام هواپیما از بهترین هواپیماهای مسافربری در جهان است. تفاوت بوئینگ با ایرباس چیست و چگونه بهترین هواپیما با کیفیت خوب را انتخاب کنیم؟ در این مطلب می‌خواهیم مشهورترین هواپیماهای مسافربری دنیا را برای شما معرفی کنیم.

مشهورترین هواپیماهای تجاری دنیا به شرح زیر است:

۱. ایرباس
۲. بوئینگ
۳. فوکر
۴. مک دامل داگلاس (که دیگر منحل شده است)

معرفی چند نمونه ایرباس از انواع هواپیماهای مسافربری

از انواع هواپیماهای مسافربری می‌توان، ایرباس را نام برد که در جهان مشهور است و اکثر ایرلاین‌ها از ایرباس استفاده می‌کنند که از پرفروش‌ترین و عالی‌ترین هواپیماهای دنیا است و جزو بهترین هواپیماهای مسافربری در جهان محسوب می‌شود.

از انواع هواپیماهای مسافربری، ایرباس است که از سال ۱۹۷۲ تا ۲۰۰۷ میلادی، تایپ A۳۰۰ (ایرباس ۳۰۰) ساخته شده است و در این مدت زمان، شرکت ایرباس واقع در تولوز فرانسه، ۵۶۱ فروند از این ایرباس را به تمام ایرلاین‌های دنیا تحویل داد. ایرلاین‌های آمریکا و آلمان و ایران بیش‌ترین استفاده از این ایرباس را دارند. اکثراً از مدل B۴ این ایرباس استفاده می‌شود که پروازهای طولانی از ویژگی‌های آن محسوب می‌شود، طول آن ۵۳.۶۱ متر، ارتفاع آن ۱۶.۷۲ متر و



ایرباس A۳۰۰

ظرفیت مسافران آن حداکثر ۲۶۶ نفر است. ایرباس A۳۰۰ مدل‌های B۴, C۴, B۲, B۱, F۴ و سری A۳۰۰-۶۰۰ را به بازارهای هواپیمایی دنیا ارسال می‌گردد و امکاناتی مثل ترابری و تغییر کاربری را دارد.

ایرباس A۳۱۰ نمونه کوچک A۳۰۰ است که شباهت خیلی زیادی به بوئینگ ۷۶۷ دارد. از ویژگی‌های این مدل هواپیما می‌توان به شعاع عمل آن اشاره کنیم. از بین تمام مدل‌های ایرباس، مدل A۳۱۰ بهترین و عالی‌ترین است که برای اولین بار شرکت‌های لوفت‌هانزای آلمان و سوئیس‌ایر، سفارش ساخت این مدل هواپیما را به ایرباس دادند. از طرفداران ایرباس A۳۱۰، ایرلاین‌های آمریکایی، کانادایی، ایرانی و پاکستانی است و از بهترین هواپیماهای مسافربری در جهان بوده است. طول هواپیمای A۳۱۰ برابر ۴۶.۶۶ متر و ارتفاع آن ۱۵.۸ متر است و همچنین ظرفیت مسافران این هواپیما ۲۲۰ نفر است.



ایرباس A۳۱۰

ایرباس A۳۱۹ با طول ۳۳.۸۴ متر از انواع هواپیماهای مسافربری ساخت شرکت ایرباس بوده و در خانواده A۳۲۰ هواپیمای باریک و میان‌برد است. ظرفیت این مدل هواپیما ۱۶۰ نفر است که از سال ۱۹۹۵ در ایرلاین‌های ایزی‌جت، امریکن ایرلاینز و دلتا ایرلاینز پرواز می‌کند و برد پروازی آن تقریباً ۶۲۵۰ کیلومتر است. در ادامه تولید بیش‌تر این هواپیما، این تایپ پروازی به‌شدت مورد استقبال شرکت‌های هواپیمایی دنیا به جهت مقرون به‌صرفه بودن هزینه‌های عملیاتی آن قرار گرفت.



ایرباس A۳۱۹

راه‌هایی برای پیشگیری از بروز علایم آلرژی بهار

دکتر آ. عبدالحسینی

آلرژی، عبارتست از یک واکنش افزایش یافته سیستم ایمنی بدن در قبال ورود عوامل خارجی. موادی که باعث واکنش‌های آلرژیک می‌شوند، آلرژی نام دارد. بدن، این عوامل خارجی را شناسایی کرده و شروع به دفاع علیه آن‌ها می‌کند. بدن، شروع به تولید آنتی‌بادی علیه آلرژن‌ها (موادی که باعث واکنش‌های آلرژیک شود) می‌کند، به این صورت که وارد سلول‌ها شده و باعث آزاد شدن هیستامین (ماده شیمیایی) می‌شود که این هیستامین، باعث گشاد شدن رگ‌ها می‌شود. بسته به این‌که این حساسیت در کدام ارگان اتفاق می‌افتد با انواع مختلف بیماری آلرژی روبرو هستیم. مثل آلرژی‌های گوارشی، آلرژی‌های تنفسی (رینیت آلرژیک و آسم) و آلرژی‌های پوستی (کهیر و اگزما).

در نتیجه علایمی مانند خارش بینی، گلو، پوست و چشم‌ها، عطسه، سرفه، گرفتگی بینی، کهیر و تنگی نفس بروز می‌کند. بیماری‌های آلرژیک، مزمن و شایع نیستند. این بیماری می‌تواند در هر فردی، صرف‌نظر از سن، جنس، نژاد و وضعیت اقتصادی و اجتماعی اتفاق بیفتد. از آن‌جایی که حساسیت در کودکان بیش‌تر اتفاق می‌افتد، بنابراین بیماری‌های آلرژیک را در گروه سنی اطفال بیش‌تر شاهد هستیم. همان‌طور که گفتیم به موادی که باعث واکنش‌های آلرژیک شود، آلرژن می‌گویند.

انواع آلرژن‌ها

❖ دارو

❖ غذا

❖ حشرات

❖ حیوان خانگی

❖ گرده گیاهان

❖ قارچ و کپک

❖ لاتکسی

شکوفایی گیاهان در بهار با تولید گرده می‌تواند باعث ایجاد علایم آلرژیک شود. حساسیت به حیوانات خانگی، یکی از انواع آلرژی‌هاست که در اثر واکنش به پروتئین موجود در سلول‌های پوست و مو حیوانات ایجاد می‌شود که با خود علایمی مانند عطسه، آبریزش بینی و همچنین برخی افراد علایم آسم نظیر خس‌خس، تنگی نفس را نیز می‌تواند به همراه داشته باشد. به یاد داشته باشد بهترین راه برای جلوگیری از واکنش آلرژیک، دوری از آلرژن‌هاست.



راهکارهایی برای بهبود کیفیت هوای داخل خانه یا کاهش منابع آلرژی‌زا

- ❖ اجتناب از مواد شوینده مضر مانند سفیدکننده و ...
 - ❖ بسته نگه داشتن پنجره‌ها در زمان آلودگی هوا یا زیاد بودن گرده در هوا
 - ❖ استفاده از تهویه مطبوع و تعویض منظم فیلترهای هوا
 - ❖ درآوردن کفش‌ها قبل از ورود به خانه
 - ❖ شستن هفتگی ملحفه‌ها
 - ❖ تعویض و شستن لباس‌ها پس از بازگشت به خانه
 - ❖ خشک کردن لباس‌ها به کمک خشک‌کن در فضای بسته
 - ❖ شستن مخاط بینی و سینوس‌ها (بینی خود را با محلول‌های نمکی شست‌وشو دهید)
 - ❖ دوش گرفتن و شستن موها قبل از خواب
 - ❖ تغذیه سالم مثل میوه، سبزی، مغزها و مایعات زیاد
 - ❖ استفاده از ماسک
- در موارد شدیدی درمان دارویی، استفاده از قرص‌های آنتی‌هیستامین، اسپری بینی و کورتیکواستروئیدها تجویز می‌شود.

افتراق آلرژی و کووید ۱۹

در بیماری آلرژی معمولاً مادامی که آلرژن وجود دارد، علائم آلرژیک هم ادامه پیدا می‌کند. اما در کووید ۱۹ علائم حدود ۱۰ الی ۱۴ روز باقی می‌ماند. معمولاً علائم آلرژی به صورت ناگهانی بروز می‌کند، این در حالی است که علائم کووید می‌تواند ۲ الی ۵ روز بعد از مواجهه با فرد ناقل بروز کند. بیماری کووید ۱۹ معمولاً با تب همراه است. این در حالی است که آلرژی با تب همراه نیست.

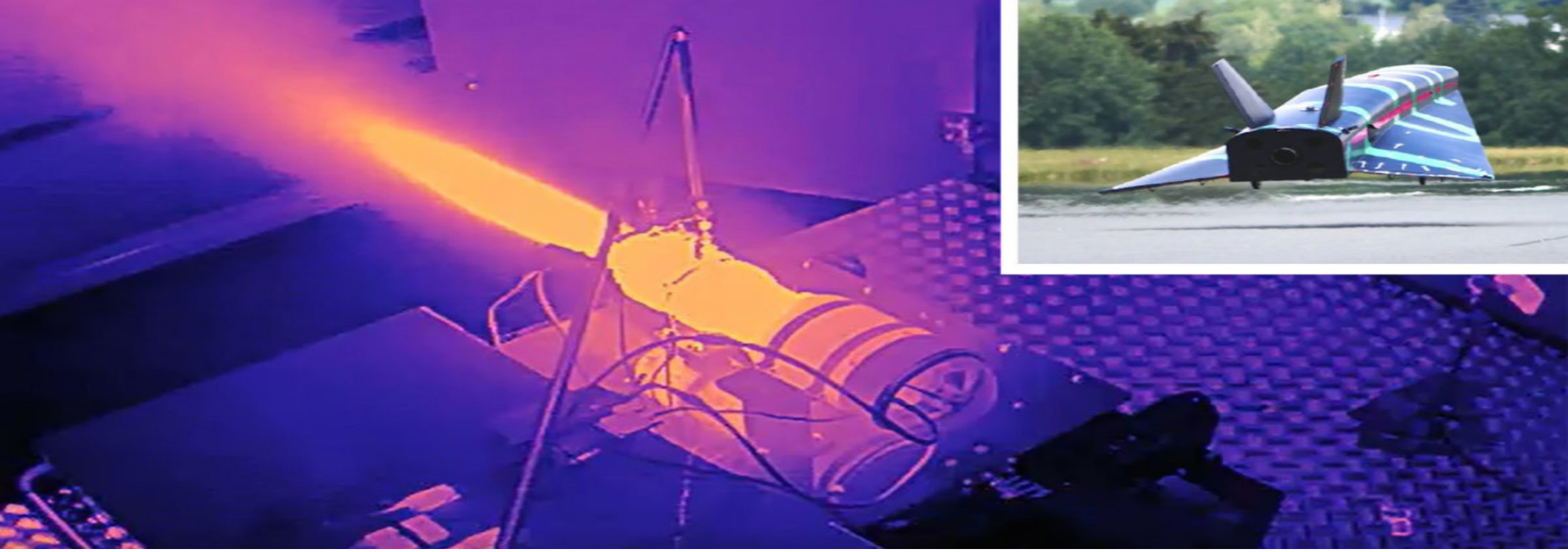


علائم کووید ۱۹

- ❖ از دست دادن حواس بویایی و چشایی
- ❖ تب
- ❖ بدن درد و دردهای عضلانی
- ❖ عطسه
- ❖ سرفه
- ❖ آبریزش بینی
- ❖ درد و سوزش گلو
- ❖ علائم گوارشی (اسهال، استفراغ، دل پیچه و تهوع)

علائم آلرژی

- ❖ آبریزش بینی
- ❖ عطسه
- ❖ سرفه
- ❖ خارش گلو
- ❖ خارش بینی
- ❖ ریزش اشک
- ❖ خارش و قرمزی چشم‌ها
- ❖ خس خس سینه



رونمایی از طرح سریع‌ترین هواپیمای جهان

هواپیمای مافوق صوتی که آینده هوانوردی را تغییر می‌دهد

یک شرکت استارت‌آپی سوئیسی با نام دستینس “Destinus” قصد دارد تا سال ۲۰۳۰ یک هواپیمای مافوق صوت با نیروی هیدروژن مایع بسازد.

به گزارش کامپرس، مدیر این استارت‌آپ، میخائیل کوکوریچ، تحت حمایت ۲۷ میلیون یورویی دولت اسپانیا قرار گرفته است. ۱۲ میلیون از این بودجه صرف ایجاد زیرساخت‌های پروژه در شهر مادرید شده و ۱۵ میلیون بعدی قرار است به تحقیقات بیش‌تر درمورد موتورهای هیدروژنی اختصاص داده شود.

موتورهای هیدروژنی عوارض و خسارات زیادی به همراه دارند، اما چنین سرمایه‌گذاری هنگفتی توسط دولت اسپانیا بی‌اعتمادی به این تکنولوژی جدید را کاهش داده است. حتی شرکت ایتالیایی سیا (Sea) اظهار داشت در سال ۲۰۲۴ شرکتی برای تولید هیدروژن مایع وسایل نقلیه خواهد ساخت.

رئیس توسعه محصول دستینس، دیوید بونتی، نسبت به همکاری با دولت اسپانیا واکنش مثبت نشان داد و اظهار داشت بودجه اختصاص شده، نقش زیادی در تسریع این فن‌آوری داشته است. نمونه‌های اولیه این هواپیما به نام‌های یونگفراو و ایگر در دست آزمایش هستند. ویژگی‌های کلیدی مانند نیروی هیدروژنی و سرعت مافوق صوت تا پایان ۲۰۲۳ روی نسخه‌های پیشرفته‌تر آن بررسی خواهد شد. بنابراین راه زیادی تا تکمیل و تنظیم دقیق آن باقی مانده است.

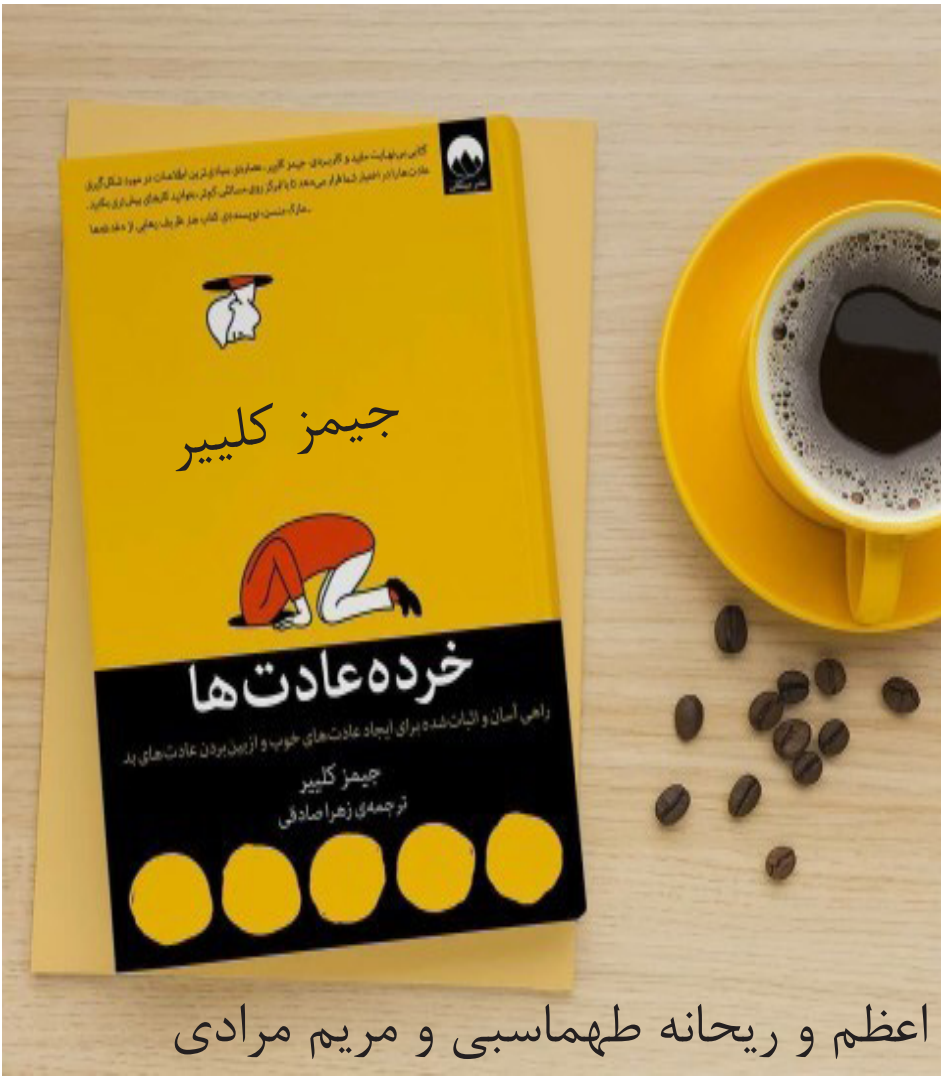
هدف نهایی دستینس تولید یک هواپیمای مسافربری ۲۵ نفره می‌باشد که در عرض ۴ ساعت از اروپا به استرالیا و در عرض ۹۰ دقیقه از لندن به نیویورک برود.

رسیدن به چنین هدفی راه پرچالشی را برای مهندسان این شرکت به همراه خواهد داشت، به‌خصوص که تامین هزینه سوخت هیدروژنی تقریباً ۲۰ برابر بیشتر از سوخت معمولی جت است. همچنین سوخت هیدروژنی نیاز به وزن معادل در هواپیما دارد، بنابراین دستیابی به سرعت مافوق صوت چندان آسان به‌نظر نمی‌رسد.

پیش‌تر کمپانی «بوم سوپرسونیک» از طرح سریع‌ترین هواپیمای مسافربری جهان در نمایشگاه بین‌المللی هوایی در بریتانیا رونمایی کرد. این جت مافوق صوت که «اورچر» نام دارد، با سوخت ۱۰۰ درصد پایدار هوانوردی کار می‌کند و می‌تواند در ارتفاع ۶۰۰۰۰ فوتی به سرعت ۱۱۲۲ مایل در ساعت (یک‌ونیم برابر سرعت صوت) برسد.



این هواپیما با گنجایش بین ۶۵ تا ۸۰ مسافر، در سال ۲۰۲۴ وارد خط تولید انبوه می‌شود و انتظار می‌رود اولین پرواز رسمی خود را در سال ۲۰۲۶ انجام دهد و انتظار می‌رود مسیر لس‌آنجلس-سیدنی را فقط در ۸ ساعت بپیماید. بر اساس اطلاعات منتشر شده توسط کمپانی «بوم سوپرسونیک»، «اورچر» در مسافت‌های روی دریا دو برابر هواپیماهای فعلی سرعت دارد و بر فراز خشکی تقریباً ۲۰ درصد سریع‌تر از هواپیماهای پرسرعت کنونی، پرواز می‌کند.



اعظم و ریحانه طهماسبی و مریم مرادی

خلاصه کتاب خرده عادت‌ها

در این شماره از نشریه به بخش دیگری از کتاب خرده عادت‌ها می‌پردازیم:

قانون دوم: جذابش کن!

هرقدر موقعیتی جذاب‌تر باشد، احتمال تبدیل آن به عادت بیش‌تر است. محرک‌های اطراف ما هرقدر جذاب‌تر باشند، ما را به سمت عادت خریدهای افراطی بیش‌تر سوق می‌دهند، مثل تبلیغات با نورپردازی‌ها و ادیت‌های حرفه‌ای، عادت‌های خوراکی، عادت‌های مربوط به شبکه‌های اجتماعی و غیره.

اگر می‌خواهید احتمال وقوع یک رفتار را بالا ببرید، باید جذابش کنید. هدف ما در قانون دوم یادگیری، چگونگی پایدار کردن عادت‌هاست. می‌توان هر عادت را تحریک کننده‌تر کرد و این کار را باید با فهم چستی و چگونگی عملکرد تمایل آغاز کنید.

عادت‌ها یک حلقه بازخوردی وابسته به دوپامین هستند، هر رفتاری که امکان تبدیلیش به عادت بالا باشد، مثل جست‌وجو در شبکه‌های اجتماعی، با سطح بالاتری از دوپامین همراه است، همین موضوع درباره‌ی پایه‌ای‌ترین رفتارهای عادت گونه‌ی انسان مثل غذاخوردن و ... هم صدق می‌کند.

دوپامین نه تنها زمانی ترشح می‌شود که لذتی را تجربه می‌کنید، بلکه زمان انتظار کشیدن برای آن هم ترشح می‌شود. در واقع این انتظار پاداش است که باعث می‌شود کاری را انجام دهیم، نه رضایت از آن. مثلاً خیال‌پردازی برای تعطیلات پیش‌رو می‌تواند لذت‌بخش‌تر از گذراندن آن تعطیلات باشد. اشتیاق، موتور محرک رفتار است. مغز، مقدار بسیار زیادی از فضای ارزشمندش را به مناطق مسئول برای تمایل و اشتیاق اختصاص داده و این اهمیت قانون دوم را برملا می‌کند که باید عادت‌هایمان را جذاب کنیم، چرا که توقع تجربه‌ای پاداش‌دار به ما انگیزه‌ی انجام عمل می‌دهد.

یک روش برای جذاب‌تر کردن عادت‌ها، بسته‌بندی کردن وسوسه است یعنی پیوند دادن کاری که می‌خواهید انجام دهید با کاری که باید انجام دهید. احتمال جذاب شدن یک رفتار، اگر با یکی از کارهای مورد علاقه‌تان همراه شود بیش‌تر است. مثلاً زمانی که روی دوچرخه ثابت در حال ورزش هستید (کاری که باید انجام دهید) به خود اجازه تلویزیون دیدن (کاری که دوست دارید) بدهید.

نقش دوستان و خانواده در شکل‌گیری عادت‌ها

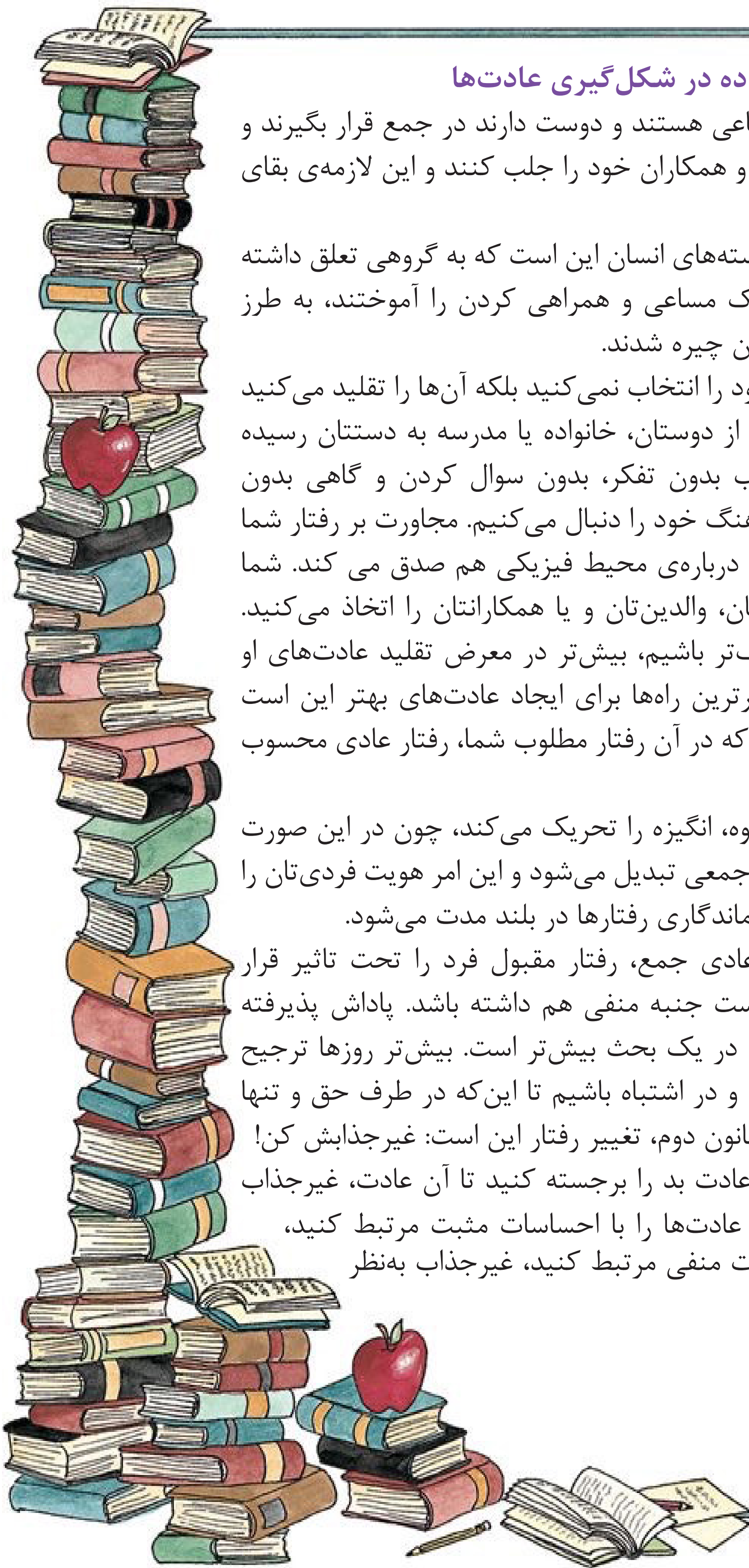
انسان‌ها جانداران اجتماعی هستند و دوست دارند در جمع قرار بگیرند و احترام و تایید دوستان و همکاران خود را جلب کنند و این لازمه‌ی بقای انسان است.

یکی از عمیق‌ترین خواسته‌های انسان این است که به گروهی تعلق داشته باشد. افرادی که تشریک مساعی و همراهی کردن را آموختند، به طرز موفقیت‌آمیزی بر دیگران چیره شدند.

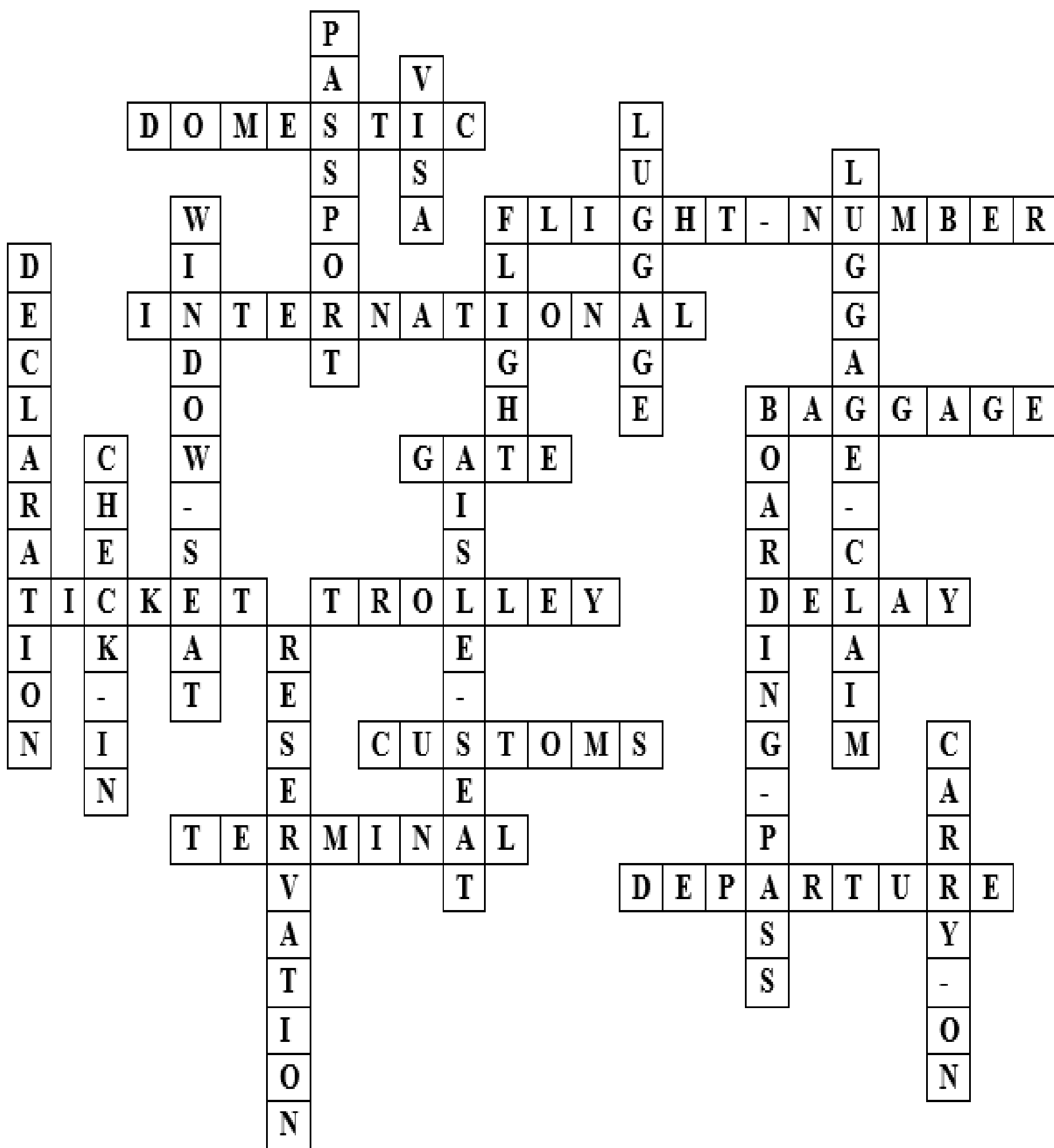
شما عادت‌های اولیه خود را انتخاب نمی‌کنید بلکه آن‌ها را تقلید می‌کنید در واقع نسخه‌ای را که از دوستان، خانواده یا مدرسه به دستتان رسیده دنبال می‌کنید. ما اغلب بدون تفکر، بدون سوال کردن و گاهی بدون یادآوری، عادت‌های فرهنگ خود را دنبال می‌کنیم. مجاورت بر رفتار شما تاثیر می‌گذارد، این امر درباره‌ی محیط فیزیکی هم صدق می‌کند. شما عادت‌های مردم اطرافتان، والدین‌تان و یا همکارانتان را اتخاذ می‌کنید. هر قدر به فردی نزدیک‌تر باشیم، بیش‌تر در معرض تقلید عادت‌های او قرار داریم. یکی از موثرترین راه‌ها برای ایجاد عادت‌های بهتر این است که به گروهی بپیوندید که در آن رفتار مطلوب شما، رفتار عادی محسوب می‌شود.

تعلق داشتن به یک گروه، انگیزه را تحریک می‌کند، چون در این صورت هدف شخصی به هدف جمعی تبدیل می‌شود و این امر هویت فردی‌تان را تقویت می‌کند و باعث ماندگاری رفتارها در بلند مدت می‌شود.

در اغلب اوقات رفتار عادی جمع، رفتار مقبول فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد، البته ممکن است جنبه منفی هم داشته باشد. پاداش پذیرفته شدن از پاداش پیروزی در یک بحث بیش‌تر است. بیش‌تر روزها ترجیح می‌دهیم همراه با جمع و در اشتباه باشیم تا این‌که در طرف حق و تنها باشیم. حالت معکوس قانون دوم، تغییر رفتار این است: غیرجذاب کن! مزایای اجتناب از یک عادت بد را برجسته کنید تا آن عادت، غیرجذاب به نظر برسد. زمانی که عادت‌ها را با احساسات مثبت مرتبط کنید، جذاب و اگر با احساسات منفی مرتبط کنید، غیرجذاب به نظر می‌رسند...



Answer key (Table 1)



گزارش تصویری از نخستین کارگاه سال ۱۴۰۲ و ۳۶ امین کارگاه با حضور خانم دکتر سوگل مشایخی

