

تهران	شیراز	مشهد	اصفهان	تبریز	غروب آفتاب
18	7	20	3	2	۱۸:۵۵
↓	↓	↓	↓	↓	آذان مغرب
12	20	10	21	11	۱۸:۲۳
↓	↓	↓	↓	↓	نیمه شب شرعی
۲۳:۳۳					
فردا					آذان صبح
					۵:۵۱
					طلوع آفتاب
					۶:۲۵
					آذان فجر
					۱۲:۱۵

گپ

مسلم ایران نژاد، کوهنورد و دوچرخه‌سوار استقامتی از زندگی به سبک یک جهانگرد می گوید

فرهنگ رانندگی، سوغات من از آسیای میانه

عبور از ترکمنستان، صحرای قره روم ازبکستان و مرز فلات پامیر، قزاقستان، روسیه و مغولستان به مقصد نهایی چین تنها در ۲۰۰ روز، گاهی با پای پیاده و گاهی با دوچرخه، در ماه‌های اخیر، مسلم ایران‌نژاد، با تجربه سال‌ها کوهنوردی و دوچرخه‌سواری استقامتی، در حال سپری کردن این مارا تن به یکی از پسر و صدارتین جهانگردان ایرانی تبدیل شده بود تا اینکه سفر او به ناگاه در شهر خاود در کشور مغولستان متوقف شد، ویزای او تایید نمی‌شود و دیپورتش می‌کنند.

آیا همان‌طور که قوم مغول برای ایرانی‌ها آشنا هستند، آنها نیز نسبت به ایران و ایرانی شناخت دارند؟

نه، مغول‌ها اصلا ایرانی‌ها را نمی‌شناسند.

پدیده ارتباط مجازی چه تأثیری روی زندگی یک جهانگردمی‌گذارد؟

من پیش از آغاز این سفر خیلی اهل فضای مجازی نبودم. ابتدا بیشتر در دفترچه یادداشت‌م می‌نوشت‌م و اغلب عکس به اشتراک می‌گذاشتم، حتی خوشحال بودم از اینکه در مغولستان اینترنت نخواهم داشت و سفرم به لمس طبیعت و دور بودن از تکنولوژی نزدیک می‌شود. اما بعد از مدتی که چند گزارش نوشتم، بازخوردهای خوبی دریافت کردم. زمانی که فهمیدم در مغولستان اینترنت همراه سیم کارت ارائه می‌شود از این بابت خوشحال شدم. در یکی از پیام‌هایی که دریافت کردم دوستی به من گفت الهام گرفتن از یک سفر سخت او را در ایستادن در برابر مشکلات زندگی‌اش دلگرم می‌کند.

کدام منطقه را برای سفر پیشنهاد می‌دهید؟
کره زمین. دلیش هم خود کره زمین است.

و اگر در این سفر تنها مجاز باشید یک وسیله را همراه خود ببرید، انتخاب شما چیست؟

اگر منظور تان ابزار است، باید بگویم از نگاه من امکان‌پذیر نیست. درست است که من با حداقل امکانات سفر می‌کنم، ولی اگر مجبور باشم تنها با یک وسیله سفر کنم، نمی‌روم. زمانی می‌روم که تجهیزات مورد نیاز آن موجود باشد. در دمای منفی ۴۵ درجه مغولستان نیاز به یک‌سری وسایل فنی و آگاهی‌ها برای حفظ جان هست. باید نگاه واقع‌بینانه به سفر داشته باشیم، مثل ساختن یک سازه یا طراحی یک ماشین، برای سفر هم یک‌سری اصول و قواعد وجود دارد که باید آنها را رعایت کرد.

اگر بخواهید یک فرهنگ را انتخاب کنید و با خود برای ایرانی‌ها سوغات بیاورید، چه می‌آورید؟

را نندگی. در کشورهای آسیای میانه، نظیر تاجیکستان و قرقیزستان، سرویس بهداشتی به‌راحتی پیدا نمی‌شود و حتی اگر به رستوران هم بروید بعید

می‌دانم که سرویس بهداشتی درستی پیدا کنید که مثلا بتوانید دست خود را با مایع دستشویی در آن بشویید. بنابراین به لحاظ معیشتی و وضع زندگی از ایران خیلی عقب‌تر هستند، البته به جز قزاقستان که کشور مرفه‌ای محسوب می‌شود. ولی در این کشورها من حتی یک نفر را ندیدم که بد رانندگی کند، یا از صف طولانی پشت‌دوربر گردان به لاین کناری برود و صف را دور بزند و به اصطلاح خودمان زرنگی کند.

تغییرات آب و هوایی کوه زمین چه تأثیری بر روند زیست شما به‌عنوان یک جهانگرد گذاشته است؟

سرانجام روزی انسان به این نتیجه می‌رسد که مصرف‌گرایی دیگر پس است. فقط می‌توانیم امیدوار باشیم که در آن روز همه منابع را مصرف کرده باشیم و فرصت برای جبران باقی مانده باشد. من وقتی به نقاط بکرتر می‌روم کمتر به‌عنوان یک انسان در برابر طبیعت شرم‌نده می‌شوم. این حس را در مغولستان بارها تجربه کرده‌ام. در مغولستان جمعیت خیلی کم است (چیزی حدود سه میلیون نفر که یک میلیون و نیم آن در اولان‌باتور هستند) و مساحتی تقریبا برابر با مساحت ایران دارد. در این کشور روستا کم است و مردم در کوه‌ها و دشت‌ها در چادرها (یورت) پراکنده هستند؛ بنابراین خیلی کم آدم یا ماشین می‌بینید. بعضی روزها در جاده‌های اصلی تنها یک ماشین می‌دیدم. گاهی ممکن بود دو تا سه روز رکاب بزنم تا به یکی از چادرها برسم. آنجا انسان غالب بر طبیعت نیست و رابطه بهتر و سازگارتری با آن دارد.

این روزها خیلی‌ها به سندروم «ترس از سفر» دچار هستند، شما ترس را در جریان این سفر تجربه کردید؟

به نظر من این ترس کمی فراتر از فرد است و به خانواده و جامعه برمی‌گردد. از بچگی مدام ما را ترسانده‌اند، بدون آنکه به عواقبش فکر کنند. خیلی از ما باید در سنین بالا بر ترس‌های خود فائق آمده باشیم، اما هنوز گرفتار ترس‌های ابتدایی هستیم. اگر مقایسه کنید با بچه‌های آمریکایی یا اروپایی متوجه می‌شوید که آنها خیلی سر تنرسی دارند و در هفده یا هجده سالگی با یک کوله‌پشتی (پای پیاده یا دوچرخه) جهانگردی می‌کنند. این به دلیل نحوه تربیت، شرایط زندگی و مسائل اجتماعی ایرانی‌هاست. ما همواره محتاط بار آمده‌ایم و با ترس زندگی کرده‌ایم. من ۱۶،۱۵ سال از عمرم را در طبیعت‌گردی، کوه‌نوردی و سنگ‌نوردی گذرانده‌ام و خود این مساله در برابر بسیاری از ترس‌ها ایمنم کرده است.

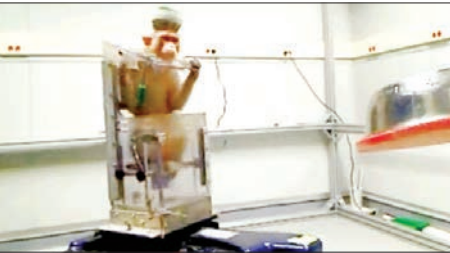
در این سفر غذایی برایتان آتچنان جذاب بود که به دنبال دستور پخت آن بروید؟
من دستور پخت لذیذترین غذای جهان را هم نخواهم گرفت، چراکه در آشپزی بسیار تنبل هستم. شاید دستور طبخ راحت‌ترین غذا را بگیرم. یک آب‌فلفلی در آسیای میانه وجود دارد که به آن سبزیجات اضافه می‌کنند و در رستوران سرو می‌شود که از آن خوشم آمد. غذای دیگری هم در آسیای میانه به نام «بش‌بارماق» (به معنای پنج انگشت) دارند که با دست خورده می‌شود و در قرقیزستان و قزاقستان طرفدار دارد، این خوشمزه‌ترین غذایی است که تا به حال خورده‌ام، به شرط آنکه خانگی پخته شود.

استرس بالا سرطان را تشدید می‌کند

فرهیختگان|محققان استرالیایی به تازگی ارتباطی را بین استرس بالا و گسترش سلول‌های سرطانی یافتند.
به گزارش شینهوآ، دانشمندان دانشگاه «موناش» ملبورن دریافتند که اثرات روحی روانی استرس می‌تواند باعث چند برابر شدن تعداد سلول‌های سرطانی و انتقال آن به سایر قسمت‌های بدن شود. این گروه تحقیقاتی، با مطالعه روی موش‌های آزمایشگاهی مشاهده کردند که هورمون آدرنالین که به عنوان یک ماده طبیعی هنگام استرس ترشح می‌شود، به شدت جانور را تحت تأثیر قرار می‌دهد و اندازه عروق لنفاوی را به دلیل عبور مایعات بدن

روانی استرس می‌تواند باعث چند برابر شدن تعداد سلول‌های سرطانی و انتقال آن به سایر قسمت‌های بدن شود. این گروه تحقیقاتی، با مطالعه روی موش‌های آزمایشگاهی مشاهده کردند که هورمون آدرنالین که به عنوان یک ماده طبیعی هنگام استرس ترشح می‌شود، به شدت جانور را تحت تأثیر قرار می‌دهد و اندازه عروق لنفاوی را به دلیل عبور مایعات بدن

کنترل دانشمندان روی ذهن میمون



عکس از روی دیوار

فرهیختگان|محققان دانشگاه «دوک» موفق شده‌اند میمون‌ها را به‌گونه‌ای آموزش دهند که بتوانند با کمک گرفتن از نیروی ذهنی، کنترل ویلچر را به دست بگیرند.
به گزارش «cbsnews»، محققان به دنبال آن هستند که روشی بیابند که از این طریق معلولان بتوانند با کمک اندام‌های مصنوعی، بار دیگر حرکت اندام‌های خود را به دست آورند. محققان سیستم بی سیم «مغز و ماشین رابط» ابداع کرده‌اند که به میمون‌ها امکان می‌دهد تا با کمک نیروی ذهنی ویلچر را کنترل کنند. آنها در این روش، ارائه‌های میکروالکتروود را در نقاطی از مغز دو میمون قرار داده‌اند که کنترل و برنامه‌ریزی حرکت اندام‌ها را بر عهده دارد. سپس این سیستم فعالیت قشری را طوری ترجمه می‌کند که میمون از طریق آن می‌تواند سرعت و راستای حرکت ویلچر رباتیک را کنترل کند. محققان فعالیت مغزی میمون‌ها را هنگام این کار ثبت و در نهایت از آن برای هدایت ویلچر استفاده می‌کنند. جهت حرکت ویلچر همواره به سمت ظرف میوه‌ای است که پشت سر میمون قرار گرفته است.

روی خط خبر

از درون آنها، افزایش می‌دهد. افزایش جریان مایعات بدن که حامل عوامل بیماری‌زا هستند، سالانه حدود ۵۰ هزار نفر را به گام مرگ می‌کشاند. استرس‌های مزمن، سیستم عصبی سمپاتیک را به عنوان یک واکنش طبیعی مبارز، فعال می‌کند و به طور مستقیم روی عملکرد غدد لنفاوی و گسترش سلول‌های سرطانی اثر می‌گذارد. این یافته‌ها بیانگر آن است که مسدود کردن اثرات استرس برای جلوگیری از گسترش سلول‌های سرطانی از مسیر غدد لنفاوی، راه‌سکار تازه‌ای برای بهبود درمان بیماران مبتلا به سرطان است.



فرهیختگان|دانشمندان سازمان ملی اقیانوسی و جوی معتقدند که به تازگی گونه جدید هشت‌پا را در اعماق اقیانوس آرام در نزدیکی جزایر هاوایی کشف کرده‌اند.
به گزارش «تایم» گروهی از محققان در ۲۷ فوریه، یک هشت‌پای کوچک کم‌رنگ را در عمق چهار کیلومتری اقیانوس آرام در نزدیکی جزیره «نکر» کشف کردند. این نوع هشت‌پا پاله (زائده‌های گوش مانند) ندارد و تمام زائده‌های مکنده آن روی هر بازو، در یک ردیف قرار گرفته است. این هشت‌پای جدید در ظاهر خیلی عضلانی به نظر نمی‌رسد و رنگ پوست آن ملایم است. ظاهر آن شبیه شیح است و از این رو، بعد از انتشار خبر کشف این گونه جدید در شبکه‌های اجتماعی، به آن «کسبر» (شیخ‌های کارتونی) گفته شده است. به گفته محققان، کشف هشت‌پایی بدون پاله در چنین عمقی از آب غیرمعمول است، به سه طوری که آخرین عمقی که در آن هشت‌پای بدون پاله کشف شده بود، کمتر از ۴۰۰۰ متر بود. دانشمندان این هشت‌پا را در اکتشافات خود از عمق اقیانوس آرام پیدا کرده‌اند.

با وجودی که میلاد کی‌مرام، نوید محمدزاده و بهرنگ علوی در فرش قرمز جشنواره اسمال هر چه داشتند رو کردند، هنوز از بهرام رادان می‌توان به‌عنوان خوش‌تیب اول سینمای ایران یاد کرد. او دیروز به مناسبت روز درختکاری عکسی دو نفره از خود و آتیلا پسیانی راهی صفحه اینستاگرامش کرد تا نشان دهد از آنهایی نیست که فقط عکس خوش‌تیپی یک نفره راهی صفحه‌شان می‌کنند. او زیر این عکس نوشت: «روز درختکاری خانه سینما. حال این عکس خیلی خوبه». به‌راستی که ای کاش دم عیدی حال همه از دنبال‌کننده و دنبال‌شونده خوب باشد. آمین!
یکی از دنبال‌کنندگان اشاره به یکی از پوسترهای انتخاباتی کرده که این روزها به پوسترهای پدر و پسر معروف شده و نوشته است: «مٛت صحنه نصیحت پدر به پسر افتاده». دیگری از آن کامنت‌های کار تمام‌کن گذاشته است: «وقتی شما هستی دی‌کاپریو و بقیه ستاره‌های خارجی کی هستند؟ سوپرستار فقط بهرام رادان... آقا بهرام اگه دوست داشتید و زحمتی نبود واستون خوشحال می‌شتم پست‌هامو لایک کنید». دیگری از آن کامنت‌های مریایی گذاشته است: «آقای رادان از بچگی عاشق شما بودم الان که بزرگ شدم و تیاتر کار می‌کنم آرزوم بازی در کنار شماست. براتون سلامتی و موفقیت آرزومندم». یکی از کاربربان درخواست کرده است: «لطفا درباره سینما و سیاستش بیشتر صحبت کنید». اصلا در همین عکس هم مشخص است که بحث سیاست داغ است.
باور کنید!

جمعه‌بازار محلی جویبار یکی از بنام‌ترین بازارهای هفتگی استان مازندران است. این بازار در مسراقان نزدیکی سیاهرود و در کنار پل خشتی این شهر قرار دارد. پل خشتی جمعه‌بازار که به خشت پل نیز معروف است در دوران قاجار ساخته شده است. این روزها بازار حال و هوای نوروزی به خود گرفته است.



عکس، مصطفی شهابی | انا |

زندگی روی زمین سبز

به افتخار فوتبال عاشقانه لستر سیتی و زندگی همدلانه رانیری

فارست گامپ باش و پیترا بخور!

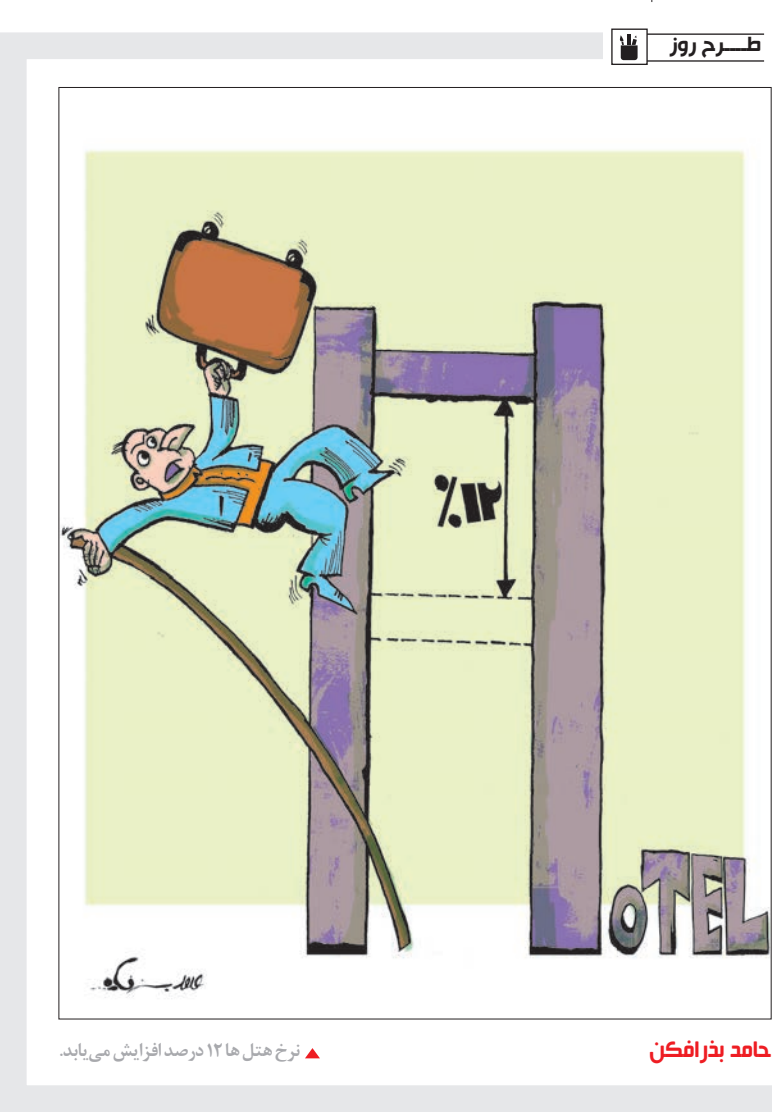
«ممکن است در طول زندگی‌تان، شکست‌های بسیاری متحمل شوید، اما هیچ‌گاه از خود یک شکست خورده نسنازید.» باید فیلسوف باشید یا فیلسوفانه اندیشیده باشید تا بدانید مردی که این جمله از دهانش خارج شده است، دقیقا چه می‌گوید. اما زندگی در دنیای فوتبال و در کنار اهالی این ورزش چندان با چنین جملاتی سازگار نیست، حداقل در فوتبال انگلستان همواره مردانی حکومت کرده‌اند که صدایشان بلند بوده و رسانه‌ها را به دنبال خویش کشانده‌اند. اما آقای «متفکر ناکام» خیلی پیش از این پذیرفته بود که به‌عنوان یک مربی متوسط شناخته شود و شاید به همین دلیل ساده بود که «کلودیو رانیری» در ابتدای این فصل هدایت تیم «لستر سیتی» را بر عهده گرفت.



لستر نام شانزدهمین شهر بزرگ انگلستان است. شهری با ۳۳۷،۶۵۳ نفر جمعیت؛ شهری که بر خلاف بسیاری دیگر از شهرهای این کشور، از معدود نقاطی است که تیم حرفه‌ای دیگری ندارد. مردم در شهر لستر و در ورزشگاه «کینگ پاور» به قهرنشینی در لیگ برترس جزیره عادت داشتند. آنان هیچ‌گاه در فوتبال انگلستان مقام قهرمانی لیگ را کسب نکردند. در بهترین روزهایشان – فصل ۲۹-۱۹۲۸ – تا دو هفته به پایان مسابقات درصدر بودند و در نهایت دوم شدند. تیم شهر لستر که «روبا‌ه‌ها» خوانده می‌شوند فصل پیش به‌سختی از سقوط نجات پیدا کرد. تیمی با یک مالک تایلندی که بر خلاف بسیاری از مالکان آسیایی حاضر در لیگ جزیره هزینه زیادی نکرده است. شاید این دلیل ساده دیگری بود که مالکان باشگاه تصمیم گرفتند به مربی ایتالیایی معمولاً ناکام سال‌های گذشته اعتماد کنند. آنان می‌خواستند در لیگ برتر بمانند و به همین سادگی رانیری یک گزینه خوب بود.

ناپولی، فیورنتینا، والنسیا، اینترمیلان، پارما، رم، یوونتوس، اتلتیکومادرید، چلسی، موناکو و... نام‌های بزرگی است که کلودیو رانیری هدایت آنها را تجربه کرده بود. نام‌های بزرگی که بهترین نتایج رانیری در آنها فتح سوپرکاپ اروپا یا والنسیا بوده است. البته او در بسیاری از لیگ‌های معتبر اروپایی نایب قهرمان شده و همین بود که حتی پس از شکست مفتضحانه برابر جزایر فارو در قامت سرمربی تیم ملی یونان و برکناری از کار، به انگلستان بازگردد و سرمربی تیمی شود که تنها هدفش سقوط نکردن بود.

«چرا نتوانیم به دویدن و دویدن و دویدن ادامه دهیم؟ ما مثل فارست گامپ هستیم. لستر فارست گامپ است.» این جمله شاید بهترین وصف لسترسیتی رانیری باشد. مربی‌ای که خود می‌گوید سالخورده است و به همراه تیم جوانش می‌خواهد یک معجزه را رقم بزند. لستر در این روزها در حالی با ۶۰ امتیاز درصدر لیگ برتر جزیره قرار دارد که فاصله‌اش با تیم دوم، پنج امتیاز است. آنها در ابتدای فصل با هدف کسب ۴۰ امتیاز پا به میدان گذاشتند و وقتی خیلی زود و ۹ هفته پیش به این هدف رسیدند، سرمربی آنها گفت که می‌خواهند جشن بگیرند. گویا فصل برای لستر تمام شده بود، اما آنها همچون شخصیت محبوب رمان «فارست گامپ» مشغول دویدن هستند و در این میان یک مربی عجیب دارند که تاریخ نشان داده است در پایان فصل هر چیزی برای تیم به بار خواهد آورد جز قهرمانی. شاید به همین دلیل است که حالا و پس از طی ۲۹ هفته از فصل، رانیری می‌گوید که اگر لستر در جمع چهار تیم اول باشد، روباه‌ها کاری شبیه معجزه انجام داده‌اند. با همه این اوصاف این تیم لستر در خاطره‌ها خواهد ماند. تیمی که سرمربی ایتالیایی‌اش به بازیکنان قول داده است در هر بازی که گلی دریافت نکنند به آنها پیتزا دهد. آبی‌پوشان شهر لستر حالا همچون فارست گامپ به سوی قهرمانی می‌دوند، در حالی که رویای پس از هر بازی‌شان پیتزا خوردن از جیب استاد رانیری است. به افتخار فوتبال عاشقانه لسترسیتی و زندگی همدلانه رانیری تنها می‌توان کلاه از سر برداشت و با شوری تمام پیتزا خورد!



▲ نرخ هتل ها ۱۲ درصد افزایش می‌یابد.

حامد بذرافکن