

## امروز شما

**فروردین** / اطمینان حاصل کنید. شما دوست دارید که سرعت پیشرفتتان را بالاتر ببرید، ولی در واقع مسیری که شما در آن دارید یک جاده مسابقه نیست و پر از موانع و پستی و بلندی‌هایی است که باید با خودتان فشار می‌آورید، بهتر است قبل از آن که برنامه‌تان را حتی از اینی که هست شلوغ‌تر و فشرده‌تر کنید نگاهی به سطح انرژی بدنتان بیندازید.

**اردیبهشت** / شما همچنان منتظر بهترین زمان ممکن برای به زبان آوردن چیزی هستید که مدتی است ذهن شما را به خود مشغول کرده است. این احساس بلا تکلیفی و سردرگمی ممکن است باعث شود ناگهان مکالمه‌ای را آغاز کنید که برایتان بسیار دشوار خواهد بود.

**خرداد** / شروع کردن یک پروژه جدید پیش از هر چیزی مستلزم فراهم کردن زمینه لازم است، ولی شما هنوز نتوانسته‌اید مرحله آماده‌سازی را پشت سر بگذارید. گزینه‌های پیش رویتان آنقدر زیاد و متفاوت هستند که انتخاب را برای شما بسیار دشوار کرده‌اند. مسئله اصلی این است که شما فکر می‌کنید که نقشه‌تان هیچ نقصی ندارد.

**تیر** / امروز افکار این چند وقت اخیرتان را یکبار دیگر از نظر می‌گذرانید و این کار باعث احساس تردید شما به انتخاب‌هایی خواهد شد که این اواخر کرده‌اید. الان از آن وقت‌هایی است که در خودتان فروتنی‌اید و حتی نزدیک‌ترین افراد زندگی‌تان هم نمی‌توانند به عمق احساسات و احوال متغیرتان پی ببرند.

**مرداد** / یک نفر در محل کارتان ممکن است به‌طور غیرمستقیم خواسته‌ها و انتظاراتی از شما داشته باشد و شما هم نمی‌دانید چطور باید واکنش نشان دهید. شما آنقدر باهوش هستید که بتوانید تشخیص دهید چکار باید بکنید.

**شهریور** / در محل کارتان به‌طور همزمان به دو جهت متفاوت کشیده می‌شوید و نمی‌توانید از این که چکار باید بکنید و کدام راه را باید در پیش بگیرید.

**مهر** / شما دوست دارید که سرعت پیشرفتتان را بالاتر ببرید، ولی در واقع مسیری که شما در آن دارید یک جاده مسابقه نیست و پر از موانع و پستی و بلندی‌هایی است که باید با خودتان فشار می‌آورید، بهتر است قبل از آن که برنامه‌تان را حتی از اینی که هست شلوغ‌تر و فشرده‌تر کنید نگاهی به سطح انرژی بدنتان بیندازید.

**آبان** / امروز انتظارات دیگران ممکن است در تضاد با نیازهای خود شما باشند. متأسفانه اگر نتوانید این نیازهای اساسی خود را به دست بیاورید احساس سردرگمی و گمراهی خواهید کرد. به احساسات خود توجه کنید و نیازها و خواسته‌های خود را نفی نکنید. با نگاهی منطقی به آنچه در اعماقتان دارد می‌گذرد خواهید توانست نتایج مثبت بسیاری به دست بیاورید.

**آذر** / امروز جدی ماندن در تمام طول روز، حتی اگر وظایف مهمی داشته باشید که باید به انجام برسانید، برای شما کاری دشوار و چالش‌برانگیز خواهد بود. هرچقدر هم که تلاش کنید از مسیر اصلیتان منحرف نشوید و راه راست را طی کنید، در حال حاضر ذات لذت طلب شما فعال شده است و نیازی که به تفریح و خوش گذرانی احساس می‌کنید را نخواهید توانست سرکوب کنید.

**دی** / امروز انگار همه به شما و کمک‌هایتان نیاز دارند و این موضوع باعث نگرانی‌تان شده و حس می‌کنید باید خودتان را از درگیری‌های احساسی غیرضروری دورنگه دارید. امروز عکس‌العمل‌های شما در رابطه عاطفی‌تان با همیشه فرق دارند.

**بهمن** / وقت گذاشتن برای خودتان در حال حاضر برای شما بسیار ضروری است، پس نگران آنچه دیگران فکر می‌کنند نباشید و با خیال راحت کاری را انجام دهید که خودتان درست می‌دانید.

**اسفند** / امروز انجام تعهدات و مسئولیت‌هایتان باوجود جاهل‌گی و تمایل شدیدی که نسبت به رشد و پیشرفت در وجود خود احساس می‌کنید، فرصت‌هایی که برای تفریح برایتان به وجود می‌آیند خیلی جذاب‌تر هستند.

## ماجرای قرنطینه در دور دست‌ترین نقطه جهان!



مشابه بر فراز قطب جنوب انجام داد و موفق به دریافت نشان افتخار شد. برد در کتاب خود می‌نویسد: «عادت‌های عجیب من برای کسانی که مجبور بودند با من زندگی کنند، عملاً ویران‌کننده بودند. با یادآوری راه همه این‌ها، من هنوز هم نمی‌دانم که چگونه همسر موفق شد چهار فرزند عزیز ما را پرورش دهد که هر کدام به گونه‌ای باهوش بودند.» گفته می‌شد او بسیار مشروب می‌خورد و علت آن را برخی از دوستانش این‌گونه عنوان کردند که او از پروازهایی که او را مشهور ساخته بود وحشت داشت. تعدادی از سفرهای قطب شمال و جنوب او توسط نشریه نیویورک تایمز مورد حمایت مالی قرار می‌گرفت. چراکه برد دوست شخصی «آرتور هیز سولزبرگر»، ناشر این روزنامه از سال ۱۹۳۵ تا ۱۹۶۱ بود. در اولین سفر برد به قطب جنوب در سال ۱۹۲۹، وی در نقشه‌برداری خود از منطقه، تعدادی از کوه‌ها و عوارض این قاره را به نام شماری از اعضای خانواده سولزبرگر نام‌گذاری کرد که هنوز هم این روزنامه را اداره می‌کنند.

در دومین سفر برد به قطب جنوب در سال‌های ۱۹۳۳ تا ۱۹۳۵، برد به همراه چهارده مرد، سگ‌های سورت‌م کش و یک گاو، امیدوار بود که دامنه تلاش‌های خود را از پایگاه مستقر در ساحل به نام «آمریکای کوچک» افزایش دهد و به داخل قاره ناشناخته پیش رود. در این سفر او به بررسی ایده تاریک ماندن قطب در طول زمستان و اندازه‌گیری عملی دیگر پدیده‌های هوشناسی در این سرزمین پرداخت. پایگاه پیشرفته‌ای که سرانجام برد و همراهان وی تأسیس کردند، ۱۷۸ مایل دورتر از نقطه شروع سفر و در انتاد Ross Ice Shelf (پشتاق راس)، به انگلیسی: Ross Ice Shelf بزرگ‌ترین یخ‌تاق کره زمین است که در قطب جنوب واقع شده است)، قرار داشت.

تداوم بیشتر محدودیت‌های مربوط به فاصله‌گذاری اجتماعی و قرنطینه، از هر لحاظ برای بسیاری از افراد غیرممکن به نظر می‌رسد، اما تاریخ ثابت کرده است که انسان در شرایط اضطراری قادر به انجام هر غیرممکنی است.

وبسایت فرارو: برای بسیاری از مردم جهان، ادامه محدودیت‌های مربوط به مبارزه با اپیدمی کرونا، بسیار دردناک شده است. جدای از مسائل اقتصادی، انزوا و قرنطینه آثار روانی بسیاری را به دنبال داشته است چراکه به‌عنوان یک موجود اجتماعی، بسیاری از مناسبات با نزدیکان خود را از دست داده‌اند؛ اما آیا واقعاً انسان قادر به تحمل چنین شرایط اضطراری نیست؟

همراه داشت. برد همچنین یک دستگاه پخش موسیقی با خود به همراه آورد تا بتواند به موسیقی کلاسیک گوش کند. او نوشت: «در سواحل قطب جنوب، در سرما و تاریکی دائمی، کاملاً مانند این است که در دوره پلیستوسن (یکی از دوره‌های عصر یخبندان) باشید. من باید بتوانم دقیقاً همان‌طور که انتخاب کردم زندگی کنم، اسیر هیچ ضرورتی نیستم مگر آنچه از باد و شب و سرما تحمیل می‌شود. هیچ قوانینی به جر قوانین من وجود ندارد.» وی افزود: «درست مطمئن نیستم، اما شاید آن موقع این آرزو نیز در ذهن من بود تا وجودی سرسخت‌تر از آنچه را که می‌شناختم امتحان کنم. باید از نظر جسمی و روحی خودم باشم.»

طی روزهای گذشته، لحظه‌ای نبود که صدای آژیرهای آمبولانس‌ها در خیابان‌های خالی نیویورک بالا نرود و مردم گرفتار در قرنطینه‌های خانگی را با این دلهره مواجه کند که آیا فرد دیگری به بیماری کروناویروس جدید تسلیشده است. شاید برای مردمی که در قرنطینه هستند، تعداد این صداها ممکن است معیاری برای تشخیص یک روز بد باشد؛ اما تمام این دلهره‌ها و تمام این روزهای بد معادل وضعیتی باشد که «پیچارد برده»، افسر نیروی دریایی آمریکا و کاوشگر قطب شمال، در سال ۱۹۳۴ تحمل کرد. این ماجراجو مدت پنج ماه زمستانی را به تنهایی در یک کلبه کوچک، در قطب جنوب سپری کرد.

در اواخر مارس سال ۱۹۳۴، کاروانی از ترانکتورها و سورتمه‌های حمل تجهیزات و اتاقت برد به محل تحویل داده شد. برد با هواپیما پرواز کرد، اما پس از غروب آفتاب در تاریخ ۱۲ آوریل، او گیر می‌افتد. هیچ هواپیمایی تا زمان بازگشت خورشید در ماه اکتبر نمی‌تواند دوباره پرواز کند. او سعی در عبور از تاریکی به‌وسیله ترانکتورها را به دلیل ترس از دست دادن مردان خود، ممنوع کرده بود.

برای انجام مأموریت نهایی خود در قطب جنوب، برد ابتدا یک تیم سه‌نفره را پیش‌بینی کرد، اما در نهایت به این نتیجه رسید که نمی‌تواند هزینه‌های این تیم را تأمین کند. تیم دونفره نیز خطرات خود را خواهد داشت چراکه برد تصور می‌کرد فشار شش ماه زمستان و تاریکی احتمالاً باعث می‌شود یکی از این تیم دونفره دیگری را به قتل برساند، بنابراین باید یک نفر تنها این مأموریت را به انجام برساند. برد به‌عنوان رهبر این سفر، علی‌رغم آسیب‌دیدگی شانه‌ای که فقط چند هفته قبل متحمل شده بود، خود را برای انجام این مأموریت انتخاب کرد.

بخش عمده‌ای از کتاب «تنها» گواهی بر این عقیده است که باید مراقب آنچه می‌خواهید باشید. برد در ابتدا در انجام کارهای روزمره خود همچون مشاهدات آب‌وهوا و در مرتب‌سازی داده‌ها، بسیار راحت نشان می‌داد؛ اما یک ماه بعد، او فهمید که توسط دودهای ناشی از اجاق‌گازهای نفتی‌اش مسموم شده است. وی در صفحه‌های آغازین خاطرات خود نوشت: «چیزی که من به آن توجه نکردم این بود که کشف کردم که چگونه یک فرد می‌تواند در حال مرگ باشد، اما متوجه نشود که می‌خواهد بمیرد.»

آهنگ‌هایی که از صفحه دستگاه موسیقی پخش می‌شد، برای او همچون صدای گریه باد بی‌رحم قطب جنوب بود. او در کبسه‌خواب خود در حال بازی یک‌نفره است. او در تاریکی به اطراف می‌خورد تا از تونل‌های ذخیره‌سازی خود غذا و سوخت بیاورد. رژیم غذایی او عمدتاً شامل سبزیجات خشک شده و «گاو و بی‌گاو»، یک قطعه یخ‌زده از گوشت مهره‌موم‌شده بود. او یخ‌هایی را که به در دیواره‌های داخل اتاقت خیزده بود را پاک می‌کرد و هرروز یخ و برف دریاچه ورودی را جارو می‌کرد.

بر اساس آخرین خبرهای به دست رسیده، خسارت زلزله به برج بالایی قلعه فلک الافلاک مشاهده می‌شود. به گزارش مهر سید امین قاسمی، مدیرکل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری لرستان با اشاره به زلزله شدید امروز اظهار داشت: قلعه فلک الافلاک آسیب آن‌چنانی ندیده است اما بندکشی چند تا از دندانه‌های برج بالایی قلعه مقداری باز شده و در یک قسمت هم قطعات آجر برج جدا شد. بر اساس این گزارش، پیش‌ازاین چهارم هجری قمری به‌عنوان مقر در زمان آل حسویه و گنجور فروردین‌ماه ۹۸ آثار تاریخی لرستان متحمل خسارت شدند که بخشی از تپه محل قرارگیری قلعه فلک الافلاک نیز دچار رانش شد. این قلعه تاریخی همچنان در انتظار اختصاص اعتبارات ساماندهی و مرمت هست. قلعه باستانی فلک الافلاک یکی از شاخص‌ترین آثار تاریخی ایران و جهان

## خواندن

**یک هنرمند گوگل ارث را گلدوزی کرد!**



## خسارت زلزله به برج بالای قلعه فلک الافلاک

بر اساس آخرین خبرهای به دست رسیده، خسارت زلزله به برج بالایی قلعه فلک الافلاک مشاهده می‌شود. به گزارش مهر سید امین قاسمی، مدیرکل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری لرستان با اشاره به زلزله شدید امروز اظهار داشت: قلعه فلک الافلاک آسیب آن‌چنانی ندیده است اما بندکشی چند تا از دندانه‌های برج بالایی قلعه مقداری باز شده و در یک قسمت هم قطعات آجر برج جدا شد. بر اساس این گزارش، پیش‌ازاین چهارم هجری قمری به‌عنوان مقر در زمان آل حسویه و گنجور فروردین‌ماه ۹۸ آثار تاریخی لرستان متحمل خسارت شدند که بخشی از تپه محل قرارگیری قلعه فلک الافلاک نیز دچار رانش شد. این قلعه تاریخی همچنان در انتظار اختصاص اعتبارات ساماندهی و مرمت هست. قلعه باستانی فلک الافلاک یکی از شاخص‌ترین آثار تاریخی ایران و جهان

