

## نابغه شطرنج ایران: شکست کارلسن با مهره سیاه کار سختی بود وزارت دغدغه سر بازی را بر طرف کند



علیرضا فیروزجاه گفت: واقعا کار سختی بود که کارلسن را با مهره سیاه ببرم اما در کل از عملکردم در مسابقات قهرمانی جهان راضی ام.

به گزارش ایسنا، علیرضا فیروزجاه نابغه شطرنج ایران در قالب اردوی تیم ملی در حال آماده شدن برای مسابقات تیمی جهان است. فیروزجاه به تازگی در مسابقات سریع قهرمانی جهان روسیه موفق به کسب عنوان ششمی شده که البته خودش معتقد است می توانست نتیجه خیلی بهتر از این را نیز بدست آورد. هدف این نابغه جوان رسیدن به عنوان قهرمانی جهان تا سن ۲۲ سالگی است و برای رسیدن به این هدف بسیار تلاش می کند.

فیروزجاه ۱۵ ساله است و در شطرنج دست به کارهای بزرگی زده و مدال های رنگارنگی همچون ۶ مدال طلای جام ملت های آسیا، مدال طلای برق آسیا و آسیا و .. را در کارنامه دارد. در ادامه متن گفت و گوی ایسنا با نابغه شطرنج ایران را می خوانید.

**\* قبل از مسابقات جهانی سریع و برق آسای روسیه انتظار چه رتبه ای از خود داشتی؟**

در کل از عملکردم در مسابقات قهرمانی جهان راضی ام. کسب مقام ششم در بخش سریع مسابقات جهانی کار خیلی سختی است، اما به نظرم می توانست خیلی هم بهتر از این باشد من در یک بازی واقعا فرصت سوزی کردم و مساوی شد، اما به هر حال از عملکردم راضی هستم.

**\* در این مسابقات مقابل شطرنج بازان خیلی خوب با ریتینگ های بالاتر از خودت پیروز شدی. فکرت را می کردی؟**

می دانستم که از بازیکنان بزرگی همچون آناند و .. می توانم امتیاز بگیرم. هیجان داشتم که زودتر با آن ها بازی کنم و برابرشان پیروز شوم.

**\* در دور هشتم برق آسای قهرمانی جهان روسیه مقابل مگنوس کارلسن بازی کردی. از رقابت با او انتظار چه نتیجه ای داشتی؟**

واقعا کار سختی بود که کارلسن را با مهره سیاه ببرم. هرچند که می توانستم بهتر از آن هم بازی کنم اما خوب نشد تا او را شکست دهم.

**\* در بخش برق آسا هم عملکردت خیلی خوب بود تا اینکه در دور هشتم بازی ات مقابل مگنوس کارلسن به برد منجر نشد و بعد از آن دیگر نتوانستی خوب ظاهر شوی. علت آن را روبرویی با مگنوس می دانی یا دلایل دیگری داشت؟**

دو روز قبل از آن دیدار در مسابقات سریع بازی کردم که توانستم بعد از کارلسن به عنوان ششمی هم دست یابم. در بخش سریع با بازیکنان خیلی سختی روبه رو شده بودم و این سبب شد که بخش برق آسا برابرم خیلی خسته کننده باشد. فکر می کنم انرژی کم آوردم. اما این نبود که بازی با کارلسن مرا تحت تاثیر قرار داده باشد و بازی های بعدی را خراب کرده باشد. فکر می کنم باخت های بعد از دور هشتم دلایل تکنیکی داشت.

**\* فکر نمی کنی دلیل این شکست ها نبود مربی هم می توانست باشد؟**

حین مسابقات سریع و برق آسا بین هر دور زمان زیادی نداریم. شاید حضور مربی هم تاثیر زیادی نداشت، نمی دانم! سوکولف هم که همیشه برای تمرین به ایران می آید. بهتر بود که سوکولف هم در حین مسابقات می بود اما برخی اوقات امکانش پیش نمی آید. در بعضی مسابقات آسیایی و یا جهانی سوکولف در کنار ما بوده و کمک های زیادی به ما کرده است.

طولانی است انرژی زیادی می طلبد و فکر می کنم این نکته مثبت ما در مسابقات است و می تواند خیلی کمک کند.

**\* هدف خودت در شطرنج چیست؟**

هدفم این است که تا ۲۲ سالگی قهرمان بزرگسالان جهان شوم. در حال حاضر ۱۵ ساله هستم و می خواهم تا آن زمان به این عنوان مهم برسم و برای آن تلاش می کنم.

**\* درست را رها کردی؟**

نه، اما در آخر سال معلم به منزل می آید و با من تمرین می کند و امتحان می دهم.

**\* در مورد بحث هایی که با فدراسیون در مورد هزینه های مسابقات داشتید بگویید.**

مسابقات آسیایی و جهانی را که فدراسیون ما را می فرستد و هزینه هایش را می دهد. چون همه جای دنیا شطرنج بازیانشان را به مسابقات آسیایی و جهانی می فرستند. اما برای مسابقات آزاد فدراسیون برخی مواقع کمک می کند. فدراسیون های همه کشورهای جهان برای مسابقات آزاد همین گونه عمل می کنند، هزینه مسابقات آزاد و انفرادی ربطی به فدراسیون ها ندارد، اما باز فدراسیون ایران گاهی مقداری کمک می کند.

**\* موضوع ۱۲۰۰ دلار پس چه بود؟**

مسابقات آسیایی فیلیپین و مسابقات جهانی سن پترزبورگ را با هزینه فدراسیون رفتم اما آن موضوع برای مسابقات آزاد امارات بود که قبلا قول هایی برای پرداخت داده شده بود که امیدوارم انجام شود.

**\* چه جایگاهی برای تیم ایران که برای اولین بار در این مسابقات حاضر خواهد شد متصور هستی؟**

فکر می کنم که تیم ایران شانس های زیادی دارد. تیم خیلی جوانی داریم که از لحاظ انرژی کمی نمی آورد. این مسابقات چون

**\* سوکولف تنها در یک بازه زمانی ۱۰ روزه به ایران می آید. نظرت درباره حضور سرمربی در این مقاطع کم چیست؟**

سوکولف هر دو ماه ۱۰ تا ۱۵ روز به ایران می آید. حضور ۱۵ روزه این مربی که از بهترین های جهان است در کنار ما خیلی خوب است. به نظرم او مربی خیلی خوبی است و اگر بیشتر می توانست در کنار ما باشد بهتر هم می شد اما همین قدر هم به ما خیلی کمک می کند. سوکولف در ۱۰ روزی که می آید تکالیفی را می دهد که در روزهایی که نیست انجام دهیم. بعد با ایمیل با هم در ارتباطیم و عملکرد و تمرینات ما را کنترل می کند.

**\* به جز سوکولف خودت مربی دیگری داری؟**

نه مربی ندارم. من بیشتر با کتاب و نرم افزار تمرین می کنم. شطرنج بازان ناب باید بیشتر کتاب بخوانند و بدانند با نرم افزار چطور کار کنند. حضور مربی می تواند کمک کند اما بیشتر باید خود فرد کار و فکر کند و کتاب بخواند.

**\* مسابقه پیش روی ات چیست؟**

مهمترین مسابقه پیش رو مسابقات جهانی است که جواز حضور در آن را با قهرمانی در جام ملت های آسیا گرفتیم. این مسابقات برای شطرنج ایران مهم است چون برای اولین بار است که به مسابقات تیمی جهانی می رویم. امیدوارم که همه در آن مسابقات خوب بازی کنیم و یک نتیجه امیدوار کننده کسب کنیم. با یک تیم پنج نفره به این مسابقات خواهیم رفت.

**\* چه جایگاهی برای تیم ایران که برای اولین بار در این مسابقات حاضر خواهد شد متصور هستی؟**

فکر می کنم که تیم ایران شانس های زیادی دارد. تیم خیلی جوانی داریم که از لحاظ انرژی کمی نمی آورد. این مسابقات چون

## پند روز

### بهبانگی های کودک؛ خوب یا بد؟!



باور کنید یا نه، کج خلقی ها و ناسازگاری های کودک نوپای شما، بخش مهمی از سلامت روحی و روانی او هستند. بهانه گیری های کودکانه، یکی از چالش برانگیزترین جنبه های زندگی هر پدر و مادر است. وقتی کودک می خندد و راحت است، ما احساس می کنیم والدین خوبی هستیم اما وقتی داد می زند، یا می کوبد و ناسازگاری می کند، ما احساس آشفتگی و نگرانی می کنیم و فکر می کنیم حتما چیزی ایراد دارد. اما چه باور کنید و چه نه، بهانه گیری های کودک خردسال شما، بخش مهمی از سلامت روحی و روانی اوست و ما می توانیم یاد بگیریم در مواجهه با آن آرام و خونسرد باشیم.

#### بروز دادن بهتر از سرکوب کردن است

اشک حاوی کورتیزول یا همان هورمون استرس است. وقتی گریه می کنیم در واقع استرس را از بدن مان خارج می کنیم. همچنین معلوم شده که اشک، فشار خون را پایین آورده و سلامت هیجانی را بهبود می دهد. شاید متوجه شده باشید که وقتی کودک خردسال تان در آستانه ی ناسازگاری و جیغ و داد کردن است، حال و شرایط خوبی ندارد؛ دماغش و عصبانی است و صورتش سرخ شده و کلافه است. اما وقتی طوفان خوابید و جو آرام شد، او حال بهتری دارد. باید اجازه دهید بچه ها بهانه گیری ها و دادبیدادهای شان را بکنند، بدون اینکه این پروسه را بهم بزنید، تا بتوانند به پایان احساسات ناآرام خود برسند. فریاد زدن و گریه کردن، آسیبی نمی زند، بلکه پروسه ای برای جلوگیری از آسیب است.

#### می تواند بهتر بخوابد

مشکلات خواب معمولا به این علت بوجود می آید که ما پدر و مادری فکر می کنیم بهترین رویکرد نسبت به ناسازگاری و بهانه گیری و بدخلقی های کودک، احتیاج از آنیاست. بنابراین احساسات فروخورده و سرکوب شده کودک، وقتی که مغزش در حال استراحت است قلیان می کنند. بچه ها نیز درست مانند بزرگسالان دچار بیخوابی می شوند چون استرس دارند یا سعی می کنند چیزی را که اتفاق افتاده پرازاش کنند. اجازه دهید کودک تان تا انتهای داد و فریادهایش پیش برود تا وضعیت هیجانی اش بهبود پیدا کند و خواب شبانه بهتری داشته باشد.

#### شما «نه» گفته اید و این چیز خوبی است

این احتمال وجود دارد که کودک نوپای شما به این خاطر که از شما «نه» شنیده است، ناسازگاری و داد و فریاد کند و این اتفاق خوبی است! «نه» گفتن، حد و حدودهای آشکاری را به فرزندتان نشان می دهد که بدانند چه چیزی قابل قبول و چه چیزی غیرقابل قبول است. گاهی ممکن است از «نه» گفتن خودداری کنیم زیرا نمی خواهیم با نتایج هیجانی آن روبرو شویم، اما می توانیم همزمان با قطعیت و جدی بودن نسبت به حد و حدودها، همچنان عشق و دلسوزی و آغوش مان را نثارش کنیم. «نه» گفتن یعنی شما از شلوغی و داد و فریاد نمی ترسید و به عنوان والدین، عوارض جانبی هر هیجانی را می پذیرید.

#### کودک تان برای ابراز احساسات خود احساس امنیت می کند

معمولا بهانه گیری و ناسازگاری، جنبه ی اعتراضی دارد، حتی اگر همیشه هم اینطور احساس نکنید؛ در بیشتر موارد، بچه ها بهانه گیری و داد و فریاد نمی کنند تا ما را فریب بدهند یا چیزی را که می خواهند به دست بیاورند. معمولا کودک «نه» شما را پذیرفته و جیغ و دادهاش، ابراز احساسی است که نسبت به آن دارد. شما می توانید همچنان قاطع روی «نه» ای که گفته اید بایستید و با ناراحتی و دلخوری او همدردی کنید. ناراحتی کودک تان بابت کلوچه خرد شده یا رنگ جورابی که دوستش ندارد فقط یک بهانه است و عشق و ارتباط همان چیزی است که واقعا به آن نیاز دارد.

#### ناسازگاری ها شما را به هم نزدیک تر می کند

باورش سخت است اما منتظر بمانید و تماشا کنید. شاید به نظر نرسد که کودک عصبانی شما تحسین تان می کند اما این کار را می کند. بگذارید طوفان احساساتش را پشت سر بگذارد، سعی نکنید جلوی او را بگیرید یا اصلاحش کنید. زیاد حرف نزنید اما چند کلمه مهربانانه و اطمینان بخش به او بگویید و او را در آغوش بکشید. کودک خردسال شما آغوش بی قید و شرط تان را خواهد پذیرفت و بعد از آن به شما احساس صمیمیت بیشتری پیدا خواهد کرد. بعد از این حالها با کودک تان، وقتی برای مراقبت و نوازش خود در نظر بگیرید؛ با یک دوست درد دل کنید، چیزی پیدا کنید و به آن از ته دل بخندید، شاید هم بهتر باشد یک دل سیر گریه کنید. حفظ خونسردی نیاز به تمرین دارد اما وقتی به این مهارت دست پیدا کنیم، ناخودآگاه مغزمان را برنامه ریزی می کنیم تا پدر یا مادری آرام تر و صلح جو تر باشیم.

## تبلت جدید LG احتمالا اوایل سال ۲۰۱۹ معرفی می شود

بر اساس جدیدترین گزارشات واصله، تبلت جدید ال جی موفق به کسب تاییدیه های بلوتوث و Wi-Fi شده و احتمالا به زودی طی رویداد CES ۲۰۱۹ یا MWC ۲۰۱۹ معرفی خواهد شد.

بازار تبلت چند سال پیش بر از محصولات مختلف از برندهای گوناگون بود. اما حالا بافت توجهات نسبت به این حوزه از بازار، فقط چند بازیگر بزرگ باقی مانده اند که یکی از آن ها ال جی است.

تبلت جدید این شرکت، که با عنوان LG-V۴۲۶ خطاب می شود، می خواهد بار دیگر بازار میان رده را هدف قرار دهد. این دستگاه تاکنون تاییدیه های Wi-Fi و Bluetooth SIG و Wi-Fi Alliance ۴.۲ و a/b/g/n ۸۰۲.۱۱ استفاده می کند. با این حساب می توان حدس زد که این دستگاه به چیسیتی نسبتا قدیمی تر مجهز شده چون چیپست های جدید از Bluetooth ۵.۰ و استانداردهای جدید وای فای استفاده می کنند.

سواى از این موضوع، این اطلاعات وجود اندروید ۸ اوریو در تبلت مذکور را تایید می کند. و این نکته با توجه به انتشار اندروید ۹ پای در ماه اوت سال ۲۰۱۸ بسیار ناامیدکننده است، ولی با توجه به سابقه ال جی آن قدرها هم غافل گیرکننده نیست. از آن جایی که شرکت ال جی اخیرا تمرکز خود را صرفا بر روی تبلت های سری G معطوف کرده، این دستگاه جدید نیز احتمالا تحت عنوان LG G Pad ۵ در رویداد CES ۲۰۱۹ یا MWC ۲۰۱۹ معرفی خواهد شد.

## با نپسان آن طرف ساختمان ها را هم مشاهده کنید!



پیرو پیش نمایش صورت گرفته در هفته های قبل، نپسان از تکنولوژی تبدیل اشیای نامرئی به قابل رؤیت پرده برداری کرد.

این تکنولوژی که I۲۷ نام دارد اطلاعات جمع آوری شده از حسگرهای بیرون و داخل خودرو را با داده های ذخیره شده در فضای ابری ادغام می کند. این امر باعث می شود سیستم یاد شده نه تنها اطراف خودرو را سریع بررسی کند بلکه می تواند جلو و حتی آنچه در پشت ساختمان و اطراف پیچ جاده می گذرد را نیز نشان دهد.

دیدن اشیای نامرئی باعث بهبود قابل توجهی سواری خودرو شده و نپسان می گوید این سیستم اطلاعاتی درباره ترافیک و زمان سفر تخمینی را ارائه خواهد کرد. تکنولوژی مورد بحث ما همچنین می تواند اطلاعات ارزنده ای همچون سریع ترین لاین حرکتی در ترافیک را نشان دهد.

اگرچه توضیح این تکنولوژی کمی سخت است اما نپسان می گوید حسگرهای مورد بحث می توانند نقشه های ۳۶۰ درجه از محیط اطراف خودرو را خلق کنند. این امر باعث می شود سیستم جدید نپسان اطلاعاتی درباره عابران پیاده نزدیک، علائم ترافیکی خیابان و تقاطع های پیش رو را فراهم کند.

تکنولوژی جدید نپسان می تواند افراد داخل خودرو را بررسی کرده و این امر به خودروها اجازه می دهد نیازهای رانندگان را بهتر بشناسند. به عنوان مثال نپسان خاطر نشان ساخته خودرو می تواند زمان نیاز راننده به کمک را تشخیص داده و با خسته بودن راننده و نیاز به استراحت را اعلام کند.

این تکنولوژی تنها به وظایف اعلام شده محدود نبوده زیرا نپسان می گوید اطلاعات دیگری را نیز می توان داخل خودرو نشان داد. از جمله این موارد می توان به اطلاعات سفر گرفته تا جدیدترین نقاط هات اسپات و ... اشاره کرد.

ناواری جدید نپسان برای کار با خودروهای سنتی و خودروهای طراحی شده اما نپسان اعلام کرده این سیستم دیدی به آینده باز می کند.

## احساسات چه تاثیری بر سیستم ایمنی بدن دارد؟

تهدابها از طریق ارزیابی نمونه خون آنان مورد بررسی قرار گرفت. تهداب، بخشی از واکنش سیستم ایمنی است و در حالت طبیعی در اثر واکنش بدن به عفونت یا جراحت اتفاق می افتد. با این حال سطح بالایی از تهداب می تواند سلامتی را به خطر انداخته و فرد را در معرض ابتلا به انواعی از بیماری ها از قبیل تهداب مفصل قرار دهد.

متخصصان در یک بررسی جدید به شواهد تازه ای دست یافتند که نشان می دهد قرار گرفتن در معرض احساسات منفی تاثیر حائز اهمیتی بر عملکرد سیستم ایمنی بدن دارد. به گزارش ایسنا، در مطالعات بسیاری که تاکنون انجام گرفته مشاهده شده است که قرار گرفتن در معرض استرس، اضطراب و خلق و خوی منفی می تواند تا حدود زیادی بر سلامت جسم تاثیر بگذارد. همچنین در یک بررسی محققان دریافته اند که استرس مزمن تاثیر منفی بر حافظه دارد. علاوه بر این، احساس افسردگی و ناراحتی خطر مشکلات قلبی-عروقی از قبیل سکنه مغزی را افزایش می دهد. اکنون گروهی از متخصصان علوم پزشکی در آمریکا در بررسی جدیدی اظهار داشتند: احساسات منفی می تواند نحوه عملکرد واکنش سیستم ایمنی را تغییر دهد و این احساسات با افزایش خطر تهداب مرتبط هستند.

در این بررسی متخصصان از شرکت کنندگان درخواست کردند تا احساسات خود را در مدت زمان دو هفته ثبت و ضبط کنند. همچنین، واکنش ایمنی بدن این افراد و وجود شاخص های

تهدابها از طریق ارزیابی نمونه خون آنان مورد بررسی قرار گرفت. تهداب، بخشی از واکنش سیستم ایمنی است و در حالت طبیعی در اثر واکنش بدن به عفونت یا جراحت اتفاق می افتد. با این حال سطح بالایی از تهداب می تواند سلامتی را به خطر انداخته و فرد را در معرض ابتلا به انواعی از بیماری ها از قبیل تهداب مفصل قرار دهد.

متخصصان در یک بررسی جدید به شواهد تازه ای دست یافتند که نشان می دهد قرار گرفتن در معرض احساسات منفی تاثیر حائز اهمیتی بر عملکرد سیستم ایمنی بدن دارد. به گزارش ایسنا، در مطالعات بسیاری که تاکنون انجام گرفته مشاهده شده است که قرار گرفتن در معرض استرس، اضطراب و خلق و خوی منفی می تواند تا حدود زیادی بر سلامت جسم تاثیر بگذارد. همچنین در یک بررسی محققان دریافته اند که استرس مزمن تاثیر منفی بر حافظه دارد. علاوه بر این، احساس افسردگی و ناراحتی خطر مشکلات قلبی-عروقی از قبیل سکنه مغزی را افزایش می دهد. اکنون گروهی از متخصصان علوم پزشکی در آمریکا در بررسی جدیدی اظهار داشتند: احساسات منفی می تواند نحوه عملکرد واکنش سیستم ایمنی را تغییر دهد و این احساسات با افزایش خطر تهداب مرتبط هستند.

در این بررسی متخصصان از شرکت کنندگان درخواست کردند تا احساسات خود را در مدت زمان دو هفته ثبت و ضبط کنند. همچنین، واکنش ایمنی بدن این افراد و وجود شاخص های

