طلوع روزنامه

طلوع روزنامه فرهنگی / سیاسی / اجتماعی / ورزشی

صاحب امتیاز، مدیر مسئول و سردبیر: محمدمهدی جعفری‌زاده

شماره استاندارد بین المللی روزنامه طلوع (شاپا) : ۸۰۰۲-۵۸۷۳ ISSN: 5873 - 8002 عضو شرکت تعاونی مطبوعات کشور

شیراز: خیابان انقلاب (نادر) / نبش پارک انقلاب / مجتمع رز / طبقه اول تلفن: ۳۲۳۴۴۷۷۲-۰۷۱ فاکس: ۳۲۳۴۴۷۷۱

کازرون: خ قدمگاه / پایین تر از تقاطع امیرکبیر ۴۲۲۲۹۲۴۶-۰۷۱ پست الکترونیک: toloudaily@gmail.com

حساب جاری سپهر ۰۱۰۱۴۵۵۸۳۷۰۰۱ بانک صادرات به نام روزنامه طلوع آدرس سایت: www.tolounews.com

مرامنامه اخلاقی: tolounews.com/Regulations.aspx چاپخانه: خلیج فارس

چهارشنبه ۱ خرداد ۱۳۹۸ ○ شماره ۲۵۲۰ قیمت در کازرون ۱۰۰۰ تومان

امروز شما

فروردین

امروز هر چه بیشتر خودتان را نشان دهید، به‌خصوص در محیط کار، بهتر است. بابیان حرف‌های دلتان شرایط به نفعتان تغییر خواهد کرد و پس از مدت‌ها نتیجه تلاش‌هایتان را خواهید دید. به‌زودی هیجانی به زندگی‌تان وارد می‌شود که انتظارش را نداشته‌اید. این هیجان درخصوص رابطه عاطفی‌تان است.

اردیبهشت

امروز بخشی از مسئولیت‌ها و کارهایتان را کنار بگذارید و کمی استراحت کنید. از هر چیزی که برای‌تان کسل‌کننده است دور شوید و به دنبال کارهایی هیجان‌انگیز باشید. سعی کنید کارهای مهمتان را تا جای ممکن به‌صورت گروهی انجام دهید.

خرداد

اگر می‌خواهید به هدفتان برسید باید جسورتر عمل کنید. در این شرایط محتاط بودن فایده‌ای برای شما نخواهد داشت. برای آنچه می‌خواهید به دست آورید، حتی اگر مجبور شدید، بجنگید. مطمئناً نتیجه تلاش‌هایتان را خواهید گرفت.

تیر

به‌جای اهداف کوتاه‌مدت، اهداف بلندمدتی را برای خود تعریف کنید و طبق آنها پیش روید. شاید انتظاراتتان خیلی زود برآورده نشود اما درنهایت آینده درخشان‌تری در انتظارتان خواهد بود. ممکن است که شریک زندگی‌تان رفتارهای عجیب‌وغریبی از خود نشان دهد، اما نگران نباشید زیرا تغییرات مثبت و خوشحال‌کننده‌ای در راه است.

مرداد

امروز هر چه شما بیشتر نظراتتان را مطرح کنید، حمایت بیشتری از سوی دیگران دریافت خواهید کرد؛ بنابراین خودسانسوری نکنید. تصمیمی گرفته‌اید که در مورد آن دوبه‌شکید؛ اما نگران نباشید زیرا تصمیم شما عادلانه و صادقانه است.

شهریور

گزینه‌های زیادی پیش روی شماست اما نمی‌دانید کدام‌یک را انتخاب کنید. در این شرایط به ندای قلبتان گوش دهید. شما بازهم می‌توانید تجربه‌های دیگری کسب کنید پس با شرایط ساده‌تر برخورد کنید.

مهر

شما توانایی انجام کارهایی را دارید که دیگران ندارند؛ بنابراین خودتان را بیشتر نشان دهید تا فرصت‌های بسیاری برایتان فراهم شود. مطمئناً نتیجه تلاش‌هایتان را خواهید گرفت. به فکر شروع رابطه با فردی هستید.

آبان

امروز در کارهایتان محتاط‌تر عمل کنید. هر قدمی که برمی‌دارید را بافکر پیش ببرید؛ زیرا ممکن است که اشتباهاتی جبران‌ناپذیر مرتکب شوید. اگر از مشورت اطرافیانتان هم استفاده کنید، بهتر است. شما عاشق تجربه‌های جدید هستید اما امروز اتفاقی شما را سورپرایز می‌کند. اتفاقی که حتی در خوابتان هم نمی‌دیدید.

آذر

اگر احتیاج به حرکت یا تغییر دارید، سعی کنید که امروز خودتان آن را انجام دهید، به‌جای این‌که از دیگران کمک بگیرید. شما منابع کافی در دست دارید، تنها کافی است که به آنها نظم دهید تا در مسیر هدفتان به حرکت آیند. اخیراً احساس بی‌نظمی در زندگی‌تان دارید اما نگران نباشید زیرا این شرایط ارزش آنچه بعدها به دست می‌آورید را دارد.

دی

امروز خودتان را آزاد بگذارید و از خوشی‌های کوچک زندگی لذت ببرید. حتی یک پیاده‌روی هم می‌تواند در روحیه شما تأثیر مثبتی بگذارد. به‌عنوان‌مثال درخت‌ها را به چشم یک اثر هنری ببینید و از رنگ‌های جیغ اطرافتان به وجد آیید.

بهمن

شما اخیراً خیلی به خودتان سخت گرفته‌اید اما امروز لازم نیست که سخت کار کنید، همه‌چیز در مقابلتان است، فقط کافی است که آنها را به دست گیرید و به جلو پیش روید. شرایط خوب تا ابد منتظر شما نخواهند ماند، پس درنگ نکنید.

اسفند

اتفاقاتی برای‌تان افتاده اما لازم نیست که قضایا را سخت و پیچیده کنید، هر آنچه می‌بینید را باور کنید و از تجزیه‌وتحلیل‌های زیاد بپرهیزید. هر چه به خودتان ساده‌تر بگیرید، بهتر است.

ماجرای عجیب مردی که ۳۸۲ روز غذا نخورد!

«آنگوس باربیری» رکورد جهانی گینس طولانی‌ترین اعتصاب غذا را دارد که ۳۸۲ روز طول کشید. حتی هنوز هم دانشمندان کاملاً درک نمی‌کنند که او چطور توانسته بدون غذا زنده بماند و آسیب نبیند. برترین‌ها: «آنگوس باربیری» رکورد جهانی گینس طولانی‌ترین اعتصاب غذا را دارد که ۳۸۲ روز طول کشید. حتی هنوز هم دانشمندان کاملاً درک نمی‌کنند که او چطور توانسته بدون غذا زنده بماند و آسیب نبیند. بیشتر دانشمندان معتقدند که بیش از ۴۰ روز غذا نخوردن برای سلامتی واقعاً خطرناک است.

یک سال آب‌معدنی و ویتامین

در سال ۱۹۶۵، یک مرد بسیار چاق ۲۷ ساله به بیمارستان مریفیلد در داندی، اسکاتلند مراجعه کرد. در آن زمان، او ۲۰۷ کیلوگرم وزن داشت. آنگوس به کارکنان بیمارستان گفت آماده است برای مدتی غذا نخورد تا وزن کم کند و پزشکان با او موافقت کردند. آنگوس ابتدا قصد نداشت غذا خوردن را برای مدت طولانی ترک کند؛ اما باوجود توصیه پزشکان، تصمیم گرفت حتی بعد از ۴۰ روز رژیم خود را ادامه دهد. او می‌خواست کاملاً متناسب شود. آنگوس بیش از یک سال فقط مکمل ویتامین و مخمر مصرف می‌کرد، به‌خصوص ویتامین ث. از روز ۹۲ قرص پتاسیم و از روز ۳۴۵ خوردن نمک را آغاز کرد. همچنین اجازه داشت هرچقدر می‌خواهد آب، چای و قهوه بخورد. گاهی اوقات مقدار کمی شیر و شکر هم اضافه می‌کرد، به‌خصوص در روزهای آخر رژیم. او هر ۳۷-۳۸ روز مقدار کمی مدفوع می‌کرد که چون چیزی نمی‌خورد، طبیعی بود.

او مجبور شد شغلش را رها کند

آنگوس هیچ دارویی نمی‌خورد و فقط برای آزمایش دادن به بیمارستان می‌رفت. سطح گلوکز او بسیار پایین بود که ثابت می‌کرد واقعاً چیزی نخورده است؛ اما پایین بودن قند خون، او را از انجام کارهای معمولش بازنمی‌داشت و حس بدی در او ایجاد نمی‌کرد. تنها کاری که مجبور شد رها کند، کار در فروشگاه مواد غذایی پدرش بود که متخصص درست کردن ماهی و سیب‌زمینی سرخ شده بود و آنگوس نمی‌توانست آن‌همه غذای خوشمزه را در اطرافش تحمل کند.

تخم‌مرغ آب‌پز غذای خوشمزه‌ای برای او بود

آنگوس در ۱۱ جولای ۱۹۶۶ رژیم غذایی سخت خود را کنار گذاشت. او در عرض ۳۸۲ روز، ۱۲۵ کیلوگرم کم کرد و به وزن ۸۲ کیلوگرم رسید. آنگوس بعد از رژیم، یک تخم‌مرغ آب‌پز با یک‌تکه نان و کره و یک فنجان قهوه می‌خورد. به گفته خودش، طعم غذاها را تقریباً فراموش کرده بود و می‌توانست از ساده‌ترین غذاها واقعاً لذت ببرد.

باوجوداینکه آنگوس بسیار سریع وزن کم کرده بود، طی ۵ سال بعد از رژیم، فقط ۷ کیلوگرم اضافه کرد. او به وارویک در انگلستان مهاجرت کرد، صاحب دو فرزند شد و ۲۴ سال دیگر عمر کرد.

پس ما هم می‌توانیم با ترک غذا، وزن کم کنیم؟

کاهش وزن با این رژیم سخت می‌تواند واقعاً خطرناک باشد. دانشجویان کارشناسی ارشد دانشکده پزشکی دانشگاه داندی ۵ مورد را بررسی کردند که می‌خواستند با ترک غذا وزن خود را کم کنند. همه آن‌ها منجر به مرگ شد. فقط یک نفر توانست ۲۱۰ روز بدون غذا زندگی کند که او هم بعد از غذا خوردن مُرد (یکی از عواقب مصرف ناگهانی غذا که تعادل الکترولیت و مایعات بدن را به هم می‌زند) بقیه بیماران در اثر مشکلات مختلف در هفته سوم تا هشتم رژیم جان خود را از دست دادند.

بسیاری از بیماران هم از کمبود پتاسیم رنج می‌بردند بااینکه قرص آن را مصرف می‌کردند.

برخی افراد می‌توانند مدتی بدون غذا و با چربی بدنشان زندگی کنند؛ اما این رژیم و حتی رژیم‌های کم‌کالری ممکن است باعث حمله قلبی شوند، چون کاهش وزن و عضلات بسیار سریع رخ می‌دهد. بعد از تقریباً ۶-۸ هفته رژیم ترک غذا مشکلات قلبی ظاهر می‌شود.

برخی تحقیقات ثابت می‌کند که محدود کردن مواد غذایی یا حتی نخوردن به مبارزه با سرطان و چاقی کمک می‌کند. در حیوانات، ترک غذا سرعت پیر شدن را کم می‌کند؛ اما مزایای ترک غذا هنوز ثابت نشده است، بنابراین هنوز کار بسیار خطرناک است.

کمپین پاک‌سازی کوه اورست ۳ تن زباله و ۴ جسد را کشف کرده است!

بگذارید یک راست برویم سر اصل مطلب تا به امروز ۳۰۰ کوهنورد در کوه اورست جان خود را از دست داده‌اند و اجساد سه‌چهارم آن‌ها هنوز در آنجا رها شده است. پس می‌توان اورست را به‌نوعی گورستان کوهنوردانی هم دانست که با سودای صعود و فتح قله آن، جان خودشان را به خطر انداخته‌اند؛ اما چه بر سر این اجساد آمده است؟ کوه اورست از اولین تلاش انسان‌ها در سال ۱۹۲۱ برای فتح آن تا به امروز، جان ۳۰۰ کوهنورد را گرفته است.

کوه اورست از زمانی که ادموند هیلاری و تنزینگ نورگای برای نخستین بار در سال ۱۹۵۳ تصمیم به فتح آن گرفتند تا به امروز شاهد کوهنوردان زیادی بروی قله خود بوده است. بر اساس گزارش فاکس نیوز، تاکنون ۵۲۰۰ نفر به قله کوه رسیده‌اند که این به معنای رها شدن زباله‌های بی‌شماری در کوه است که داوطلبان حالا در تلاش برای جمع کردن آن‌ها هستند.

طی دو هفته اخیر، این کمپین جدید التاسیس پاک‌سازی اهل کشور نپال ۶۶۱۳ پوند زباله و جسد ۴ انسان را یافته‌اند. هرچند این ابتدای کار است، زیرا طبق یک تخمین رسمی، پس از ۴۵ روز این مقدار به ۱۱ تن خواهد رسید.

درحالی‌که هنوز ۳۰ تن زباله در اورست باقی‌مانده است و طی این پروژه زیست‌محیطی تمامی آن‌ها جمع‌آوری نخواهند شد، می‌توان این اقدام را یک تلاش قلبی دانست که از مدت‌ها پیش برایش برنامه‌ریزی می‌شده است. مخصوصاً برای نپال و مردمانش، نوسازی بخش به بخش شاخص‌ترین قسمت دیدنی کشورشان بسیار مهم است.

به گفته داندو راج گیمیر، مدیر گردشگری نپال «هدف ما پاک‌سازی هرچه بیشتر اورست و بازگرداندن شکوه قبلی به این کوه مرتفع است، اورست تنها تاج جهان نیست، بلکه غرور ماست.»

تلاش این گروه سبب گردهمایی گروه‌های مختلفی از کوهنوردان نپالی، دولت محلی و دپارتمان گردشگری نپال شده است. جالب آنکه کمپین پاک‌سازی اورست در نوع خود اولین پروژه قابل‌توجه در جهت احیای این کوه است.

به گفته تیکا رام گرورنگ، دبیر انجمن کوهنوردی نپال: «هر چیزی در اورست به‌جز برف‌ها و سنگ‌ها از آن خارج خواهد شد. هدف رساندن این پیام است که ما باید آلودگی را از این کوه مرتفع دور کنیم.»

طبق گزارش CNN، حالا این گروه ۱۴ نفره به کمپ اصلی رسیده‌اند. در این کار از هلی‌کوپتر ارتش نیز برای جابجایی زباله‌ها کمک گرفته شده است. به‌علاوه، پروژه فراهم نمودن هرگونه وسیله و مواد موردنیاز برای گروه را که داوطلبان به آن نیاز دارند، تضمین می‌نماید.

به گفته گیمیر: «گروه ما هم‌اکنون باهدف پاک‌سازی محیط، به کمپ اصلی اورست رسیده است. تمام موارد لازم مانند غذا، آب و سرپناه در این کمپ قرارگرفته است.»

بدن تی سوانگ پالجور که به کفش سبز نیز معروف بوده است، یکی از جاذبه‌های معروف در اورست شناخته می‌شود.

البته این اولین باری نیست که اجساد کوهنوردان از اورست جمع‌آوری‌شده است. در گذشته تلاش‌های بسیاری برای بازگرداندن اجساد کوهنوردان از ارتفاعات خیره‌کننده این کوه موفقیت‌آمیز بوده است، گرچه این مأموریت‌ها خطرناک و چالش‌برانگیز هستند.

خواندنی

قدیمی‌ترین کتاب چاپی جهان

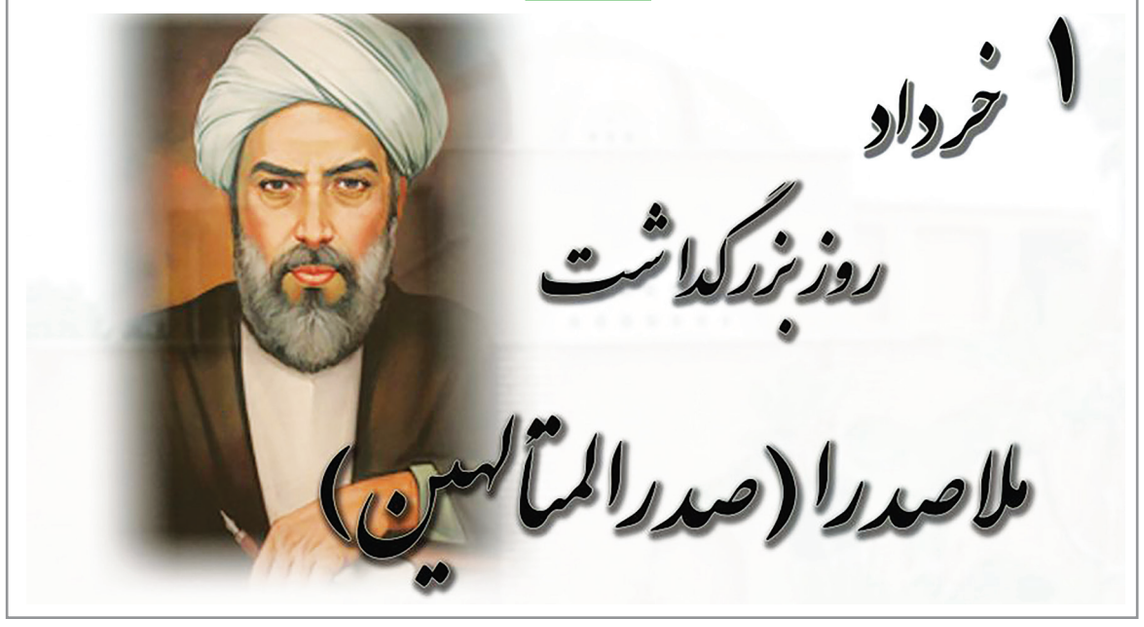
«دیاموند سوترا» یک خطبه باستانی بودایی است که نسل بودایی‌ها از قرن پنجم میلادی آن را به خاطر سپرده و می‌خوانند. سوترا که بر ذات گمراه‌کننده دنیای مادی تأکید دارد، ابتدا به زبان سانسکریت در هند نوشته شد و بعد در سال ۴۰۱ میلادی به زبان چینی ترجمه شد.

برترین‌ها: «دیاموند سوترا» یک خطبه باستانی بودایی است که نسل بودایی‌ها از قرن پنجم میلادی آن را به خاطر سپرده و می‌خوانند. سوترا که بر ذات گمراه‌کننده دنیای مادی تأکید دارد، ابتدا به زبان سانسکریت در هند نوشته شد و بعد در سال ۴۰۱ میلادی به زبان چینی ترجمه شد. گفته می‌شود که تعالیم دیاموند سوترا، مثل تیغ الماس، توهمات دنیای مادی را می‌بُرد تا واقعیت و ابدیت را روشن کند.

یک نسخه از ترجمه اصلی، روی یک طومار کاغذی زردرنگ به طول ۵.۵ متر چاپ شده و در کتابخانه بریتانیا در لندن نگهداری می‌شود. چند خط آخر متن، نشان می‌دهد چه کسی، چه زمانی و چرا آن را چاپ کرده است: «احتراماً به خاطر گسترش جهانی توسط وانگ جی به نمایندگی از پدر و مادرش، ۱۱ مه ۸۶۸»

تاریخ دقیق این نسخه خاص از دیاموند سوترا، آن را قدیمی‌ترین نسخه چاپ شده و تاریخ‌دار جهان می‌کند. دیاموند سوترا با استفاده از چاپ نقش چوبی چاپ شده، تکنیکی که در آن متن با دقت به شکل نقش برجسته روی یک بلوک چوبی حکاکی می‌شود، سپس با فروبردن چوب در جوهر، روی کاغذ یا پارچه مُهر می‌شود. این طومار شامل هفت قطعه کاغذ می‌شود، هر یک از آن‌ها با یک بلوک چوبی چاپ شده و به هم وصل شده‌اند.

دیاموند سوترا توسط یک راهب داخل غاری در سایت «غار هزار بودا» در نزدیکی دانهوانگ، شمال غربی چین کشف شد. هوای خشک بیابانی شرایط مناسبی را برای حفظ این طومار فراهم کرده بود. همچنین رنگ زرد استفاده شده روی طومار از درخت فلدندرن به‌دست‌آمده بود که خاصیت حشره کشی داشته و به حفظ این نسخه کمک کرده است.

دیاموند سوترا درمیان بیش از ۴۰ هزار طومار و سندی بود که در یک غار مخفی حدود هزار سال پیش پنهان شده بود. وقتی باستان‌شناس «مارک اورل آستین» درباره طومارها شنید، به نگهبانان غار رشوه داد و هزاران نسخه ازجمله دیاموند سوترا را قاچاقی با خود برد. بریتانیا به خاطر این تلاش از او تقدیر کرد و حتی مقام شوالیه به او داد، اما چینی‌ها او را «دزد» نامیدند.

کازرون، رودخانه بالاده، عکاس محمدرضا نوکام