نیمه شب شرعی	اذان مغرب	غروب آفتاب	اذان ظهر	طلوع آفتاب	اذان صبح		شوال ۱۴۴۵	اردیبهشت ۱۴۰۳	اوقات شرعی شیراز
۲۳:۱۶	۱۸:۴۹	۱۸:۳۲	۱۱:۵۸	۰۵:۲۳	۰۳:۵۹	چهارشنبه	۱۵	۵	

افسانه

روزنامه صبح جنوب کشور
اجتماعی-سیاسی-اقتصادی-فرهنگی-ورزشی-هنری
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پیمان بهادری
زیر نظر شورای سردبیری
نشانی: شیراز-چهار راه ملاصدرا، انتهای کوچه ۱۰-روزنامه افسانه
تلفن: ۳۶۴۷۲۷۳۴-۳۶۴۷۲۷۱۱ (۲ خط) * چاپ و لیتوگرافی: دنیا
EMAIL: AFSAN.NEWS@YAHOO.COM http://afsaneh-online.com/aboutus.html

سه شنبه۴ اردیبهشت ۱۴۰۳ * ۱۴شوال ۱۴۴۵*۲۳ آوریل ۲۰۲۴* شماره ۵۲۶۰

دمای هوای شهرستان های فارس

	آباده	خرم بید	اقلید	سپیدان	جهرم	داراب	شیراز	ممسنی	فسا	کازرون	لار	نی ریز
▲	۱۷	۱۸	۱۸	۲۱	۲۹	۲۸	۲۴	۲۸	۲۴	۲۹	۳۰	۲۴
▼	۸	۷	۶	۱۰	۱۵	۱۴	۱۱	۱۳	۱۲	۱۷	۱۶	۱۳

چهره

جرج مالوری

وقتی فناوری خاطرات را زنده می‌کند

فناوری دیجیتال به کمک پژوهشگران آمده است تا بتوانند نامه‌های قدیمی را بخوانند. به نقل از ساینمگ، «جرج مالوری» فارغ‌التحصیل «کالج مگدالن» در «دانشگاه کمبریج» به این دلیل معروف است که ظاهرا در پاسخ به یک خبرنگار که از او پرسیده بود چرا می‌خواهد به اورست صعود کند، گفت: زیرا آنجاست. هنوز بحث‌هایی در مورد این وجود دارد که آیا مالوری و همراهش «اندرو سندی اروین» واقعا به بالای کوه رسیدند یا خیر. بخش قابل توجه این موضوع، یک مجموعه نامه‌هایی است که بین مالوری و همسرش «روث»(Ruth) از زمان نامزدی آنها در سال ۱۹۱۴ تا زمان مرگ او در اورست در سال ۱۹۲۴ نوشته شده‌اند. از جمله این نامه‌ها می‌توان به آخرین نامه‌ای اشاره کرد که مالوری پیش از آخرین تلاش برای صعود به اورست نوشت. همچنین، سه نامه دیگر نیز بررسی شدند که ۷۵ سال پیش از کشف جسد مالوری در جیب ژاکت او باقی مانده بودند.

«کیتی گرین» کارشناس بایگانی کالج مگدالن و گروهش، نامه‌های مالوری و همسرش روث را به صورت دیجیتالی ارائه داده‌اند. گرین گفت: کار کردن با این نامه‌ها واقعا لذت‌بخش بود. خواه روث همسر جرج باشد که می‌نویسد برای او کیک آلو و گریپ‌فروت را به سنگر می‌فرستد، خواه آخرین نامه تلخ او که در آن می‌گوید شانس بالا رفتن از اورست ۵۰ به یک علیه ما است، این نامه‌ها اطلاعات شگفت‌انگیزی را از زندگی این دانش‌آموخته مشهور کالج مگدالن ارائه می‌دهند.

متون به‌دست‌آمده از نامه‌های دیجیتالی‌شده به شرح زیر هستند.

از آخرین نامه مالوری به همسرش روث

عزیزم، بهترین‌ها را برایت آرزو می‌کنم و امیدوارم که اضطرابت پیش از دریافت این نامه به پایان برسد و بهترین اخبار را دریافت کنی که سریع‌ترین آنها نیز خواهد بود. شانس ما یک به ۵۰ است اما هنوز یک تلاش بزرگ خواهیم داشت و به خودمان افتخار می‌کنیم. عاشق همیشگی تو، جرج.

از تنها نامه باقی‌مانده از دوره صعود به اورست در آرشیو نامه‌های روث به شوهرش

من شاد و خوشحال هستم اما دلم برایت بسیار تنگ شده است. فکر می‌کنم بیشتر از گذشته همنشینی تو را می‌خواهم. می‌دانم که بیشتر اوقات خوب نبوده‌ام و بسیار متاسفم اما دلیل اصلی تقریبا همیشه این بوده است که از نبودن تو ناراضی هستم. می‌دانم خیلی احمقانه است که زمان داشتن تو را به خاطر زمان نداشتن تو خراب کنم.

خواندنی

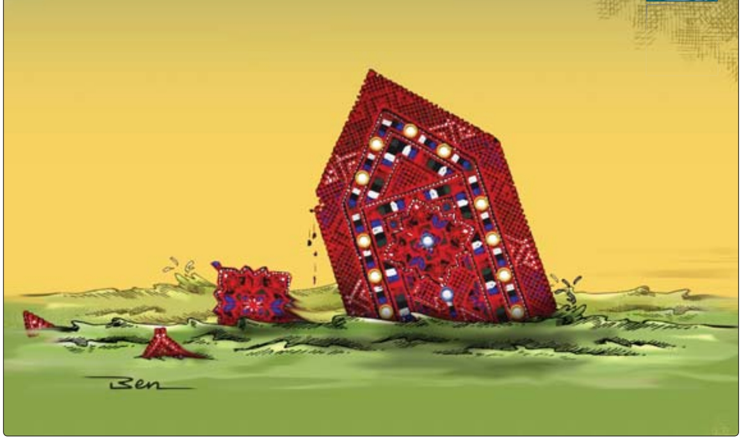
تولید سالانه ۳۸۰ میلیون تن زباله در دنیا

بر اساس تحقیقات صندوق جهانی حیات وحش(WWF)، تولید زباله‌های پلاستیکی در جهان از ۳۸۰ میلیون تن در سال فراتر رفته است. مقدار قابل توجهی از این میزان زباله به محل‌های دفن زباله، اقیانوس‌ها و آبراهها راه پیدا می‌کند. ۲۲ آوریل را «روز جهانی زمین» یا «روز جهانی مادر زمین» می‌نامند. این روز یادآور اهمیت زمین، آگاهی بخشی و مسئولیت همگان در برابر مادرمان، زمین است.مفهوم «روز زمین» را می‌توان در اواخر دهه ۱۹۶۰ با کتاب تاثیرگذار Rachel Carson با عنوان «بهار خاموش» (۱۹۶۲) و «نشت نفت» Santa Barbara در سال ۱۹۶۹، درباره آگاهی بخشی در خصوص تخریب محیط زیست، جستجو کرد. با این حال، نخستین بار، پس از اینکه John McConnell، فعال صلح، ایده گرامی داشتن روزی به افتخار زمین و صلح را در کنفرانس یونسکو در سال ۱۹۶۹ مطرح کرد، سازمان ملل در ایالات متحده آن را در سال ۱۹۷۲ به‌طور رسمی تأیید کرد. شرکت در چنین رویدادها و فعالیت‌هایی، فرصتی عالی برای مشارکت در فعالیت‌های زیست‌محیطی و کمک به داشتن سیاره‌ای پایدارتر است. هرساله، روز زمین با مضامین متفاوتی عنوان می‌شود و بر جنبه‌های مختلفی از پایداری و حفاظت از محیط زیست متمرکز می‌شوند.در این خصوص، اهداف توسعه پایدار سازمان ملل متحد(SDGs) که شامل فعالیت‌های اقلیمی و زندگی بر روی زمین می‌شود، نیاز مبرم به فعالیت‌هایی اقلیمی و حفظ اکوسیستم‌های زمینی را برجسته می‌کند. طبق تحقیقات صندوق جهانی حیات وحش(WWF)، تولید زباله‌های پلاستیکی در جهان از ۳۸۰ میلیون تن در سال فراتر رفته است. مقدار قابل توجهی از این میزان زباله به محل‌های دفن زباله، اقیانوس‌ها و آبراهها راه پیدا می‌کند. از این‌رو، با هدف داشتن آینده‌ای بدون پلاستیک برای نسل‌های آینده، موضوع و شعار روز جهانی زمین امسال، «سیاره در برابر پلاستیک» اعلام شده است.

چراغ زرد

طرح: بنیامین آل علی

سیل بلوچستان



خودرو

شاسی‌بلند الکتریکی چینی، تهدیدی برای تسلا

لی اتو L ۶ که به عنوان یک SUV متوسط تا بزرگ شناخته می‌شود، دارای ابعاد ۱۷۳۵/۱۹۶۰/۴۹۲۵ میلی‌متر و فاصله بین دو محور ۲۹۲۰ میلی‌متر است.

دو پیکربندی رانندگی هوشمند AD Pro و AD Max برای این خودرو ارائه شده است. Pro ۶ L به‌صورت استاندارد با AD Pro عرضه می‌شود که متشکل از ۱۰ دوربین، یک رادار جلو و ۱۲ رادار اولتراسونیک است. Max ۶ L به‌صورت استاندارد با AD Max عرضه می‌شود که به ۱۱ دوربین، یک سنسور لیدار، یک رادار جلو و ۱۲ رادار اولتراسونیک مجهز است. تراشه این سیستم توسط NVIDIA تامین می‌شود.

کابین خودرو از چهار نمایشگر تشکیل شده که شامل یک صفحه‌نمایش مرکزی، یک صفحه‌نمایش اطلاعات - سرگرمی سرنشین شاگرد، نمایشگر کیلومترشمار و یک هدآپ دیسپلی است.

امکانات دیگر شامل سیستم صوتی با ۱۹ بلندگو، ماساژور ده نقطه‌ای صندلی‌های جلو و دو پنل شارژ بی‌سیم ۵۰ واتی است. علاوه بر این، Max ۶ L به یک یخچال ۸.۸ لیتری مجهز شده است که می‌تواند دمای ۰ تا ۷ درجه سانتی‌گراد سرمایش و گرمایش ۳۵ درجه تا ۵۰ درجه سانتی‌گراد داشته باشد.

با خواباندن صندلی‌های ردیف دوم، حجم صندوق عقب به یکهزارو ۹۲۳ لیتر می‌رسد. از نظر فضای صندلی، فضای سر ردیف جلو یکهزارو ۳۳ میلی‌متر، فضای سر ردیف دوم ۹۶۸ میلی‌متر و حداکثر فضای پای ردیف دوم یکهزارو ۱۳۵ میلی‌متر است.

نیروی تولیدی از یک سیستم هیبریدی متشکل از یک پیشرانه ۱/۵ لیتری توربو و موتورهای دوگانه جلو و عقب (برقی)، همراه با پکیج باتری‌های لیتیومی CATL تامین می‌شود. قدرت ترکیبی به ۶۰۰ اسب بخار قدرت و ۵۲۹ نیوتن متر گشتاور می‌رسد.شتاب صفر تا صد کیلومتر بر ساعت این خودرو در۵/۴ ثانیه قابل انجام است. کل این سری به‌صورت استاندارد با یک بسته باتری ۳۶/۸ کیلووات ساعتی عرضه می‌شود که برد الکتریکی خالص ۲۱۲ کیلومتر (بر اساس CLTC) و برد جامع یکهزارو ۳۹۰ کیلومتری را ارائه می‌دهد.

ایستگاه

تنهایی موجب میل به شیرینی می‌شود

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که میل به شکر می‌تواند ناشی از تنهایی باشد.

اگر یک شب را که در خانه تنها بوده‌اید، با خوردن شکلات و بستنی گذرانده‌اید، نباید احساس گناه کنید، چرا که یک مطالعه جدید نشان داده که به این دلیل است که تنهایی می‌تواند باعث میل شدید به غذاهای شیرین شود.

به نقل از اس‌ای، پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا لس‌آنجلس در مطالعه‌ای که در مجله JAMA Network Open منتشر شده است، شیمی مغز افرادی که از نظر اجتماعی منزوی شناخته می‌شوند را با سلامت روان ضعیف، افزایش وزن، زوال شناختی و بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲ و چاقی مرتبط دانستند.

آرپانا گوپتا، دانشیار و مدیر مرکز نوروبیولوژی استرس و تاب آوری اوپنهایمر در دانشگاه کالیفرنیا لس‌آنجلس و نویسنده ارشد این مطالعه گفت: در حالی که ثابت شده است که چاقی با افسردگی و اضطراب مرتبط است و پرخوری به عنوان مکانیزم مقابله با تنهایی شناخته می‌شود، من می‌خواستم مسیرهای مغزی مرتبط با این احساسات و رفتارها را مشاهده کنم.

پژوهشگران چگونگی تغییر شیمی مغز و چگونگی پردازش نشانه‌های غذایی بر اساس تنظیمات اجتماعی را در ۹۳ شرکت کننده قبل از یائسگی بررسی کردند.

یافته‌های آنها نشان داد افرادی که تنهایی یا انزوا را تجربه کرده‌اند، درصد بیشتری چربی بدن دارند و رفتارهای غذایی ضعیفی مانند اعتیاد به غذا و خوردن کنترل‌نشده از خود نشان می‌دهند.

دانشمندان از اسکن MRI برای نظارت بر نحوه واکنش شرکت کنندگان به تصاویر انتزاعی از غذاهای شیرین و شور استفاده کردند. نتایج نشان داد افرادی که انزوا و تنهایی را تجربه کرده‌اند، بیشترین فعالیت را در مناطق خاصی از مغز داشتند که نقش کلیدی در پاسخ به هوس شیرینی و قند دارند. همان شرکت کنندگان در مناطقی که با خودکنترلی سر و کار داشتند، واکنش کمتری نشان دادند.

گوپتا می‌گوید: انزوای اجتماعی می‌تواند باعث هوس‌های غذایی مشابه هوس برای ارتباطات اجتماعی شود. ما شواهدی را برای این واقعیت نشان می‌دهیم که پیوندهای اجتماعی ما در رابطه با نحوه خوردن غذاهای ناسالم، به ویژه غذاهای پر کالری و شیرینی‌ها کلیدی است.

به گفته پژوهشگران، اگر اضطراب اجتماعی دارید و تمایل به منزوی شدن و تنها ماندن دارید، راه‌هایی برای غلبه بر آن وجود دارد.

* محرک‌های خود را شناسایی کنید

نوشتن آنچه در مورد یک رویداد دوست ندارید، از جمله فضای حاکم، افراد و فعالیت‌ها می‌تواند به شما کمک کند تا برنامه‌ای برای مقابله با هر موضوع ایجاد کنید. برای مثال، اگر اتاق‌های شلوغ را دوست ندارید، دلیل آن را با یک درمانگر یا یک دوست مورد اعتماد کنکاش کنید و به جای شرکت در یک مهمانی شلوغ شبانه با تمام قدرت، با یک مهمانی شام کوچک شروع کنید.

به گفته پژوهشگران، شناسایی محرک‌ها شما را مجبور می‌کند با آسیب پذیری‌های خود روبه رو شوید که در نتیجه می‌تواند استرس شما را کاهش دهد.

* روی دیگران تمرکز کنید

به گفته پژوهشگران، اغلب اضطراب اجتماعی، ناشی از ترس از قضاوت شدن است. وقتی بیرون از خانه هستید، سعی کنید روی خودتان تمرکز نکنید و در عوض روی افراد اطرافتان تمرکز کنید. اگر نسبت به خودتان احساس ناراحتی می‌کنید، از کسی تعریف کنید و با هم صحبت کنید یا مدتی استراحت کنید و مکانی برای انجام تمرینات تنفسی پیدا کنید.

* افکار منفی را جایگزین کنید

برای هر انتقاد از خود، حداقل سه بار یا بیشتر از خودتان تعریف کنید تا آن افکار منفی از بین بروند. در اینجا چند نمونه از پژوهشگران کلینیک مایو آورده شده است.

به جای گفتن «این خیلی پیچیده است.» این را امتحان کنید: «من از زاویه دیگری به آن می‌پردازم.»

به جای «من منابع ندارم.» بگویید: «نیاز مادر اختراع است.»

و در نهایت به جای «من برای انجام این کار خیلی تنبل هستم.» گفتن این جمله را امتحان کنید: «من نتوانستم آن را در برنامه خود قرار دهم، اما می‌توانم برخی از اولویت‌ها را دوباره بررسی کنم.»

اگر اضطراب اجتماعی یا گوشه‌گیری را تجربه می‌کنید، مهم است که به دنبال کمک و یک جامعه مورد اعتماد باشید تا به شما در غلبه بر ترس‌تان کمک کند. تفکر بیش از حد کنترل نشده و نشخوار مغزی و صحبت با خود به صورت بدبینانه می‌تواند منجر به اختلالات اضطرابی یا افسردگی شود.

چراغ قرمز

مسئولیت اظهارات مهمانان مذهبی با ما نیست

به گزارش شفقنا، پیمان جبلی گفت: «بخش عمده‌ای از برنامه‌های صداوسیما زنده هستند و در برنامه‌های زنده هم کنترل اظهارات مهمانان کار ساده‌ای نیست. مسئولیت اظهارات مهمانان یا کارشناسان مذهبی بر عهده صداوسیما نیست، بلکه بر عهده شخصی است که این صحبت یا موضع را بیان کرده است. وظیفه ما این است که دقت‌های لازم را در انتخاب کارشناسان و مهمانان و افرادی که دعوت می‌شوند، به عمل بیاوریم.»

مردم نتیجه می‌گیرند که اموال آنان بلاصاحب است

به گزارش ایلنا، احمد علی رضا بیگی گفت: «ترویج فساد در بخش‌های مختلف کشور که تاثیر بسزایی در ناامید ساختن مردم داشته است و تقریبا به صورت مستمر اخبار چپاول و دست اندازی به بیت المال روح و جان مردم را آزرده می‌کند که این آسیب نیز معلول انتخاب مدیران ناتوان از مقابله با فساد است که نتیجه آن یغما رفتن ۳ میلیارد و هفتصد میلیون دلار از ثروت ملت که در جریان پرونده چای دبش و تناقضات طی آن بروز کرد.»

عده‌ای در ناراحت کردن مردم فوق تخصص دارند

معین الدین سعیدی، نماینده مردم چابهار گفت: عده‌ای در ناراحت کردن مردم فوق تخصص دارند و عامدانه فضای عمومی را در جامعه از بین می‌برند و دوقطبی‌هایی را ایجاد می‌کنند که در شان مردم ایران نیست. وی افزود: همین چند شب گذشته یکی از مسئولان عالی سابق کشور مراسم دختر خود را در هتل اسپیناس پالاس برگزار کرد که در آنجا باید گشت ارشاد مدیران ورود پیدا می‌کرد. با این روش‌ها ما نمی‌توانیم مطلوب را حاصل کنیم.

نرخ هر کیلو زعفران در بازار ۱۱۰ میلیون تومان شد

امروز ۳ اردیبهشت قیمت هر کیلو زعفران در بازار ۱۱۰ میلیون تومان است. این گزارش حاکی است که نرخ زعفرانی که کشاورز در اختیار بازار قرار می‌دهد؛ ۳۰ میلیون تومان در هر کیلو است.

لازم به ذکر است؛ قیمت هر گرم زعفران حدود ۲۰۰ هزار تومان است.

یادآور می‌شود؛ نرخ گرمی اعلام شده این محصول حدودی بوده و قمیت آن با توجه به برندها و بازارهای مختلف؛ متفاوت خواهد بود.

پزشکی

ارتباط قند خون بالا و چربی خون با اضطراب و افسردگی

برخی از افراد بیشتر از دیگران به بیماری‌های مزمن روانی مانند اضطراب و افسردگی مبتلا می‌شوند. اگر پزشکان تشخیص دهند که چه کسانی بیشتر در معرض خطر هستند و عوامل مؤثر را پیدا کنند، می‌توانند به ارائه درمان زودهنگام و رسیدن به نتایج مثبت سلامت کمک کنند.در مطالعه اخیر، چندین نشانگر زیستی و ارتباط آنها با خطر افسردگی، اضطراب و اختلالات مرتبط با استرس در شرکت‌کنندگان بررسی شد. اضطراب، افسردگی و اختلالات مرتبط با استرس، اشکال رایج بیماری روانی هستند که می‌توانند پیشرفت افراد را در موقعیت‌های روزمره دشوارتر کنند.این مطالعه نشان داد که سطوح بالاتر قند خون و تری گلیسیرید با خطر بالاتر برای هر سه اختلال روانی و سطوح بالاتر کلسترول خوب با کاهش خطر مرتبط است.محققان همچنین دریافتند شرکت‌کنندگانی که دارای اضطراب، افسردگی یا اختلالات مرتبط با استرس بودند، در طول بیست سال قبل از تشخیص روانپزشکی، سطوح بالاتری از تری گلیسیرید، کلسترول کل و قند خون داشتند.مصرف مکمل‌های روغن ماهی امگا ۳ و همچنین ورزش‌های قلبی عروقی هم در پیشگیری مشکلات روانی موثرند. همچنین باید از غذاهای پرچرب مانند دونات، کلوچه، پای و غذاهای سرخ شده پرهیز شود.

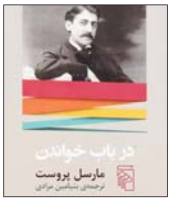
فناوری

خودرویی که شیشه جلو و سقف ندارد

غول خودروسازی برقی چینی به نام بی‌وای‌دی(BYD) یک ابرخودرو مفهومی جسورانه را از طریق برند ممتاز فنگ چنگ بائو(Fang Cheng Bao) ارائه کرده است. خودروی سوپر ۹(Super ۹) بدون سقف و شیشه جلو است و درهای قیچی مانند دارد و ظاهرا در حال تولید است.این خودرو دو سرنشین با درهای قیچی مانند، کابین خلبان دوگانه که توسط نواری از بدنه جدا شده و صندلی‌های فیبر کربنی یکپارچه ساخته می‌شود. این کابین دارای یک کابین به سبک جت جنگنده، با فرمانی است که خودروهای فرمول یک را تداعی می‌کند و با دکمه‌ها و کنترل‌های اضافی در دو طرف و پایین فرمان مرکزی آن قرار دارد.

کتاب

در باب خواندن



کتاب «در باب خواندن» نوشته مارسل پروست است با ترجمه بنیامین مرادی که توسط انتشارات مرکز منتشر شده. مارسل پروست در کتاب در باب خواندن دقیقاً به مخاطرات کتاب خواندن می‌پردازد. اینکه کتاب‌ها دروازه ورود به ذهن و اندیشه ما هستند ولی هر انسانی باید به‌واسطه آن‌ها حقیقت خاص خود را بیافریند که کتاب چیزی نیست جز انگیزش و محرک برای روشن کردن موتور اندیشه و مطالعه نه از برای آن است که صرفاً خواننده باشیم و یا اندیشه‌ای را از بر کنیم که هدف از مطالعه رسیدن به جایگاه و هدفی است که تعیین‌کننده آن اندیشه و باور خود ماست. مارسل پروست در این جُستار، به‌دنبال تقدس‌زدایی از کتاب و متن و نوشته است.

WWW.AFSANEH-ONLINE.COM

افسانه را آنلاین بخوانید

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که فرآیند به خاطر سپردن هر چیز در درازمدت هزینه‌ای در بر دارد، به ویژه التهاب در مغز و آسیب به دی‌ان‌ای در سلول‌های عصبی

فورد برانکو DR شبیه به هیچ خودروی دیگری نیست. این خودرو را می‌توان معادل یک سوپر اسپرت در دنیای آفرود دانست. تولید فورد برانکو DR به ۵۰ دستگاه محدود شده است

طبق شایعاتی جدید به نظر می‌رسد ساعت هوشمند جدید اپل، ایکس نامگذاری می‌شود و طراحی نازک‌تر و بندی مغناطیسی خواهد داشت. همچنین این گجت می‌تواند آپنه خواب را رصد کند

محققان از الاستومرهای دانه‌ای دوگانه قابل چاپ سه‌بعدی یا به اختصار DNGE برای چاپ نمونه اولیه یک «انگشت» استفاده کردند که با «استخوان» سفت و سخت و بافت «گوشت» انعطاف پذیر احاطه شده بود