



روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی،

ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی

نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم

تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۰۰۴۰۴۰۰۰۶۰۰۰۳۰۰۰

ebtkarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان

شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷

سازمان شهروستان‌ها: ۰۹۱۲۳۷۱۷۵۰۳

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - - ۶۱۹۳۳۰۰

چاپ: صمیم / ۳-۱۰۲۵۵۸۶۸۰۶۵۵

پنجشنبه ۷ تیر ۱۴۰۳ / شماره ۵۶۷۱

۲۰ ذی‌الحجه ۱۴۴۵ - ۲۷ ژوئن ۲۰۲۴

سال بیستم / ۸ صفحه

ویترین

«نخستین دانشمند» با «مغز و تاریخ» به کتابفروشی‌ها آمد



ترجمه دو کتاب «نخستین دانشمند؛ آناکسیمندر و میراث او» و «مغز و تاریخ؛ رابطه پی‌کردشناسی و روان‌شناسی در پژوهش‌های شوروی» توسط نشر نو منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش خبرنگار مهر، کتاب «نخستین دانشمند؛ آناکسیمندر و میراث او» نوشته کارلو روولی و «مغز و تاریخ؛ رابطه پی‌کردشناسی و روان‌شناسی در پژوهش‌های شوروی» نوشته لوچانو مکاچی به‌تازگی با ترجمه سیدمحمدجواد سیدی و امیرحسین نیکزاد توسط نشر نو منتشر و راهی بازار نشر شده‌اند.

کارلو روولی، فیزیکدان نظری ایتالیایی است که تا به حال، فعالیت‌های زیادی در زمینه فیزیک فضا؛زمان داشته و در کشور خودش و آمریکا مشغول به کار بوده است. او در حال حاضر رهبری گروه پژوهشی گرانش کوانتومی در مرکز فیزیک نظری شهر ماریه در فرانسه را به عهده دارد. کتاب «گفتارهایی از فیزیک» این‌نویسنده یکی از آثار مشهورش است که به زبان‌های زیادی ترجمه شده است. از این‌نویسنده تاکنون «واقعیت ناپیدا»، «نظم زمان»، «هلوگوند؛ سر در آوردن انقلاب کوانتومی» توسط نشر نو و ترجمه کتاب‌های «گفتارهایی از فیزیک»، «سیر زمان»، «روی دیگر حقیقت (سفر به گرانش کوانتومی)»، «جاهایی در جهان که مهربانی مهم‌تر از قانون است»، «هلوگوند؛ درک معنای انقلاب کوانتومی» توسط نشر چترنگ و «اسرار زمان» توسط انتشارات فاطمی در ایران منتشر شده‌اند.

نسخه اصلی «نخستین دانشمند» سال ۲۰۱۱ منتشر شده و پیش از بدنه و متن‌اش، این‌جمله از تاریخ طبیعی یلینی نقل شده است: «می‌گویند آناکسیمندر میلیونی نخستین‌بار درهای طبیعت‌را «گشود».» ترجمه این کتاب، یکی از عناوین مجموعه «کتابخانه انسان، علم، زندگی» است که این‌ناشر چاپ می‌کند. این‌کتاب روولی، درباره آناکسیمندر فیلسوف یونانی قرن ششم پیش از میلاد است و با هدف واکاوی اندیشه‌های او نوشته شده است. این‌دانشمند یونانی، اولین‌فردی بود که از وجود نظمی در جهان سخن گفت که ناشی از نیروهای طبیعی و نه فراطبیعی‌است. آناکسیمندر همچنین اولین‌کسی است که از شناوری زمین در فضا صحبت کرد و البته گفت خورشید و ماه و ستاره‌ها دور آن گردش می‌کنند. او این‌موضوع را ۱۱ قرن پیش از بطلمیوس گرفت. دیگر موضع علمی این‌دانشمند یونانی این بود که حیوانات از دریا برآمده و تکامل پیدا کرده‌اند. مولف کتاب، آناکسیمندر را به‌عنوان شخصیت اصلی داستان کتابش معرفی می‌کند. البته کتابش داستانی نیست اما درباره خدمات علمی و اندیشه آناکسیمندر نوشته شده و لحنی روایی دارد. او می‌گوید وقتی آناکسیمندر به قول پلینی، درهای طبیعت‌را گشود، نبردی بین دو طرز فکر ایجاد کرد که کاملاً با هم تفاوت داشتند. از سویی طرز فکر مسلط که اسطوره‌ای و دینی بود، متکی بر وجود انبوهی از یقیناتی بود که نمی‌شد ماهیت‌شان را به پرسش کشید. از سوی دیگر هم نگرشی جدید به جهان بود که بر کنجکاوی و نفی یقینیات متکی بود. این چالش و نزاع در سراسر تاریخ تمدن غرب جریان داشته و قرن از پس قرن، هنوز هم در جریان است.

«نخستین دانشمند» ۱۱ فصل و یک‌نتیجه‌گیری با عنوان «میراث آناکسیمندر» دارد. ۱۱ فصل کتاب نیز به این‌ترتیب‌اند: «سده ششم»، «ادای سهم آناکسیمندر»، «پدیدارهای جوی»، «زمین در فضا شناور است، معلق در خلا»، «هستندگان نامرئی و قوانین طبیعت»، «شورشن بدل به فضیلت می‌شود»، «نوشتار، دموکراسی، و تلفیق فرهنگ‌ها»، «علم چیست؟»، «بین نسبی‌گرایی فرهنگی و اندیشه مطلق»، «آیا می‌توانیم جهان را بدون اینزادان درک کنیم؟» و «اندیشه پیشا‌علمی».

سبک زندگی

اما و اگرهای مصرف آهن در زنان

زنان در سنین باروری حتی اگر دو هزار کیلو کالری هم دریافت کنند، نهایتاً ۱۲ میلی‌گرم آهن می‌گیرند، که این تنها ۶۷ درصد میزان آهن توصیه شده، به خانم‌ها است.

به گزارش ایسنا، کم خونی از جمله بیماری‌های شایع در میان زنان است. دلایل گوناگونی برای بروز این بیماری وجود دارد، اما فقر آهن یکی از عوامل رایج کم خونی در زنان است. زایمان و دوران قاعدگی‌های سنگین در برخی از زنان می‌تواند آن‌ها را در معرض خطر کم خونی ناشی از فقر آهن قرار دهد.
دوران بارداری نیز از جمله زمان‌هایی است که نیاز بدن به آهن بیشتر احساس می‌شود از آنجایی که بدن آهن مورد نیاز خود را از غذاهایی که مصرف می‌کنیم، تامین می‌کند، اما گاهی اوقات نیاز به مصرف مکمل‌ها برای تامین آهن مورد نیاز بدن توسط پزشک توصیه می‌شود. در این رابطه با خانم سمیه عابدینی کارشناس ارشد تغذیه به گفت و گو نشستیم که در ادامه می‌خوانید:

دلایل فقر آهن در خانم‌ها چیست؟

یک رژیم غذایی حاوی گوشت و سایر منابع حیوانی که محتوای آهن خوبی دارند، می‌تواند تنها ۶ میلی‌گرم آهن به ازای هزار کیلو کالری را تامین می‌کند. زنان در سنین باروری حتی اگر دو هزار کیلو کالری هم دریافت کنند، نهایتاً ۱۲ میلی‌گرم آهن می‌گیرند، که این تنها ۶۷ درصد میزان آهن توصیه شده، به خانم‌ها است. بانوان ۱۴ تا ۵۰ ساله بین ۱۵ تا ۱۸ میلی‌گرم آهن نیاز دارند. در خانم‌های باردار نیز میزان آهن مورد نیاز حدود ۲۷ میلی‌گرم است. اما ۱۲ میلی‌گرم را هم نمی‌توانیم، تامین کنیم.

پس مسلماً این با غذا یا حتی با یک رژیم غذایی خوب هم تامین نمی‌شود و نیاز به مکمل آهن است، البته بدون آزمایش و بررسی نباید مکمل آهن مصرف شود، باید کم خونی ثابت شود، اگر ذخایر آهن پایین آمد، حتماً باید تجویز مکمل آهن برای خانم‌ها شروع شود.

راهکارهایی برای درمان یا کاهش فقر آهن وجود دارد؟

اگر کم خونی ناشی از فقر آهن ثابت شد خصوصاً فاکتورهای خونی و فریتین(این پروتئین با اتصال به آهن نقش ذخیره‌سازی آهن در درون سلول را برعهده دارد) بررسی شود، در صورت کمبود فریتین حتماً باید مصرف مکمل آهن شروع شود. از زمان شروع مصرف مکمل حدود سه ماه زمان می‌برد که کم خونی رفع شود، البته گاهی اوقات بعد از یک ماه به برطرف می‌شود. در ضمن باید از منابع غنی آهن استفاده شود. مکمل آهن نباید با فاصله کم با وعده غذایی استفاده شود باید صبح‌ها یا میان وعده و یا آخر شب استفاده شود. در صورت مشکل گوارشی، مکمل آهن با وعده غذایی استفاده شود.

چه غذاهایی جزء منابع غنی آهن هستند؟

منابع آهن حیوانی شامل جگر، گوشت قرمز بدون چربی، ماکیان، ماهی‌های تن و سالمون، گوشت بره و تخم مرغ است. منابع گیاهی آهن را هم داریم که شامل میوه‌های خشک، نخود و لوبیای خشک، آجیل و خشکبار و سبزیجات برگ سبز تیره هستند، که زنان می‌توانند از این منابع غنی آهن استفاده کنند.

چرا مصرف آهن در دوران بارداری و بعد از آن اهمیت دارد؟

در دوران بارداری حجم خون افزایش پیدا می‌کند، یعنی مادران آهن و ویتامین بیشتری برای ساخت گلبول‌های قرمز نیاز دارند اگر آهن کافی در بدن نباشد فرد دچار کم خونی می‌شود. که اثراتی چون خستگی، تنگی نفس، احساس سبکی سر را برای مادران باردار به همراه دارد. در دوران بارداری جنین از گلبول‌های قرمز برای رشد و نمو به خصوص در سه ماهه سوم بارداری استفاده می‌کند. اگر خانم باردار در مغز استخوان‌اش گلبول‌های قرمز اضافی داشته باشد جنین می‌تواند از این ذخایر در دوران بارداری استفاده کند. خانم‌هایی که ذخیره آهن کافی نداشته باشند دچار کم خونی می‌شوند، بنابراین دریافت آهن در دوران بارداری اهمیت ویژه‌ای دارد، خصوصاً دریافت آهن کافی در سه ماهه سوم باعث می‌شود که نوزاد تا حدود چهار ماه ذخایر کافی آهن را داشته باشد. بعد از بارداری هم خانم‌ها به دلیل این که خون‌ریزی دارند، دریافت آهن باید مد نظر گرفته شود، به طور مداوم باید چک شوند تا دچار کم خونی نشوند. عوارض فقر آهن در خانم‌ها باعث ایجاد تغییرات عصبی و رفتاری، کاهش تمرکز، خستگی، تپش قلب و عوارض گسترده دیگری می‌شود. همچنین کمبود آهن می‌تواند باعث کم کاری تیروئید شود. آنزیم‌های زیادی در بدن هستند که آهن در آن‌ها وجود دارد، خون‌رسانی توسط هموگلوبین‌ها صورت می‌گیرد که یک عنصر مهم در ساختار هموگلوبین‌ها است. آهن در خاطر همین اهمیت ویژه‌ای دارد که دریافت آهن به اندازه کافی در خانم‌ها حتما در دوران بارداری و بعد از آن مورد توجه قرار گیرد.

مهم‌ترین نشانه‌های کمبود آهن در بدن چیست؟

خستگی زیاد، ضعف، رنگ پریدگی پوست، تنگی نفس، ضریان قلب سریع، درد در قفسه سینه، شکنندگی ناخن‌ها، سرد شدن دست و پا، سرگیجه، کاهش تمرکز، تغییرات خلق و خو، التهاب زبان و ریزش مو شود.

مرسدس بنز قدیمی معروف برقی شد



یکی شرکت بریتانیایی خودروهای بنزینی کلاسیک را به حالت برقی ارتقا می‌دهد و بدین ترتیب باعث می‌شود این وسایل نقلیه پایدارتر و کمتر آلاینده شوند. این شرکت در جدیدترین پروژه خود اقدام به برقی کردن یک خودروی مشهور طبق سلسله‌برقی‌های مشهوری چون جان لئون نیز از این مدل خریدند، کرده است.

به گزارش ایسنا، شرکتی موسوم به اوراتی (Everrati)

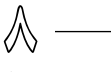
مستقر در بریتانیا به تبدیل خودروهای کلاسیک به خودروهای برقی شناخته می‌شود.

جدیدترین پروژه این شرکت، تجهیز خودروی کلاسیک مرسدس پاکودا مدل سال ۱۹۶۴ که یک خودروی اسپرت دو سرتیمه‌نمادین است، به فناوری الکتریکی مدرن است.

طبق گزارش بی‌بی‌سی، این مدل از مرسدس بنز قبلاً زیر پای افراد مشهوری مانند جان لنون، جان تراولتا و اخیراً هری استایلز نیز بوده است.

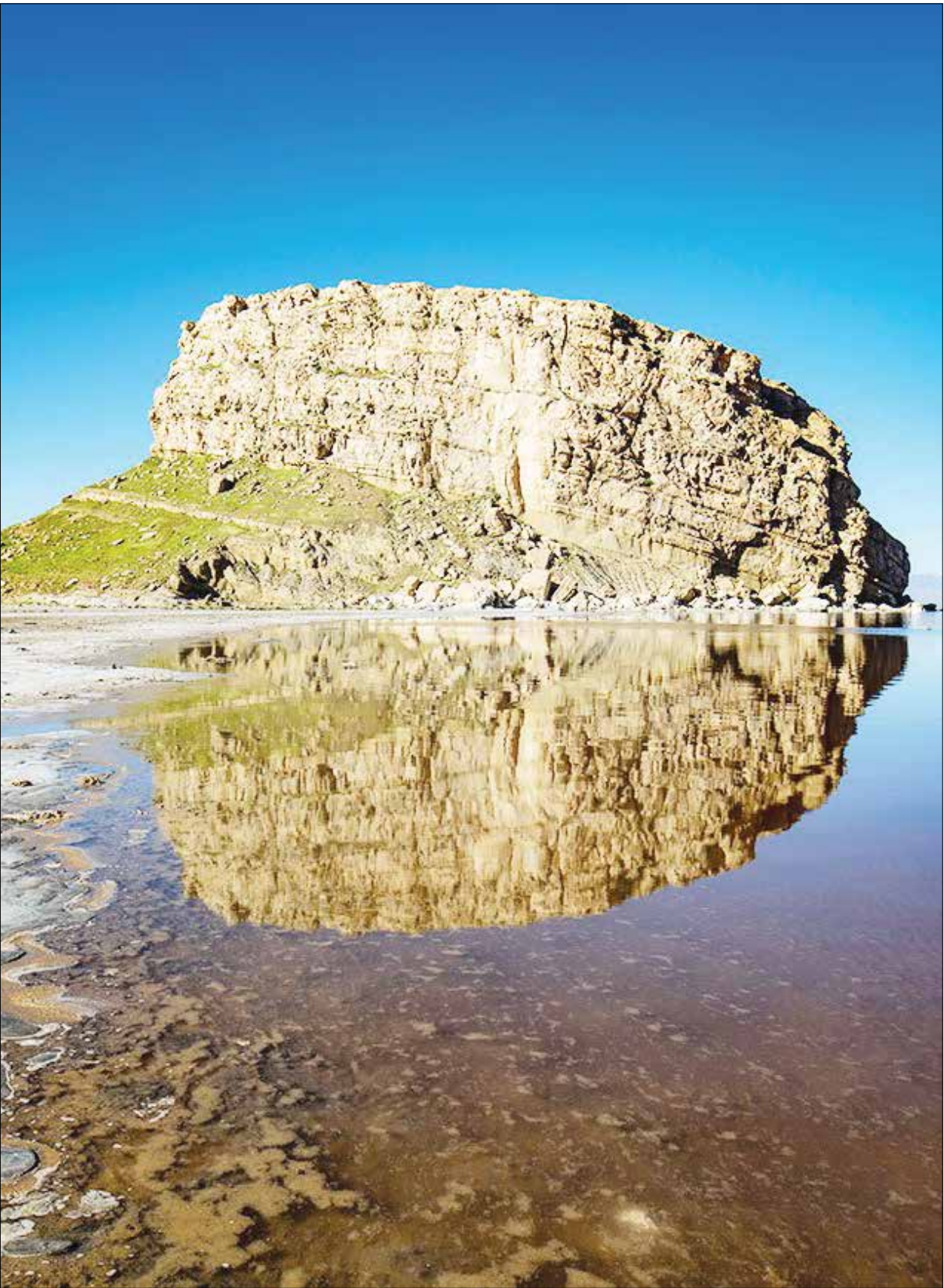
تونی فونگ مهندس ارشد شرکت اوراتی گفت که این خودرو می‌تواند در حالت برقی قابل رانندگی است، اما هنوز در حال طی کردن تنظیمات نهایی است.

این پروژه در کارگاه شرکت اوراتی در پایگاه سابق نیروی



www.ebtkarnews.com

عکس‌نویست



حال خوب دریاچه ارومیه

عکس: پیمان حمیدی پور / میزان

«آپ» تک‌کار

موتورولا موټو G۸۵ با اسنپدراگون ۶s نسل ۳ معرفی شد



موتو G۸۵ به دوربین اصلی دوگانه و نمایشگر ۶.۷ اینچی خمیده مجهز شده است.

موتورولا روز گذشته در چین از گوشی موتو Neo S۵۰ رونمایی کرد. حالا همین دستگاه با نام موتو G۸۵ برای بازار جهانی معرفی شده است. گوشی جدید موتورولا، مانند Neo S۵۰، به تراشه اسنپدراگون ۶s نسل ۳ مجهز شده که در حقیقت همان چیپ اسنپدراگون ۶۹۵ سال ۲۰۲۱ است با نام جدید. همچنین روی پنل پشتی این دستگاه، با دوربین اصلی دوگانه رویه‌رو هستیم.

مشخصات و قیمت موتورولا موتو G۸۵

گوشی جدید موتورولا طراحی باریکی دارد و روی پنل پشتی‌اش ماژول‌ی با دوربین اصلی دوگانه عمودی قرار گرفته است. جلوی این دستگاه نمایشگر ۶.۷ اینچی خمیده pOLED با رزولوشن فول اچدی پلاس و رفرش ریت ۱۲۰ هرتز به چشم می‌خورد. حداکثر روشنایی این پنل ۱۶۰۰ نیت است و زیر آن سنسور اثرانگشت قرار دارد.

روی پنل پشتی این دستگاه دوربین دوگانه با سنسور اصلی ۵۰ مگاپیکسلی مجهز به لرزشگیر اپتیkal و دوربین ۸ مگاپیکسلی اولترا واید قرار دارد. در بخش جلو، بالای نمایشگر، دوربین سلفی ۳۲ مگاپیکسلی را می‌بینیم.

از سایر مشخصات این دستگاه می‌توان به حداکثر ۱۲ گیگابایت رم، حداکثر ۵۱۲ گیگابایت حافظه داخلی و باتری ۵۰۰۰ میلی‌آمپرسامتی با پشتیبانی از شارژ سریع ۳۰ واتی اشاره کرد. این گوشی هوشمند به‌صورت پیش‌فرض سیستم‌عامل اندروید ۱۴ را اجرا می‌کند و تا چهار سال به‌روزرسانی دریافت خواهد کرد. قیمت موتو G۸۵ در بریتانیا ۲۹۹.۹۹ پوند اعلام شده است.

درنهایت، باید گفت موتورولا دپروز از نسل جدید گوشی‌های ناشوی خود، سری ریزر ۵۰، هم رونمایی کرد. این محصولات که از طراحی مشابه سری گلکسی زد فلیپ سامسونگ بهره می‌برند، در دو نسخه استاندارد و اولترا روانه بازار می‌شوند. درحالی‌که ریزر ۵۰ اولترا به تراشه اسنپدراگون 8s نسل ۳ مجهز شده است، قدرت نسخه استاندارد را چیپ مدیاتک دایمنسیتی ۷۳۰۰X تأمین می‌کند.

مفقودی

سندکمیای خودروی سواری برابرد تیب جی تی ایکس ای مدل ۱۲۸۸ به رنگ سفید روغنی و شماره انتظامی ۷۲ب۲۶۸ایران ۵۶ به شماره موتور ۲۲۷۶۴۲۴ و شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۳۹۱۰۴ متعلق به معومه بوسفی دره جبری مفقود واذرجه اعتبار ساقط میباشد .
۲۶۵۰

مفقودی

برگ سبز خودروی سواری برابرد تیب جی تی ایکس ای به رنگ مشکی روغنی مدل ۱۲۸۴ و شماره انتظامی ۷۲ب۲۶۸ایران ۴۶ و شماره موتور ۰۱۲۳۲۲۰۱ به شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۳۹۲۱۶۸۱ متعلق به بیت الله روحی گیلوان مفقود و اذرجه اعتبار ساقط میباشد .
۲۶۵۱

آخر ابتکار