ابتکار
روزنامه صبح ایران
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: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فربد، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
شنبه / ۱۴ مهر ۱۴۰۳ / شماره ۵۷۴۳
۱ ربیع‌الثانی ۱۴۴۶ - ۵ اکتبر ۲۰۲۴
سال بیستم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

علائمی که نشان از افسردگی زنان دارد

اختلالات اشتها یکی از علائم شایع افسردگی در زنان است. در این حالت ذائقه فرد مبتلا تغییر می‌کند، به گونه‌ای که ممکن است تمایل شدید به خوردن غذا به صورت عصبی پیدا کند، که منجر به چاقی می‌شود یا اشتهایش نسبت به غذا کم شده و دچار کاهش وزن می‌شود.

به گزارش ایسنا، افسردگی از جمله اختلالات روانی شایع در جوامع امروزی است، که ممکن است در هر سنی گریبان‌گیر فرد شود. اختلالی که حتی در کودکان نیز مشاهده شده است. مطالعات نشان می‌دهد که زنان بیشتر از مردان مستعد این اختلال هستند، و این بیماری در آن‌ها دو برابر مردان است. دلایل مختلفی چون تغییرات هورمونی، اتفاقات یا رویدادهای مختلف زندگی، مشکلات سلامتی، ژنتیک، بارداری، تغییرات فصلی، مشکلات اقتصادی و مواردی از این دست می‌توانند در ایجاد افسردگی در زنان بسیار موثر باشند. افسردگی در زنان علائمی دارد، که باعث ایجاد برخی از احساسات منفی در آن‌ها می‌شود، شناخت این علائم می‌تواند در درمان افسردگی در زنان کمک کننده باشد.

در ادامه سعی شده است به مهم‌ترین علائم رایج افسردگی در زنان پرداخته شود.

حس ناامیدی و پوچی

در این حالت فرد فکر می‌کند که موفقیت‌هایی را که در زندگی به دنبال آن بوده است، را بدست نیاورده و آینده برای او مبهم است. ممکن است فرد دچار روزمرگی شده و علاقه‌ای به کارهای روزانه یا همسر یا فرزندانش نداشته باشد. در حس پوچی مداوم، فرد به این نتیجه می‌رسد که حالت بهتری برای او ایجاد نخواهد شد و هیچ کس قادر نیست که شرایط بهتری برای او ایجاد کند.

غم و اندوه عمیق

در این حالت فرد در درون خود دچار اندوهی می‌شود که انگار چیزی نمی‌تواند باعث خوشحالی‌اش شود. دیگر فعالیت‌های اجتماعی یا حتی تفریحاتی که قبلا برایش لذت بخش بود، دیگر اهمیتی برایش نخواهد داشت.

کاهش تمرکز و حواس‌پرتی

شاید یکی دیگر از علائمی که ممکن است در برخی زنان افسرده خودنمایی کند، کاهش تمرکز و حواس‌پرتی آن‌هاست. به یاد آوردن برخی موضوعات، فراموش کردن جای وسایل یا جا گذاشتن آن‌ها می‌تواند نمونه‌هایی از این عدم تمرکز باشد.

بی‌اشتهایی و پرخوری

اختلالات اشتها یکی از علائم شایع افسردگی در زنان است. در این حالت ذائقه فرد مبتلا تغییر می‌کند، به گونه‌ای که ممکن است تمایل شدید به خوردن غذا به صورت عصبی پیدا کند، که منجر به چاقی می‌شود یا اشتهایش نسبت به غذا کم شده و دچار کاهش وزن می‌شود.

عدم کنترل احساسات و اضطراب شدید

احساس ناامیدی و کلافگی که به فرد دست می‌دهد باعث می‌شود کنترلی روی رفتارهای خود نداشته باشد و به سرعت بر سر کوچک‌ترین مسائل تحریک شود و نتواند خشم خود را کنترل کند. یا ممکن است بی‌دلیل شروع به گریه کند. همچنین این افراد نسبت به رفتارهای دیگران بسیار حساس می‌شوند. وقتی زنان دچار افسردگی می‌شوند، دائماً درگیر اضطراب و آشفتگی هستند و سرکوب این احساسات برایشان دشوار می‌شود.

حس گناه

شاید بتوان گفت بسیاری از علائم افسردگی که به زنان دست می‌دهد ناشی از احساس گناهی است که می‌کنند. این روحیه در زنان باعث می‌شود که آن‌ها به خاطر هر چیز کوچکی خود را مقصر دانسته و شروع به سرزنش خود کنند.

کاهش سطح انرژی و خستگی

احساس خستگی و نداشتن انرژی نشانه دیگری از افسردگی در زنان است. این نشانه بیشتر مربوط به افسردگی فصلی است. در این حالت عملکرد فیزیکی فرد به کندی پیش می‌رود.

تغییر الگوی خواب

از علائم شایع دیگری که معمولا در زنان افسرده بیشتر شایع است، پرخوابی است. افسردگی باعث می‌شود آن‌ها انگیزه‌ای برای خارج شدن از رختخواب نداشته باشند. در برخی از موارد ممکن است، این نشانه در برخی از زنان برعکس این حالت اتفاق بیافتد یعنی دچار کم خوابی شوند که البته این موضوع نادرتر است.

بدبین بودن نسبت به تمام مسائل

افسردگی باعث می‌شود که اعتماد فرد نسبت به دیگران کم شود به طوری که آن‌ها به هر چیز و هر کسی شک داشته باشند و به سختی اعتماد کنند.

عکس‌نوشت

مراکز درمان ناباروری، امید برای زوج‌های نابارور

عکس: فاطمه عابدی / ایرنا

«اپ»تکار

«جمینای» ۴۰ زبانه می‌شود

هوش مصنوعی گفتگوگر گوگل موسوم به جمینای لایو(Gemini Live) در هفته‌های آتی به بیش از ۴۰ زبان مجهز خواهد شد و می‌توان از حداکثر دو زبان در یک دستگاه استفاده کرد.

به گزارش ایسنا، ربات هوش مصنوعی گفتگوگر شرکت گوگل به نام جمینای لایو(Gemini Live) که می‌توان مانند یک شخص با آن صحبت کرد، به زودی از زبان‌های بیشتری پشتیبانی خواهد کرد.

این شرکت در هفته‌های آینده این دستیار مجازی هوش مصنوعی را با بیش از ۴۰ زبان پشتیبانی‌می‌کند.

«جمینای لایو» برداشت گوگل از مکالمات طبیعی و آزاد در این دوره جدید از توسعه هوش مصنوعی مولد است. می‌توان از آن برای مواردی مانند طوفان فکری و ایده‌پردازی، یادگیری مسائل مختلف یا تمرین برای سؤالات مصاحبه شغلی و دریافت بازخورد در لحظه استفاده کرد. گوگل گفتگو با این ربات گفتگوگر را مانند صحبت با یک دوست توصیف می‌کند.

علاوه بر این، این ابزار به کاربران امکان می‌دهد در یک دستگاه به دو زبان گفتگو کنند و گسترش بیشتر زبان‌های پشتیبانی شده در دست انجام است.

پشتیبانی چند زبانه همچنین با ادغام‌های جمینای برای سایر برنامه‌ها و سرویس‌های گوگل مانند تقویم گوگل و کارها(Tasks) کار می‌کند.

از حالا می‌توان زبان‌های دلخواه خود را در سیستم عامل اندروید تنظیم کرد. کافی است در اندروید قسمت تنظیمات بروید و سپس به بخش دستیار گوگل(Google Assistant) و پس از آن به بخش زبان‌ها(Languages) بروید و اولین اولویت زبانی خود را انتخاب کنید و اگر زبان دوم نیز می‌خواهید، گزینه‌ای در زیر آن برای «افزودن زبان» وجود دارد.

همانطور که مشخص است، برای استفاده از این خدمات به یک گوشی با سیستم عامل اندروید نیاز است.

گوگل هنوز هیچ برنامه‌ای برای آوردن «جمینای لایو» به گوشی‌های آیفون اعلام نکرده است. حداقل در حال حاضر ظاهراً این شرکت ترجیح می‌دهد از آن برای جذب افراد به سیستم عامل تلفن همراه خود استفاده کند.

ماشین بازی

اشکودا الروک، رقیبی تازه برای ولوو EX۳۰

آیا اشکودا با تولید خودرویی نسبتا ارزان، می‌تواند برندهای مطرح بازار اروپا را به چالش بکشد؟

شاید! اشکودا مدل جدید الروک را از نظر استراتژیک مهم ارزیابی می‌کند؛ چراکه آن را به‌گونه‌ای تولید کرده است که بتواند به‌طو مستقیم با محصولات مطرح‌تری چون ولوو EX۳۰، اسمارت هشتگ ۱، رنو سینک و فورد اکسپلورر رقابت کند و مدل‌های پرفروشی چون فولکس‌واگن ۴.ID آئودی Q۴ ای-ترون را به چالش بکشد. در همین راستا، طراحان اشکودا با تکیه‌بر بهره‌وری از به‌روزترین المان‌های رایج در طراحی دنیا، زبان طراحی این شرکت را به‌روزرسانی کرده‌اند و چهره‌ای دیده‌نشده و متمایز را برای الروک به ارمغان آورده‌اند. مسئولان اشکودا معتقدند که این خودرو، نسخه برقی کراس‌اوور کارو یا نسخه کوچک‌تر شده انیاک به شمار می‌رود.

بنابراین فارغ از نقشی که الروک در بازار بازی می‌کند، برای اشکودا خودرویی مهم به شمار می‌رود. اشکودا برای اینکه بتواند به زبان طراحی کنونی این خودرو دست پیدا کند، سال‌های سال تلاش کرده و حال با معرفی این خودروی به‌خصوص به آرزوی چند ساله‌اش دست پیدا کرده است. طراحی چراغ‌ها از قبل باریک‌تر شده است اما همچنان بیننده را به یاد محصولات دیگر این برند می‌اندازد. طراحی تازه برای افزایش گستره مسافت قابل‌پیمایش با در نظر گرفتن المان‌های آیرودینامیکی انجام شده و الروک را به ضریب پسای ۰.۲۶ رسانده است.

الروک ۱,۹۴۹ کیلوگرمی با سه نوع باتری مختلف به مشتریان عرضه می‌شود. نسخه پایه الروک ۵۰ به یک بسته باتری ۵۵ کیلووات مجهز خواهد شد که نیروی موردنیاز برای موتوربرقی ۱۷۰ اسب بخاری جاسازی شده در محور عقب را تامین می‌کند. به این ترتیب، نسخه پایه الروک با هر بار شارژ می‌تواند مسافتی ۳۶۸ کیلومتری را طی کند که چندان تاثیرگذار نیست.

مدل میان‌رده الروک ۶۰ به باتری ۶۳ کیلووات ساعتی مجهز شده که نیروبخش الکتروموتور ۲۱۰ اسب بخاری محور عقب است و می‌تواند بیش از ۴۰۰ کیلومتر شارژدهی کند. پرچمدار الروک ۸۵ هم با تکیه‌بر باتری ۸۲ کیلووات ساعتی خود نیروی موردنیاز برای یک موتور برقی ۲۹۰ اسب بخاری را تامین می‌کند و می‌تواند ۵۷۶ کیلومتر همراه راننده باشد. هر سه خودرو دیفرانسیل عقب هستند اما دو مدل اول با حداکثر سرعت ۱۶۰ کیلومتر بر ساعت محدود شده‌اند؛ رانندگان الروک ۸۵ هم می‌توانند به سرعت ۱۷۶ کیلومتر بر ساعت دست پیدا کنند.

اشکودا اعلام کرده که شارژکردن باتری الروک ۵۰ از ۲۰ تا ۸۰ درصد و با استفاده از یک شارژ ۱۴۵ واتی، حدودا ۲۵ دقیقه زمان می‌برد. این زمان برای نسخه ۸۵ به ۲۸ دقیقه افزایش پیدا می‌کند. اشکودا تصمیم گرفته تا بسته باتری‌های یادشده را در کف خودرو قرار دهد تا مرکز ثقل مناسبی را برای الروک فراهم کند و همچنین بتواند از سیستم خنک‌کاری نسخه بزرگ‌تر انیاک در آن استفاده کند.

کابین این خودرو میزبان المان‌های آینده‌نگرانه و به‌روزی شده که از هر خودروی برقی انتظار می‌رود. نمایشگرهای بزرگ روبه‌روی راننده و کنسول میانی برای دسترسی به تمام تنظیمات خودرو، نمایشگر روی شیشه، دستیارهای متعدد رانندگی، ۴۷۰ لیتر فضای بار که با تا شدن صندلی‌های ردیف عقب به ۱,۵۸۰ لیتر می‌رسد، مواد اولیه بازیافتی، حسگر عمق شیار چرخ، چتر شخصی، فضای بار کوچک درون کابین، گیره‌های نگه‌دارنده و... بخشی از امکانات این خودروی خانوادگی به شمار می‌روند.

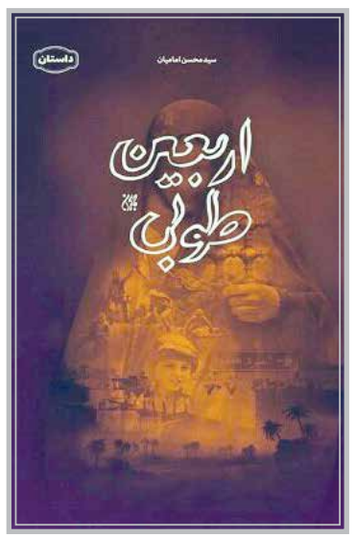
مدیرعامل اشکودا، «کلاوس زلمر»، درباره این خودرو می‌گوید:

الروک در رده قیمتی خود یکی از مقرون‌به‌صرفه‌ترین محصولات بازار اتحادیه اروپا به شمار می‌رود که نرخی نزدیک به همتایان درون‌سوزش دارد؛ بنابراین از نظر استراتژیک مهم است.

نسخه پایه این خودرو در بازار اتحادیه اروپا حدود ۳۳ هزار یورو قیمت دارد. نظر شما درباره الروک چیست؟ آیا این مدل هم به یکی از گزینه‌های واردات تبدیل خواهد شد؟

ویترین

کتاب «اربعین طوبی» روانه بازار نشر شد



کتاب «اربعین طوبی» نوشته سید محسن امامیان توسط انتشارات کتاب جمکران منتشر شد.

به گزارش خبرنگار مهر، کتاب «اربعین طوبی» نوشته سید محسن امامیان به تازگی توسط انتشارات کتاب جمکران منتشر شده است.

داستان این رمان درباره طوبی دختری نوجوان است که در کودتای ۲۸ مرداد ۱۳۳۲ پدرش را از دست می‌دهد و در روزگار یتیمی به ازدواج تاجری عراقی در می‌آید و در بصره همسایه هوویی زبان نفهم می‌شود. اوضاع زندگی بر وفق مراد نیست اما طوبا تصمیم می‌گیرد به جای فرار بماند و فرزندانی تربیت کند که افتخار همسرش عبدالله باشند. سال‌هایی توأم با شادی و مرارت برای طوبا سپری می‌شود تا اینکه ارتش بعثی صدام به ایران حمله می‌کند. پسران طوبا باید به ارتش ملحق شوند اما طوبا جنگیدن با خمینی را برای فرزندانش حرام می‌کند.

شخصیت طوبی داستان زندگی خود را در مسیر پیاده روی اربعین از بصره تا کربلا برای نوه‌هایش تعریف می‌کند. متن داستان این کتاب ۴۰ گام دارد و در هر گام با دستمایه قرار دادن داستان زمان حال طوبا و پیاده روی او به سمت کربلا با رجوع به گذشته، نوجوانی، جوانی و میان سالی او که در بر دارنده حال و هوای بخش‌هایی از تاریخ معاصر دو سرزمین ایران و عراق است روایت می‌شود. این داستان برگرفته از واقعیت است.

سید محسن امامیان متولد ۱۳۵۹ در تهران، نویسنده، پژوهشگر و مترجم است. وی سطح سه حوزوی و مدرس فیلم نامه نویسی و نگارش خلاق است. همچنین بیش از پنج دوره در مدرسه اسلامی هنر شرکت کرده و در دفتر تبلیغات اسلامی فعالیت داشته است.

این کتاب با ۳۲۷ صفحه، شمارگان دو هزار نسخه و قیمت ۲۵۰ هزار تومان عرضه شده است.

تازه‌های علمی

مسیر برای جایگزین‌های باتری لیتیم با فناوری نانو هموار می‌شود

محققان به دنبال استفاده از فناوری‌های ارزان‌تر و ساده‌تر نظیر باتری‌های یون سدیم هستند و در این بین فناوری‌نانو کمک زیادی به ساخت کاتدهای جدید برای این نوع باتری‌ها کرده است.

به گزارش ایسنا، باتری‌های لیتیوم یون مدت‌هاست که به عنوان منبع انرژی برای خودروهای الکتریکی استفاده شده و این فناوری بر بازار باتری‌ها تسلط داشته‌است. این باتری‌ها معمولا برای ذخیره انرژی تجدیدپذیر در شبکه برق مورد استفاده قرار گرفته است. با این حال، با گسترش سریع بازار این باتری‌ها، کمبود عرضه لیتیوم طی پنج تا ۱۰ سال آینده پیش‌بینی می‌شود.

گوی لیانگزو از محققان آزمایشگاه ملی آرگونه در وزارت انرژی آمریکا (DOE) می‌گوید: باتری‌های یون سدیم به دلیل فراوانی بیشتر و هزینه کمتر سدیم به عنوان جایگزین احتمالی برای باتری‌های لیتیوم یون در حال ظهور هستند.

تا به امروز، موانع جدی برای تجاری‌سازی چنین باتری‌هایی وجود داشته است. به طور خاص، عملکرد کاتد حاوی سدیم با شارژ/دشارژ مکرر به سرعت کاهش می‌یابد. از این رو محققان آزمایشگاه ملی آرگونه کاتد جدیدی برای باتری اکسید سدیم-یون طراحی کرده‌اند که می‌تواند به حل این مشکل کمک کند. این کاتد شباهت زیادی به کاتدی دارد که پیش از این، این تیم برای باتری اکسید لیتیوم یون با ظرفیت ذخیره انرژی بالا و عمر طولانی طراحی کرده بود.

یکی از ویژگی‌های کلیدی هر دو طرح این است که ذرات کاتد میکروسکوپی حاوی ترکیبی از فلزات واسطه است که می‌تواند شامل نیکل، کبالت، آهن یا منگنز باشد. نکته مهم این است که این فلزات به طور یکنواخت در کاتد توزیع نمی‌شوند، بلکه به صورت ساختار هسته‌ای پوسته‌ای در کاتد قرار می‌گیرند. این عناصر در خدمت اهداف مختلفی هستند. سطح غنی از منگنز موجب پایداری ساختاری آن در طول چرخه شارژ/تخلیه می‌شود. هسته غنی از نیکل ظرفیت بالایی برای ذخیره انرژی فراهم می‌کند.

با این حال، در آزمایش‌ها، ظرفیت ذخیره انرژی کاتد به طور پیوسته در طول چرخه شارژ/تخلیه کاهش یافت. مشکل در ایجاد شکاف در ذرات در طول چرخه شارژ/تخلیه بود. این ترک‌ها به دلیل ایجاد کرنش بین پوسته و هسته در ذرات ایجاد می‌شوند. این تیم به دنبال حذف این فشار قبل از چرخه شارژ/تخلیه با تنظیم دقیق روش آماده‌سازی کاتد بود.

ماده پیش‌ساز مورد استفاده برای شروع فرآیند سنتز یک هیدروکسید است. این ساختار علاوه بر اکسیژن و هیدروژن، دارای سه فلز است: نیکل، کبالت و منگنز.

این تیم دو نسخه از این هیدروکسید را ساخت؛ یکی با این فلزات به طوری که در یک گرادیان از هسته تا پوسته توزیع شده‌اند، دیگری با سه فلز که به طور مساوی در هر ذره توزیع شده‌اند.

به نقل از ستاد نانو، برای تشکیل محصول نهایی، این تیم ترکیبی از ماده پیش‌ساز و هیدروکسید سدیم را تا دمای ۶۰۰ درجه سانتی‌گراد گرم کردند، آن را برای مدت زمان مشخصی در آن دما نگه داشتند، سپس این ماده را تا دمای اتاق خنک کردند. آنها همچنین نرخ‌های مختلف گرمایش را امتحان کردند. نتایج اولیه نشان داد که هیچ شکافی در ذرات یکنواخت وجود ندارد، اما شکاف‌هایی در ذرات دارای گرادیان در دمای کمتر از ۲۵۰ درجه سانتی‌گراد ایجاد می‌شود. این ترک‌ها در هسته و مرز هسته-پوسته ظاهر شده و سپس به سطح حرکت کردند. واضح است که گرادیان فلزی باعث ایجاد کرنش قابل توجهی می‌شود که منجر به این ترک‌ها می‌شود. این تیم در حال حاضر در تلاش است تا نیکل را از کاتد حذف کند که هزینه را حتی بیشتر کاهش

دهد و محصول نهایی پایدارتر شود.

نتایج این تحقیق در مجله Nature Nanotechnology منتشر شده است.