

ابتکار

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 ۵۶ طبقه سوم، واحد ۵
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۴۶۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۴۰۴۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها: ۸۸۲۴۲۱۴

سازمان شهرستانها: ۸۸۲۶۴۶۶ - ۹۱۲۹۴۳۷۴۸۶

توزیع: شرکت نشر گستر امروز

چاپ: همشهری ۳ (روزتاب) - ۴۴۵۴۵۰۷۶

سه شنبه ۷ مرداد ۱۳۹۹ / شماره ۴۵۹۷
۷ ذی الحجه ۱۴۴۱ - ۲۸ جولای ۲۰۲۰

اذان صبح ۴:۳۱
طلوع آفتاب ۶:۱۰
اذان ظهر ۱۳:۱۱
غروب آفتاب ۲۰:۰۲
اذان مغرب ۲۰:۳۲

«آپ» تکرار

تلگرام ۶.۳ منتشر شد



تلگرام آپدیت بزرگی برای پیام رسان خود منتشر کرده که قابلیت‌های جدیدی را به این اپ اضافه می‌کند. از مهم‌ترین این قابلیت‌ها می‌توان به انتخاب ویدیو به عنوان تصویر پروفایل و ارسال فایل تا ۲ گیگابایت اشاره کرد.

پیام رسان تلگرام به تازگی به نسخه ۶.۳ بروزرسانی شد و قابلیت‌های جدیدی را دریافت کرد. حالا سقف حجم فایل‌های ارسالی از ۱.۵ گیگابایت به ۲ گیگابایت افزایش پیدا کرده است. علاوه بر این کاربران می‌توانند از فایل ویدئویی به عنوان تصویر پروفایل استفاده کنند. ویدئو پس از باز کردن پروفایل پخش شده و امکان انتخاب فریم خاص برای نمایش در چت‌ها وجود دارد.

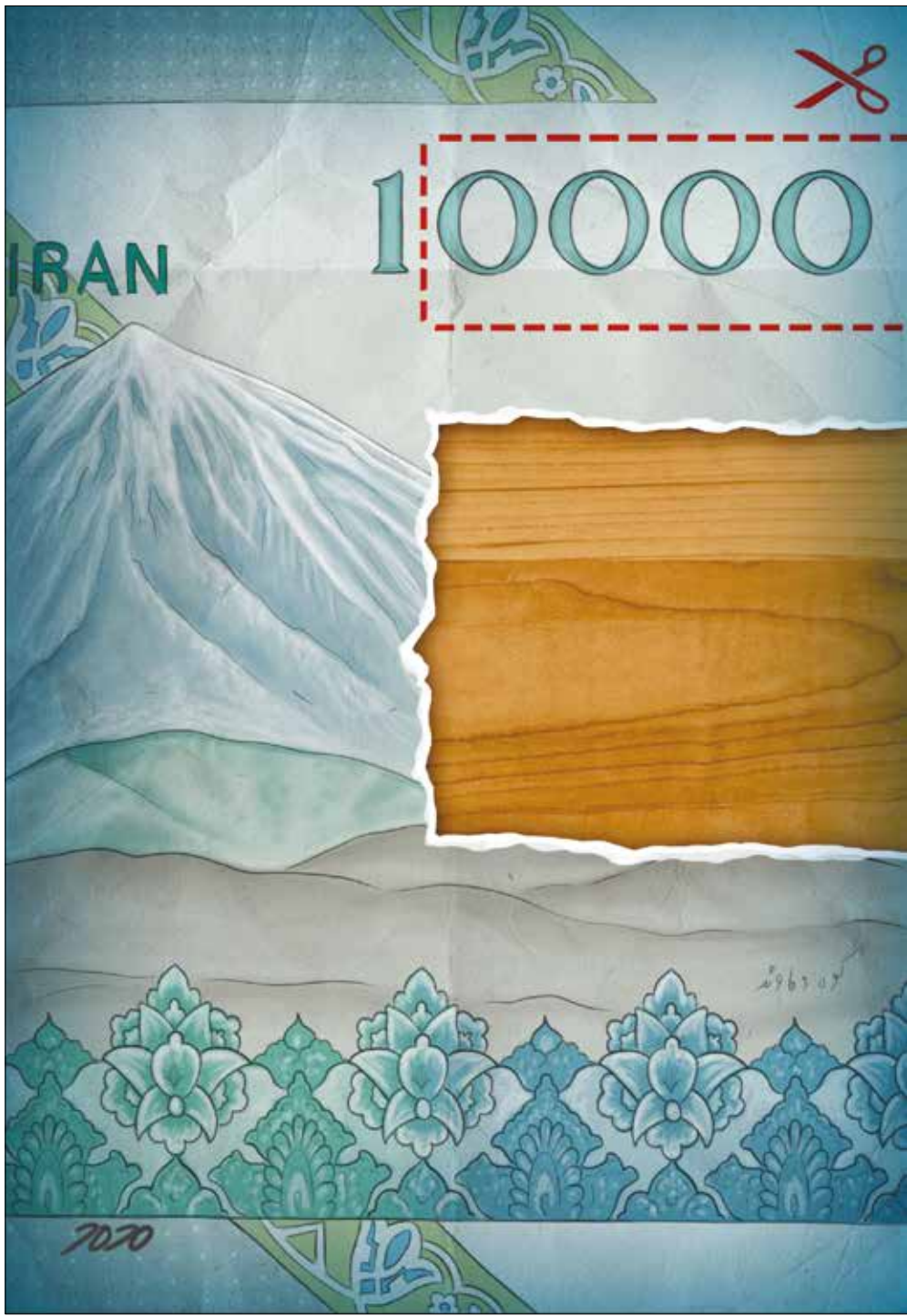
ویرایشگر ویدئو قابلیت صاف کردن پوست چهره کاربر در فیلم‌ها و تصاویر گرفته شده با دوربین سلفی را پیدا کرده است. تا پیش از این اگر تصویر یا ویدئویی برای شما ارسال می‌شد، تلگرام تنها نوشته آن را نشان می‌داد اما در نسخه جدید تصاویر ارسالی به شکل بند انگشتی در لیست چت‌ها و نوتیفیکیشن‌ها به نمایش در می‌آیند.

قابلیت People Nearby بهبود پیدا کرده و حالا فاصله کاربر را با مخاطب نمایش داده و برای شروع چت استیکر پیشنهاد می‌دهد. علاوه بر این امکان Mute کردن و ارسال خودکار پیام‌های ارسالی از سوی افراد غریبه به آرشو به وجود آمده است. برای فعال کردن این قابلیت باید به بخش حریم خصوصی تلگرام رفت.

قابلیت مشاهده جزئیات آمار کانال‌های با بیش از ۱۰۰۰ عضو با آپدیت ماه مارس به تلگرام اضافه شد، حال این قابلیت برای کانال‌ها و گروه‌های با بیش از ۵۰۰ عضو در دسترس قرار گرفته است. تلگرام می‌گوید این قابلیت در آینده برای گروه‌هایی با ۱۰۰ عضو نیز فعال خواهد شد.

پخش‌کننده موزیک در نسخه اندروید تغییر کرده و دکمه‌های جدید و لیست آهنگ بازنشونده به آن اضافه شده است. همچنین در ویرایشگر ویدیو می‌توان ویدیوها را کراپ کرد یا چرخاند. نسخه دستکاپ تلگرام نیز حالا مثل اپ موبایل از چند اکانت پشتیبانی می‌کند.

منبع: دیجیاتو



طرح: محمد طحانی

دماوند

مهدکودک خوب چه ویژگی‌هایی دارد؟

امروزه بسیاری از والدین به جهت مشغله‌های کاری خود و یا هر دلیل دیگری ترجیح می‌دهند که فرزندان خود را به مهدکودک ببرند. در این میان، اما انتخاب یک مهدکودک خوب کار چندان راحتی نیست و برای رسیدن به یک گزینه ایده آل باید مسائل بسیاری را در نظر داشت.

رعایت نظافت در مهدکودک خوب

به طور کلی باید بگوییم که یکی از اصلی‌ترین و مهم‌ترین ویژگی‌های یک مهدکودک خوب برخورداری از نظافت است. از آنجایی که سطح ایمنی کودکان به مراتب پایین‌تر از بزرگسالان است و همچنین در تماس بیشتری با خاک، آلودگی و عدم موازین بهداشتی هستند، بیشتر از بزرگسالان در معرض ابتلا به بیماری‌های متفاوتی قرار خواهند. این موضوع به‌خصوص در رابطه با انگل‌ها، ویروس‌ها و باکتری‌هایی که از طریق دهان وارد دستگاه گوارش می‌شوند نیز به مراتب اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. طبیعی است که عفونت‌های ناشی از آلودگی‌های محیطی در مهدکودک‌ها می‌تواند عواقب بسیاری اعم از کم‌خونی، فقر آهن، کاهش رشد کودکان، بزرو مشکلات جسمی و ذهنی و... داشته باشد.

به همین دلیل است که رعایت نظافت در یک مهدکودک خوب می‌تواند تا حد بسیار زیادی در کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های متفاوت در کودکان مؤثر باشد. باید به این نکته توجه داشته باشید که یک مهدکودک خوب در تهران باید به گونه‌ای باشد که کف و دیوارهای آن هر روز نظافت شوند. توصیه‌ای که داریم این است که در فصل‌های سرد سال که کودکان نمی‌توانند در حیاط مهدکودک بازی کنند و بنابراین باید دائماً در محیط کلاس بمانند، حتماً از سیستم تهویه ضد باکتری استفاده شود.

وسایل بازی در مهدکودک

طبیعی است که زمان زیادی از کودک شما در مهم کودک به بازی و استفاده از وسایل بازی صرف می‌شود. به همین دلیل هم لازم است که وسایل و اسباب‌بازی‌هایی که در اختیار کودکان قرار می‌گیرند با سن آن‌ها متناسب باشد و در زمان بازی نیز یک مربی در کنار آن‌ها باشد تا اطمینان یابد که کودکان به خود و یا دیگران آسیبی نمی‌زنند. این موضوع به‌خصوص در رابطه با وسایلی همچون لگوهای بسیار کوچک، خمیرهای بازی و... به مراتب اهمیت بیشتری می‌یابد، چراکه احتمال آن وجود دارد که کودک آن‌ها را در دهان خود بگذارد.

علاوه بر این باید اشاره کنیم که تمامی اسباب‌بازی‌هایی که در یک مهدکودک خوب مورد استفاده قرار می‌گیرند نیز باید به نوبه خود تمیز باشند. به همین دلیل هم توصیه ما این است که تمامی اسباب‌بازی‌ها را حداقل هفته‌ای یک بار به خوبی شست‌وشو دهند.

بهتر است که کف زمین برخی از بخش‌های مورد استفاده کودکان همچون تاب، سرسره و... از پوشش‌های ضربه گیر استفاده شود تا احتمال وارد شدن آسیب جسمی به کودک به حداقل ممکن برسد. در کنار این نیز حتماً توجه داشته باشید که در یک مهدکودک خوب باید به ازای هر کودک، حداقل یک وسیله بازی در حیاط وجود داشته باشد.

تغذیه کودکان در مهدکودک

نکته دیگری که می‌توان در میان ویژگی‌های یک مهدکودک خوب عنوان کرد توجه به تغذیه کودکان است. به طور کلی باید بگوییم که در یک مهدکودک استاندارد، خوردن هله هوله توسط کودکان کاملاً ممنوع است و به همین دلیل نیز میان وعده‌هایی همچون مواد غذایی مقوی و خانگی مثل نان، پنیر، گردو، شیر و عسل، شیر و خرما، انواع میوه و... تهیه و تأمین می‌شود. بنابراین حتماً توجه داشته باشید که در یک مهدکودک خوب در تهران به همراه داشتن انواع پفک، کیک، چیپس و مواد غذایی غیرمغذی کاملاً ممنوع خواهد بود. علاوه بر این باید دقت کنید که در یک مهدکودک خوب از ظروف یک‌بارمصرف باکیفیت برای تغذیه کودکان استفاده شود و همچنین آب آشامیدنی نیز کاملاً تصفیه شده و خنک باشد.

آموزش در مهدکودک

به طور کلی کودکان باید در مهدکودک خود آموزش‌هایی مناسب و البته کافی دریافت کنند. سازمان بهزیستی کشور برای مهدکودک‌ها برنامه‌های مشخصی را آماده کرده و آن‌ها موظف هستند که بر اساس این برنامه‌ها پیش رفته و به آموزش کودکان بپردازند. به خاطر داشته باشید که در یک مهدکودک خوب مهارت‌های اجتماعی به صورت نسبی به کودکان انتقال داده شده و توانایی‌های حفظ کردن شعر، شناختن رنگ‌ها، کشیدن نقاشی، ساخت کاردستی و... نیز آموزش داده می‌شود.

منبع: برترین‌ها

تیون در تیون!



مرسدس بنز G کلاس یکی از محبوب‌ترین شاسی بلندها بین تیونرها بوده و نسخه AMG G63 آن نیز گل سرسبد این خانواده محسوب می‌شود. کمپانی‌های زیادی وجود دارند که نسخه‌های ارتقا یافته از G63

وبترین

«قول» در بازار کتاب



داستان «قول» نوشته نیکولا دیویس با ترجمه شحمت سادات میرعبادینی منتشر شد.

به گزارش ایسنا، این کتاب با تصویرگری لائورا کالین در ۴۶ صفحه در انتشارات مدرسه راهی بازار شده است.

در معرفی این کتاب آمده است: داستان قول درباره شهری دلگیر است. شهری خشن، زشت و بد با خیابان‌های خشک و غبارآلود که باران هم در آن نمی‌بارد. وضعیت شهر بر مردم آن شهر تأثیر گذاشته و آنها هم مانند شهرشان خشن و غمگین هستند.

راوی داستان دختری نوجوان است که از راه دزدی از کسانی که چیزی بیشتر از او نداشتند روزگار می‌گذراند. یک شب او به زور کیف پیرزنی را از او می‌گیرد. پیرزن از او قول می‌گیرد هرچه در آن کیسه هست بکارد. او هم به گمان این که در آن پول و غذا هست قول می‌دهد. اما کیسه پر از دانه است. دختر نوجوان تصمیم می‌گیرد...

در پشت جلد کتاب آمده است: «داستان قول نگاهی تمثیلی به امید به زندگی تازه دارد و بیانگر این پیام است که همه انسان‌ها می‌توانند دنیای خود را عوض کنند؛ همچنان که شخصیت اصلی داستان نیز با تلنگری روحی، در مسیری قدم می‌گذارد که زندگی او و همنشروانش را از این‌رو به آن‌رو می‌کند.»

لائورا کالین، برنده جایزه بولونیا برای بهترین کتاب تصویری کودکان در سال ۲۰۱۴ و نامزد دریافت مدال کیت گرین وی در سال ۲۰۱۵، در تصویرهای کتاب متناسب با رویدادها به داستان جان تازه‌ای بخشیده است. نویسنده این کتاب دیویس، چهره شناخته شده نویسنده داستان‌های کودکان و نوجوانان به مرحله نیمه نهایی جوایز ادبی راه یافته است. کتاب «قول» در فروشگاه‌های انتشارات مدرسه و همچنین سایت پخش مدرسه به آدرس pakshmadreseh.ir در دسترس مخاطبان قرار دارد.

ماشین بازی

تازه‌های علمی

درمان بیماری‌های مزمن با کمک میکروبیوم روده



این شرکت در حال حاضر نیز به پژوهش‌های خود در مورد ارتباط میان سلامت روده، سوخت و ساز، ایمنی و عملکرد بدن ادامه می‌دهد تا بتواند داروهای جدیدی را برای بیماری‌های مزمن مانند هیپاتیت ب و اختلال اوتیسم کشف کند.

مارک اسمیت، از بنیان‌گذاران فینچ تراپیکز گفت: زیست‌شناسی، حوزه پیچیده‌ای است و ما هنوز در مراحل ابتدایی کشف آن به سر می‌بریم اما بسیاری از پژوهش‌های بالینی، تأثیر سلامت روده را در بهبود بیماری‌ها نشان می‌دهند.

وی افزود: در حال حاضر حدود ۳۰۰ آزمایش بالینی در حال انجام شدن هستند که ارتباط میان میکروبیوم روده را با بیماری‌هایی مانند آلزایمر و انواع سرطان مورد بررسی قرار می‌دهند.

اسمیت ادامه داد: قدم بعدی ما، تلاش برای درک وسعت به کارگیری این روش خواهد بود. ما در دو سال آینده، کارایی این روش را برای درمان بیماری‌هایی مانند اوتیسم، هیپاتیت ب، کولیت روده و بیماری کرون بررسی خواهیم کرد.

یک شرکت آمریکایی قصد دارد درمان‌هایی را برای بسیاری از بیماری‌های مزمن ارائه دهد که مبتنی بر میکروبیوم روده هستند.

به گزارش ایسنا و به نقل از ام.آی.تی نیوز، دانشمندان در روند جست و جوی درمان برای برخی از پیچیده‌ترین بیماری‌ها، به بررسی روده انسان پرداخته‌اند. میکروبیوم روده انسان، میلیاردها باکتری را شامل می‌شود که نقش مهمی در عملکرد بدن او بر عهده دارند اما درک جامع این باکتری‌ها تا همین چند وقت اخیر و پیش از ابداع ابزارهای جدید محاسباتی، غیرممکن بود.

شرکت آمریکایی فینچ تراپیکز، یکی از چندین شرکتی است که سعی دارند راه‌های درمان جدیدی ارائه دهند. این شرکت، با متخصصان بسیاری همکاری می‌کند تا درمان‌هایی مبتنی بر میکروبیوم روده ارائه دهد و در این زمینه با شرکت‌های قدیمی‌تری که سرمایه‌های بیشتری دارند، رقابت می‌کند. فینچ تراپیکز اخیراً یک روش درمان مبتنی بر میکروبیوم ارائه داده که مورد تأیید سازمان غذا و داروی آمریکا قرار گرفته است.