



عکس: مهدی محبی پور / ایرنا

صید ماهی در دریای خزر

سبک زندگی

پنج دلیل مهم برای تشویق فرزندان به ورزش گروهی

اهمیت شرکت کودکان در ورزش‌ها و فعالیت‌های گروهی فراتر از فواید سلامت جسمی است که مزایای اجتماعی و عاطفی را برایشان فراهم می‌کند، زیرا ورزش یک راه عالی برای تعامل اجتماعی میان کودکان است.



متیو ساکو، روانشناس سلامت و ورزش، می‌گوید: مزایای بارز ورزش، فعالیت بدنی است، به‌ویژه در زمان کنونی که کودکان زمان زیادی را صرف تماشای صفحه‌نمایش می‌کنند. همچنین فواید اجتماعی و عاطفی فراوان دارد.

متیو، روانشناس کلینیک کیولوند در آمریکا، در مصاحبه با خبرگزاری آلمان، پنج دلیل مهم را مرور می‌کند که از طریق آن ورزش های گروهی می‌تواند در آماده‌سازی کودکان برای دستیابی به دستاوردهای بزرگ زندگی، چه در دوران کودکی و چه بعد از آن، کمک کند.

۱- افزایش مهارت‌های اجتماعی ورزش یک راه عالی برای تعامل اجتماعی میان کودکان است. اگر کودک نتواند احساسات خود را تنظیم کند یا با دیگران تعامل داشته باشد، ساختار سازمان‌یافته ورزش‌های گروهی می‌تواند به ایجاد محیطی امن کمک کند که او در آن محیط بتواند مهارت‌های اجتماعی مهمی را بیاموزد.

متیو افزود: هنگام شرکت در بازی گروهی، کودکان باید بیاموزند که چگونه برای مشکلاتی که در حین بازی با آنها مواجه می‌شوند راه حل پیدا کنند و با یکدیگر همکاری کنند. گاهی اوقات یاد بگیرند که چگونه احساسات نامیدی را کنترل کنند، که ممکن است به دلیل اعضای تیم که نقش خود را آنطور که لازم است انجام نمی‌دهند، احساس کنند.

متیو توضیح داد که این مهارت‌ها را می‌توان در تمام زمینه‌های زندگی از مدرسه تا زندگی آینده‌شان در دفا تر کاری و سایر موارد به کار برد، بنابراین یادگیری این مهارت‌ها در دوران کودکی می‌تواند تجربیات و تعاملات مثبتی را برای‌شان در آینده ایجاد کند.

۲- مهارت‌های جدید بیاموزید کار تیمی به دستیابی به یک هدف مشترک مانند برنده شدن در یک مسابقه کمک می‌کند و به کودکان مهارت‌های مهمی می‌آموزد که در طول زندگی با آنها باقی می‌ماند، از جمله اینکه چگونه دیگران را رهبری را دنبال کنند و با آنها مذاکره کنند. او می‌افزاید: آموزش این نوع مهارت در شرایط دیگر ممکن است دشوار باشد. اگرچه اینگونه مهارت‌ها در مدارس نیز آموخته می‌شوند، اما طبیعت سریع و فعال ورزش، محیطی با آزادی بیشتری را فراهم می‌کند.

۳- بهره‌مندی از مقررات زیست محیطی متیو توضیح داد که کودکان برای تمرین بازی به زمان‌های سازمان‌یافته و بدون ساختار نیاز دارند که هر یک از آنها به روشی متفاوت در ترقی و پیشرفتشان نقش دارد و ویژگی‌های شخصیتی مانند پشتکار و اعتبار برای‌شان ایجاد می‌کند که مزایای طولانی مدتی در مراحل بعدی زندگی‌شان خواهد داشت.

۴- افزایش اعتماد به نفس دکتر متیو گفت: در ورزش‌های تیمی، هر یک از اعضای تیم نقشی را ایفا می‌کند. بنابراین، کودکان یاد می‌گیرند که چگونه برای مهارت‌ها و نقاط قوت خود به دیگران تکیه کنند. این ورزش‌ها همچنین می‌تواند با ادغام بیشتر کودکان در جو تیم، به تشویق آن‌ها برای بیرون آمدن از پوسته‌شان کمک کند.

۵- شبح افسردگی را از خود دور کنید متیو توضیح داد: تجارب منفی در دوران کودکی ممکن است تا آخر عمر در حافظه افراد باقی بمانند، اما تحقیقات نشان داده است که انجام ورزش اثرات مثبت بلندمدتی بر سلامت روان کودکانی دارد که در شرایط سخت مانند بد رفتاری، جدایی والدین یا مصرف مواد مخدر، در خانه زندگی می‌کنند.

وی به مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۹ انجام شد اشاره کرد و به این نتیجه رسید که شرکت در ورزش‌های گروهی می‌تواند به کودکان کمک کند تا شبح افسردگی را از خود دور کنند. داده‌های گرفته شده از حدود ۹ هزار و ۷۰۰ کودک که در دوران کودکی‌شان تجربیات بدی داشتند، نشان داد انتهای که ورزش‌های گروهی انجام می‌دادند از سلامت روانی بهتری در بزرگسالی برخوردار بودند و در مقایسه با کودکانی که در در فعالیت‌ها یا ورزش‌های گروهی شرکت نکردند، افسردگی را تجربه نکردند.

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: ۸۸۹۷۷۱۰ - ۸۸۹۶۴۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۲۸۸۴۳۶۶۶ - ۰۹۱۳۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۱۰۱۳۸۶۵۵

دوشنبه ۱۱ آبان ۱۴۰۲ / شماره ۵۴۹۰
۷ ربیع‌الثانی ۱۴۴۵ - ۲۳ اکتبر ۲۰۲۳
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

«اپ»تکار

اینترنت ماهواره‌ای مستقیم ایلان ماسک ممکن است امسال در دسترس قرار گیرد!

شرکت اسپیس اکس قصد دارد با بالا بردن تعداد پرتاب ماهواره‌های لازم برای این سرویس، هرچه سریع‌تر آن را برای عرضه اولیه آماده کند. شاید به خاطر داشته باشید که در سال ۲۰۲۲ شرکت‌های T-Mobile و اسپیس اکس با یکدیگر متحد شدند تا از طریق شبکه‌ای از ماهواره‌های استارلینک، اتصال ماهواره‌ای مستقیم را به تلفن‌های همراه معمولی امکان‌پذیر سازند. طبق گزارش امروز اسپیس اکس قرار است برنامه‌های پرتاب خود را افزایش دهد که در سریع‌ترین زمان ممکن، یعنی اواخر سال جاری میلادی یا در نهایت سال آینده ماهواره‌های خود را آماده و عملیاتی کند. این موضوع مستلزم تلاش برای انجام صد پرواز در دو ماه و نیم آینده است و در سال ۲۰۲۴ پروژه مذکور حتی بیشتر جاه‌طلبانه می‌شود و به مجموع ۱۴۴ ماموریت در سال خواهد رسید.

همانطور که پیش‌تر وعده داده شده بود پس از روشن شدن چند مورد، ما شاهد راه‌اندازی اولیه عمومی این سرویس متنی مستقیم در سال ۲۰۲۴ خواهیم بود اما نسخه پر سرعت LTE ماهواره‌ای با سرعت حداکثر ۲ مگابیت بر ثانیه، برای عرضه اولیه در سال ۲۰۲۵ برنامه‌ریزی شده است. گزارش امروز تشریح کرده که قابلیت‌های ذکر شده به ماهواره‌های فیزیکی بزرگتری نیاز دارند که روی ماهواره‌های اسپیس اکس استارت‌آپ نصب و پرتاب خواهند شد. در این میان شرکت ایلان ماسک مجبور شده واحدهایی با اندازه متوسط طراحی کند می‌توانند روی موشک‌های فالکون ۹ پرواز کنند که دست آورد مهمی محسوب می‌شود.

در پایان شاید ذکر این نکته خالی از لطف نباشد که هدف استارلینک فقط پوشش زمین، دریاهای و آب‌های ساحلی است، بنابراین اگر کسی اینترنت در وسط اقیانوس نخواهد باید برای خدمات دریایی استارلینک ثبت نام کند که البته به نظر نمی‌رسد برای ما ایرانیان چنین موضوعی اهمیت چندانی داشته باشد. اما این سرویس در خشکی شکاف‌های پوششی اپراتورها را بدون نیاز به ایجاد زیر ساخت‌های بیشتر پر می‌کند و نیازی به کار اضافی وجود ندارد. هنوز سوالات زیادی در مورد خدمات و شکل پوشش وجود دارد که یکی از آنها رومینگ است و باید دید در موقع عرضه این سرویس این موارد به چه شکل اجرا خواهد شد.

ماشین بازی

عدم استقبال قابل توجه خریداران از فوردها ۱۵۰۴۵ لایت‌نینگ برقی



به تازگی خبری جالب درباره عدم استقبال خریداران از فوردها ۱۵۰۴۵ لایت‌نینگ و باقی ماندن تعداد زیادی از آن‌ها در انبارهای نمایندگی‌های این برند منتشر شده است. جدا شدند و سپس گزارش وب‌سایت کراچ، بیش از ۸ هزار دستگاه وانت پیکاپ برقی فوردها ۱۵۰۴۵ لایت‌نینگ (تا زمان نگارش خبر ۸۱۲۸ دستگاه)

در انبار نمایندگی‌ها آماده فروش هستند. برای مقایسه باید گفت تعداد مدل‌های کارکرده موجود برای فروش زیر ۴۰۰ دستگاه اعلام شده است. تا پایان ماه سپتامبر فوردها ۱۲،۴۶۰ دستگاه از این خودرو را در آمریکا به فروش رسانده که نسبت به مدت مشابه سال پیش رشد ۴۰ درصدی را نشان می‌دهد. همچنین در سه‌ماهه سوم

هند پرواز آزمایشی با هدف ارسال فضاپرد انجام داد

داوان (Satish Dhawan)، در جزیره سری‌های کوتا (Sriharikota) در نزدیکی سواحل جنوب شرقی هند به مدار پرتاب کرد. این فضاپیما بر فراز یک موشک تک مرحله‌ای با سوخت مایع که مخصوص این ماموریت ساخته شده بود، پرواز کرد. در طول پرواز مداری سال آینده گانگایان، فضاپیما با موشک قدرتمند Launch Vehicle Mark-۳L هند پرتاب خواهد شد. در برنامه ماموریت امروز ماژول و سیستم فرار خدمه در ارتفاع حدود ۷.۵ مایلی (۱۲ کیلومتری) از هم جدا شدند و سپس سیستم فرار خدمه موتورهای خود را روشن کرد. این دو در ارتفاع حدود ۱۰.۶ مایل (۱۷ کیلومتر) بالاتر از زمین از یکدیگر جدا شدند و سیستم فرار چترهای خود را باز کرده فرایند فرود را آغاز کرد. به گفته سازمان تحقیقات فضایی هند ماموریت همانطور که برنامه‌ریزی شده بود، انجام شد. آژانس فضایی هند بلافاصله پس از انجام ماموریت از طریق ایکس (تویتر سابق) نوشت: پرواز آزمایشی (TV D) انجام شد. ماموریت سیستم فرار خدمه طبق برنامه اجرا شد. ماموریت گانگایان با موفقیت انجام شد.

ویترین

انتشار کتاب «اسلام در تفلیس، قرون ۱۸-۸ میلادی» به زبان گرجی



کتاب «اسلام در تفلیس، قرون ۸-۱۸ میلادی» تألیف خانم خاتونا بایندوراشویلی، ایرانشناس، اسلام‌شناس، محقق و پژوهشگر مرکز ملی نسخ خطی گرجستان به زبان گرجی منتشر شد. به گزارش ایسنا به نقل از روابط عمومی سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی، مراسم رونمایی از کتاب «اسلام در تفلیس» به زبان گرجی تألیف خانم خاتونا بایندوراشویلی، ایرانشناس، اسلام‌شناس، محقق و پژوهشگر مرکز ملی نسخ خطی گرجستان با حضور احمدعلی مهری‌اردستانی، رایزن فرهنگی جمهوری اسلامی ایران در تفلیس، مؤلف کتاب، عالیه در گرجستان، اساتید، دانشجویان و تعدادی از محققان و پژوهشگران در مرکز ملی نسخ خطی برگزار شد.

مهری‌اردستانی، رایزن فرهنگی کشورمان ضمن تشکر از اهتمام مؤلف کتاب برای انجام پژوهش مستند در خصوص اسلام در تفلیس اظهار داشت: اشتراکات تاریخی و فرهنگی میان دو کشور زمینه را برای محققان و دانشگایان فراهم کرده تا بتوانند آثار جدیدی را به جامعه علمی گرجستان عرضه کنند.

وی گفت: خانم بایندوراشویلی از ایرانشناسان بسیار فعالی است که تحصیلات آکادمیک خود را در مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد در رشته ایرانشناسی و مقطع دکتری را در رشته تاریخ دانشگاه دولتی تفلیس گذرانده و با توجه به علاقه وافری که به حوزه تاریخ اسلام داشته‌اند نسبت به تالیف این کتاب ارزشمند اقدام کرده‌اند و امیدواریم در آینده شاهد تالیفات و پژوهش‌های بیشتری در این زمینه باشیم. خانم بایندوراشویلی نیز در این مراسم به معرفی بخش‌های کتاب و نحوه تالیف و تدوین آن پرداخت و اظهار کرد: امیدوارم کتاب اسلام در تفلیس که در آن به روابط دینی، فرهنگی و سیاسی بین دو کشور گرجستان و ایران پرداخته شده است مورد استفاده محققان و پژوهشگران ایرانی نیز قرار گیرد. وی ابراز امیدواری کرد که کتاب «اسلام در تفلیس» در آینده‌ای نزدیک به زبان انگلیسی ترجمه شود.

ترجمه شود.

برنامه فضایی هند در حال حاضر در حال گسترش است. در ماه اوت، این کشور تبدیل به اولین کشوری شد که یک کاوشگر رباتیک را در منطقه قطب جنوب ماه فرود آورد که گمان می‌رود ذخیره‌های بزرگی از یخ‌آب را در خود جای داده باشد.

در اوایل ماه سپتامبر نیز، هند اولین کاوشگر خورشیدی خود را به فضا پرتاب کرد. این کاوشگر ستاره ما را از نقطه لاگرانژ ۱ زمین-خورشید مطالعه خواهد کرد. لاگرانژ ۱، یک نقطه گرانشی پایدار در فاصله حدود یک میلیون مایلی (۱.۵ میلیون کیلومتری) از سیاره ما است.

هند برنامه‌های فضایی بلندپروازانه‌ای دارد. در اوایل این هفته، این کشور اعلام کرد که قصد دارد تا سال ۲۰۳۵ یک ایستگاه فضایی در مدار زمین ایجاد کند و تا سال ۲۰۴۰ فضاپردان را به ماه برساند.

ماموریت TV-DI قرار بود در ساعت ۱۱:۰۰ شب به وقت منطقه زمانی شرقی در روز جمعه (۲۰ اکتبر) انجام شود اما پس از ۳۰ دقیقه تأخیر به دلیل نامناسب بودن آب و هوا یا اختلال رایانه مبنی بر وجود مشکلی احتمالی در موشک، این ماموریت متوقف شد. با این حال، تیم ماموریت مشکل را حل کرده و پرواز آزمایشی را انجام دادند.



تازه‌های علمی

هند پرتاب آزمایشی بدون سرشنینی با هدف ارسال فضاپردان در آینده به مدار زمین انجام داد. به گزارش ایسنا و به نقل از اسپیس، هند که قرار است طی ماموریتی موسوم به گانگایان (Gaganyaan) فضاپردان را به مدار ماه بفرستد در این راستا یک ماموریت آزمایشی بدون سرشنین انجام داده است. در این ماموریت سیستم پرتاب‌فرار ماژول فضاپردان گانگایان آزمایش شد و هند گام بزرگی به سوی اولین ماموریت سرشنین‌رادر خود برداشت. اوایل صبح روز شنبه (۲۱ اکتبر)، این کشور یک آزمایش بدون سرشنین از سیستم فرار اضطراری کپسول جدید خدمه خود انجام داد که نشان داد در صورت بروز مشکل در حین پرتاب، می‌توانند از موشک دور برداشند. این یک قابلیت حیاتی برای فضاپیمایی است که قرار است برای اولین بار در سال ۲۰۲۴ فضاپردان را در ماموریت گانگایان به مدار زمین ببرد. آزمایشی که به عنوان (TV-D) شناخته می‌شود، یک نسخه آزمایشی بدون فشار از ماژول سرشنینان گانگایان و سیستم فرار متصل به آن را در ساعت ۱۲:۳۰ صبح به وقت منطقه زمانی شرقی (۰۸:۰۰) به وقت تهران) را از مرکز فضایی ساتیش