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: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳-۸۸۲۶۳۶۹۶
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
پنجشنبه / ۱۶ آذر ۱۴۰۲ / شماره ۵۵۲۹
۲۳ جمادی‌الاول ۱۴۴۵ - ۷ دسامبر ۲۰۲۳
سال نوزدهم / ۸ صفحه

سبک زندگی

۹ دقیقه طلایی که نباید از فرزندمان دریغ کنیم

همه ما گرفتاریم، کار داریم، مشکلات داریم، خسته ایم و هزار دلیل دیگر که البته باعث نمی‌شوند این ۹ دقیقه طلایی را از فرزندمان بگیریم!

به عنوان پدر و مادر، هر یک از ما نهایت تلاش خود را می‌کنیم تا بتوانیم فرزندان خود را به بهترین نحو ممکن پرورش دهیم. با این حال هیچ پدر و مادر و هیچ بچه کاملی وجود ندارد. بدین ترتیب هر فردی در مسیر پر پیچ و خم زندگی در تلاش برای دست یابی به ابزارهای فرزندپروری ایده آل خود است. این یک هدف مشترک است که تعاملات روزانه ما را با فرزندانمان بسیار معنادارتر می‌کند.

سال‌ها پیش دکتر یاک پانکسپ دانشمند علوم اعصاب، نظریه خود را در مورد این که چگونه می‌توان روتین‌های روزمره کودکان را به ۹ دقیقه مهم در روز تقسیم کرد، ارائه داد. دکتر پانکسپ به بررسی نقش والدین در این دقایق محدود پرداخت و به نتایج جالبی دست یافت.

وی توضیح داده است که هر چه "دایره عواطف مثبت" کودک با یکی از عزیزانش گسترده‌تر باشد، احتمال بیشتری وجود دارد که در آینده به عضوی سازنده و شاد در جامعه تبدیل شود.

به گفته دکتر پانکسپ، ۹ دقیقه مهم و بسیار ارزشمند از زمان کودکان ما طی روز عبارت اند از:

- سه دقیقه پس از بیدار شدن از خواب
- سه دقیقه پس از آن که کودک از مدرسه یا مهدکودک به خانه باز می‌گردد
- سه دقیقه پیش از رفتن به رختخواب

تحقیقات نشان داده‌اند که هر روز ۹ دقیقه طلایی در زندگی کودکان ما وجود دارد. شاید تعجب آور باشد، اما همین ۹ دقیقه بیشترین اثرگذاری را بر فرزندان دارد و آن‌ها نیز در این بازه بیش از هر زمان دیگری به ارتباط با والدین خود نیاز خواهند داشت. تنها کافیست که والدین در این ۹ دقیقه که به ۳ بازه کوتاه ۳ دقیقه‌ای تقسیم می‌شود، تمام تمرکز خود را معطوف به فرزندشان کنند تا تاثیر فوق العاده مثبت آن را به تدریج لمس کنند.

۳ دقیقه صبح

همانطور که همگی می‌دانیم، نحوه شروع صبح بر کل روز تاثیر می‌گذارد. کودکان نیاز به دیده شدن، شنیده شدن و دوست داشته شدن دارند. چه زمانی بهتر از اول صبح؟

برقراری ارتباط با فرزندتان درست در دقایق ابتدایی بیدار شدن از خواب، راه خوبی است تا به وی بفهمانید که او را می‌بینید، به او اهمیت می‌دهید و در کنارش هستید.

حتی لازم نیست زمانی طولانی را به این کار اختصاص دهید، زیرا اشاره شد که صرفا ۳ دقیقه هم کافیست. برقراری ارتباط می‌تواند تنها یک بوسه ساده روی پیشانی یا صحبت کردن با کودک زمانی که به تازگی چشمان خود را باز کرده باشد. خلاق باشید و آنچه برای خانواده شما مناسب است را کشف کنید.

اگر چند فرزند دارید، بهتر است هر کودک را به صورت جداگانه از خواب بیدار کنید و قبل از رفتن به سراغ فرزند بعدی، چند دقیقه با وی وقت بگذرانید. بدین ترتیب آن‌ها با احساس دیده شدن توسط هر دو والدین و ارتباط با یکدیگر از خواب بیدار می‌شوند.

۳ دقیقه پس از بازگشت به خانه از مدرسه

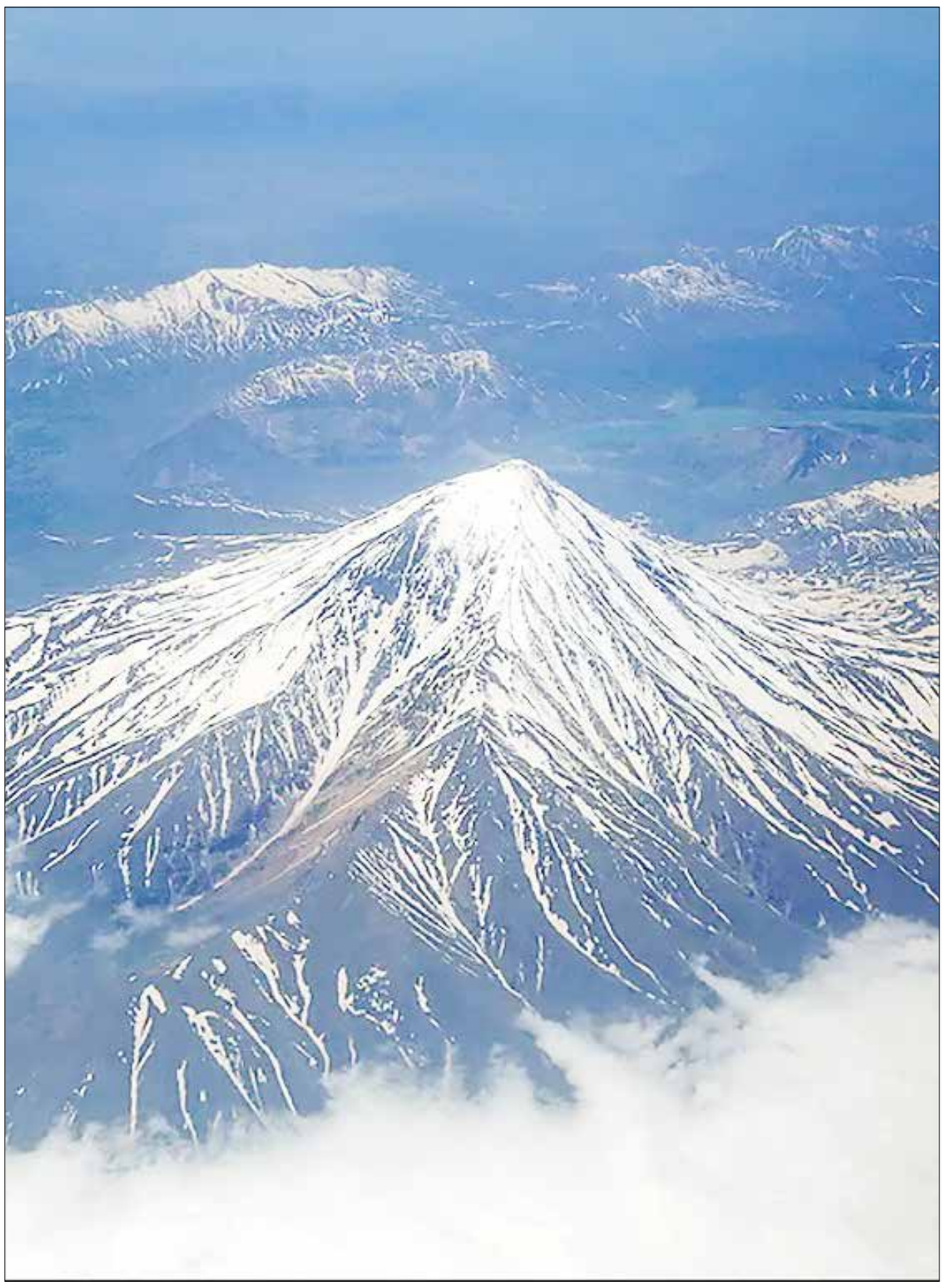
کودکان در پایان یک روز طولانی در مدرسه باید دوباره با والدین خود ارتباط برقرار کنند. خانه نیز جایی است که کودک در آن نیاز به احساس عشق و تعلق دارد. سلام کردن به فرزندتان، استقبال از وی، در آغوش گرفتن او و یا تنها استفاده از جمله ساده «روزت چطور بود» می‌تواند به شدت راهگشا باشد.

۳ دقیقه قبل از خواب شب

بیشتر والدین و یا حتی تمامی آن‌ها با خواب رابطه‌ای متناقض شامل هر دو احساس عشق و نفرت دارند! در واقع شاید شما هم عاشق آواز خواندن برای فرزندان پیش از خواب و گوش دادن به صحبت‌های شبانه آن‌ها به عنوان آخرین ارتباط قبل از خواب باشید

با این حال اگر همین روتین دوست داشتنی "بیش از حد طولانی" شود، ممکن است صبرتان را از دست بدهید. با این وجود، باید توجه داشته باشیم که نحوه به خواب رفتن کودک نه تنها بر عمق و کیفیت خواب او تاثیر می‌گذارد، بلکه بر احساس او نسبت به خودش در زمان خواب نیز اثر دارد.

عکس‌نوشت



قله دماوند

عکس: مهدی نصیری / ایلنا

«اپ»تکار

اولین نسل آیفون SE به دسته محصولات قدیمی اپل منتقل شد

اولین نسل آیفون اقتصادی و البته محبوب اپل یعنی آیفون SE رسما بازنشسته شد.

چند ماه پیش بود که اولین نسل از اپل واچ، در وب سایت اپل به عنوان محصول قدیمی نام‌گذاری شد و از آن پس، دیگر خبری از پشتیبانی از این محصول از سوی کوپرتینویی‌ها نخواهد بود. حالا از امروز و به گزارش مک رومورز، اولین نسل از آیفون اس‌ای نیز به صورت کامل بازنشسته شده و به دسته محصولات قدیمی اپل منتقل شد. معمولا محصولاتی که بیش از ۵ و کمتر از ۷ سال از عرضه آن‌ها می‌گذرد، به عنوان دیوایس‌های قدیمی نام‌گذاری می‌شوند و اپل دست از تولید و فروش آن‌ها می‌کشد. پس از رسیدن به دوره ۷ ساله، این محصولات به عنوان منسوخ‌شده نام‌گذاری می‌شوند.

معمولا اگر قطعات دیوایس‌های قدیمی همچنان موجود باشند، می‌توانید برای تعمیر آن‌ها به اپل استورها مراجعه کنید. اما اگر محصولات به دسته دیوایس‌های منسوخ‌شده منتقل شوند، دیگر قطعات آن‌ها موجود نخواهد بود و تعمیر کننده‌های سوم شخص نیز امکان تعمیر آن‌ها را نخواهند داشت.

اولین نسل از آیفون SE بر پایه آیفون ۵S تولید شد و از نمایشگر ۴ اینچی با رزولوشن ۱۱۳۶ × ۶۴۰ پیکسلی برخوردار بود. البته به جای تراشه A۷ که روی آیفون ۵S شاهد آن بودیم، اپل ترجیح داد تا از پردازنده A۹ به همراه ۲ گیگابایت رم استفاده کند. همچنین آیفون ۵S از باتری ۱۵۷۰ میلی آمپر ساعتی برخوردار بود و این در حالی است که نسل اول آیفون SE، به باتری با ظرفیت بالاتر (۱۶۲۴ میلی آمپر ساعت) مجهز شد.

آیفون اس‌ای نسل اول از دوربین ۱۲ مگاپیکسلی برخوردار بود که با چنین پیشرفتی نسبت به آیفون ۵S با دوربین ۸ مگاپیکسلی، تنها با قیمت ۳۹۹ دلار در دسترس خریداران قرار گرفت. اپل در حال حاضر، دو مدل دیگر از آیفون SE را در خط تولید خود دارد که در سال ۲۰۲۰ و ۲۰۲۲ شاهد معرفی و عرضه آن‌ها بودیم. هر دو محصول یاد شده بر پایه آیفون ۸ و با نمایشگر ۴.۷ اینچی طراحی و تولید شدند و به ترتیب با تراشه A۱۳ بایونیک و A۱۵ بایونیک همراه هستند.

شایعات جدید بر این باور هستند که اپل قصد دارد در سال ۲۰۲۵، از نسل چهارم آیفون SE که بر پایه آیفون ۱۴ خواهد بود، رونمایی کند که احتمالا شاهد نمایشگر ۶.۱ اینچی، فیس آیدی، درگاه USB-C، تراشه A۱۶ یا A۱۷ بایونیک، دوربین تک و دکمه اکشن در آن خواهیم بود.

آیفون‌های قدیمی اپل در حال حاضر شامل دیوایس‌های زیر است:

آیفون ۵، آیفون ۵S، آیفون ۶، آیفون ۶ پلاس، آیفون ۶S، آیفون ۶S پلاس، آیفون SE

آیفون‌های منسوخ شده نیز به شرح زیر است:

آیفون، آیفون ۳G، آیفون ۳GS، آیفون ۴، آیفون ۴S، آیفون ۵C

ماشین بازی

آستون مارتین DB۶ برقی لوناز تنها با ۳۷۵ اسب بخار

چرم با کمترین میزان کربن به‌همراه بطری‌های پلاستیکی بازیافتی، مواد اولیه کابین این خودرو هستند.

برخی از طرفداران خودروهای امروزی امید دارند که سوخت‌های مصنوعی بتوانند این دسته از پیشرانه‌ها را نجات دهند اما برخی دیگر معتقدند که این رویا هم‌اکنون بر باد رفته است. یکی از این افراد، یک شرکت خدمات پس از فروش است که به مدل‌های کلاسیک زندگی دوباره می‌بخشد. محصول برند بریتانیایی «لوناز» تماما برقی هستند.

آخرین پروژه آن هم بازسازی برقی یک دستگاه آستون‌مارتین DB۶ به شمار می‌رود که با عنوان تبلیغاتی «سبزترین آستون‌مارتینی که تاکنون ساخته شده» معرفی شده است.

DB۶ یادشده یکی از ۱۷۸۸ دستگاه خودروی تولیدشده توسط آستون‌مارتین در میان سال‌های ۱۹۶۵ تا ۱۹۷۰ به شمار می‌رود. نسخه اصلی این خودروی زیبا به یک موتور ۴ لیتری بنزینی ۲۸۲ اسب بخاری مجهز شده بود که به‌لطف بازسازی برقی لوناز به ۳۷۵ اسب بخار رسیده است. تا سازنده نوع باتری DB۶ خود را اعلام نکرده است اما با توجه به سابقه آن در استفاده از باتری‌های کیلووات ساعتی می‌توان حدس زد که محصول تازه‌شان مسافت قابل‌پیمایش ۴۰۸ کیلومتر را با شارژ سریع پشتیبانی کند.

تغییرات این خودرو تنها به موتور برقی آن ختم نمی‌شود. لوناز به کابین DB۶ توجه ویژه‌ای داشته و برای بازسازی آن از مواد اولیه بازیافتی و... استفاده کرده است. برای نمونه می‌توان به صفحه جلویی داشبورد، دسته تعویض دنده و دستگیره شیشه مثلثی اشاره کرد که همه از ترکیبات مواد قابل تجزیه طبیعی ساخته شده‌اند. پوست آجیل و تخم‌مرغ دورافتاده برای تشکیل ماده اولیه اصلی این کابین با ریسمان قابل تجزیه ترکیب شده است که با دستگیره و نگهدارنده درها از جنس پلی‌اورتان بر پایه مواد طبیعی هماهنگی دارد.

دوخت داخلی هم ترکیبی از کتان قابل بازیافت، پلی‌استر، رایون و نایلون فاقد مواد شیمیایی آسیب‌زا است. یکی از زیرمحصولات تولید نوشیدنی‌ها و آبمیوه سیب برای دوردوزی‌های چرم صندلی و درها مورداستفاده قرار گرفته است. لوناز در معرفی این خودرو تاکید می‌کند که موکت این DB۶ در بخش‌های بالایی و پایینی به ترتیب از جنس نایلون و بطری‌های پلاستیکی بازیافتی است. برخی از سطوح با چرمی با پایین‌ترین سطح کربن ممکن ساخته شده و کاملا قابل تجزیه‌اند.

سازنده انگلیسی قیمت آستون‌مارتین خود را برابر ۸۱۵ هزار دلار اعلام کرده است که با توجه به استفاده بیش‌از اندازه آن از المان‌های رایج مربوط به تب‌وتاب گرمایش جهانی و حفاظت از محیط‌زیست تاحدودی قابل تصور است. البته که آستون‌مارتین DB۶ به خودی‌خود هم خودرویی خاص به شمار می‌رود اما پیشرانه برقی لوناز شخصیتی متفاوت به آن خواهد داد. دیدگاه شما درباره این خودرو چیست؟

تازه‌های علمی

پیدایش یک حفره خورشیدی ۶۰ برابر زمین

یک حفره تیره هیولایی معروف به «حفره تاجی» به تازگی در نزدیکی خط استوای خورشید ظاهر شده است که باعث شده بادهای خورشیدی با سرعتی خیره کننده به سمت زمین حرکت کنند.

به گزارش ایسنا و به نقل از اس‌ای، یک حفره غول پیکر در جو خورشید که بیش از پنج برابر قطر مشتری است، باد خورشیدی قدرتمندی را آزاد می‌کند که در منظومه شمسی روانه می‌شود.

این لکه، حفره تاجی نامیده می‌شود و در حال حاضر دور از زمین می‌چرخد، اما چند روز پیش در حالی که در موقعیت روی خط استوای خورشید قرار داشت، به سمت ما نشانه رفته بود و جریانی از ذرات را در جهت زمین راهی کرد.

البته نتیجه هیچ چیز نگران کننده‌ای نشد و تنها یک طوفان خفیف خورشیدی به وجود آورد، اما این حفره با ورود به دوره بیشینه فعالیت خورشید به الگوی گسترده‌تری از تابش‌های خورشیدی شایع کمک می‌کند. گفتنی است که خورشید اخیراً کاملاً نامنظم و دور از انتظار رفتار کرده است.

ستاره‌ی منظومه‌ی ما چرخه‌های فعالیتی را پشت سر می‌گذارد که در آن لکه‌های خورشیدی، شراره‌های خورشیدی، پرتاب جرم تاجی و حفره‌های تاجی فعال‌تر می‌شوند. این فعالیت قبل از کاهش مجدد به سمت کمینه فعالیت خورشیدی، یعنی دوره‌ای از آرامش نسبی و حداقل فعالیت، به اوج و بیشینه فعالیت خورشیدی افزایش می‌یابد

به نظر می‌رسد که این چرخه توسط چرخه‌های مغناطیسی خورشید هدایت می‌شود یا همزمان با آن است که طی آن قطبیت میدان مغناطیسی خورشید معکوس می‌شود و قطب‌های شمال و جنوب آن مکان‌های خود را تغییر می‌دهند.

این جابجایی در بیشینه فعالیت خورشیدی اتفاق می‌افتد که قرار است در سال ۲۰۲۴ رخ دهد.

شما احتمالاً درمورد لکه‌های خورشیدی، شراره‌های خورشیدی و پرتاب جرم تاجی شنیده‌اید.

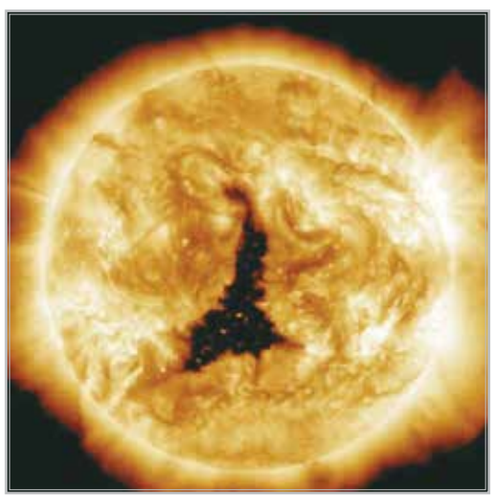
لکه خورشیدی یک لکه موقت در خورشید است که در آن میدان‌های مغناطیسی، کمی قوی‌تر می‌شوند. این منجر به ایجاد یک لکه تیره روی صورت خورشید می‌شود که نسبت به بقیه سطح و جو خورشید سردتر است.

شراره‌های خورشیدی و پرتاب جرم تاجی نیز فوران‌هایی هستند که اغلب با لکه‌های خورشیدی همراه هستند و در اثر انتشار عظیم انرژی که به دلیل شکستن و اتصال مجدد خطوط میدان مغناطیسی رخ می‌دهد، ایجاد می‌شوند.

در مقابل، یک حفره تاجی، ناحیه بزرگی است که میدان مغناطیسی خورشیدی در آن باز می‌شود. آنها را نمی‌توان در طیف نور مرئی مانند لکه‌های خورشیدی مشاهده کرد، اما وقتی به طول موج‌های فرابنفش نگاه می‌کنیم، لکه‌های بزرگ و تیره‌ای را می‌بینیم که از محیط اطراف خود کم‌رنگ‌تر هستند، چرا که خنک‌تر هستند.

از آنجا که میدان مغناطیسی باز است، بادی که دائماً از خورشید می‌وزد، می‌تواند با سهولت بیشتری فرار کند. نتیجه این است که ذرات خورشیدی و پلاسمای قوی‌تری به سمت منظومه شمسی منفجر می‌شوند و در اطراف هر سیاره‌ای که ممکن است در مسیرشان باشد جریان پیدا می‌کنند.

این حفره فعلی که هم اکنون در سمت دور خورشید از ما قرار گرفته است، یک حفره بزرگ است. طبق گزارش‌ها، طول آن حدود



۸۰۰ هزار کیلومتر است. این در حالی است که قطر بزرگترین سیاره منظومه شمسی یعنی مشتری حدود ۱۴۰ هزار کیلومتر و قطر زمین ۱۲۷۴۲ کیلومتر است.

این حفره در حوالی ۲ دسامبر رو به زمین بود و باد خورشیدی حاصل از آن در طول ۴ و ۵ دسامبر به ما برخورد کرد. این طوفان خورشیدی در سطح G۱ تا G۲ بود که خفیف‌ترین طوفان خورشیدی است که می‌تواند به زمین برخورد کند و برای ما چیز چندان قابل توجهی نبوده است.

ویترین

«آوازه‌خوان طاس» برای بچه‌ها

کتاب «آوازه‌خوان طاس» نوشته مجید شفیعی برای کودکان منتشر شد.

این نویسنده درباره این کتاب که با تصویرگری مژده شکری و با قیمت ۴۷ هزار تومان در ویژه‌نشر منتشر شده به ایسنا می‌گوید: مجموعه داستان «آوازخوان طاس» شامل ۱۰ داستان است که ۸ داستان آن برگرفته از قصه‌های فولکلوریک میهن‌مان و دو داستان آن برگرفته از افسانه «شنل قرمزی» و رمان «شازده کوچولو» است. از شخصیت‌های آن افسانه‌ها و قصه‌ها استفاده کرده‌ام تا داستان جدیدی را روایت کنم. این داستان‌ها را بر بستر موقعیت‌های جدید روایت کرده‌ام. به عبارت دیگر من از آن داستان‌ها و متون استفاده کرده‌ام تا روایت خود را بنا کنم. هشت داستان بازآفرینی خلاق از افسانه‌های حسن کچل، چهل‌گیس، خاله سوسکه، بزبز قندی، تلخون، دختر نارنجون و دو قصه دیگر بر اساس شخصیت شازده کوچولو و شنل‌قرمزی است.

شفیعی با بیان این‌که با نگاهی به افسانه‌های کهن، قصه‌های خود را روایت کرده است، بیان می‌کند: ما در متن‌ها زندگی می‌کنیم، در متن‌ها سفر می‌کنیم. متن‌ها در هم تنیده می‌شوند و روایت جدیدی می‌سازند. ما را از متون گریزی نیست. ارتباطی بینامتنی بین متون کهن و داستان‌ها و افسانه‌ها وجود دارد. متن‌ها در هم سفر می‌کنند و از هم تأثیر می‌گیرند.

در نوشته پشت جلد کتاب می‌خوانیم: مجید شفیعی باز پای در سرزمین افسانه‌ها گذاشته است.

این بار، اما همه چیز با گذشته فرق دارد. او شخصیت‌های افسانه‌ای را به فضا و زمان دیگری بُرده و در روزگار دیگری آن‌ها را روایت کرده است. نور بر مخفی‌گاه رازآلود آن‌ها تابانده تا قصه‌هایی جدید از آن‌ها تعریف کند، شاید که رازشان را برملا کند، این‌بار شگفت‌انگیزتر از گذشته:

شنل قرمزی با شکارچی‌ای که چتر می‌کارد، و گرگی که به شکل کیک ژله‌ای توت‌فرنگی درآمده، و چل‌گیس که دیو موهایش را به چهل ستون گره زده، و حسن کچل که مثل بچه‌ها خوابیده، اما از کله‌اش درخت روییده! بزهایی که با گرگ‌ها می‌خندند، و شازده کوچولو که برای آسانسورهای پرنده نگران است، شاید گرگ قصه بز زنگوله‌پا هم می‌خواست سر از راز گنج طلسم‌شده دربیاورد.