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
سه‌شنبه / ۲۲ آبان ۱۴۰۳ / شماره ۵۷۷۶
۱۰ جمادی‌الاول ۱۴۴۶ - ۱۲ نوامبر ۲۰۲۴
سال بیستم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

۸ روش تقویت اعتماد به نفس در کودکان

اینکه فرزندتان از پس کاری هرچند کوچک برآمده، درک و دیدن و فهمیدن آن، می‌تواند روشی عالی برای شکل دادن به اعتماد به نفس آن‌ها باشد. هر وقت کودکتان به موفقیتی می‌رسد او را تجلیل و تشویق کنید تا اهداف جدید را امتحان کند.

به گزارش ایسنا، اعتماد به نفس یکی از ارزشمندترین جنبه‌های شخصیتی هر فردی است که می‌توانید آن را در فرزندتان رشد دهید. این امر به کودک نگاه به خود و چگونگی مواجهه با چالش‌ها را می‌آموزد. اعتماد به نفس، توانمندی و موفقیت‌های تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی در فرزندان را موجب می‌شود. در اینجا هشت راهکار ساده اما قدرتمند برای تقویت اعتماد به نفس کودکتان ارائه می‌شود تا آن‌ها را به انسان‌هایی مستقل، توانمند و ایمن تبدیل کند.

تمام موفقیت‌های ریز و درشت فرزندتان را جشن بگیرید!

اینکه فرزندتان از پس کاری هرچند کوچک برآمده، درک و دیدن و فهمیدن آن، می‌تواند روشی عالی برای شکل دادن به اعتماد به نفس آن‌ها باشد. هر وقت کودکتان به موفقیتی می‌رسد او را تجلیل و تشویق کنید تا اهداف جدید را امتحان کند یا به هر طریقی به دنبال تلاش برای رسیدن به اهداف‌اش باشد. این قدردانی در آن‌ها این ایمان و اعتماد را ایجاد می‌کند که توانمند هستند و مشوق آن‌ها برای تداوم تلاش خواهد بود.

کودک‌تان را به استقلال تشویق کنید!

تشویق کودکان به تصمیم‌گیری، به سرانجام رساندند کارهایشان و حل مشکلات به‌طور مستقل، به آن‌ها کمک می‌کند احساس اعتماد به نفس و توانمندی کنند. این کار را با واگذاری مسولیت‌هایی متناسب با سن‌شان مثل انتخاب لباس یا آماده کردن کیف مدرسه، آغاز کنید. استقلال، در کودک حسی از اعتماد و انعطاف‌پذیری ایجاد خواهد کرد.

بیشتر روی تلاش بچه‌ها تمرکز کنید تا نتیجه!

تشویق کودک به تلاش و نه نتیجه آن، موجب می‌شود فرزندتان به اهمیت سخت‌کوشی و مقاومت و بردباری پی ببرید. به جای تمرکز بر نمره و امتیاز، به آن‌ها بیاموزید تا بیشتر بر روی اهمیت و ارزش زمان و یادگیری متمرکز شوند. این رویکرد باعث ارتقاء نوع نگاه کودک به زندگی و افزایش اعتماد به نفس برای مواجهه با مشکلات و چالش‌ها خواهد شد.

از مقایسه فرزندتان با دیگران اجتناب کنید!

مقایسه کودکان با خواهر برادرها، دوستان یا همکلاسی‌ها می‌تواند به اعتماد به نفس آن‌ها آسیب برساند. در عوض، بر توانمندی‌های منحصر به فرد و تلاش آن‌ها متمرکز شوید. به آن‌ها کمک کنید که این مساله را بفهمند که هر کسی در مسیر و توانمندی‌های خود رشد می‌کند. آن‌ها را تشویق کنید در رقابت با گذشته خود باشند و هر روز نسخه بهتری از خود ارائه دهند تا اینکه با دیگران مقایسه شوند.

محیطی مثبت و حمایت‌گر برایشان فراهم کنید!

محیط عاشقانه و حمایت‌گر، به کودکان کمک می‌کند تا احساس امنیت و اعتماد به نفس کنند. وقتی بفهمند که در محیطی امن برای بیان خودشان بدون قضاوت هستند، بهتر و بیشتر می‌توانند به کشف و بروز پتانسیل‌های خود بپردازند. گوش دادن، در دسترس بودن و ابراز عواطف و عاشقانه به فرزند، همه برای ایجاد این جوّ حمایتی ضروری هستند

به آن‌ها اجازه دهید ریسک کنند و از اشتباهات درس بگیرند!

اجازه ریسک کردن و اشتباه کردن، به کودکان، به آن‌ها کمک می‌کند انعطاف‌پذیر، با ظرفیت و با اعتماد به نفس شوند. چنانچه مرتکب خطا یا اشتباه شدند، آن‌ها را راهنمایی کنید که چطور دوباره تلاش کرده و مشکل را حل کنند. به آن‌ها بیاموزید که اشتباهات، بخشی از راهی‌ست برای کسب اعتماد به نفس و ایمان به توانمندی‌ها برای مواجهه با مشکلات و چالش‌ها.

فرزندان‌تان را به تعاملات و کنش‌های اجتماعی تشویق کنید!

مهارت‌های اجتماعی نقشی بزرگ در ساختن اعتماد به نفس ایفا می‌کنند. کودکتان را تشویق کنید تا دوست انتخاب کند، به گروه‌ها و فعالیت‌های جمعی بپیوندد و با دیگران ارتباط برقرار کند. چه با ورزش، بازی‌های روزانه یا باشگاه، تعاملات اجتماعی به کودکان کمک می‌کند تا کار تیمی، همدلی و اعتماد به نفس را در موقعیت‌های مختلف درک و تقویت کنند.

خود، نمونه اعتماد به نفس فرزندتان باشید!

بچه‌ها بسیاری از مشاهدات و رفتارهایشان را در والدین‌شان می‌بینند. در کارها، تصمیمات و حتی در مواجهه با چالش‌ها، اعتماد به نفس نشان دهید. از اعتماد به نفس و عزت نفس مثبت بهره بگیرید و از سرزنش خود اجتناب کنید. وقتی کودکان، اعتماد به نفس شما در زندگی و کنترل امور می‌بینند، راحت‌تر با این شرایط و رسیدن به اعتماد به نفس سازگار خواهند شد.

ابتکار تفنن

وقتی مازوت مسیولین تهران را می بلعد

طرح: محمد طحانی

«اپ»تکار

گلکسی زد فلیپ FE احتمالاً به تراشه پرچم‌دار اگزینوس ۲۴۰۰ مجهز می‌شود

اگزینوس ۲۴۰۰ از جمله تراشه‌های پرچمدار سامسونگ محسوب می‌شود.

مدتی است شایعاتی درباره نسخه ارزان‌قیمت گلکسی زد فلیپ در رسانه‌ها دیده می‌شود. اکنون گفته شده این گوشی FE احتمالاً با تراشه اگزینوس ۲۴۰۰ روانه بازار خواهد شد.

سامسونگ به‌تازگی از نسخه Special Edition گلکسی زد فولد رونمایی کرده است. این گوشی نسبت به نسخه اورجینال برخی ارتقاها را دریافت کرده و با قیمت تقریبی ۲ هزار و ۳۸ دلار در بازار کره جنوبی عرضه می‌شود. اما این پایان راه سامسونگ برای تنوع‌بخشیدن به گوشی‌های تاشوی خود نیست و احتمالاً سال ۲۰۲۵ شاهد عرضه نسخه FE گلکسی زد فلیپ خواهیم بود.

بررسی گلکسی زد فلیپ ۶

تا امروز شایعات زیادی درمورد گلکسی زد فلیپ FE منتشر نشده اما براساس رویه‌ای که پیش‌ازاین از سامسونگ دیده‌ایم، نسخه FE همواره نسخه ارزان‌تر گوشی‌های پرچم‌دار این شرکت بوده که تجربه‌ای سطح بالا با قیمتی مقرون‌به‌صرفه در اختیار مشتریان قرار می‌دهد. تنها نکته قطعی درباره زد فلیپ FE این است که قیمت این دستگاه نسبت به زد فلیپ استاندارد مقرون‌به‌صرفه‌تر خواهد بود.

اما منبعی آگاه با نام Jukanlosreve در شبکه اجتماعی ایکس به‌تازگی گفته گلکسی زد فلیپ FE قرار است به تراشه اگزینوس ۲۴۰۰ مجهز شود. اگزینوس ۲۴۰۰ ازجمله تراشه‌های پرچم‌دار سامسونگ است که پیشتر در سری گلکسی S۲۴ حتی گوشی میان‌رده FE S۲۴ استفاده شده بود.

قراردادن تراشه پرچم‌دار در گوشی ارزان‌قیمتی مانند گلکسی زد فلیپ FE قطعاً خبر خوبی برای طرفداران است و نشان می‌دهد سامسونگ قصد دارد مشتریان بیشتری را برای خرید گوشی‌های تاشو و ارزان ترغیب کند.

این سؤالی مطرح می‌شود است که سامسونگ کدام بخش گلکسی زد فلیپ FE را قربانی پایین‌آوردن قیمت می‌کند. باتری، نمایشگر و دوربین از مواردی هستند که احتمالاً برای کاهش قیمت قربانی بشوند. البته قربانی شدن به‌معنای کیفیت پایین نیست، بلکه کیفیت آنها نسبت به نمونه استاندارد گلکسی زد فلیپ پایین‌تر خواهد بود.

تازه‌های علمی

کشف یک کرم پلاستیک‌خوار در کنیا

یک کشف جدید هیجان انگیز در مبارزه با آلودگی پلاستیکی رخ داده است و آن یک لارو میل‌ورم(mealworm) است که پلی استیرن می‌خورد.

به گزارش ایسنا، این حشرات تازه کشف شده، به گروه کوچکی از حشرات ملحق می‌شوند که مشخص شده است قادر به نابودی پلاستیک آلوده کننده محیط هستند. البته این اولین باری است که یک گونه حشره بومی آفریقایی پیدا شده است که این کار را انجام می‌دهد.

به نقل از اس‌اف، پلی استرین، یک ماده پلاستیکی است که به طور گسترده در بسته بندی مواد غذایی، الکترونیکی و صنعتی استفاده می‌شود. نابود کردن آن دشوار است و در نتیجه ماده‌ای بادوام به شمار می‌رود. روش‌های بازیافت سنتی آن مانند پردازش شیمیایی و حرارتی، گران هستند و می‌توانند آلاینده ایجاد کنند. این یکی از دلایلی بود که محققان می‌خواستند روش‌های زیستی مدیریت این زباله‌های پایدار را بررسی کنند. آنها دریافته‌اند لارو میل‌ورم کنیایی می‌تواند پلی استیرن را بجود و باکتری‌هایی را در روده خود دارد که به تجزیه این مواد کمک می‌کند.

کرم میل‌ورم، لارو سوسک تیره آلفیتوبیوس(Alphitobius) است. دوره لاروی بین هشت تا ۱۰ هفته طول می‌کشد. میل‌ورم بیشتر در مراکز پرورش طیور یافت می‌شود که گرم هستند و می‌توانند منبع غذایی ثابتی را ارائه دهند.

اگرچه تصور می‌شود که منشا کرم‌های میل‌ورم از آفریقا باشد، اما می‌توان آنها را در بسیاری از کشورهای جهان یافت. با این حال، گونه‌ای که محققان در مطالعه خود شناسایی کردند، می‌تواند زیرگونه‌ای از جنس آلفیتوبیوس باشد. آنها در حال انجام تحقیقات بیشتر برای تایید این احتمال هستند.

مطالعه محققان همچنین باکتری روده حشره را بررسی کرد. آنها می‌خواستند جوامع باکتریایی را شناسایی کنند که ممکن است از فرآیند تخریب پلاستیک حمایت کنند.

سطح آلودگی پلاستیک در برخی از کشورهای آفریقایی بسیار بالا است. اگرچه زباله‌های پلاستیکی یک مسئله مهم زیست محیطی در سطح جهان به شمار می‌رود، آفریقا به دلیل واردات زیاد محصولات پلاستیکی، بازیافت کم و عدم استفاده چندباره این محصولات، با چالش خاصی مواجه است.

با مطالعه این «پلاستیک خواران» طبیعی، امید می‌رود که ابزار جدیدی ایجاد شود که به خلاص شدن از شر زباله‌های پلاستیکی به شکلی سریع‌تر و کارآمدتر کمک کند. به جای رهاسازی تعداد زیادی از این حشرات در مکان‌های دفن زباله، می‌توان از میکروب‌ها و آنزیم‌هایی که آنها در کارخانه‌ها، محل‌های دفن زباله و مکان‌های پاکسازی تولید می‌کنند، استفاده کنیم. این بدان معناست که می‌توان با زباله‌های پلاستیکی به روشی که مدیریت آن در مقیاس بزرگ، آسان‌تر باشد، مقابله کرد.

یافته‌های مهم

محققان آزمایشی را انجام دادند که بیش از یک ماه به طول انجامید. به لاروها فقط پلی استیرن یا سبوس یا ترکیبی از هر دو داده شد.

محققان دریافتند که میل‌ورم‌ها با رژیم غذایی حاوی پلی استیرن و سبوس بیشتر از کرم‌هایی که تنها با پلی استیرن تغذیه شدند، زنده ماندند. این امر نشان می‌دهد که باید اطمینان حاصل کرد که این حشرات دارای رژیم غذایی غنی از مواد مغذی باشند. میل‌ورم‌ها در رژیم غذایی پلی استیرن و سبوس توانستند تقریبا ۱۱.۷ درصد از کل پلی استیرن را در طول دوره آزمایشی تجزیه کنند.

باکتری‌های روده

تجزیه و تحلیل روده میل‌ورم تغییرات قابل توجهی را در ترکیب باکتریایی روده آنها بسته به رژیم غذایی نشان داد. درک این تغییرات در ترکیب باکتری‌ها بسیار مهم است زیرا نشان می‌دهد که کدام میکروب‌ها به طور فعال در تجزیه پلاستیک نقش دارند. این به ما کمک می‌کند تا باکتری‌ها و آنزیم‌های خاصی را که می‌توان برای تخریب پلاستیک از آنها استفاده کرد، جدا کنیم.

مشخص شد که روده لاروهای تغذیه شده با پلی استیرن حاوی سطوح بالاتری از پروتئوباکتری‌ها و فیرمیکوت‌ها است. اینها باکتری‌هایی هستند که می‌توانند با محیط‌های مختلف سازگار شوند و طیف وسیعی از مواد پیچیده را تجزیه کنند. باکتری‌هایی مانند کلویورا، لاکتوکوکوس، سیتروباکتر و کلبسیلا نیز فراوان بودند. آنها به تولید آنزیم‌هایی با قابلیت هضم پلاستیک‌های مصنوعی معروف هستند. این باکتری در صورت استفاده در مقیاس زیاد، برای حشره یا محیط زیست مضر نخواهد بود.

فراوانی باکتری‌ها نشان می‌دهد که آنها نقش مهمی در تجزیه پلاستیک دارند. این ممکن است به این معنی باشد که میل ورم‌ها ممکن است به طور طبیعی توانایی خوردن پلاستیک را نداشته باشند. در عوض، زمانی که آنها شروع به خوردن پلاستیک می‌کنند، باکتری‌های موجود در روده آنها ممکن است برای کمک به تجزیه، تغییر کند. بنابراین، میکروب‌های معده کرم‌های خوراکی می‌توانند با رژیم‌های غذایی غیرعادی، مانند پلاستیک، سازگار شوند. این یافته‌ها از این فرضیه حمایت می‌کند که روده برخی از حشرات خاص، می‌تواند باعث تخریب پلاستیک شود. احتمالا به این دلیل که باکتری‌های روده آنها می‌توانند آنزیم‌هایی تولید کنند که پلیمرهای پلاستیکی را تجزیه می‌کنند. این تحقیقات منحصر به فرد است زیرا بر روی گونه‌های حشرات بومی آفریقا متمرکز است که در زمینه تخریب پلاستیک به طور گسترده مورد مطالعه قرار نگرفته‌اند.

این تمرکز منطقه‌ای اهمیت دارد زیرا حشرات و شرایط محیطی در آفریقا ممکن است با سایر نقاط جهان متفاوت باشد و به طور بالقوه درک جدید و راه حل‌های عملی برای آلودگی پلاستیکی در محیط‌های آفریقایی ارائه می‌دهد. در مطالعات آینده می‌توان بر جداسازی و شناسایی سویه‌های باکتریایی خاص درگیر در تخریب پلی استیرن و بررسی آنزیم‌های آنها تمرکز کرد. علاوه بر این، ممکن است انواع دیگری از پلاستیک را برای آزمایش تطبیق پذیری این حشره برای مدیریت زباله‌های گسترده‌تر بررسی کنیم.

نوبت دوم

شرح آگهی مناقصه عمومی ایجاد جاده پیاده‌روی طبیعت (سلامت) فاز دوم (یک مرحله ای)

نام و نشانی مناقصه گزار استان کهگیلویه و بویراحمد شهرستان گچساران بلوار ولیعصر (عج) شهرداری دوگنبدان

ردیف	موضوع (شرح کار) مناقصه	برآورد اولیه	تضمین شرکت در (فرآیند ارجاع کار)	زمان دریافت اسناد مناقصه ازطریق سامانه الکرونیک ستاد	محل دریافت اسناد	آخرین مهلت ارائه پیشنهادات از طریق سامانه الکترونیکی ستاد	محل تحویل اسناد	زمان بازگشایی پاکات (پیشنهادات)
۱	ایجاد جاده پیاده روی طبیعت (سلامت) فاز دوم	۴۰/۹۳۵/۵۰۸/۳۶۴ ریال	مبلغ ۲/۰۴۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال ضمانتنامه معتبر بانکی و یا بصورت نقد و واریز به حساب شماره ۳۱۰۰۰۰۰۲۰۵۱۰۰۲ نزد بانک ملی بنام شهرداری	از تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۲ لغایت ۱۴۰۳/۰۸/۲۹ تا ساعت ۱۸ عصر به مدت ۷/هفت روز کاری	از طریق سامانه الکترونیکی (ستاد) شهرداری دوگنبدان	از تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۳۰ لغایت ۱۴۰۳/۰۹/۱۱ تا ساعت ۱۸ عصر به مدت ۱۰ روز کاری	از طریق سامانه الکترونیکی (ستاد) شهرداری دوگنبدان	روز : دوشنبه مورخه : ۱۴۰۳/۰۹/۱۲ ساعت ۱۰ صبح سالن جلسات شهرداری

سایر شرایط :

مدت زمان جهت انجام کار اتمام پروژه ۶ شش ماه می باشد.

ارائه گواهینامه صلاحیت پیمانکاری ثبت شده در سامانه ساجار (ساجات) و دارای رتبه ابنیه باشند.

محل تامین اعتبار : عمرانی - استانی تملک داراییها و به استناد ابلاغ شماره ۳۰۹۵۸۰ مورخه ۱۴۰۳/۰۶/۲۹ و به اســـتناد ابلاغ شماره ۱۳۳۴۸۶ مورخه ۱۴۰۳/۰۳/۱۹ معاونت رئیس جمهور و رئیس سازمان برنامه و بودجه و آخرین اصلاحیه ابلاغیه شماره ۳۶۱۰۶۳ مورخه ۱۴۰۳/۰۷/۲۳ سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان و کد پروژه ۹۵۰۱۸۶ می باشد.

دستگاه نظارت : واحد نظارت معاونت عمران شهرداری دوگنبدان و مشاور

شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.

ســـپرده یا ضمانتنامه برنده نفر اول و دوم در صورت انصراف به نفع شـــهرداری ضبط خواهد شد در صورتیکه اختلاف پیشنهاد قیمت آنها از مبلغ ضمانتنامه بیشتر نباشد پرداختها بصورت نقد و یا اسناد خزانه اسلامی می باشد.

واریز مبلغ -/۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال به حساب شماره ۳۱۰۰۰۰۲۰۳۹۰۰۹ بنام شهرداری بابت خرید اسناد مناقصه که با توجه به اختلال در سامانه (جهت پرداخت هزینه خرید (اسناد می بایست بصورت فیزیکی پرداخت و در سامانه بارگذاری گردد.

آگهی نوبت اول : روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۱ درج در روزنامه .

آگهی نوبت دوم : روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۳/۰۸/۲۲ درج در روزنامه .

سایر شرایط در شرح آگهی اسناد مناقصه درج خواهد شد.

تلفن تماس : ۰۷۴-۳۲۲۲۴۹۵۹

۰۷۴-۲۲۲۲۴۰۹۹

رضا قشقایی - شهرداری گچساران