

عکس‌نویشت



راه‌داران در جاده‌های برفی

عکس: مهدی محبی پور / ایرنا

سبک

زندگی

یک توصیه برای افزایش عزت نفس کودکان



گاهی باید به کودکان اجازه داد تا به طور مستقل مسائل و مشکلات خود را حل کنند و شخصا و به تنهایی با عواقب تصمیمات خود مواجه شوند.

به گزارش ایستا، یک روانپزشک در باره عزت نفس کودکان، گفت: والدین اغلب این اشتباه را مرتکب می‌شوند که برای بچه‌هایشان اصطلاحا می‌خواهند «سنگ تمام بگذارند» ولی غافل از اینکه «کودکان ضعیف‌النفس» تربیت می‌کنند. رفتارهایی مانند انجام تکلیف و پروژه کلاسی برای فرزندان برای کمک به آن‌ها در گرفتن نمره بهتر، یا برآوردن خواسته آن‌ها صرفا برای متوقف کردن عصبانیتشان، تاب‌آوری ذهنی و احساس استقلال کودکان را محدود می‌کند.

تحقیقات نشان می‌دهد که کودکانی که تاب‌آوری ذهنی بالاتری دارند، شانس بیشتری برای تبدیل شدن به بزرگسالانی شاد و موفق دارند.

این متخصص توضیح داد که «وقتی دخترم تکلیفش را در خانه چا می‌گذاشت، هیچ‌کس برایش به مدرسه نمی‌برد. به همین ترتیب، اگر او به حرف مادرش گوش نمی‌داد و در روزهای سرد ژاکت نمی‌پوشید، باز هم برایش نمی‌پریدم.» بسیار مهم است که وقتی کودک شما می‌گوید «حوصله‌ام سر رفته»، به جای اینکه شما این وضعیت را اصلاح کنید، فقط بگویید «خب راست میگی، حالا می‌خواهی چه کار کنی.»

او توضیح داد که «اگر برای حل مشکلات فرزندانان زایدروی کنید یا اصطلاحا بخواهید سنگ تمام بگذارید، ضمن بالابردن عزت نفس خود، عملا عزت نفس فرزندان خود را می‌زدید. کما اینکه استقامت ذهنی انسان‌ها از طریق ذهن حل المسائلی ایجاد می‌شود.

همچنین «توفا کلاین»، روان‌شناس کودک از کالج بارنارد نیز می‌گوید که «تاب‌آوری ذهنی کودک مستلزم تنبیه‌های سخت یا اتخاذ رویکرد سختگیری از سر خیرخواهی نیست.»

کلاین در عین حال این را هم خاطرنشان می‌کند که محافظت از کودکان در برابر ناامیدی نیز نمی‌تواند به رشد تاب‌آوری آن‌ها کمک کند. در عوض، می‌توانید به فرزندانان اجازه دهید که شکست‌ها، اشتباهات و سایر لحظات سخت را تجربه کنند و در عین حال به آن‌ها اجازه می‌دهید که بدانند که همچنان از آن‌ها حمایت می‌کنید و دوستشان دارید.

کلاین این را به عنوان «یک رویکرد همدلانه‌تر و مرتبط‌تر» توصیف کرد، رویکردی که والدین به کودک خود می‌گویند، «شاید سخت باشد، اما وقتی کار تو تمام شد، من پیشت هستم.»

به گزارش یورونیوز، او تأکید کرد که این رویکرد این پیام را به کودک شما انتقال می‌دهد که «من اطمینان و اعتماد دارم که تو از این سختی عبور می‌کنی و هر طور هم که پیش برود من اینجا خواهم بود، چه برنده شوی، چه بازو، چه نتیجه‌گیری، هر چه پیش آید من اینجا هستم.»

تشویق کودکان به کمک به دیگران، از کارهای خانه گرفته تا کمک به همسالان و همکلاسی‌ها در مدرسه، توانمندسازی و مسئولیت لازم برای رسیدگی به چالش‌های شخصی را تقویت می‌کند.

«اب»تکار

ایسوس اولین لپ‌تاپ ۱۸ اینچی TUF Gaming خود را معرفی کرد



ایسوس TUF Gaming A8 آخرین تجربه بازی بی‌نظیری را با نمایشگر ۲٫۵K، پردازنده AMD Ryzen ۷ و کارت گرافیک NVIDIA RTX ۵۰۷۰ ارائه می‌دهد.

لپ‌تاپ TUF Gaming A8 معرفی شده است، با مدل A8 اولین لپ‌تاپ ۱۸ اینچی در این سری است. این محصول با پردازنده نسل جدید و کارت گرافیکی از سری انویدیا RTX ۵۰، قصد دارد قدرتی بی‌نظیر را در صفحاتی بزرگ در اختیار کاربران قرار دهد.

ایسوس TUF Gaming A8 به‌عنوان اولین لپ‌تاپ ۱۸ اینچی سری TUF معرفی می‌شود. این لپ‌تاپ با پردازنده AMD Ryzen ۷ ۲۶۰ و کارت گرافیک RTX ۵۰۷۰ انویدیا قدرت لازم برای اجرای جدیدترین بازی‌ها را دارد. طبق اطلاعات وب‌سایت ایسوس، مدل تاف گیمنگ با A8 ۳۲ گیگابایت حافظه رم ۵۶۰۰MHz DDR۵ و ۲ ترابایت حافظه داخلی SSD PCIe Gen ۴ آماده است تا تمام نیازهای گیمرها را برای تا استریمینگ و ذخیره‌سازی اطلاعات را برآورده کند. صفحه‌نمایش ۲٫۵K با نرخ به‌روزرسانی ۲۴۰ هرتز، با نسبت ابعاد ۱۶:۱۰ و روشنایی ۵۰۰ نیت، تجربه‌ای واقع‌گرایانه از بازی‌ها ارائه می‌دهد.

تمامی مدل‌های ۲۰۲۵ لپ‌تاپ‌های TUF Gaming از پردازنده‌های نسل جدید مجهز شده‌اند. مدل A۱۶ دارای پردازنده AMD Ryzen ۷ ۲۶۰ است و مدل T۱۶ از پردازنده Intel Core Ultra ۹ ۲۷۵HX بهره می‌برد. این دو مدل همچنین با رم حداکثر ۳۳ گیگابایتی ۵۶۰۰MHz و حافظه داخلی حداکثر ۲ ترابایتی PCIe Gen ۴، قابلیت‌های چندوظیفه‌ای و اجرای بازی‌های جدید را به شکلی عالی فراهم می‌آورند. این مدل‌ها دارای ذخیره‌نمایش ۲٫۵K با نرخ نوسازی ۱۶۵ هرتز هستند.

لپ‌تاپ‌های جدید ایسوس TUF Gaming نعتها طراحی زیبایی دارند، بلکه با ویژگی‌هایی چون ذخیره‌سازی PCIe Gen ۴، اسلات‌های رم DDR۵، دسترسی آسان به ارتقا قطعات و باتری‌های بزرگ ۹۰ وات‌ساعتی، ارزش زیادی را برای گیمرها، دانشجویان و عموم کاربران به همراه می‌آورند. همچنین پورت‌های USB-C این لپ‌تاپ‌ها از انتقال انرژی تا ۱۰۰ وات پشتیبانی می‌کنند. فن‌های نسل دوم «Arc Flow» نیز طراحی خاصی دارند که هوای بیشتری را با کمترین صدا انتقال می‌دهند.

این لپ‌تاپ‌ها برای افرادی که نیاز به ترکیب قدرت، قابلیت حمل و طراحی جذاب دارند، گزینه‌ای ایده‌آل به حساب می‌آیند. هنوز چیزی دربار قیمت آن دستگاه اعلام نشده است.

تازه‌های علمی

محققان باتری ساخته‌اند که از یون‌های سدیم، کلرید و سولفات به عنوان الکترولیت استفاده می‌کند و می‌تواند انرژی لازم برای جلقه‌های نجات و تورهای ماهیگیری را از آب شور فراهم کند.

به گزارش ایستا، محققان طرح اولیه یک باتری قابل شارژ جدید را ارائه کرده‌اند که به طور خاص برای کار در محیط‌های آب شور طراحی شده است. این نوآوری به دلیل انعطاف‌پذیری و چقرمگی می‌تواند به عنوان منبع انرژی در مناطق اقیانوسی یا دریایی مورد استفاده قرار گیرد.

به نقل از آی‌آی، این باتری‌های نخی رسانای آب شور را می‌توان به پارچه یا نوری تبدیل کرد که انرژی دستگاه‌های دریایی مانند تجهیزات ایمنی، تورهای ماهیگیری و جلیقه نجات را تامین می‌کند. ویژگی‌های این باتری جدید شامل انعطاف‌پذیری، ضدآب بودن و قابلیت استفاده از آب دریا است.

استفاده از آب شور به عنوان الکترولیت

باتری‌های معمولی به دلیل آسیب‌ها و نقص‌های احتمالی که از

ماشین بازی

موتستانگ شلبی GT۳۵۰ جدید وارد می‌شود



در نتیجه، در نام این خودرو خبری از فورد نیست و صرفاً شلبی GT۳۵۰ نامیده می‌شود. همچنین در بیرون خودرو فقط نشان‌های شلبی دیده می‌شود و اثری از لوگوی فورد به چشم نمی‌خورد. این موتستانگ قدرتمند ۶۰۰ سال پس از معرفی اولین GT۳۵۰ توسط کارول شلبی در سال ۱۹۶۵ رونمایی شده است.

شلبی آمریکن نسل جدید موتستانگ شلبی GT۳۵۰ را با پیکرانه سوپرشارژر تنها در ۵۲۶ دستگاه و قیمت ۱۱۰ هزار دلار تولید می‌کند. موتستانگ شلبی GT۳۵۰ بسیار قدرتمندتر از قبل بازگشته است. البته فورد در تولید این خودرو نقشی نداشته و توسط شرکت شلبی آمریکن ساخته و در حراجی برت جکسون رونمایی شده است.

توسعه یک باتری که از آب شور دریا برای تولید انرژی استفاده می‌کند

تضمین می‌کند.

آزمایش‌ها نتایج مربوط به انعطاف‌پذیری و کارایی باتری را تأیید کردند. پس از ۴۰۰۰ بار خم شدن، باتری شارژ خود را حفظ کرد و پس از ۲۰۰۰ چرخه شارژ و تخلیه در آب دریا، فعال باقی ماند. نتایج به دست آمده، کاربرد آن را برای محیط‌های دریایی می‌دهد.

برنامه‌های کاربردی دنیای واقعی

برای نشان دادن توانایی باتری، محققان رشته‌های باتری را در یک تور ماهیگیری و یک تکه پارچه مستطیل شکل قرار دادند. هنگامی که تور ماهیگیری شارژ شد و در آب دریا غوطه‌ور شد، توانست یک صفحه نور ال‌ای‌دی را با موفقیت روشن کند.

یک پارچه غوطه‌ور در محلول سولفات سدیم نیز می‌توانست یک زمان‌سنج را برای بیش از یک ساعت روشن نگه دارد. این امر امکان طراحی تورهای ماهیگیری یا چراغ‌های ال‌ای‌دی و همچنین سایر وسایل نجات را که می‌توان در محیط‌های دریایی مورد استفاده قرار داد، فراهم می‌کند.

ویترین

«عمو رایبنسون» در کتابفروشی‌ها

رمان «عمو رایبنسون» نوشته ژول ورن با ترجمه زهرا فلاج‌شاه‌رودی راهی بازار کتاب شده است. به گزارش ایستا، در باره این کتاب آمده است: به لطف شهرداری نانت، که مالک دست‌نوشته‌های ژول ورن است، اسکانلند» و «اشعار منتشر نشده»، خرسندیم که یکی دیگر از آثار منتشر نشده مشهورترین نویسنده فرانسوی را که، آثارش به بیشترین زبان‌های زنده دنیا ترجمه شده، در مجموعه «کتابخانه ورن» به عموم عرضه کنیم.

این بار «عمو رایبنسون»، داستانی که ژول ورن برای خوانندگان جوان نوشته، و به خصوص نخستین زمانی است که در آن کودکان را به روی صحنه آورده. ژول ورن با این رایبنسون خانوادگی قصد داشته با مدل مورد علاقه‌اش، «رایبنسون سویسی» اثر یوهان دیوید ویس که در سال ۱۸۱۶ در فرانسه منتشر شد، رقابت کند و حتی شاید از آن پیشی بگیرد.

ایتزل، ناشر ژول ورن، نمی‌خواست دست‌نوشته اثر را به همان شکلی که از او تحویل گرفته بود نگه دارد، یعنی کودکان را در جایگاه قهرمان بپذیرد: از نظر او ژول ورن بایست به همان تریسم بزرگسالان حتی‌الامکان آگاه و ماجراجو بسنده می‌کرد.

به همین دلیل «عمو رایبنسون» منتشر نشد. مدتی بعد، برخی از موارد دست‌نوشته این رمان در بخش نخست «جزیره اسرار آمیز» که عامل امداد غیبی آن کاپیتان نمو است، به کار گرفته شد.

«عمو رایبنسون» که ماجرای آن در سال ۱۸۶۱ در جزیره‌ای در اقیانوس آرام اتفاق می‌افتد کتابی آموزنده و مهیج است، زیرا این اثر در فضای بی‌نظیری جریان دارد که نویسنده «سفرهای شگفت‌انگیز» آن را آفریده. همچنین در نوشته پشت جلد کتاب آمده است: ژول ورن، نویسنده فرانسوی که زمانهای ماجراجویانه‌اش نام او را سر زبان‌ها انداخت، در سال ۱۸۶۳ پنج هفته در بالن را تحویل ناشر داد. این رمان با چنان موفقیتی روبه‌رو شد که نویسنده و ناشر تصمیم گرفتند به اتفاق هم مجموعه‌ای با عنوان «سفرهای شگفت‌انگیز» و با صحافی متفاوت منتشر کنند؛ کتاب‌هایی نفیس در قطع رقعی، با گراورهای سیاه و سفید اثر نقاشان مختلف. از دل این تصمیم ۶۲ رمان و ۱۸ داستان متولد شد.

داستان‌های ژول ورن چه به لحاظ قصه‌گویی و چه به لحاظ محتوایی به گونه‌ای است که از بچه نه‌ساله تا آدم نودساله با آن ارتباط برقرار می‌کند و از خواندنش لذت می‌برد. شاید از این روست که هم شاهکارهای سینمای جهان با اقتباس از آثار ژول ورن ساخته شده، هم کارتون‌هایی برای کودکان و نوجوانان.

رمان «عمو رایبنسون» نوشته ژول ورن با ترجمه زهرا فلاج‌شاه‌رودی در ۳۹۹ صفحه با شمارگان ۱۱۰۰ نسخه و قیمت ۳۵ هزار تومان در نشر آفرینگان (انتشارات ققنوس) منتشر شده است.