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
چهارشنبه / ۸ مرداد ۱۴۰۴ / شماره ۵۹۶۶
۵ صفر ۱۴۴۷ - ۳۰ جولای ۲۰۲۵
سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

شیوع افسردگی خندان در جوامع امروزی

## افسردگی خندان را مانند سرماخوردگی درمان کنید

به گفته یک دکتر روانشناس بالینی، تقریباً از اوایل قرن بیستم، اینکه افسردگی چهره ندارد و می‌تواند در موقعیت‌های مختلف حضور داشته باشد، با عناوین مختلف «افسردگی خندان» و «افسردگی پنهان» مطرح شد.

دکتر حدیث غفاری‌خلیق، روان‌شناس، مشاور و مدرس دانشگاه در گفت‌وگو با خبرانلاین می‌گوید: افسردگی خندان یک اصطلاح برای افرادی است که افسرده هستند اما نقابی بر چهره دارند که شما از روی ظاهرشان متوجه این افسردگی نمی‌شوید. معمولاً در جمع و در حضور افراد دیگر سعی می‌کنند خودشان را افسرده نشان ندهند و رفتارشان شبیه افراد افسرده که ما انتظار داریم گوشه گیر، بی انگیزه و غمگین باشند، نیست.

### در علم روانشناسی افسردگی خندان نداریم

این روانشناس می افزاید، در علم روانشناسی، افسردگی خندان یک اصطلاح بالینی نیست و چنین تشخیصی برای فرد مطرح نمی‌شود و چنین اصطلاحی را ما در کتاب‌های تشخیص بالینی روانشناسی در دسته‌بندی اصلی افسردگی‌ها نداریم. در علم روانشناسی، یکی از نشانه‌های افسردگی، عدم وجود انگیزه و شاد نشدن در اتفاقات خوشایند است که افراد دچار افسردگی پنهان و خندان این علامت را ندارند. یعنی به صورت موقت می‌توانند در شادی‌ها شاد باشند اما با تمام شدن شادی، مجدد افسرده می‌شوند و چون دوره‌های کوتاه مدت شاد بودن در افسردگی را دارند همین تشخیص را سخت‌تر می‌کند و نمی‌توانیم این نوع افسردگی را در دسته بندی اصلی افسردگی‌ها وارد کنیم.

### افسردگی خندان مرد و زن نمی‌شناسد

افسردگی خندان و پنهان مخصوص بزرگسالان بالای ۱۸ سال بوده و بیشتر در سن‌های بالا دیده می‌شود. بیشترین میزان افسردگی خندان یا پنهان در جنس مذکر به خصوص در مردان جوان است چون در جوامع باورهایی وجود دارد که مرد باید قوی باشد، گریه نکند، غمگین نشود، احساس ضعف نکند و... که این باورها دامن می‌زنند به مخفی کردن افسردگی در مردان. همچنین زنان متاهل یا خانه‌داری که وظایف زیادی به عهده دارند و ناچارند مسائل و مشکلات را به تنهایی مدیریت کنند و گروه اجتماعی کمی در اطراف شان حضور دارد تا بتوانند با آن‌ها درد و دل کنند یا از آنها کمک بگیرند نیز در معرض این نوع افسردگی هستند.

### فعالیت‌ها و واکنش‌های جبرانی

افراد دچار افسردگی خندان معمولا برای مخفی کردن افسردگی خود یک سری فعالیت‌ها و واکنش‌های جبرانی انجام می دهند که قبل تر و در وضعیت نرمال انجام نمی داده اند. خنده و شادی اغراق آمیز، کارهای خطرناک و پر ریسک یا شوخی‌های بیش از حد همه جزو واکنش‌های جبرانی محسوب می‌شود. علائم دیگری نیز در این افراد مشاهده می‌شود. دردهای مزمن بدون علت جسمی مثل سردرد و کمردرد که از نظر پزشک هیچ علت زیستی برای آن وجود ندارد یا تغییر اشتها، بی نظمی در ساعات خواب و بیداری، بی‌انگیزگی و بی‌رغبتی به فعالیت‌های لذت بخش از آن جمله است.

### نقش خود فرد در مداوای افسردگی خندان

دکتر غفاری خلیق توصیه می‌کند، اگر افرادی در اطراف مان هستند که علائم افسردگی خندان دارند، آنان را حمایت و رابطه‌مان را با آنها نزدیک تر کنیم و از آنها بخواهیم از مشاوران و متخصصان حوزه روانشناسی کمک بگیرند. اما کمک اصلی این است که افراد دچار افسردگی خندان به کمک خودشان بروند. ما اجازه داریم احساسات طبیعی مثل غم، اندوه و ضعف را تجربه و ابراز کنیم و وقتی دچار مشکلات می‌شویم باید با خودمان مهربان باشیم و از اطرافیان، متخصصان و مشاوران کمک بگیریم تا آسیب کمتری به خود و اطرافیان مان وارد کنیم. افراد باید بدانند اضطراب و افسردگی جزو مشکلات متداول روانی هستند که مشابه سرماخوردگی در جوامع ما شایع شده و مانند یک سرماخوردگی باید به راحتی با آن مواجه شویم. پیش پزشک برویم و دارو مصرف کنیم تا سریع‌تر بهبودی را تجربه کنیم.

عکس‌نوشت

شنا در ارومیه «نیمه‌جان»

عکس: علی حامد حق دوست / ایرنا

تازه‌های علمی

## هولوگرام سه‌بعدی با نورهای درهم‌تنیده ساخته شد!

دو دانشجوی مهندسی از دانشگاه براون با بهره‌گیری از درهم‌تنیدگی کوانتومی روشی نوآورانه برای تصویربرداری سه‌بعدی ابداع کردند؛ تکنیکی دقیق و کم‌هزینه که بدون دوربین مادون‌قرمز دنیای تصویربرداری زیستی را وارد عصر تازه‌ای می‌کند.

به گزارش برنا، گروهی از دانشجویان دانشگاه براون در آمریکا موفق شدند روشی نوین برای تصویربرداری میکروسکوپی سه‌بعدی توسعه دهند که از درهم‌تنیدگی کوانتومی برای غلبه بر چالش‌های ساختاری این حوزه، از جمله مشکل پیچش فاز بهره می‌برد.

به گزارش rude baguette این پروژه به‌دست دو دانشجوی کارشناسی مهندسی یامنگ ژانگ و ونیو لیو و با راهنمایی پتر موروشکین پژوهشگر ارشد و جیمی شو، استاد دانشگاه براون انجام شده و در کنفرانس بین‌المللی لیزر و الکترواپتیک (CLEO) ارائه گردید.

### نوآوری در تصویرسازی با نور غیرمستقیم

روش توسعه‌یافته توسط این تیم، تحت عنوان هولوگرافی کوانتومی چندطیفی (Quantum Multi-Wavelength Holography) ترکیبی از نور مادون قرمز و نور مرئی را برای تصویرسازی به‌کار می‌گیرد. در این فرآیند هدف با نور مادون قرمز روشن می‌شود در حالی که تصویر از طریق نوری مرئی که با نور مادون قرمز درهم‌تنیده است ثبت می‌گردد.

این تکنیک نه‌تنها نیاز به استفاده از دوربین‌های گران‌قیمت مادون قرمز را برطرف می‌کند بلکه امکان ثبت تصاویر سه‌بعدی دقیق با وضوح عمقی بالا را فراهم می‌سازد. استفاده از فوتون‌های غیرمستقیم باعث می‌شود ضخامت و ساختار داخلی جسم با دقتی بسیار بالا قابل اندازه‌گیری باشد.

### بهره‌گیری از درهم‌تنیدگی کوانتومی

در مقابل روش‌های سنتی مانند تصویربرداری با اشعه ایکس که متکی بر نور بازتابی هستند تصویربرداری کوانتومی با استفاده از درهم‌تنیدگی فوتون‌ها انجام می‌شود؛ پدیده‌ای که آلبرت اینشتین آن را «کنش شبح‌وار از راه دور» نامیده بود. در این پدیده دو فوتون درهم‌تنیده رفتاری به‌شدت همبسته نشان می‌دهند.

دانشجویان دانشگاه براون از کریستال‌های غیرخطی برای تولید جفت‌های فوتون درهم‌تنیده در دو طول موج مرئی و مادون قرمز استفاده کردند. این روش با حذف نیاز به آشکارسازهای مادون قرمز نه‌تنها هزینه‌ها را کاهش می‌دهد، بلکه ایمنی بیشتری را به‌ویژه در کاربردهای زیستی که به نفوذ امن نور نیاز دارند، فراهم می‌سازد.

### حل معضل پیچش فاز

یکی از موانع اساسی در تصویربرداری کوانتومی سه‌بعدی پدیده پیچش فاز است؛ زمانی که به‌دلیل محدودیت‌های دوره‌ای بودن موج نور، عمق تصویر به‌درستی اندازه‌گیری نمی‌شود. برای حل این مشکل تیم تحقیقاتی براون از دو مجموعه فوتون درهم‌تنیده با طول موج‌های متفاوت استفاده کردند. با ایجاد طول‌موجی مصنوعی که ۲۵ برابر بزرگ‌تر از طول‌موج اصلی بود، دامنه اندازه‌گیری فاز به‌طرز چشمگیری افزایش یافت و دقت تصویربرداری بهبود یافت. این پیشرفت امکان تصویربرداری دقیق از سلول‌ها و بافت‌های زیستی را فراهم می‌سازد. تیم پژوهشی توانست با این روش تصویری سه‌بعدی از یک حرف فلزی ۱.۵ میلی‌متری "B" ثبت کند؛ موفقیتی که نشان‌دهنده دقت و کارایی بالای این فناوری نوین است. همچنین ون‌یو لیو برای نوآوری در این پروژه موفق به دریافت جایزه Ionata برای خلاقیت در مطالعات مستقل شد.

### آینده‌ای روشن برای تصویربرداری کوانتومی

این دستاورد نه‌تنها افق‌های جدیدی را در فناوری تصویربرداری گشوده، بلکه جایگاه دانشگاه براون را به‌عنوان یکی از مراکز پیشرو در تحقیقات کوانتومی تثبیت کرده است. حضور تیم دانشجویی در کنفرانس CLEO فرصتی بی‌نظیر برای تعامل با چهره‌های پیشروی حوزه فوتونیک و اپتیک فراهم آورد. با ادامه رشد فناوری‌های کوانتومی کاربردهای این روش می‌توانند از حوزه پزشکی و زیست‌پزشکی تا علوم مواد و مهندسی گسترده شوند. توانایی تولید تصاویر سه‌بعدی با وضوح بالا و بدون نیاز به تجهیزات گران‌قیمت دریچه‌ای تازه به سوی فناوری‌های پیشرفته تصویرسازی می‌گشاید.

ماشین بازی

## آئودی با یک خودروی اسپرت جذاب به مسیر درست بازخواهد گشت

آئودی اوضاع خوبی ندارد و مدیرعامل شرکت وعدهٔ معرفی یک خودروی اسپرت الکتریکی را داده که می‌تواند آئودی را به مسیر درست بازگرداند.

این روزها آئودی اصلاً شرایط خوبی ندارد. فروش این شرکت در سال گذشته ۱۱٫۸ درصد کاهش یافت و به ۱٫۶۷ میلیون دستگاه رسید و نیمه اول سال ۲۰۲۵ نیز چندان امیدوارکننده نبوده است. تا پایان ژوئن، فروش آئودی ۵٫۹ درصد کاهش یافت و به ۷۸۳ هزار دستگاه رسید. بااین‌حال، عرضه مدل‌های جدید مانند Q۳، Q۵، A۵ و A۶ باید به تغییر اوضاع کمک کند و خریداران را از رقبای سرسخت مانند ب‌ام‌و و مرسدس که در رقابت فروش خودروهای لوکس پیشتاز هستند، جذب کند.

بااین‌حال، به گفتهٔ گرنوت دولنر، مدیرعامل آئودی، برای بهبود شرایط این شرکت اقدامات دیگری هم در دست انجام است.

او در گفت‌وگو با مجله آلمانی بیلد اظهار داشت: نمی‌خواهم حاشیه بروم، ما حالا باید به مسیر درست بازگردیم. او پس از دوره‌ای طولانی بدون عرضهٔ مدل جدید، معتقد است که سخت‌ترین دوران آئودی سپری شده است: فکر می‌کنم از سیاه‌ترین نقطه عبور کرده‌ایم. دولنر در همان مصاحبه وعده عصر جدیدی برای آئودی داد. در همین پاییز، یک خودروی کانسپت که به‌عنوان «سازنده هویت» شناخته می‌شود، معرفی خواهد شد و تلاش خواهد کرد موفقیت TT افسانه‌ای را تکرار کند. مدیر آئودی گفت که این خودروی مرموز در داخل شرکت با نام TT Moment ۲٫۰ شناخته می‌شود و او قویاً معتقد است که تأثیری مشابه TT اواخر دهه ۱۹۹۰ و اوایل دهه ۲۰۱۰ خواهد داشت: حس درونی‌ام می‌گوید که در آستانه چنین لحظه‌ای هستیم.

اما این خودرو نه نسل چهارم TT خواهد بود و نه بازگشت R۸. دولنر آن را چیزی بین این دو توصیف کرد که به شکل یک خودروی اسپرت بسیار احساسی خواهد بود.

اگرچه این ماشین در قالب کانسپت رونمایی می‌شود اما نسخه تولیدی آن ظرف دو سال آینده برنامه‌ریزی شده است. این خودرو کاملاً الکتریکی خواهد بود اما این معنای کنار گذاشتن پیشرانه‌های درون‌سوز توسط آئودی نیست زیرا این شرکت قبلاً انتقال کامل به خودروهای الکتریکی را از سال ۲۰۳۲ تا اواسط دهه آینده به تعویق انداخته است. انتظار می‌رود این خودروی اسپرت کانسپت در نمایشگاه مونیخ در سپتامبر (شهریور) رونمایی شد. این خودرو نماینده آئودی جدید خواهد بود که با زبان طراحی تازه، فناوری نسل بعدی و سخت‌افزارهای پیشرفته‌تری که در مدل‌های قبلی دیده نشده‌اند، عرضه می‌شود.

«اپ»تکار

## اپل احتمالاً در سال ۲۰۲۶ مک‌بوک پرو را با نمایشگر جدید بازطراحی می‌کند

مک‌بوک پرو جدید احتمالاً اولین لپ‌تاپ اپل با نمایشگر OLED خواهد بود.

طبق گزارش‌ها، اپل قصد دارد در سال ۲۰۲۶ نسخه بازطراحی‌شده‌ای از مک‌بوک پرو را معرفی کند. این بازطراحی پنج سال پس از آخرین تغییر عمده در طراحی این دستگاه انجام خواهد شد. سه شایعه مهم درباره مدل جدید مک‌بوک پرو مطرح شده که در ادامه به آنها می‌پردازیم.

براساس گزارش «۹to۵mac»، پس از معرفی نمایشگر OLED در آیپد پرو ۲۰۲۴، انتظار می‌رود اپل نخستین بار در مک‌بوک پرو نیز از این فناوری استفاده کند. این نمایشگرها روشنایی بیشتر، نسبت کنتراست بهتر و رنگ‌هایی زنده‌تر را برای سری مک‌بوک پرو به ارمغان می‌آورند.

براساس گزارش «TheElec»، اپل در مدل مک‌بوک پرو از همان فناوری نمایشگر Tandem OLED استفاده می‌کند که در آیپد پرو نیز دیده بودیم. نمایشگر OLED مک‌بوک ایر احتمالاً از نوع تک‌لایه (single-stack) خواهد بود اما مک‌بوک پرو از نوع پیشرفته‌تری به نام نمایشگر دولایه (Two-Stack Tandem OLED) بهره می‌برد.

در فناوری تک‌لایه، فقط یک لایه شامل رنگ‌های قرمز، سبز و آبی وجود دارد اما در مدل دولایه، یک لایه RGB اضافه نیز به کار گرفته می‌شود. این طراحی علاوه‌بر افزایش روشنایی، طول عمر پنل را هم بیشتر می‌کند.

اپل ممکن است هم‌زمان با استفاده از نمایشگر OLED، ناچ بالای صفحه را بردارد و به‌جای آن از حفره کوچکی برای دوربین استفاده کند. گزارش «Omdia» این تغییر را ترکیبی از گوشه‌های گرد و حفره نمایشگر توصیف می‌کند. هنوز مشخص نیست این حفره شبیه ناچ معمولی خواهد بود یا چیزی مشابه داینامیک آیلند آیفون. در هر صورت، بریدگی نمایشگر در مدل جدید مک‌بوک پرو نسبت به قبل کوچک‌تر خواهد بود.

براساس گزارش بلومبرگ، اپل قصد دارد در نسخه ۲۰۲۶ مک‌بوک پرو از طراحی باریک‌تری استفاده کند. جزئیات بیشتری از این طراحی اعلام نشده و مشخص نیست فرم کلی بدنه هم تغییر خواهد کرد یا فقط ضخامت کاهش می‌یابد. باوجود بهبودهای داخلی مانند ارتقای تراشه‌ها، مک‌بوک پرو احتمالاً تا سال ۲۰۲۶ شاهد بازطراحی کامل نخواهد بود. اپل پیشتر امیدوار بود این نسخه جدید را سال ۲۰۲۵ عرضه کند اما مشکلات فناوری نمایشگر آن را به تأخیر انداخت.

در بازطراحی مک‌بوک پرو، اپل از خانواده تراشه‌های M۶ نیز رونمایی خواهد کرد. گفته می‌شود M۶ نخستین نسل تراشه‌های سیلیکونی اپل خواهد بود که با فناوری ۲ نانومتری شرکت TSMC تولید می‌شود؛ این فناوری قرار است در تراشه A۲۰ آیفون نیز استفاده شود.

همان‌طورکه انتظار می‌رود، باید منتظر مدل‌های مجهز به تراشه M۶، M۶ پرو و M۶ مکس در اندازه‌های ۱۴ و ۱۶ اینچی باشیم. باتوجه‌به استفاده از لیتوگرافی جدید، احتمالاً شاهد افزایش چشمگیر عملکرد و بهبود مصرف انرژی خواهیم بود.

ویترین

## «کارل گوستاو یونگ و ادبیات گنوسی» روی پیشخوان کتابفروشی‌ها

کتاب «کارل گوستاو یونگ و ادبیات گنوسی» با تفسیری بر رساله هفت موعظه برای مردگان نوشته استفان هولر با ترجمه نسیم خواجه‌زاده منتشر شد.

به گزارش ایلنا، کتاب «کارل گوستاو یونگ و ادبیات گنوسی» توسط انتشارات مروارید منتشر شد. این اثر با تفسیری بر رساله هفت موعظه برای مردگان توس استفان هولر نوشته شده و نسیم خواجه‌زاده مترجم آن است.

در توضیحات این اثر آمده است: روان‌شناسی تحلیلی یونگ، ریشه در گنوسیسم دارد و استفان هولر با بررسی هفت موعظهٔ یونگ، وی را گنوسی اما از نوع خاص آن می‌داند. هفت موعظه، همان کتاب کوچک مرموزی است که یونگ چاپ آن را بی‌ملاحظگی دورهٔ جوانی‌اش دانسته بود. کتاب حاضر، متن کامل هفت موعظه و تحلیل مبسوطی از آن است. در این تحلیل ما از درهم‌آمیزی مفاهیم تخصصی گنوسی، الهیاتی و روان‌شناسی یونگی آگاه خواهیم شد. هولر که استاد مطالعات دینی بوده است، در مقام اسقف نوگنوسی معاصر آمریکایی، مدرس و نویسندهٔ کتاب‌ها و مقالاتی دربارهٔ گنوسیسم و روان‌شناسی یونگ است. وی باور دارد واقعیت تنها یک بار رخ می‌دهد و پایان می‌یابد و آنچه اهمیت دارد بینش است. ازاین‌رو بینش و تجربهٔ شخصی در برابر تاریخ و وقایع می‌ایستد. البته وی بینش را برتر از باور می‌داند چراکه باور محدود است، اما بینش بر تجربهٔ عمیق متعالی تکیه دارد.

شناسه آگهی : ۱۹۶۹۵۰۲ نوبت دوم

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای

شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران

شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران به آدرس تهران، خیابان طالقانی، چهارراه مفتح پلاک ۲۰۰ در نظر دارد تأمین خدمات نگهبانی ساختمانهای مرکزی ، انبارها و تاسیسات خود را برای مدت ۲۴ ماه در مبلغ حدود ۸۴۸،۶۴۹،۳۱۱،۰۰۰ ( هشتصد و چهل و هشت میلیارد و ششصد و چهل و نه میلیون و سیصد و یازده هزار) ریال با توجه به موارد زیر به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

کلیه شرکتهای خدماتی متقاضی شرکت در مناقصه می بایست دارای گواهینامه تعیین صلاحیت حداقل رتبه ۶ در رشته خدمات عمومی( فعالیت نگهبانی ) از وزارت تعاون ، کار و رفاه اجتماعی و سایر موارد مندرج در متن کامل آگهی باشند .

• کلیه مراحل برگزاری مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) به آدرس اینترنتی www.setadiran.ir با کد فراخوان ۲۰۰۴۰۹۲۱۳۱۰۰۰۰۱۴ انجام خواهد پذیرفت.

• تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار به مبلغ ۳۴،۰۷۲،۹۸۷،۰۰۰ ( سی و چهار میلیارد و هفتاد و دو میلیون و نهصد و هشتاد و هفت هزار ) ریال می‌باشد.

• مهلت دریافت ( دانلود ) اسناد استعلام ارزیابی کیفی جهت حضور در مناقصه تاریخ ۱۴۰۴/۰۵/۱۵ می‌باشد .

• اسناد مناقصه پس از انجام ارزیابی کیفی، صرفا توسط حائزین حداقل امتیاز لازمه از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) قابل دریافت می‌باشد.

• گشایش پیشنهادات مالی پس از بارگذاری پیشنهادات در سامانه ستاد با حضور نماینده مناقصه گران در کمیسیون مناقصات انجام خواهد گردید.

علاقمندان جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند با شماره تلفن ۸۱۳۱۳۰۵۲ - ۸۱۳۱۳۵۴۲ -۰۲۱ تماس و با ورود به درگاه اینترنتی WWW.NIGCENG.IR متن کامل آگهی را رویت نمایند.

روابط عمومی شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران