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
دوشنبه / ۳۱ شهریور ۱۴۰۴ / شماره ۶۰۰۵
۲۹ ربیع‌الاول ۱۴۴۷ - ۲۲ سپتامبر ۲۰۲۵
سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

اضطراب کلاس اولی‌ها؛ از خانه تا کلاس درس

با باز شدن درهای مدرسه و قدم گذاشتن کودکان به سال اول دبستان، دنیایی تازه و پر از تغییرات برایشان آغاز می‌شود؛ جایی که بازی‌های بی‌دغدغه خانه جای خود را به قوانین مدرسه می‌دهد و دوری از آغوش گرم والدین، ترسی در دل آنها می‌کارد.

گوهریسنا انزانی، روانشناس کودک و نوجوان در گفت‌وگو با ایسنا، ورود کودکان به مدرسه را پلی حساس و سرنوشت‌ساز می‌داند که همراه با اضطراب و استرس‌های طبیعی است و می‌گوید: کودکانی که به کلاس اول می‌روند، برای اولین بار با دنیایی روبرو می‌شوند که پر از چالش‌های نو است؛ جدایی از والدین، مواجهه با معلمان و قوانین تازه و انتظاراتی که ممکن است برایشان سنگین باشد.

وی ادامه می‌دهد: این تغییرات گاهی به ترس‌هایی چون دلتنگی و ناامنی، نگرانی از اشتباه و شکست و احساس طردشدگی منجر می‌شود. فشار برای موفقیت تحصیلی، نداشتن مهارت‌های اجتماعی لازم، و نظم متفاوت مدرسه نیز بر این اضطراب می‌افزاید.

انزانی خاطرنشان می‌کند: خواب نامنظم و بی‌قراری در ماه‌های نخست، نشانه‌های رایج این نگرانی است. در همین راستا والدین باید به این احساسات فرزندان خود با آرامش و مهربانی پاسخ دهند و اگر اضطراب به نشانه‌های جدی مثل دل‌درد یا امتناع از مدرسه رفتن تبدیل شد، حتماً به متخصص مراجعه کنند.

نقش والدین و معلمان در کنترل اضطراب کلاس اولی‌ها

این روانشناس یکی از مهم‌ترین نکات برای کاهش اضطراب کودکان کلاس اولی را ارتباط مستمر والدین با معلم و مدرسه می‌داند و تأکید می‌کند: والدین باید ویژگی‌ها و خصوصیات کودک‌شان را به معلم بگویند و اگر نشانه‌های اضطراب دیدند، سریعاً با مدرسه و مشاور در تماس باشند.

وی می‌گوید که اگر در این دوران والدین نیز دچار اضطراب باشند اضطراب والدین نیز به‌راحتی به کودک منتقل می‌شود؛ اگر والدین نگران، کنترلگر یا وسواسی باشند، اضطراب آنها به فرزندشان سرایت می‌کند که در این زمینه انتظار کامل بودن، تأکید زیاد روی نمره و مقایسه کودک با دیگران، فشار مضاعفی بر کودک وارد می‌کند.

انزانی می‌افزاید: البته از سوی دیگر، بی‌توجهی والدین یا سرکوب احساسات کودک نیز باعث می‌شود کودک احساس تنهایی و رهاشدگی کند. وقتی والدین اشتباه یا شکست کودک را با تنبیه پاسخ می‌دهند، ترس از مدرسه در کودک شکل می‌گیرد.

وی معتقد است که نقش والدین در این مرحله، تعیین‌کننده و حیاتی است. باید با رفتار آرام و منطقی، تقویت مهارت‌های فردی کودک و ایجاد فضای امن در خانه، زمینه‌ای فراهم کنند که کودک احساس امنیت کند.

نقش کلیدی معلمان در آرامش‌بخشیدن به کودکان

معلمان، به‌ویژه در پایه اول، نقش بسیار مهمی در کاهش اضطراب دارند. انزانی می‌گوید: اولین تجربه رسمی کودک با معلمش شکل می‌گیرد و نحوه برخورد، گفتار و فضای کلاس، تأثیر مستقیمی بر اضطراب و ادامه آن در آینده دارد. معلمان باید با لبخند، صبوری و ارتباط چشمی، فضایی امن ایجاد کنند. یادگیری سریع اسم کودک و صدا کردن مهربانانه او، پذیرفتن ترس‌ها و احساساتش و احترام به نگرانی‌هایش، بسیار اثرگذار است. به طور مثال معلمان باید به جای گفتن «نترس»، باید بگویند: «من اینجا هستم تا به تو کمک کنم».

اهمیت بازی و فعالیت‌های هدفمند در کاهش اضطراب

انزانی در ادامه با بیان اینکه بازی و فعالیت‌های خلاقانه، به خصوص در هفته‌های اول، می‌تواند اضطراب کودکان را به‌طرز چشمگیری کاهش دهد، توضیح می‌دهد: استفاده از نقاشی، بازی‌های گروهی، عروسک‌گردانی، نمایش احساسات و بازی‌های تنفسی، به کودکان کمک می‌کند احساسات‌شان را تخلیه و کنترل کنند. برخی بازی‌های ساده مانند «تمرین لاک‌پشت» که در آن کودک با نفس‌های عمیق خود را آرام می‌کند، یا بازی‌های بادکنک برای رهاسازی افکار منفی، می‌توانند بسیار مؤثر باشند.

نشانه‌های اضطراب شدید و ضرورت مراجعه به متخصص

وی ادامه می‌دهد: اگر کودک به صورت مداوم امتناع از مدرسه رفتن دارد، روزانه گریه می‌کند، دچار علائم جسمانی مثل دل‌درد یا سردرد است، یا تغییرات رفتاری چشمگیر مانند انزوا، پرخاشگری یا کاهش شدید علاقه به درس و بازی نشان می‌دهد، اینها هشدارهای جدی اضطراب هستند.

در چنین مواردی باید سریعاً به مشاور یا روانشناس متخصص مراجعه شود. درمان به‌موقع می‌تواند از پیشرفت اختلالات جدی‌تر مانند افسردگی، وسواس و افت تحصیلی جلوگیری کند.

عکس‌نوشت

هنر سنتی «جاروبافی» در روستای ملاحسن خراسان شمالی

عکس: مریم داورنیا / مهر

ماشین بازی

استقبال فوق‌العاده از آئودی E۵ برقی با ۱۰ هزار سفارش در نیم ساعت

برند جدید و انحصاری آئودی در چین، تنها در ۳۰ دقیقه بیش از ۱۰ هزار پیش‌سفارش برای اولین خودروی برقی خود یعنی E۵ اسپرت‌بک، دریافت کرد.

تصمیم آئودی برای تأسیس یک برند مستقل خودروی برقی در چین با نام AUDI که در ابتدا اقدام عجیبی به نظر می‌رسید، اکنون با استقبالی خیره‌کننده به ثمر نشسته است. این برند جدید موفق شد در روز افتتاح پیش‌فروش اولین محصول خود یعنی E۵ اسپرت‌بک بیش از ۱۰ پیش‌سفارش را تنها در ۳۰ دقیقه به ثبت برساند؛ رکوردی که معمولاً از استارتاپ‌های نوظهور چینی انتظار می‌رود نه یک خودروساز باسابقه آلمانی. البته باید توجه داشت که این پیش‌سفارش‌ها الزام‌آور نیستند و نیازی به پرداخت ودیعه ندارند؛ بنابراین احتمال لغو بخشی از آن‌ها تا زمان تحویل نهایی وجود دارد. بااین‌حال، این حجم از تقاضا نشان‌دهنده موفقیت استراتژی قیمت‌گذاری و مشخصات فنی آئودی است.

محبوبیت برق‌آسای آئودی E۵ اسپرت‌بک بی‌دلیل نیست. این خودرو ترکیبی وسوسه‌انگیز از مهندسی آلمانی، مشخصات فنی قدرتمند و قیمتی بسیار رقابتی را ارائه می‌دهد. مدل پایه این خودرو با نام پایونیر، با قیمت پایه ۲۳۵,۹۰۰ یوآن (حدود ۳۳,۱۰۰ دلار) عرضه می‌شود و به یک موتور الکتریکی در عقب با ۲۹۵ اسب بخار قدرت و باطری ۷۶ کیلووات ساعتی با توان پیمایش ۶۲۰ کیلومتر مجهز است. این مشخصات در کنار قیمت رقابتی، E۵ را به گزینه‌ای بسیار جذاب در بازار شلوغ چین تبدیل کرده است.

علاوه بر این، آئودی نسخه‌های قوی‌تر و گران‌تری را هم ارائه می‌کند که شامل پایونیر پلاس محرک عقب با باطری ۱۰۰ کیلووات ساعتی، ۴۰۲ اسب بخار قدرت و قیمت ۳۸ هزار دلار، پایونیر پلاس چهارچرخ محرک با باطری ۸۳ کیلووات ساعتی، دو موتور الکتریکی با مجموع ۵۱۸ اسب بخار قدرت و همان قیمت ۳۸ هزار دلاری و نسخه پرچم‌دار با قیمت ۴۵ هزار دلار، باطری ۱۰۰ کیلووات ساعتی و دو موتور الکتریکی با ۷۷۶ اسب بخار قدرت می‌شود.

کابین آئودی E۵ اسپرت‌بک هیچ شباهتی به محصولات آئودی در بازارهای غربی ندارد و کاملاً منطبق با سلیقه مشتریان چینی طراحی شده است. برجسته‌ترین ویژگی آن، یک نمایشگر غول‌پیکر ۵۹ اینچی است که تمام عرض داشبورد را پوشانده است. استفاده از چرم و آلکانترا، آینه‌های جانبی دیجیتال و شارژرهای بی‌سیم تلفن همراه، فضای داخلی این خودرو را به محیطی مدرن و لوکس تبدیل کرده است.

تازه‌های علمی

گامی بزرگ در بهینه‌سازی مصرف انرژی با بومی‌سازی فناوری آئروژل

یکی از شرکت‌های دانش‌بنیان با بومی‌سازی فناوری آئروژل در ایران، گامی مهم در جهت بهینه‌سازی مصرف انرژی و کاهش هزینه‌ها در صنایع مختلف برداشته است. آئروژل‌ها به‌عنوان جدیدترین نسل عایق‌های حرارتی و برودتی، با ویژگی‌هایی چون ضریب انتقال حرارت پایین و توانایی عملکرد در دماهای بسیار بالا و پایین، به‌طور گسترده‌ای در صنایع انرژی‌بر مانند پالایشگاه‌ها، نیروگاه‌ها و صنعت ساختمان کاربرد دارند.

به گزارش ایسنا، دکتر حسن برگزین، مدیرعامل این شرکت دانش‌بنیان بر اهمیت این فناوری در بهبود کیفیت تولید و کاهش وابستگی به منابع خارجی تأکید کرد و افزود: با توجه به بومی‌سازی این فناوری، تولید آئروژل در داخل کشور نه تنها به کاهش هزینه‌های واردات کمک می‌کند، بلکه می‌تواند یکی از راهکارهای اساسی برای مدیریت بحران انرژی در ایران باشد و از نظر اقتصادی تاثیرات مثبتی در صنایع مختلف ایجاد کند.

وی به جدیدترین نسل عایق‌های حرارتی و برودتی اشاره کرد که بر مبنای فناوری‌نانو تولید می‌شوند و به‌ویژه در صنعت ساختمان و سایر حوزه‌ها به یکی از راهکارهای کلیدی برای بهینه‌سازی مصرف انرژی تبدیل شده‌اند.

برگزین در این خصوص گفت: آئروژل‌ها در حقیقت نسل جدیدی از عایق‌ها هستند که به‌واسطه ویژگی‌های خاص خود، عملکردی بسیار بهتر از عایق‌های سنتی دارند. این فناوری ابتدا توسط سازمان ناسا معرفی شد و اکنون در صنایع مختلفی مانند پتروشیمی‌ها، پالایشگاه‌ها، نیروگاه‌ها، صنایع هوا-فضا، صنعت فولاد و همچنین در ساخت‌وساز و سدسازی استفاده می‌شود.

وی با اشاره به ویژگی‌های منحصر به فرد آئروژل‌ها افزود: آئروژل‌ها به‌طور قابل توجهی از نظر انتقال حرارت عملکرد بهتری دارند. ضریب انتقال حرارت این مواد حدود ۶ برابر کمتر از عایق‌های سنتی است، به این معنی که برای رسیدن به همان کارایی، ما به ۶ برابر ضخامت و ۱۰ برابر حجم کمتر نیاز داریم.

برگزین همچنین درباره ویژگی آب‌گریزی آئروژل‌ها گفت: این مواد به‌طور فوق‌العاده‌ای آب‌گریز هستند، در حالی که جذب رطوبت در عایق‌های سنتی می‌تواند باعث تخریب و افت کارایی آن‌ها شود، در این عایق‌ها چنین مشکلی وجود ندارد. در واقع جذب رطوبت در عایق‌های سنتی می‌تواند ضریب انتقال حرارت عایق‌ها را بیش از پنجاه برابر افزایش دهد که این مساله در صنایع حساس می‌تواند مشکل‌ساز شود، در حالی‌که استفاده از آئروژل این مشکل را حل کرده است. وی درباره قابلیت‌های دمایی آئروژل‌ها نیز توضیح داد: آئروژل‌ها در دماهای بسیار پایین و بالا عملکرد بسیار خوبی دارند. این عایق‌ها می‌توانند از دمای منفی ۲۰ درجه تا ۶۵۰ درجه سانتی‌گراد کار کنند و این ویژگی آن‌ها را برای استفاده در صنایع حساس به دما مانند لباس‌های آتش‌نشانی، دستکش‌ها و تجهیزات کوهنوردی بسیار مناسب می‌کند.

برگزین ادامه داد: مفتخریم که اکنون در ایران این فناوری پیشرفته بومی‌سازی شده است و توانسته‌ایم محصولات آئروژل را در کشور تولید و تجاری‌سازی کنیم. با استفاده از مواد اولیه داخلی، هزینه تمام‌شده تولید به‌طور قابل توجهی کاهش یافته است.

وی همچنین به مزیت‌های اقتصادی این فناوری اشاره کرد و گفت: محصولات آئروژل تولیدی در ایران در مقایسه با نمونه‌های خارجی، قیمت تمام‌شده بسیار پایین‌تری دارند. این امر باعث شده که توجه ویژه‌ای به صادرات این محصولات به کشورهای دیگر به‌ویژه اروپا جلب شود. علاوه بر این، با توجه به مصرف بالای انرژی در کشور، استفاده از آئروژل‌ها می‌تواند یکی از بهترین و کم‌هزینه‌ترین راهکارها برای مدیریت بحران انرژی در ایران باشد.

برگزین افزود: در حال حاضر دو محصول اصلی داریم که یکی در صنایع پالایشگاهی و نیروگاه‌ها تجاری‌سازی شده است و دیگری در ساخت و ساز و سوله‌ها به‌کار می‌رود. این محصولات با استانداردهای بین‌المللی نظیر ASTM تطابق دارند و از نظر کیفیت هیچگونه کمبودی نسبت به نمونه‌های خارجی ندارند.

به نقل از ستاد نانو، وی با ابراز امیدواری برای ادامه همکاری‌ها در زمینه گسترش این فناوری، تصریح کرد: همکاری‌های ما با صنایع بزرگ داخلی همچون پتروشیمی‌ها و شرکت‌های نفتی ادامه دارد و به امید خدا، این روند رو به رشد خواهد بود تا شاهد توسعه بیشتر این فناوری در سطح جهانی باشیم.

«اپ»تکار

کالبدشکافی آیفون ایر

اپل چگونه توانست چنین دستگاه باریکی طراحی کند؟

وجود چند ویژگی در آیفون ایر باعث شده تا تعمیر این دستگاه ساده‌تر شود.

جهت بهره‌مندی و دسترسی به امکانات ویژه و بخش‌های مختلف در دیجیاتو عضو ویژه دیجیاتو شوید.

کمی پس از عرضه هر محصول جدید اپل، کانال‌های یوتوب و تولیدکنندگان محتوا دست به کار می‌شوند تا قطعات داخلی دستگاه‌ها را بررسی کنند. اخیراً کالبدشکافی آیفون ۱۷ پرو منتشر شده بود و این بار، نوبت به کالبدشکافی iFixit از آیفون ایر رسیده که نشان می‌دهد اپل برای رسیدن به بدنه فوق‌العاده باریک این گوشی، ساختار داخلی آن را چگونه به‌طور کامل بازطراحی کرده است.

پیش از اینکه به اجزای داخلی دستگاه پرداخته شود، اپل در آیفون ایر دست به تغییر بزرگی زده که باید به آن اشاره کرد. اجزای کلیدی دستگاه مانند مادربرد در این گوشی به بخش دوربین منتقل شده که اپل آن را در سری جدید «Plateau» می‌نامد. این تغییر باعث شده تا فضا بیشتری برای باتری و نمایشگر وجود داشته باشد.

آیفون ایر قابلیت تعمیرپذیری مناسبی دارد

در ویدیو کالبدشکافی، با باز کردن چند پیچ در بخش درگاه USB-C، پنل شیشه‌ای پشتی دستگاه با اعمال حرارت جدا شده و باتری آن در دسترس قرار می‌گیرد. ظرفیت این باتری ۱۲٫۲۶ وات‌ساعت است. دسترسی سریع به باتری در همان مراحل ابتدایی فرایند، تعمیرپذیری را ساده‌تر کرده است.

پورت USB-C همچنان ماژولار باقی مانده، اما به‌دلیل فشردگی بالا در طراحی قطعات، تعویض آن کمی دشوارتر از قبل است. اپل برای کاهش اندازه این بخش، از فناوری چاپ سه‌بعدی استفاده کرده اما همچنان از کانکتور استاندارد بهره گرفته است. در بخش بالایی دستگاه، اجزای اصلی مانند مادربرد و دوربین قرار دارند. برای دسترسی به ماژول دوربین، iFixit مادربرد را هم باز می‌کند.

چیپ‌های جدید از جمله مودم C۱X، تراشه N۱ و پردازنده Pro A۱۹ هم درون Plateau دیده می‌شوند.

قاب تیتانیومی آیفون ایر از سه بخش تشکیل شده و در نقاط مربوط به عبور آنتن از پلاستیک استفاده شده است. این طراحی باعث می‌شود دستگاه انعطاف‌پذیری بیشتری داشته باشد و به‌اندازه کافی مستحکم باشد.

به گفته iFixit، بخش زیادی از وزن نسبتاً کم آیفون ایر به باتری آن مربوط می‌شود که حدود ۲۸ درصد کل وزن دستگاه را تشکیل می‌دهد. با وجود ظرفیت پایین‌تر نسبت به نسل‌های قبل، عملکرد آن به لطف بهینه‌سازی نرم‌افزاری بهتر است. البته نگرانی‌هایی درباره افزایش چرخه شارژ و استهلاک سریع‌تر وجود دارد.

از منظر تعمیرپذیری، اپل این بار سیستم دسترسی دوطرفه را به کار گرفته که کار تعمیرکاران را ساده‌تر می‌کند. با توجه به تعهد اپل به ارائه قطعات یدکی و مستندات تعمیر، آیفون ایر امتیاز ۷ از ۱۰ را برای تعمیرپذیری از iFixit دریافت کرده است؛ یعنی دقیقاً همان امتیازی که آیفون ۱۶ دریافت کرده بود.

ویترین

راهکارهای مراقبت معنوی از منظر آیات و روایات منتشر شد

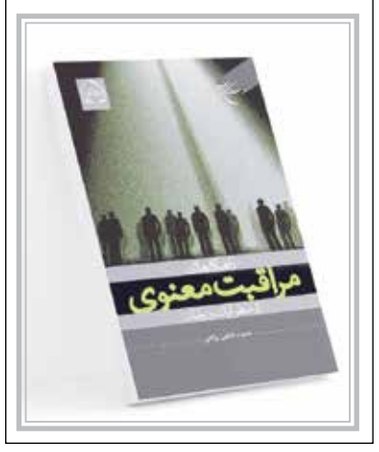
کتاب «راهکارهای مراقبت معنوی از منظر آیات و روایات» اثر حمیده فاتحی پیکانی منتشر شد.

به گزارش ایلنا به نقل از روابط عمومی مؤسسه بوستان کتاب، کتاب «راهکارهای مراقبت معنوی از منظر آیات و روایات» اثر حمیده فاتحی پیکانی در ۱۶۸ صفحه به همت مؤسسه بوستان کتاب به چاپ رسید.

بهره بردن از بعد معنوی در کنار سایر ابعاد وجودی انسان یکی از راهکارهای مؤثر در تسکین انسان گرفتار در ناملایمات روزگار است. تحقیقات رو به افزایش در زمینه معنویت گویای آن است که معنا بخشی به زندگی راهی شایان توجه در نجات از آشفتگی‌هاست و با داروی معنویت می‌توان دردها را التیام بخشید.

کتاب حاضر با باور به تأثیر معنویت در شفابخشی انسان، به تعمق و تدبر در آیات و روایات پرداخته و با کشف راهکارهای عملی توصیه شده در متون دینی، به این پرسش‌ها پاسخ می‌دهد که چگونه می‌توان به تغییر نگرش انسان در مورد خدا، خود و جهان، به بهبود آشفتگی‌های روحی او یاری رساند و تقویت چه گرایش‌هایی به انسان کمک می‌کند تا بر رنج حاصل از مصائب، فائق آید.

این اثر راهکارهای مراقبت معنوی را از منظر آیات و احادیث ائمه (ع) با رویکردی متفاوت و از سه منظر بینشی، انگیزشی و کنشی ارائه می‌کند.

ره‌آورد این پژوهش برای مراقبت معنوی این است که از آموزه‌های وحیانی بیاموزد چگونه با تغییر زاویه دید مخاطب و تحول در نگرش و بینش او می‌تواند انگیزه‌های جدیدی را در او بیافریند و در برابر شرایط سختی که با آن مواجه است، تسلیم نشود و در جهت کاهش رنج خود گام‌های نتیجه بخش بردارد و از آسیب‌های احتمالی پس از ابتلا، مصون مانَد به موقعیت‌های چالش‌انگیز را سکوی جهش و تعالی خود قرار دهد.

علاقه مندان برای تهیه این کتاب می‌توانند به نشانی اینترنتی مؤسسه بوستان کتاب به آدرس www. bustaneketab. ir مراجعه کنند.