

اقتصاد

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 - ۸۸۹۹۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۴۰۰۰

ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و کلسنان

شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۷

سازمان شهرستان‌ها: ۴۳۰۱۱۲۲۷۱۵۰۳

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۲۳۰۰۰

چاپ: صمیم / ۳-۱۰۵۵۸۶۸۰

دوشنبه / ۱۸ خرداد ۱۴۰۵ / شماره ۶۱۹۰

۲۲ ذی‌الحجه ۱۴۴۷ - ۸ ژوئن ۲۰۲۶

سال بیست‌ودوم / ۸ صفحه

«پ» تکار

چطور راست گویی را به کودکان بیاموزیم؟



«دروغی به بزرگی یک فیل» کتابی مناسب کودکان است که در داستان کوتاه خود به مسئله دروغ‌گویی می‌پردازد و راست‌گویی را به‌عنوان یکی از مهارت‌های زندگی به کودک معرفی می‌کند.

به گزارش مهر، دروغ، بد است. بگذارید همین‌قدر سراسرت و بی‌مقدمه به شما بگویم که دروغ واقعاً بد است و بدی‌هایی را به‌دنیاال خودش نوبی زندگی‌مان می‌آورد؛ بدی‌هایی که حال روحی و جسمی آدم را خراب می‌کنند. این بدی‌ها صرفاً روی بزرگسالان تأثیر ندارند؛ بلکه بچه‌ها را هم درگیر خود می‌کنند. بله، دروغ برای بچه‌ها هم بد است و بدحالی می‌آورد. کودکی دارید که می‌خواهید این را به او یاد بدهید؟ به توصیه‌هایمان گوش نمی‌دهد؟

برایش داستانی تعریف کنید از «دروغی به بزرگی یک فیل». کتاب «دروغی به بزرگی یک فیل» نوشته تیری رویرکت با تصویرگری استل منس است که شادی پریشکینیا آن را برای فارسی‌زبانان ۶سال منتشر کرده است. لوکاس پسر بچه‌ای است که ناخواسته و اتفاقی، موقع توب‌پازی در حیاط، یکی از پنجره‌های خانه‌شان را می‌شکند؛ اما از ترس

دروغ می‌گوید و خواهر کوچکش را مقصر جلوه می‌دهد. او این دروغ را کنش می‌دهد و حتی موقع جریمه‌شدن خواهرش هم اعتراف نمی‌کند که کار او بوده. پدر، دروغ لوکاس را باور می‌کند و حالا او مانند با یک چیزی توی دلش که مدام بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود و همه‌جا همراهش هست: در خانه، مدرسه، موقع بازی و خواب. آن چیز حالا اندازه یک فیل شده است... کتاب «دروغی به بزرگی یک فیل» پیام خود را سراسرت و مستقیم به کودکان نشان می‌دهد اما تصاویر کتاب، بُعد دیگری به داستان مستقیم‌گوی کتاب بخشیده و این اثر را خواندنی و دیدنی کرده است و به نظر می‌رسد در امر تربیتی والدین بتواند اثرگذار باشد.

کلمات کتاب ساده هستند و برای فهم کودکان آسان. تصاویر از لطافتی در طرح و رنگ برخوردارند که باعث می‌شوند کودکان از نگاه مداوم به کتاب خسته نشوند. این کتاب کودک می‌تواند به بزرگسالان مثل والدین نیز یادآوری کند که اگر بعد گفتن یک دروغ، باک‌شان بد شد و احساس کردند که حس خوبی به خودشان ندارند، بدانند یک چیزی توی دل‌شان به وجود آمده که ممکن است اندازه یک فیل شود و در دسر بسازد. پس به آن توجه کنند و هرچه زودتر راستش را بگویند.

انتشارات میچکا، کتاب «دروغی به بزرگی یک فیل» به بیست‌ونگی تیری رویرکت و تصویرگری استل منس را با ترجمه شادی پریشکینیا در ۳۶ صفحه مصور رنگی برای کودکان بالای ۶ سال منتشر کرده است.

سبک زندگی

دیدن زندگی دیگران در فضای مجازی و اضطراب مداوم

احساس جاماندن از تجربیات، فرصت‌ها یا لحظات مهمی که دیگران در فضای مجازی در قالب پست یا استوری به اشتراک می‌گذارند، موضوعی است که از آن به عنوان «فومو» یاد می‌شود؛ احساسی که با گسترش حضور در فضای مجازی در زندگی افراد نفوذ کرده و از کاهش لذت زندگی روزمره از افزایش اضطراب، فرسودگی روانی و نارضایتی از خود را در پی دارد.

به گزارش ایسنا، فومو به معنای ترس از دست دادن تجربیات، فرصت‌ها یا لحظات مهمی است که دیگران ممکن است تجربه کنند. این اصطلاح بیشتر در دنیای مجازی کاربرد دارد و به حالتی اشاره می‌کند که فرد احساس می‌کند در صورت عدم حضور یا فعالیت در شبکه‌های اجتماعی، چیزی ارزشمند یا مهم را از دست خواهد داد. این احساس اغلب با مشاهده پست‌ها، عکس‌ها یا اخبار دیگران در شبکه‌های اجتماعی تشدید می‌شود؛ جایی که افراد معمولاً بهترین و جذاب‌ترین لحظات زندگی خود را به اشتراک می‌گذارند.

ایجاد مقایسه‌های اجتماعی

شبکه‌های اجتماعی بستری فراهم می‌کنند که افراد خود را با دیگران مقایسه کنند. دیدن سفرهای تفریحی، موفقیت‌های شغلی یا جمع‌های دوستانه دیگران ممکن است باعث شود فرد احساس کند که از این لحظات عقب مانده است. این مقایسه‌ها می‌توانند احساس ناکافی بودن و کاهش عزت نفس ایجاد کنند و منجر به اضطراب شوند.

فشار برای همیشه آنلاین بودن

فومو افراد را به حضور مداوم در دنیای مجازی وادار می‌کند، زیرا نمی‌خواهند هیچ فرصت یا خبری را از دست بدهند. این فشار برای همیشه آنلاین بودن می‌تواند به فرسودگی روانی، خستگی و اضطراب مداوم منجر شود.

اضطراب تصمیم‌گیری

فومو باعث می‌شود فرد در تصمیم‌گیری‌های روزمره مانند انتخاب فعالیت‌ها یا اولویت‌بندی وظایف دچار تردید شود. این احساس که تصمیم‌گیری اشتباه گرفته و چیزی مهم را از دست بدهد، اضطراب و استرس تصمیم‌گیری را افزایش می‌دهد.

کاهش لذت از لحظه حال

فومو افراد را از تمرکز بر لحظات حال باز می‌دارد. وقتی فرد دائماً نگران فرصت‌های از دست رفته است، نمی‌تواند از تجربیات کنونی خود لذت ببرد که این امر اضطراب بیشتری ایجاد می‌کند.

تقویت خودآگاهی

اولین گام در مدیریت اضطراب ناشی از فومو، شناخت احساسات و دلایل پشت آن است. فرد باید بررسی کند که چرا احساس می‌کند چیزی را از دست می‌دهد و آیا این نگرانی واقعی بوده یا ناشی از مقایسه‌های اجتماعی و فشارهای دنیای مجازی است؟

محدود کردن استفاده از شبکه‌های اجتماعی

کاهش زمان صرف‌شده در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند تأثیر قابل توجهی در کاهش فومو داشته باشد. تعیین ساعات مشخص برای چک کردن شبکه‌های اجتماعی یا استفاده از تکنیک‌های دیجیتال دیتاس که می‌تواند فشار روانی ناشی از همیشه آنلاین بودن را کاهش دهد.

تمرکز بر اولویت‌های شخصی

تمرکز بر اهداف و ارزش‌های شخصی به فرد کمک می‌کند تا به جای نگرانی درباره آنچه دیگران انجام می‌دهند، بر مسیر خود تمرکز کند. این کار باعث می‌شود فرد احساس کند که زندگی‌اش بر اساس نیازها و علایق خودش طراحی شده و نه براساس فشارهای اجتماعی

تقویت حس قدردانی

تمرین شکرگزاری و قدردانی از لحظات و دستاوردهای خود می‌تواند به کاهش فومو کمک کند. فرد با تمرکز بر جنبه‌های مثبت زندگی خود، کمتر احساس می‌کند که چیزی را از دست داده است.

پذیرش واقعیت و محدودیت‌ها

هیچکس نمی‌تواند در همه فرصت‌ها و تجربیات شرکت کند. پذیرش این واقعیت که زندگی هر فرد محدودیت‌هایی دارد و لذت بردن از آنچه در دسترس است، می‌تواند به کاهش اضطراب ناشی فومو کمک کند.

توسعه مهارت‌های مدیریت هیجانات

مهارت مدیریت هیجانات می‌تواند به فرد کمک کند تا احساسات خود را بهتر مدیریت کند، تصمیم‌های منطقی‌تری بگیرد و از مقایسه‌های اجتماعی آسیب‌نا دوری کند. برای مثال تمرین تنظیم هیجانات و تقویت عزت نفس می‌تواند تأثیرات فومو را کاهش دهد.

تازه‌های علمی

انسان‌های اولیه ۷۰۰ هزار سال زودتر از تصور ما از آتش استفاده می‌کردند

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که انسان‌های اولیه ۷۰۰ هزار سال زودتر از آنچه قبلاً ثبت شده بود، از آتش استفاده می‌کردند.

به گزارش ایسنا، محققان اولین نشانه‌های آتش‌افروزی مرتبط با انسان را در غاری موسوم به واندرورک (Wonderwerk) یافتند. غار باستانی و دست‌نیافتنی واندرورک به دلیل استفاده اولیه انسان از آن، دهه‌هاست که توجه دانشمندان را به خود جلب کرده است؛ اما یک مطالعه جدید، آثار قدیمی‌تری از آتش را در این مکان یافته است. همانطور که نویسنده اصلی این مطالعه از موزه ملی علوم طبیعی در مادرید اظهار داشت، این مطالعه‌ای است که برای ماقبل تاریخ جهانی بسیار مورد توجه است، زیرا به یکی از مهم‌ترین موضوعات برای بشریت، یعنی آتش می‌پردازد. محققان در یک مطالعه جدید که در مجله PLOS منتشر شده است، ۱۶۱ فسیل را با یک بریولک سریع و غیرمخرب جدید، مبتنی بر تحریک استخوان با یک منبع انرژی خارجی به نام لومینسنس (luminescence) تجزیه و تحلیل کردند. نویسندگان این مطالعه، این روش جدید را روی استخوان‌های حیوانات کوچکی که بخشی از ریمه‌ها یا بقایای هضم نشده استفراف شده طعمه پرندگان شکاری شبانه بودند، اعمال کردند. این استخوان‌ها که با این ریمه‌های ۱.۸ میلیون سال قدمت مخلوط شده‌اند، نشانه‌هایی از سوختن استخوان می‌دهند. بنابراین تیم پشت این مطالعه حدس می‌زند که از این ریمه‌ها برای روشن کردن آتش در غار واندرورک استفاده شده است. این فسیل‌ها از پستانداران کوچکی بودند که محققان از دو لایه اوایل پلیستوسن در عمق ۳۰ متری کشف کردند. از آنجا که این مواد در چنین لایه‌های عمیقی یافت شدند، محققان مجبور بودند فرض کنند که سوزاندن تصادفی، غیرممکن بوده است.

این حیوانات ظاهراً از طریق فعالیت جغدها که به ریمه‌های جغد اشاره دارد، به داخل غار سرگردان شده‌اند. این ریمه‌ها در طول هزاران سال روی هم انباشته شده‌اند و نشانه‌هایی از سوختن را نشان می‌دهند. طبق گزارش پایگاه Archaeology News، این تکنیک تحلیلی جدید هرگونه تغییری را در استخوان‌ها که ناشی از گرما باشد، شناسایی کرد و نتایج را از استخوان‌های مدرن و همچنین مواد عصر برنز از مکانی دیگر بررسی متقابل کرد و محققان توانستند تشخیص دهند که این استخوان‌های فسیلی، سوخته شده‌اند. آنها نه تنها سوخته بودند، بلکه الگوی آنها نشان می‌داد عمل آتش‌افروزی به مرور زمان و در قسمت‌های خاصی از غار رخ داده است، بنابراین یک رویداد محلی بارها و بارها اتفاق افتاده است.

علاوه بر این، مواد مورد بحث در کنار ابزارها و سایر بقایای حیوانات قرار داشتند که نشان می‌دهد هومو اریکتوس (Homo erectus) انسان‌های اولیه‌ای بوده‌اند که با آتش کار می‌کرده‌اند. پیرس این است که انسان‌ها چه زمانی یاد گرفتند آتش را کنترل کنند؟ این مطالعه به یک لحظه محوری در تاریخ بشر، اگر نگوییم طلوع تمدن و فناوری، می‌پردازد. استفاده از آتش، توسعه انسانی را پیش برد. در این برهه از تاریخ، محققان توانسته‌اند هیچ مدرکی پیدا کنند که نشان دهد انسان‌ها می‌توانستند خودشان آتش درست کنند. به طور سنتی، قدیمی‌ترین آتش‌ها نتیجه بهره‌برداری از آتش‌های طبیعی هستند، اما این مطالعه جدید، رفتار جدیدی را به نظر می‌رساند که آنها این آتش‌ها را در غار روشن کرده باشند، بلکه عمل متعقلانه نبوده، بلکه عمدی بوده است. به نظر نمی‌رسد که این آتش‌ها در راه خودشان روشن شده باشند، بلکه آنها را از با مشعل یا داخل غار آورده‌اند. در حال حاضر، اگرچه این مطالعه شواهد هیجان‌انگیزی را ارائه می‌دهد که شاید انسان‌ها در آن زمان قادر به کنترل آتش بوده‌اند، طبق گفته محققان، قبل از این مطالعه، هیچ آتش‌سوزی مربوط به فعالیت انسانی یا چنین قدمتی شناسایی نشده بود.



www.ebtekarnews.com

آخر ابتکار

عکس‌نویست



مزارع برنج مازندران از آسمان

عکس: مهدی محبی پور / ایرنا

آگهی عمومی ارزیابی کیفی مناقصه گران – مناقصه عمومی دو مرحله ای شماره ۱۴۰۴/۸۱۱ م

شماره فراخوان ۲۰۰۵-۹۳۵۶۷۰۰۰۲۰

شماره: ۲۱۹۲۹۱۹

شماره فراخوان ۳۳۳۳۸۵۰۵۰۸ KG مناقصه شماره ۱۴۰۵/۰۰۳

شماره مناقصه و تقاضا

موضوع مناقصه/ شرح مختصر اقدام درخواستی

مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار

نوع تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار

مبلغ برآوردی مناقصه

آخرین مهلت دریافت اسناد ارزیابی کیفی دو مرحله ستاد

آخرین مهلت بازگذاری و ارسال مستندات ارزیابی کیفی / پیشنهادات فنی و مالی در سامانه ستاد

آدرس مناقصه گراز

شماره فراخوان در سامانه ستاد ایران

تقاضای مناقصه

موضوع مناقصه/ شرح مختصر اقدام درخواستی

مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار

نوع تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار

مبلغ برآوردی مناقصه

آخرین مهلت دریافت اسناد ارزیابی کیفی دو مرحله ستاد

آخرین مهلت بازگذاری و ارسال مستندات ارزیابی کیفی / پیشنهادات فنی و مالی در سامانه ستاد

آدرس مناقصه گراز

شماره فراخوان در سامانه ستاد ایران

تقاضای مناقصه

موضوع مناقصه/ شرح مختصر اقدام درخواستی

مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار

نوع تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار

مبلغ برآوردی مناقصه

آخرین مهلت دریافت اسناد ارزیابی کیفی دو مرحله ستاد

آخرین مهلت بازگذاری و ارسال مستندات ارزیابی کیفی / پیشنهادات فنی و مالی در سامانه ستاد

آدرس مناقصه گراز

آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای یکپارچه (فشرده)

شماره: ۲۱۹۲۹۱۹

شماره مناقصه و تقاضا

موضوع مناقصه/ شرح مختصر اقدام درخواستی

مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار

نوع تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار

مبلغ برآوردی مناقصه

آخرین مهلت دریافت اسناد ارزیابی کیفی دو مرحله ستاد

آخرین مهلت بازگذاری و ارسال مستندات ارزیابی کیفی / پیشنهادات فنی و مالی در سامانه ستاد

آدرس مناقصه گراز

شماره فراخوان در سامانه ستاد ایران

تقاضای مناقصه

موضوع مناقصه/ شرح مختصر اقدام درخواستی

مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار

نوع تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار

مبلغ برآوردی مناقصه

آخرین مهلت دریافت اسناد ارزیابی کیفی دو مرحله ستاد

آخرین مهلت بازگذاری و ارسال مستندات ارزیابی کیفی / پیشنهادات فنی و مالی در سامانه ستاد

آدرس مناقصه گراز

« سرمایه گذاری برای تولید »

آگهی مناقصه عمومی

شماره: ۲۱۹۲۹۱۹

شماره مناقصه و تقاضا

موضوع مناقصه/ شرح مختصر اقدام درخواستی

مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار

نوع تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار

مبلغ برآوردی مناقصه

آخرین مهلت دریافت اسناد ارزیابی کیفی دو مرحله ستاد

آخرین مهلت بازگذاری و ارسال مستندات ارزیابی کیفی / پیشنهادات فنی و مالی در سامانه ستاد

آدرس مناقصه گراز

شماره فراخوان در سامانه ستاد ایران

تقاضای مناقصه

موضوع مناقصه/ شرح مختصر اقدام درخواستی

مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار

نوع تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار

مبلغ برآوردی مناقصه

آخرین مهلت دریافت اسناد ارزیابی کیفی دو مرحله ستاد

آخرین مهلت بازگذاری و ارسال مستندات ارزیابی کیفی / پیشنهادات فنی و مالی در سامانه ستاد

آدرس مناقصه گراز

فراخوان ارزیابی کیفی جهت برگزاری مناقصه عمومی

شماره: ۲۱۹۲۹۱۹

شماره مناقصه و تقاضا

موضوع مناقصه/ شرح مختصر اقدام درخواستی

مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار

نوع تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار

مبلغ برآوردی مناقصه

آخرین مهلت دریافت اسناد ارزیابی کیفی دو مرحله ستاد

آخرین مهلت بازگذاری و ارسال مستندات ارزیابی کیفی / پیشنهادات فنی و مالی در سامانه ستاد

آدرس مناقصه گراز

شماره فراخوان در سامانه ستاد ایران

تقاضای مناقصه

موضوع مناقصه/ شرح مختصر اقدام درخواستی

مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار

نوع تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار

مبلغ برآوردی مناقصه

آخرین مهلت دریافت اسناد ارزیابی کیفی دو مرحله ستاد

آخرین مهلت بازگذاری و ارسال مستندات ارزیابی کیفی / پیشنهادات فنی و مالی در سامانه ستاد

آدرس مناقصه گراز