

آینده

آمازون به‌طور رسمی وارد بازار فروش خودرو شد

آمازون به‌طور رسمی وارد حوزه فروش خودرو شده است. غول تجارت الکترونیک کسب‌وکار جدیدی با نام Amazon Autos راه انداخته است. براساس گزارش تک‌کراچ، آمازون کسب‌وکار جدید خود را با همکاری هیوندای در ۴۸ شهر ایالات متحده ازجمله شیکاگو، لس‌آنجلس و نیویورک آغاز کرده است. غول تجارت الکترونیک بیش از یک سال قبل اعلام کرده بود که قصد دارد از نیمه دوم سال ۲۰۲۴ فروش خودرو را در وب‌سایت خود آغاز کند. همچنین این شرکت اعلام کرده سال ۲۰۲۵ با تولیدکنندگان خودروی بیشتری همکاری خواهد کرد و امکان خرید خودرورادر شهرهای بیشتری فراهم می‌کند.

Amazon Autos از بسیاری جهات مانند دیگر بخش‌های آمازون عمل می‌کند. خریداران می‌توانند خودروی موردنظر خود را براساس مدل، تزئینات، رنگ و ویژگی‌های دیگر در شرکت‌های تولیدکننده جستجو کنند. علاوه‌براین، مشتریان می‌توانند از طریق این سرویس، اسناد مالی و امضای الکترونیکی ارائه کنند. پس از پرداخت نیز می‌توان زمان تحویل خودرو را مشخص کرد. این حوزه بازار بسیار فعالی دارد اما اکثر شرکت‌های فعال آن (مانند Carmax و AutoTrader) خودروهای استفاده‌شده یا دست‌دوم می‌فروشند. درحال حاضر، مشتریان از طریق آمازون اتوز فقط می‌توانند خودروهای نو بخرند به علاوه این شرکت قصد دارد سال آینده امکان لیزینگ خودرو را برای مشتریان خود فراهم کند. /دیجیاتو

بدانیم

۷ باور غلط درباره‌ی تغذیه‌ی کودکان

۱- کودکان برای هیدراته ماندن به آب میوه نیاز دارند

تا سال‌های سال، متخصصان اطفال آب میوه‌هایی همچون پرتقال را به عنوان منبع خوب ویتامین سی برای کودکان توصیه می‌کردند. اما مهم نیست که آب میوه چقدر طبیعی یا بدون مواد افزودنی باشد، چون در هر صورت قند بالایی دارد. در واقع، محتوای قند اضافی موجود در آب میوه، منجر به افزایش مصرف کلی کالری در میان کودکان شده و به نوبه خود مشکلاتی را برای آن‌ها ایجاد می‌کند. همچنین مصرف زیاد آب میوه، با خطر بالای پوسیدگی دندان مرتبط است. نوزادان واقعا آب میوه را دوست دارند، تا جایی که ممکن است تمایلشان به نوشیدن شیر مادر یا شیر خشک را از دست بدهند. در نتیجه، متخصصان تغذیه و کودک توصیه می‌کنند که از مصرف زیاد آب میوه در رژیم غذایی کودکان خودداری کنید تا درگیر این باور که یکی از باورهای غلط غذای کودک است، نشوید.

۲- کودکان فقط باید غذاهای کم چرب بخورند

یکی از باورهای غلط غذای کودک این است که غذاهای چرب منبع بسیار مهم انرژی و همچنین برای رشد عصبی و سالم، حیاتی هستند. چربی همچنین جذب ویتامین را بهبود می‌بخشد و نقش مهمی در تولید هورمون دارد. به جای اینکه وجود چربی در رژیم غذایی مشکل‌ساز باشد، در واقع کودکانی که چربی مناسب و کافی دریافت نمی‌کنند ممکن است در خطر باشند. به‌طور خاص، نوزادانی که رژیم غذایی کم چرب مصرف می‌کنند، ممکن است نتوانند نیازهای انرژی خود را برآورده کنند. غذاهای چرب بسیار مغذی هستند و بدون آن‌ها، اکثر نوزادان به معنای واقعی کلمه نمی‌توانند نیازهای بدنشان را برآورده کنند. باکیفیت‌ترین منابع چربی، غذاهایی با اسیدهای چرب غیر اشباع، مانند ماهی‌های چرب (که حاوی ۳۳ گرم هستند)، یا روغن‌های ارگانیک سالم (مانند روغن کانولا، روغن زیتون، یا آفتابگردان) هستند. مشاوران تغذیه توصیه می‌کنند که چربی باید تقریباً ۴۰ درصد از رژیم غذایی کودک (از سن ۱۲ تا ۱۸ ماهگی) را تشکیل دهد.

۳- اولین غذای جامد کودک باید غلات باشد

اگرچه برای والدین غیرایرانی معمول است که غلات برنج (یا بلغور جوی دوسر) را به عنوان اولین غذای جامد کودک به او بدهند، شما به هیچ وجه مجبور نیستید از این دستورالعمل پیروی کنید. بسیاری از غذاهای گیاهی فوق‌العاده غنی از آهن (مانند حبوبات، آجیل و اسفناج) هم وجود دارد، اما جذب و استفاده از این غذاها برای نوزادان سخت‌تر است. غذاهای حیوانی (انواع گوشت قرمز) هم حاوی آهن و هم قابل جذب‌تر است و منبع غنی‌تری محسوب می‌شود. فقط بدانید که گنجاندن یکی یا هر دوی این غذاهای غنی از آهن در رژیم غذایی نوزادتان، به اطمینان از دریافت مواد مغذی مورد نیاز توسط کودک شما کمک می‌کند.

۴- کودکان را فقط به یک روش غذا خوردن عادت بدهید

به‌طور سنتی، والدین از حدود ۶ ماهگی شیرخواران خود را با قاشق غذاخوری، با غذاهای پوره شده و غلات به عنوان اولین غذاهای جامد آشنا می‌کنند. به تدریج، والدین منوی غذایی کودک خود را گسترش می‌دهند تا غذاهایی با بافت درشت‌تر، مانند غذاهای له شده و خرد شده را با قاشق به کودک بدهند و سپس نوبت به فیوگرفودهای رسد. در نهایت، نوزادان در حدود ۱۲ ماهگی با غذاهای خانوادگی آشنا می‌شوند؛ یعنی همان غذاهایی که کل خانواده می‌خورند. تغذیه با قاشق این مزیت را دارد که به‌طور بالقوه کودکان را در معرض تنوع زیادی از غذاها، بافت‌ها و طعم‌ها در مراحل اولیه تغذیه تکمیلی قرار می‌دهد، زیرا آن‌ها می‌توانند بیشتر از آنچه که شخصاً قادر به تغذیه خود هستند، غذا بخورند.

۵- کودکان نباید قبل از یک سالگی غذاهای حساسیت‌زای بخورند

میزان آلرژی غذایی در بین کودکان در حال افزایش است. در واقع چند سالی است که این میزان افزایش یافته و برخی از رایج‌ترین غذاهای آلرژی‌زا شامل شیر گاو، تخم مرغ، ماهی، سویا، گلوتن، بادام زمینی و آجیل است. تنها نکته‌ای که در این میان مهم است، رعایت قانون چهار روزه است. به این معنا که چنانچه حسدس می‌زیند ممکن است کودک شما به غذایی خاص حساسیت نشان بدهد، پس از دادن مقدار اندکی از آن به کودک، ۴ روز صبر کنید و در این مدت، تمام علائم را بسنجید. چنانچه پس از گذشت ۴ روز کم‌اکن کودک شما علائم خاصی نشان نداده بود، می‌توانید دوباره از همان غذا به کودک بدهید.

۶- کودکان از خوردن غذاهایی که دوست ندارند، خودداری می‌کنند

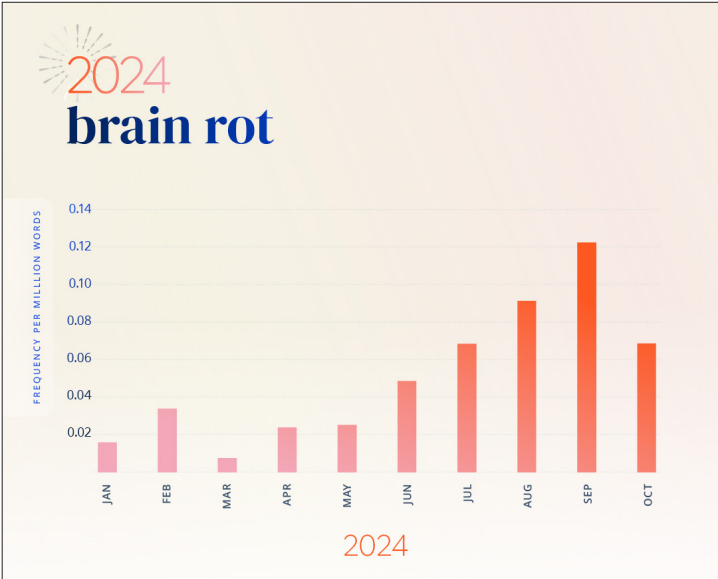
کودکان می‌توانند در مورد غذاها سختگیر باشند. اما خیلی وقت‌ها، خودداری کردن آن‌ها از خوردن یک غذا به این‌که به معنای بدمز به بدن آن غذا باشد، صرفاً به دلیل عادت نکردنشان به طعم‌ها و غذاهای جدید است. والدین باید قبل از پذیرفته شدن یک غذای توسط کودک، دادن آن غذا را به کودک، بین ۸ تا ۱۸ بار تکرار کنند.

۷- استفاده از غذاهای خانگی بهتر از غذای آماده کودک است

یکی دیگر از باورهای غلط غذای کودک به استفاده از غذاهای آماده برمی‌گردد. در خصوص غذاهای آماده کودک دو دیدگاه متفاوت وجود دارد. عده‌ای معتقدند که غذاهای بسته‌بندی شده کودک مغذی‌تر از غذاهای خانگی هستند. عده‌ای هم سرسختانه می‌گویند که غذاهای خانگی، سالم‌تر و مغذی‌تر از محصولاتی هستند که در فروشگاه‌ها به صورت بسته‌بندی شده و آماده خریداری می‌شوند. با این حال، هیچ‌یک از این دو ادعا توسط تحقیقات معتبر ثابت نشده است. غذای آماده کودک مطمئناً تمیز، راحت و از نظر آلودگی و محتوای مغذی آزمایش شده است. همچنین تهیه غذای کودک در خانه ممکن است ارزان‌تر باشد و به شما امکان دهد تا محتوای غذای کودکتان را دقیق‌تر کنترل کنید.

مغز کودکان در دوران رشد به شدت تحت تأثیر محیط و محتوای مصرفی قرار دارد. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف محتوای بی‌چالش می‌تواند به کاهش توجه و تمرکز منجر شود، همچنین مطالعات دیگر نشان داده‌اند که این نوع محتوا به ویژه بر توانایی‌های حافظه‌ای کودکان تأثیر منفی می‌گذارد، زیرا مغز نیاز به چالش‌های فکری و تحلیلی جهت رشد دارد.

پوسیدگی مغزی کودکان نسل‌آلفا در اثر مصرف محتوای بی‌ارزش آنلاین یک نگرانی جدی است که می‌تواند پیامدهای منفی بر رشد فکری، روانی و اجتماعی آنها داشته باشد. با افزایش آگاهی و تغییرات در پیامدهای محتوای کم‌ارزش، این اصطلاح به رسمیت شناخته شد زیرا هم تأثیرات مضر بر پردازش ذهنی و هم ماهیت بی‌اهمیت محتوای رایج در اینترنت را برجسته می‌کند. محال است به شبکه‌های اجتماعی بروید و با محتوای زرد و بی‌ثمر مواجه نشوید. روش تولیدکنندگان آن‌ها به این صورت است که با ایجاد جذابیت‌های کاذب و کوتاه مدت، کاربران را از دستیابی به محتوای مفید دور می‌کنند و زمان او را از آن خود می‌کنند. این درحالی‌ست که خسران زمان از دست رفته معمولاً زمانی به سراغ فرد می‌آید که دیگر فرصت چندانی برای جبران ندارد و حتی راه چاره دور شدن از این حسرت را در جست‌وجوی مجازی مجدد برای سرگرم شدن و کمتر درگیر شدن می‌بیند. دورباطلی که به سختی قطع و کم‌رنگ می‌شود. در دو ماه اخیر سال میلادی، واژه پوسیدگی مغز به واسطه مصرف بالای اینستاگرام و تیک‌تاک افزایش پیدا کرد و منجر به گزینش آن‌ها به‌واژه سال از سوی آکسفورد شد. در این نمودار می‌بینید که متناسب با افزایش حضور کاربران در شبکه‌های اجتماعی استفاده از این واژه نیز بالا رفت.



«شهروند»، تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر کاهش عملکرد ذهنی جوانان را بررسی می‌کند

محاصره نسل «زد» توسط محتوای پوچ

«پوسیدگی مغز» به عنوان واژه سال ۲۰۲۴ میلادی از سوی آکسفورد انتخاب شد

«شبکه‌های اجتماعی نسل «زد» را با اطلاعات زائد محاصره کرده‌اند



«حانیه جهانیان» پوسیدگی مغز» به عنوان کلمه سال آکسفورد برای سال ۲۰۲۴ اعلام شده است، در میان نگرانی‌ها درباره پیمایش بی‌پایان در شبکه‌های اجتماعی و محتوای خسته‌کننده. بیش از ۳۷ هزار نفر به انتخاب برنده از میان فهرست ۶ کلمه‌ای که توسط انتشارات دانشگاه آکسفورد، ناشر فرهنگ لغت آکسفورد، تهیه شده بود، رأی دادند. این جایزه سالانه، که برندگان قبلی آن شامل «ریس» و «فوریت اقلیمی» بوده است، هدفش انعکاس حالات و روندهای سال است. خرابی مغز به عنوان «تخریب فرضی وضعیت ذهنی یا فکری یک فرد، به ویژه به عنوان نتیجه مصرف بیش از حد مواد (اکتون به‌ویژه محتوای آنلاین) که به عنوان بی‌اهمیت یا غیرچالش‌برانگیز در نظر گرفته می‌شود.» تعریف شده است. محمدمهدی سیدناصری، استاد دانشگاه و فارغ‌التحصیل حقوق بین‌الملل کودکان معتقد است: «مغز کودکان در دوران رشد به شدت تحت تأثیر محیط و محتوای مصرفی قرار دارد. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف محتوای بی‌ارزش و بی‌چالش می‌تواند به کاهش توجه و تمرکز منجر شود، همچنین مطالعات دیگر نشان داده‌اند که این نوع محتوا به ویژه بر توانایی‌های حافظه‌ای کودکان تأثیر منفی می‌گذارد، زیرا مغز نیاز به چالش‌های فکری و تحلیلی جهت رشد دارد.» در ادامه اطلاعات بیشتری در این‌باره آمده است که می‌خوانید.

داستان از کجا شروع شد؟

پوسیدگی مغز را اولین بار دیوید ثورو، نویسنده کتاب «والدین» در سال ۱۸۵۴ ابداع کرد. ثورو به‌عنوان بخشی از نتیجه‌گیری‌های خود از تمایل جامعه به بی‌ارزش کردن ایده‌های پیچیده و ساده‌انگاری آنها انتقاد می‌کند و این را نشان‌دهنده کاهش تلاش برای فکرکردن می‌داند و می‌گوید: «درحالی‌که بسیاری از پژوهشگران به دنبال راهی برای کاهش پوسیدگی سبب‌زمینی هستند، آیا نباید تلاشی نیز برای درمان پوسیدگی مغز که مهم‌تر است پیدا کرد.» محتوای بی‌کیفیت و کم‌ارزش موجود در رسانه‌های اجتماعی و تأثیر منفی آنها بر روی ذهن و فکر نوجوانان و جوانان، باعث پوسیده‌شدن سلول‌های عصبی مغز آنها خواهد شد. در واقع شبکه‌های مجازی با تولید محتواهای بی‌کیفیت در حال تغییر عادات فکری افراد بخصوص نوجوانان هستند.

پوسیدگی پذیرفته شده!

انتشارات دانشگاه آکسفورد گفت که اصطلاح «پوسیدگی مغز» در سال ۲۰۲۴ به عنوان اصطلاحی که نگرانی‌ها درباره تأثیر مصرف مقادیر زیاد محتوای آنلاین با کیفیت پایین، به‌ویژه در رسانه‌های اجتماعی را به تصویر می‌کشد، به شهرت تازه‌ای دست یافته است.» با وجود ظهور اخیر آن، اولین استفاده ثبت‌شده از آن در کتاب والدین هنری دیوید ثورو در سال ۱۸۵۴ بود. کاسپر گراتوئل، رئیس زبان‌های آکسفورد، گفت: «زوال مغز به یکی از خطرات درک‌شده زندگی مجازی و اینکه چگونه از وقت آزاد خود استفاده می‌کنیم، اشاره دارد. به نظر می‌رسد که این یک فصل مناسب در گفت‌وگوی فرهنگی درباره انسانیت و فناوری است. تعجب‌آور نیست که بسیاری از رأی‌دهندگان این اصطلاح را پذیرفته و آن را به عنوان انتخاب ما در سال جاری تأیید کردند. من همچنین برایم جالب است که کلمه زوال مغز توسط نسل Z و نسل آلفا پذیرفته شده است، آن جوامع عمدتاً مسئول استفاده و ایجاد محتوای دیجیتالی هستند که این اصطلاح به آن اشاره دارد.»

پوسیدگی مغزی در کودکان نسل دیجیتال

محمدمهدی سیدناصری، مدرس دانشگاه و پژوهشگر حقوق بین‌الملل کودکان در گفت‌وگو با «شهروند» درباره تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر نسل «زد» و «آلفا» می‌گوید: «در ادیای دیجیتال امروزی، کودکان و نوجوانان بیشتر از هر زمان دیگری در معرض محتوای آنلاین قرار دارند در همین راستا؛ دانشگاه آکسفورد در سال ۲۰۲۴، اصطلاح «پوسیدگی مغزی» را به عنوان واژه سال انتخاب کرده است که به کاهش تدریجی

توانایی‌های شناختی و فکری افراد، به ویژه در اثر مصرف محتوای بی‌ارزش آنلاین، اشاره دارد.» این استاد دانشگاه در ادامه تأکید می‌کند: «واژه «پوسیدگی مغزی» که گسترش پلتفرم‌های اجتماعی، این پدیده به شدت بر نسل‌های آینده تأثیر گذاشته است. کودکان و نوجوانان که در دوران شکل‌گیری مغز خود هستند، بیش از دیگر گروه‌ها تحت تأثیر این محتوا قرار می‌گیرند. بنابراین، بررسی اثرات این پدیده بر رشد شناختی و روانی این گروه از جامعه ضروری است. پوسیدگی مغزی به فرآیند کاهش توانمندی‌های ذهنی ناشی از مصرف بیش از حد محتوای کم‌ارزش و بی‌چالش اشاره دارد.»

این دانش‌آموخته حقوق بین‌الملل کودکان در ادامه درباره چرایی انتخاب واژه پوسیدگی مغزی می‌گوید: «اصطلاحی که در سال ۲۰۲۴ به‌عنوان واژه سال توسط دانشگاه آکسفورد معرفی شد، نشان‌دهنده نگرانی‌های فزاینده در خصوص تأثیرات منفی محتوای آنلاین بی‌ارزش بر سلامت روانی و فکری کاربران، به ویژه کودکان است. بر اساس تحقیقات دانشگاه آکسفورد، این اصطلاح بیشتر در فضای دیجیتال و در ارتباط با محتوای رسانه‌های اجتماعی، که غالباً بی‌ارزش و سطحی هستند، به‌کار می‌رود. استفاده بیش از حد از این محتوا می‌تواند منجر به کاهش توانایی‌های شناختی و حتی ایجاد مشکلاتی چون کاهش تمرکز، حافظه ضعیف، کاهش قدرت تحلیل در کودکان نسل آلفا شود.» سیدناصری معتقد است: «مغز کودکان در دوران رشد به شدت تحت تأثیر محیط و محتوای مصرفی قرار دارد. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف محتوای بی‌ارزش و بی‌چالش می‌تواند به کاهش توجه و تمرکز منجر شود، همچنین مطالعات دیگر نشان داده‌اند که این نوع محتوا به ویژه بر توانایی‌های حافظه‌ای کودکان تأثیر منفی می‌گذارد، زیرا مغز نیاز به چالش‌های فکری و تحلیلی جهت رشد دارد. محتوای بی‌ارزش، که معمولاً فاقد اطلاعات آموزشی و علمی است، به مغز کودک فرصت پردازش و تحلیل اطلاعات را نمی‌دهد و باعث ایجاد نوعی «بازی ذهنی» می‌شود که در آن کودک صرفاً در حال تماشای محتوای بدون هدف یا تکراری است.»

در ادامه سیدناصری بر تأثیرات مخرب این پدیده نوظهور اشاره می‌کند: «از سوی دیگر، تحقیقات علمی نشان می‌دهد که محتوای آنلاین بی‌ارزش می‌تواند باعث اختلال در خواب، کاهش توانمندی‌های



محمدمهدی سیدناصری، مدرس دانشگاه و پژوهشگر حقوق بین‌الملل کودکان در گفت‌وگو با «شهروند» درباره تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر نسل «زد» و «آلفا» می‌گوید: «در ادیای دیجیتال امروزی، کودکان و نوجوانان بیشتر از هر زمان دیگری در معرض محتوای آنلاین قرار دارند در همین راستا؛ دانشگاه آکسفورد در سال ۲۰۲۴، اصطلاح «پوسیدگی مغزی» را به عنوان واژه سال انتخاب کرده است که به کاهش تدریجی