

۲۸ جمادی الاول ۱۴۳۹ - ۱۵ فوریه ۲۰۱۸
اذان صبح ۵:۲۶
طلوع آفتاب ۶:۵۲
اذان ظهر ۱۳:۵۹
غروب آفتاب ۱۷:۳۶
اذان مغرب ۱۸:۰۳



آسوده بخواب مسئول طرح: محمد طحانی

سبک زندگی

با بچه‌های تان در مورد سیگار حرف بزنید



ثابت کند «می‌تواند»!

اگر گپ و گفت‌های خوب و هشیارانه با کودک خود داشته باشید می‌توانید مانع سیگار کشیدن او بشوید. مطالعات زیادی نشان داده یک نوع خاص از صحبت با بیان وجود ندارد که روی همه‌ی بچه‌ها تاثیر یکسان داشته باشد و شما که از هر کس دیگری فرزند خود را می‌شناسید باید بفهمید بهترین راه ارتباط برقرار کردن و دوستی صمیمانه و موثر با او چیست، و خلاصه کلام اینکه رگ خواب او در دست شماست!

هر چند صحبت در مورد سیگار، جدی است اما سعی کنید گفت‌وگوهای تان به دور از هر گونه قضاوت یا تهدید و تنبیه باشد تا بهتر بتوانید با فرزندتان در این مورد حرف بزنید و اگر هم احتمالا یک روز، سراغ سیگار رفت، از گفتن این موضوع به شما واهم‌های نداشته باشد.

اهمیت سبک زندگی درست را به او گوشزد کنید

به جای صحبت‌های مکرر در مورد خطرات سیگار، در مورد اهمیت انتخاب‌های درست و سالم در زندگی بیشتر حرف بزنید. برایش توضیح دهید که تغذیه سالم، خوب خوابیدن و مرتب ورزش کردن می‌تواند به او کمک کند همیشه سالم و جذاب و خوش اندام باشد. اگر فرزند شما برای توانایی تند دویدنش ارزش قائل باشد یا وقتی که درک کند خواب کافی داشتن به او کمک می‌کند تمرکز بیشتری سر کلاس درس داشته باشد، احتمال اینکه مرتب رفتارهایی شود که سلامتی اش را به خطر بیندازد بسیار کمتر خواهد شد.

الگوی خوبی برایش باشید

بچه‌هایی که والدین شان سیگار می‌کشند، بیشتر مستعد سیگاری شدن هستند زیرا سیگار کشیدن را عادت بدی تلقی نمی‌کنند. حتی اگر به فرزند خود بگویید قصد ترک سیگار دارید یا کاش هرگز سیگاری نبوده‌ی کلام شما چندان موثر نخواهد بود. بچه‌ها همان چیزی را تقلید می‌کنند که شما انجام می‌دهید. بنابراین شاید وقت آن باشد که خودتان هم سیگار را ترک کنید؛ برای سلامت خودتان و سلامت فرزندتان.

خانه و پیرامون تان را از وجود سیگار پاک کنید

مطالعات نشان داده محدود کردن دسترسی فرزندتان به سیگار و افراد سیگاری، تا حدود بسیار قابل توجهی از احتمال سیگاری شدن او می‌کاهد. پس بهتر است برای خانه‌تان قانونی وضع کنید که هیچکس اجازه ندارد در خانه سیگار بکشد یا با خود سیگار به خانه بیاورد. اگر دوستان یا اقوامی دارید که سیگاری هستند، مودبانه به آنها توضیح دهید که اجازه نمی‌دهید در خانه شما سیگار بکشند. اگر فرزند شما، پشتکار و جدیت‌تان را در مورد این محدودیت ببیند (حتی با افراد بزرگسال)، در مورد انتخاب‌هایش بسیار باادقت عمل خواهد کرد.

منبع: برترین‌ها



برای صحبت در مورد سیگار با بچه‌ها، هرگز زود نیست. شاید فکر کنید دلیلی ندارد یا کودک ۵ یا ۶ ساله خود درباره سیگار و مسائل آن حرف بزنید چون به نظر شما این احتمال که فرزندتان در این سن بخواهد سیگار بکشد، صفر است، اما واقعیت این است که شما زمان بیشتری برای گفت‌وگو پیرامون خطرات و آسیب‌های سیگار خواهید داشت. بنابراین گفت‌وگو در مورد سیگار را زودتر شروع کنید تا در مسیر درست هدایت او قرار بگیرید.

روی چیزی تمرکز کنید که فرزندتان به آن اهمیت می‌دهد

همانطور که می‌دانید، بدترین عوارض سیگار کشیدن، انواع سرطان‌ها، مشکلات ریوی و سایر بیماری‌هایی است که ناشی از سیگار هستند. اما اینکه به کودک خود بگویید سیگار خوب نیست چون ممکن است سرطان بگیرد، فایده‌ای ندارد چون بچه‌ها معمولاً نگران پیامدهای بلند مدت نیستند بلکه بیشتر به تاثیرات فوری سیگار واکنش نشان می‌دهند. مثلاً بویی که روی موها و لباس‌ها می‌ماند، زرد شدن دندان‌ها، بد بو شدن دهان، مشکلات پوستی و ... شاید هم متوجه شوید فرزندتان به جنبه‌های مالی و اقتصادی بیشتر اهمیت می‌دهد، پس می‌توانید یک ماشین حساب بردارید و به او نشان دهید یک فرد سیگاری اگر هر روز یک پاکت سیگار بکشد، در عرض یک ماه، سه ماه و یا یک سال، چقدر پول هدر خواهد داد. بعد از این مورد بحث کنید که همین فرد با این مقدار پول چه چیزهایی می‌تواند بخرد.

صحبت‌های خود را به ورزش ربط بدهید

اگر فرزند شما علاقه‌مند به ورزش است، خطرات سیگار را به تاثیر آن روی عملکرد ورزشی دارد ربط بدهید. برایش توضیح دهید چطور سیگار می‌تواند توانایی دویدنش را از او بگیرد یا بگوید اگر سیگار بکشد مجبور خواهد بود خیلی زود، بازی را ترک کند چون نفس کم خواهد آورد.

در مورد اعتیاد با او حرف بزنید

کمیته‌های سیگار خوب می‌دانند چطور برای محصولات خود بازاریابی کنند، برای همین فرزند کوچک شما احتمالاً نخواهد فهمید نیکوتین چقدر می‌تواند مضر و اعتیادآور باشد. برای کودک‌تان دقیقاً بیان کنید که سیگار کشیدن، اعتیادآور است و وقتی کسی سیگار کشیدن را شروع می‌کند، دیگر به سختی خواهد توانست آن را ترک کند. به فرزندتان توضیح دهید نیکوتین، به اندازه موادی چون هروئین و کوکائین، اعتیادآور و حتی خطرناک‌تر از آنهاست.

در مورد خطرات جایگزین‌های سیگار با او حرف بزنید

با افزایش سیگارهای الکترونیکی و قلیان و سیگارهای بدون تنباکو، راه‌های بیشتری پیش روی فرزند شماست تا یک عادت بد را انتخاب کند و به احتمال زیاد فرزندتان فکر می‌کند این جایگزین‌ها، بی‌خطر و بهتر هستند. پس باید مطمئن شوید که کودک‌تان را نسبت به خطرات و عواقب این جایگزین‌ها آگاه کرده‌اید و او می‌داند که این ابزارها نیز همان عواقب سیگار را دارند.

مهارت «نه گفتن» را در او تقویت کنید

شاید به نظر تان جدی نیاید و حتی به آن بچندید، اما فشاری که فرزندتان از سوی همسالانش تحمل می‌کند بسیار زیاد است. اگر به فرزندتان پیشنهاد شود و شما هرگز نیاپوخته باشید که چطور در برابر یک درخواست نادرست بدون اینکه وجهه خود را از دست بدهد، نه بگوید، مطمئن باشید آن سیگار را رد نخواهد کرد. حتی می‌توانید نقش بازی کنید، مثلاً به فرزند خود یک سیگار پیشنهاد بدهید و او شیوه‌های مختلف نه گفتن را تمرین و اجرا کند؛ مثلاً نه متشکرانه، با لبخند، نه خشم نمی‌آید، نه من باید برای تمرین بسکتبال آماده بشوم و سیگار باعث می‌شود تنفس مشکل پیدا کند، یا نه ترجیح می‌دهم سیگار نکشم، در سینه‌ام احساس سوزش خواهم کرد.

گپ و گفت‌های دوستانه با هم داشته باشید

در مورد سیگار و خطرات آن، بیش از اندازه هم حرف نزنید. مطالعات نشان داده گفت‌وگوی مداوم و تمام وقت در مورد سیگار می‌تواند احتمال سیگاری شدن فرزندتان را بیشتر کند؛ اگر به او بگویید: تو هرگز نباید سیگار بکشی! یا تمام سیگاری‌ها آدم‌های بدی هستند در واقع او را تشویق به طعنان خواهد کرد. اگر فرزندتان در سنین نوجوانی باشد، تمایل پیدا می‌کند سیگار را امتحان کند تا حداقل به شما

تازه‌های علمی مورچه‌ها زخم را با لیس زدن درمان می‌کنند



پژوهش جدید دانشگاه لوزان درباره گونه خاصی از مورچه‌ها، نشان می‌دهد این موجودات، زخم همونوع خود را با لیس زدن درمان می‌کنند. حدود ۸۰ درصد به ۱۰ درصد کاهش می‌دهد. این پژوهش که در «دانشگاه لوزان» (University of Lausanne) در سوئیس انجام شد، ادعا می‌کند رفتار این مورچه‌ها، اولین نمونه پرستاری در موجوداتی غیر از انسان است. اریک فرانک، از نویسندگان این پژوهش، گفت: این کار مانند بسیاری از حیوانات از راه خوددرمانی انجام نمی‌شود بلکه توسط همونوعی انجام می‌گیرد که زخم را لیس می‌زنند و به این صورت عفونت آن جلوگیری می‌کنند.

آندروید P در هنگام ضبط تماس صوتی به شما هشدار خواهد داد

گوشی ناشنونده و منعطف گلکسی X و البته پهلوهایی در مصرف باتری خواهد بود. یکی دیگر از ویژگی‌های کوچک اما به ظاهر مهم نیز در این نسخه وجود خواهد داشت: آندروید P به نوعی زنگ هشدار مجهز است که در صورت ضبط مکالمات کاربر به صدا در می‌آید. بر اساس آن چه XDA عنوان کرده، اگر اپراتورها این ویژگی را بپذیرند، سیستم عامل ایلکیشن ضبط صدا را شناسایی و زنگی با فرکانس صوتی ۱۴۰۰ هرتز را هر ۱۵ ثانیه یک بار پخش خواهد کرد یا به کار اعلام می‌کند که مکالمات شما در حال ضبط شدن است.

منبع: جی‌اس‌ام

ماشین بازی

مازراتی لوانته GTS با قلب فراری

می‌کنند. علاوه بر این، تنظیمات شاسی اسپرترتر خواهد بود و ارتفاع تعلیق هم کمتر است تا خودرو در پیچ‌ها چابک‌تر عمل کند. انتظار می‌رود مازراتی از لوانته GTS در نمایشگاه ژنو امسال پرده‌برداری کند، اما غیر از این نسخه اسپرت، مازراتی قصد ساخت نسخه پلاگین‌هیبریدی لوانته را هم دارد که احتمالاً قوای محرکه آن از مینی‌ون کرایسلر باسیفیکا گرفته خواهد شد ولی هنوز زمان معرفی این مدل مشخص نیست. هم‌اکنون قدرتمندترین نسخه لوانته، مدل S است که از یک موتور ۳ لیتری V۶ با ۴۳۰ اسب بخار قدرت استفاده می‌کند ولی مازراتی امیدوار است که معرفی نسخه قدرتمندتر و داغ GTS موجب افزایش فروش لوانته شود زیرا اخیراً گزارش شده که این کراس‌اوفر لوکس ایتالیایی فروش چندان مناسبی نداشته و به همین دلیل مازراتی به جهت تعلق با تقاضای ضعیف برای لوانته، در سال جاری ساعات کاری کارخانه تولید آن که در تورین ایتالیا واقع است را بدون اخراج کارگران تا ۵۹ درصد کاهش داده است.

منبع: پدال (pedal.ir)



مجازخانه

اشکان مدیری: دیگه آرام‌های گوشیم جوابکو نیست باید بمب ساعتی کوک کنم.

قسندون: جنگ جهانی سوم از شیراز سر این که کی باید تلفن رو جواب بده و جایی رو دم کنه شروع میشه.

Alireza: هواشناسی کلی هشدار برف و بارون و سیلاب داد الان هوا آفتابیه. بنده خدایا به طور پیش فرض اول هر هفته یه هشدار میدن که اگه اتفاقی افتاد بگن ما گفته بودیم فلان میشه‌ها، خودتون گوش نکردید

irani: مطمئنم پدرم به فراداد مخفیانه با صداوسیما بسته. هروقت دعوامون بشه به مستند راجع به احترام پدر، زحمت پدر، مظلومیت پدر و کلا پدر پخش میکنه

مریم کاویانی: چرا هیچ کار و تدبیری صورت نمی‌گیرد؟

بیژن بنفشه‌خواه: خیلی مردی، زنده باد