



سبک زندگی

سه راه برای کمک به نوجوانی که به خودش صدمه می زند



تقریباً ۱۸ درصد از نوجوانان در مقطعی از زندگی خود دچار خودآزاری شده اند. این بدان معناست که تقریباً از هر پنج نوجوان، یک نفر بدون قصد خودکشی، مانند بریدن، سوزاندن، گاز گرفتن، ضربه زدن یا خرااندن شدید خود، به خود آسیب رسانده است. نیکلاس جی وسترز، روانشناس، ABPP، روانشناس بالینی در سلامت کودکان و دانشیار دانشگاه UT Southwestern می گوید: «تعداد کمی از والدین احساس می کنند که اگر بفهمند فرزندشان عمداً به خودش صدمه زده است، آمادگی بهترین واکنش را دارند. یادگیری اینکه فرزند شما به خود صدمه می زند می تواند یک حقیقت ترسناک باشد. با این حال، اگر کودک شما این رفتار را نشان می دهد، راه هایی وجود دارد که می توانید به آنها کمک کنید.

این نکات را در هنگام صحبت با کودک خود در مورد آسیب به خود در نظر داشته باشید:

۱. خودآگاه باشید (به جای اینکه خیلی به خود مطمئن باشید) با شنیدن عبارت خود آسیبی یا خورزی با احساسات و واکنش های خود هماهنگ باشید. یک واکنش منفی ممکن است غیر همدلانه و فضول کننده باشد. همچنین ممکن است به طور ناخواسته به فرزند شما بفهماند که نمی تواند آشکارا در مورد مبارزه خود با آسیب زدن به خود یا شما صحبت کند.

وسترز تشویق می کند: «تا آنجا که می توانید در مورد رفتار یاد بگیرید. هرچه دانش بیشتری داشته باشید و بیشتر به خاطر داشته باشید که ما، حتی در بزرگسالی، رفتارهایی داشته ایم که می دانیم به وضوح به نفع ما نبوده اند، احتمالاً مجهزتر، همدل تر و مفیدتر خواهید بود.»

۲. شنونده خوبی باشید (به جای یک حل کننده خوب) تحمل درد فرزندان، از نظر جسمی یا احساسی، بسیار دشوار است. وسترز می گوید: «بیشتر والدین می خواهند مشکل را برطرف کنند و درد را از بین ببرند، و این کاملاً قابل درک است. از قضا، گاهی اوقات تنها گوش دادن به سخنان نوجوان خود به جای عجله کردن برای رفع مشکل، بهترین نتیجه را حاصل می کند و نقطه ای است که شفای واقعی اتفاق می افتد.

اجازه دادن به فرزندان برای صحبت کردن در حالی که شما به آرامی گوش می دهید بدون توصیه ناخواسته می تواند به او کمک کند تا احساسات خود را به روشی سالم پردازش کند. بخشی از شنونده خوب بودن، پرسیدن سوالات خوب است، بنابراین اشکالی ندارد که با احترام در مورد آسیب به خود بپرسید (مثلاً آسیب زدن به خود چگونه به شما کمک می کند؟ چگونه می توانم کمک کنم تا به خود آسیبی نیاز نباشد؟).

۳. برای فرزندان محافظه احساسی باشید (به جای پاسخگوی عاطفی) وقتی بچه های کوچک احساس می کنند غرق شده اند، تمایل دارند به والدین خود نگاه کنند تا احساس امنیت و راحتی عاطفی به دست آورند. واکنش آرام شما می تواند آرامش را به آنها القا کند و به آنها یاد دهد که چگونه خود را آرام کنند. این می تواند برای نوجوانان نیز صادق باشد.

وسترز توضیح می دهد: «بسیاری از جوانان برای تنظیم احساسات خود، وقتی احساس می کنند تحت فشار قرار گرفته اند، دست به خودآزاری می زنند. نوجوان خود را تشویق کنید تا با شما صحبت کنند، نه اینکه وقتی چنین احساسی دارند به خودآزاری روی آورند.» آماده باشید که با آرامش پاسخ دهید و به آنها در تنظیم احساسات خود کمک کنید. یک واکنش عاطفی بیش از حد قوی از جانب شما ممکن است در محافظه عاطفی نفوذ کند یا باعث سرریز شدن آن شود و یادگیری نحوه تسکین خود یا تنظیم سالم احساسات را برای کودک شات دشوار می کند.

اَبْتِکَار

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی

نوسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۸
سازمان شهرستانها: ۸۸۲۶۳۶۹۶ - ۰۹۱۲۳۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۰۰۰۶۱۹۳۳۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۱۰۸۵۵۸۶۸۰

یکشنبه / ۱۵ مرداد ۱۴۰۲ / شماره ۵۴۳۰
۱۹ محرم ۱۴۴۵ - ۶ آگوست ۲۰۲۳
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

«اب» تکار

اپل از حالا مدل رفریشد ایرپادز ۳ را با قیمت ۱۴۹ دلار به فروش می رساند

ایرپادز نسل ۳ تاکنون فقط در دو نسخه با کیس معمولی و کیس مگسیف و شارژر وایرلس به فروش می رسید اما حالا نسخه سوم، رفریشد اپل خواهد بود.

اصطلاح رفریشد را احتمالاً شنیده باشید. رفریشد به دستگاههایی گفته می شود که به هر دلیلی پس داده شده و بعد از رفع ایراد، مجدد تحت عنوان رفریشد به فروش می رسند.

در بازار ایران گاه عبارت «رفرش» هم برای این دست از محصولات استفاده می شود. در همین حال، اپل نیز از آن جایی که سیاست پس گرفتن محصولات را دارد، تعداد زیادی از این دستگاهها را تحت عنوان Certified Refurbished به فروش می رساند. تازه ترین محصول اپل در این دسته بندی ایرپادز ۳ است که حالا زین پس در این نسخه نیز به فروش خواهد رسید.

ایرپادز ۳ رفریشد با کیس مگسیف همراه است که یعنی از شارژر بی سیم هم پشتیبانی می کند. این مدل به صورت نو ۱۷۹ دلار قیمت دارد که در این حالت، ۳۰ دلار ارزان تر می شود. در کنار ایرپادز ۳، ایرپادز پرو ۲ هم به صورت Certified Refurbished به فروشگاه اینترنتی اپل اضافه شده که قیمت ۲۰۹ دلاری برای آن ثبت شده اما هنوز موجودی ندارد. این یعنی این نسخه هم به زودی به صورت رفریشد از طرف اپل عرضه می شود که قیمتش ۴۰ دلار کمتر از مدل نو خواهد بود.

اگرچه در کل اسم رفریشد باعث بدنامی محصول می شود اما باید در نظر داشت که اپل بهترین نسخه های رفریشد را به فروش می رساند که عمدتاً به سختی روی محصول خط و خش و یا ایرادی پیدا می شود.

نسل سوم ایرپادز در ماه اکتبر سال ۲۰۲۱ به بازار معرفی شده بود و جایگزین ایرپادز ۲ شده است. این مدل طراحی شبیه به ایرپادز پرو دارد که شامل ساقه هایی با پشتیبانی از سنسور فشار هم می شود. همچنین داشتن ویژگی های نرم افزاری مثل Adaptive EQ و Spatial Audio، باعث شده تا ارتقا بسیار خوبی نسبت به ایرپادز نسل اول و دوم باشد. همچنین این هدفون در دو نسخه با کیس معمولی و با کیس مگسیف و شارژر وایرلس عرضه می شود.



طرح: محمد طحانی

آخرین تلاش های صداوسیما برای دیده نشدن!

پایان تولید بی ام و سری ۶ گرن توریسمو به دلیل فروش پایین

بامو سری ۶ گرن توریسمو به دلیل فروش بسیار پایین، در پاییز امسال و با به بازار آمدن نسل جدید سری ۵ از روی خط تولید کنار خواهد رفت.

بامو سری ۶ گرن توریسمو که در سال ۲۰۱۷ معرفی شد، هیچگاه در بازار خودروی موفق نبود. این ماشین فروش پایینی داشت و بیشتر به عنوان خودروی ویژه حمل و نقل هتل و فرودگاه در برخی کشورهای اروپایی مورد استفاده قرار گرفت؛ بنابراین، عجیب نیست که بامو تصمیم گرفته تا چند ماه دیگر به تولید سری ۶ گرن توریسمو پایان دهد. این شرکت رسماً اعلام کرده است تولید سری ۶ گرن توریسمو در پاییز امسال پایان خواهد یافت.

این خودرو که نمی شد آن را در سگمنت مشخصی قرار داد، اشتراکات فراوانی با نسل قبلی سری ۵ داشت و پس از اینکه نسخه های کوپه، کانورتیبل و گرن کوپه سری ۶ با سری ۸ جایگزین شدند، گرن توریسمو به آخرین بازمانده سری ۶ تبدیل شد. با آمدن نسل جدید سری ۵ به بازار اما بامو تصمیم به خاتمه تولید گرن توریسمو گرفته است.

این یعنی به زودی نام سری ۶ بار دیگر از سبد محصولات بامو کنار خواهد رفت. البته طبق برخی شایعات، بامو ممکن است راه میسدرس بنز در مدل جدید CLE را در پیش بگیرد و کوپه ها و کانورتیبل های سری ۴ و سری ۸ را در یک مدل واحد با نام سری ۶ ادغام کند.

همانطور که اشاره شد، دلیل اصلی خاتمه تولید سری ۶ گرن توریسمو فروش پایین آن بوده است. سال گذشته از این ماشین در آلمان تنها ۵۰۹ دستگاه فروخته شد که رقم بسیار کمی است خصوصاً وقتی بدانیم سری ۵ در هرامه از سال ۲۰۲۳ فروشی چهاررقمی داشته است. در شش ماه نخست سال ۲۰۲۳ نیز گرن توریسمو با فروش تنها ۲۳۷ دستگاه، به کم فروش ترین محصول بامو در آلمان تبدیل شده است. همچنین در سال ۲۰۱۹، بامو به خاطر فروش اندک، به عرضه این خودرو در بازار ایالات متحده پایان داد.

ماشین بازی



تازه های علمی

کشف اثر یک گیاه گرمسیری در مقابله با چاقی



گیاه گرمسیری جزیره هاینان چین که اثرات ضد چاقی قابل توجهی را در موش های مبتلا به چاقی نشان داده، به عنوان یک عامل کلیدی مبارزه با چاقی در سراسر جهان نویدبخش است.

طور قابل توجهی توانست وزن بدن و بافت چربی را کاهش دهد. علاوه بر این، کبد و بافت چربی موش ها نیز تغییرات مورفولوژیکی مشخصی را نشان دادند. پژوهشگران با بررسی عمیق تر این مکانیسم دریافتند که مالوتوس فورتیانوس با مهار کردن بیان فاکتورهای رونویسی ویژه مرتبط با تفکیک سلول های چربی، تولید چربی را سرکوب می کند. این یافته ها پتانسیل مالوتوس فورتیانوس را به عنوان یک عامل قوی ضد چاقی نشان می دهند. گروه پروفیسور کوچیما سعی دارند مواد غذایی با خواص ضد چاقی را برای ارتقای سلامت و طول عمر شناسایی کنند. گنجاندن چنین عناصری در رژیم غذایی روزانه می تواند به مبارزه کردن با بیماری های مرتبط با چاقی مانند دیابت و فشار خون کمک کند. شناسایی ارتباط جدید بین عصاره مالوتوس فورتیانوس و اثرات ضد چاقی آن، امیدها را برای استفاده کردن از آن به عنوان یک ماده غذایی جدید افزایش داده است. هدف آنها از توسعه محصولات غنی شده با این گیاه ضد چاقی، ارائه کردن راه حل های عملی و در دسترس برای مقابله با بحران جهانی چاقی است. پژوهش پیشگامانه ای که توسط پروفیسور کوچیما انجام شد، پتانسیل های بکر گیاه مالوتوس فورتیانوس را آشکار کرده است. این

بررسی جدیدی که روی یک گیاه گرمسیری انجام شده است، اثر امیدبخش آن را در مقابله کردن با چاقی نشان می دهد. گروهی از پژوهشگران «دانشگاه متروپولیتن اوساکا» (OMU) در یک پژوهش به سرپرستی پروفیسور «آکیکو کوچیما» (Akiko Kojima)، پتانسیل ضد چاقی گیاه گرمسیری «مالوتوس فورتیانوس» (Mallotus furetiarius) را کشف کرده اند. این گروه پژوهشی، سفری را به منظور بافتن راه حل های نوآورانه برای مقابله با همه گیری جهانی و در حال افزایش چاقی آغاز کردند.

تمرکز آنها روی مالوتوس فورتیانوس بود که گیاه بومی جزیره هاینان چین است و به جلوگیری از کبد چرب شهرت دارد. با وجود این، اثرات ضد چاقی این گیاه تاکنون کشف نشده باقی مانده اند. پژوهشگران با استفاده از موش های مبتلا به چاقی، تأثیر عصاره مالوتوس فورتیانوس را بررسی کردند و به نتایج امیدوارکننده ای رسیدند که می توانند تحولی را در مبارزه با چاقی ایجاد کنند.

این گروه پژوهشی، آزمایش هایی را روی موش های مبتلا به چاقی انجام دادند تا اثر بخشی عصاره مالوتوس فورتیانوس را ارزیابی کنند. نتایج این آزمایش ها شگفت آور بود. درمان با مالوتوس فورتیانوس به

ویترین

کتاب «فناوری نوین آموزش فوتبال پایه» منتشر شد



کتاب «فناوری نوین آموزش فوتبال پایه» نوشته مجید جلالی توسط انتشارات علیسان منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش مهر، کتاب «فناوری نوین آموزش فوتبال پایه» نوشته مجید جلالی به تازگی توسط انتشارات علیسان منتشر و روانه بازار نشر شده است. این کتاب مرجع نظام هماهنگ آموزش فوتبال پایه به عنوان کتاب اول V_L1 است.

نویسنده در بخشی از مقدمه این کتاب می گوید:

علوم مربیگری به تنهایی قادر نیست موجب پیشرفت بازیکنان شود؛ بلکه روش های تمرینی با طراحی های متفاوت باعث پیشرفت مرحله به مرحله نونهالان و جوانان می شود. از همه مهمتر اینکه بدانیم باید آموزش هر بخش از فوتبال را در چه سنی با بچه ها شروع کرد. در این بخش، تقسیم بندی مهمترین رکن نظام آموزشی هماهنگ است.

سرانجام حاصل تمام تحقیقات بررسی ها و مشاهدات، مجموعه دوازده جلدی کتاب شد. در این مجموعه کتاب ها برای هر رده سنی، یک کتاب مجزا در نظر گرفته شده است و هر کتاب شامل تمام جنبه های تربیتی و آموزشی است. مهم ترین خصوصیت این مجموعه، پیوستگی هر کتاب با کتاب بعدی است به طوری که پایان هر کتاب، شروع کتاب بعدی است. یعنی پایان کتاب اول مربوط به بازیکنان زیر هفت سال است؛ در صورتیکه بازیکنان به تمامی هدف های رفتاری کتاب اول دست پیدا کنند، می توانند وارد مرحله آموزشی کتاب دوم که مربوط به زیر هشت سال است شوند.