

سبک زندگی

### مواجهه مادر باهوش یا خشم کودک

تجربه ما از خشم براساس تجربیات دوران کودکی ما متفاوت است. برخی از والدین ممکن است در محیط‌هایی بزرگ شده باشند که در آن‌ها بزرگسالان تمایل به فوران خشم خود را داشتند یا برعکس کاملاً از نشان دادن آن اجتناب می‌کردند. این پیشینه بر نحوه برخورد والدین با خشم فرزندانشان تأثیر می‌گذارد. به گزارش ایسنا به نقل از الجزیره، خشم یکی از تأثیرگذارترین و پیچیده‌ترین احساسات انسانی است و هنگام برخورد با کودکان خردسالی که توانایی بیان و ابراز متعادل آن را ندارند، این چالش افزایش می‌یابد. والدین ممکن است خود را با موقعیت‌های دشواری مانند عصیانیت کودک سه ساله‌ای که با اخم و صدای عصبانی رنجش خود را نشان می‌دهد مواجه شوند. اگرچه این رفتار ممکن است ناراحت کننده به نظر برسد؛ اما نمایانگر گامی مثبت در جهت یادگیری کودک برای ابراز احساسات خود بدون آسیب رساندن به خود یا دیگران است.

**چرا آموزش مدیریت خشم دشوار است؟**

تجربه ما از خشم براساس تجربیات دوران کودکی ما متفاوت است. برخی از والدین ممکن است در محیط‌هایی بزرگ شده باشند که در آن‌ها بزرگسالان تمایل به فوران خشم خود را داشتند یا برعکس کاملاً از نشان دادن آن اجتناب می‌کردند. این پیشینه بر نحوه برخورد والدین با خشم فرزندانشان تأثیر می‌گذارد و باعث می‌شود هنگام رویارویی با این احساس در فرزندانشان احساس ناراحتی کنند. با این حال، درک اینکه خشم یک احساس طبیعی است، به تغییر این پیش‌مک کمک می‌کند. با درک این موضوع که خشم نباید سرکوب شود یا فوران کند، والدین می‌توانند به فرزندان خود بیاموزند که چگونه آن را بپذیرند و به روش‌های سالم آن را حل و فصل کنند.

**خشم و رشد مغز کودکان**

مغز کودکان خردسال قادر به تجربه احساسات نبرومندی است؛ اما هنوز مهارت‌های لازم برای کنترل آن‌ها را توسعه نداده است. کودک خشمگین اغلب در بیان احساسات خود به وسیله کلمات مشکل دارد. این مسئله به علت تکامل نیاپنگی بخش‌هایی از مغز است که مسئول خود مراقبتی و بیان می‌باشد.

**چگونه به کودک خود کمک کنید؟**

۱-تنظیم هیجانی مشترک

هنگامی که کودک احساسات شدیدی مانند خشم را تجربه می‌کند، برای آرام کردن بدن و ذهن خود به کمک بزرگسالان نیاز دارد. این کار را می‌توان از طریق آرام سازی فیزیکی (مانند نشستن در کنار کودک یا گرفتن دست او) و برقراری ارتباط کلامی آرام به دست آورد. به عنوان مثال، می‌توانید دست کودک خود را روی قلب او قرار دهید تا او را تشویق کنید سرعت ضربان قلب خود را ملاحظه و آن را آرام کند.

۲- پذیرش خشم به عنوان یک احساس موجه
به کودک خود نشان دهید که عصبانیت یک احساس عادی و قابل قبول است. می‌توانید بگویید: «می‌بینم که عصبانی هستی؛ زیرا به آنچه می‌خواستی نرسیدی و این سخت است». این کار این احساس را نزد او تقویت می‌کند که شما احساسات او را درک می‌کنید. این مسئله باعث می‌شود او راحت‌تر از آن احساسات عبور کند.

۳. آموزش راهبردهای بیان سالم:

هنگامی که کودک آرام شد، او را تشویق کنید تا احساسی را که تجربه کرده توصیف کند و اینکه چگونه بر آن احساس غلبه کرده است. این کار می‌تواند از طریق نقاشی یا کلمات ساده متناسب با سن او باشد؛ مانند: «من عصبانی بودم؛ زیرا آن اسباب بازی را می‌خواستم».

**نتایج اثبات شده**

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که آموزش خودتنظیمی احساسات از سنین پایین به کودکان تأثیر مثبتی بر سلامت روانی و اجتماعی آن‌ها دارد. یک پژوهش منتشر شده در مجله «روانشناسی رشد» نشان داد کودکانی که یاد می‌گیرند احساسات خود را مدیریت کنند، مهارت‌های بهتری برای حل مسئله بدست می‌آورند و مشکلات رفتاری کمتری در آینده دارند.

رسیدگی به خشم کودک نه تنها یک چالش بلکه فرصتی برای رشد مهارت‌های هیجانی او است. از طریق پذیرش خشم به عنوان یک هیجان طبیعی و آموزش روش‌های سالم به کودکان برای ابراز آن، می‌توان آن‌ها را آماده کرد تا با اعتماد به نفس احساسات خود را مدیریت کنند. الگوی مثبتی برای فرزندانن باشید و فراموش نکنید که کودکان با تماشای شما زمانی که با آرامش و متانت احساسات خود را مدیریت می‌کنید، بهتر یاد می‌گیرند. صبور باشید. توسعه مهارت‌های کنترل هیجان‌ها یک سفر طولانی است؛ اما ثمره آن ارزش تلاش را دارد.

**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 آگهی‌ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۳۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۱۰۵۸۶۸۰۱

سه‌شنبه ۴ دی ۱۴۰۳ / شماره ۵۸۰۹
۲۳ جمادی‌الثانی ۱۴۶۶ - ۲۴ دسامبر ۲۰۲۴
سال بیستم / ۱۲ صفحه

«اپ»تکار

**آخرین نسل آیفون‌های دریافت کننده iOS۱۹ فاش شدند**



گزارشی جدید نشان می‌دهد سه آیفونی که در ۲۰۱۸ میلادی عرضه شده اند، قدیمی ترین مدل‌هایی خواهند بود که نسخه جدید iOS۱۹ را سال ۲۰۲۵ میلادی دریافت می‌کنند. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از فون آرتنا، از آنجا که اپل همچنان در مرحله انتشار آپدیت‌های سیستم عامل iOS۱۸ است و این امر چند ماه طول می‌کشد، برخی کاربران تصور می‌کنند ارائه iOS۱۹ در بازه زمانی دورتری انجام شود. هرچند کاربران آیفون دوست دارند درباره ویژگی‌های iOS۱۹ اطلاعات جدیدی آورند، اما نکته مهم‌تر مشخص کردن آن است که آیا مدل فعلی آیفون کاربر این نسخه از سیستم عامل را دریافت می‌کند یا خیر.

طبق گزارش وب سایت فرانسوی iPhoneSoft، اگر دستگاه فرد در حال حاضر قادر به دریافت iOS۱۸ باشد، به طور حتم از iOS۱۹ نیز پشتیبانی خواهد کرد. البته ممکن است برخی مدل‌های قدیمی‌تر نتوانند تمام ویژگی‌های این سیستم عامل را اجرا کنند. اگر این خبر صحبت داشته باشد، قدیمی ترین مدل‌های آیفون که سال آینده می‌توانند iOS۱۹ را دریافت یکس از هستند. این ۳مدل در ۲۰۱۸ میلادی عرضه شدند. متناسفانه به نظر می‌رسد آی‌پدهای قدیمی‌تر نیز با چالش روبرو شوند. مثلا نسل ششم آی‌پد که درسال ۲۰۱۹ میلادی عرضه شده و پردازشگر A۱۰ داشت، نسخه سیستم عامل iPad OS۱۹ را دریافت نمی‌کند. نسخه iOS۱۹ و iPad OS۱۹ مخصوص توسعه دهندگان نرم افزار در کنفرانس جهانی برگزار می‌شود، ارائه خواهند شد. نسخه اصلی این دو سیستم عامل در سپتامبر سال آینده مهیا خواهد بود.

تازه‌های علمی

## مبارزه با آلرژی غذایی با کمک خود مواد غذایی

در این مطالعه، محققان حدود ۴۰ فلاونوئید مختلف را بررسی کردند تا ببینند که آیا بیان و کارایی RALDH۲ در سلول‌های دندریتیک افزایش می‌دهند یا خیر. آنها دریافتند که کامفرول در این امر مؤثرترین است، بنابراین آن را با دقت بیشتری مطالعه کردند.

کامفرول در چای، لوبیا، کلم بروکلی، سیب و توت فرنگی به وفور یافت می‌شود. همچنین در گیاهان دارویی مانند آوگه‌ورا و رزماری(Rosemarinus officinalis) یافت می‌شود. کامپفرول یک فلاونول است، نوعی فلاونوئید که دارای اثر ضد التهابی است و مطالعات موجود با کاهش خطر ابتلا به سرطان و بیماری قلبی، پیشگیری از رشد تومور و کاهش آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد و سایر سلامتی مرتبط است. در آزمایشگاه، محققان مشاهده کردند که سلول‌های دندریتیک که کامفرول دریافت کردند، RALDH۲ بیشتری تولید می‌کنند. محققان مکانیسم‌های مولکولی زیربنایی اثرات کامفرول بر RALDH۲ را بررسی کردند. آنها با تمرکز روی گیرنده هیدروکربن آریل(AHR) که کامفرول آن را هدف قرار می‌دهد، دریافتند که فلاونول به عنوان یک آنتاگونیست عمل می‌کند، گیرنده Ahr را مسدود می‌کند و به نوبه خود، توسعه سلول T تنظیم‌کننده را تسریع می‌کند.

سپس آنها به سمت آزمایش کامفرول در مدل‌های حیوانی رفتند و با استفاده از پروتئین اووالومین(OVA) موجود در سفیده تخم مرغ، آلرژی غذایی را در موش‌ها ایجاد کردند. تجویز کامفرول تعداد سلول‌های T تنظیم‌کننده را افزایش داد و علائم فیزیکی ناشی از آلرژی غذایی را به طور قابل توجهی سرکوب کرد.

محققان بیشتر بررسی خواهند کرد تا ببینند آیا این اثرات می‌توانند در سلول‌های انسانی تکرار شوند یا خیر. آنها معتقدند که اثر ضد التهابی و سرکوب کننده سیستم ایمنی کامفرول می‌تواند روشی امیدوارکننده برای درمان آلرژی باشد.

## خودروساز مازنیایی پروتون از محصول برقی خود رونمایی کرد

پروتون از نخستین خودروی برقی خود که در واقع نسخه ریج شده جیلی گلکسی E۵ است، رونمایی کرد. این کمپانی با محصولات جن تو و ویرا در ایران حضور داشت.

امیرمسعود عابدین: خودروساز مازنیایی پروتون به تازگی از اولین خودروی برقی خود با نام V e.MAS رونمایی کرده است. این کمپانی که با مدل‌های جن تو و ویرا در بازار ایران حضور پیدا کرده بود، برای اولین‌بار وارد حوزه خودروهای برقی شده است. V e.MAS در اصل یک جیلی گلکسی E۵ است که تغییر نشان داده است.

پروتون V e.MAS یک شاسی‌بلند جمع و جور است که ۴۶۱۵ میلی‌متر طول دارد و دارای فاصله بین دو محور ۲۷۵۰ میلی‌متر است. پروتون V e.MAS و همتای آن از برخی نشانه‌های طراحی پورشله به وضوح الهام گرفته‌اند. طراحی چراغ‌های عقب و نمای جانبی شباهت بسیاری به کائن داشته و رنگ رز کوارتز آن نیز شبیه رنگ ماکان برقی به نظر می‌رسد.

پروتون V e.MAS، مشخصات و ویژگی‌های خود را با همتای چینی خود به اشتراک می‌گذارد. این خودرو بر روی معماری جدید GEA جیلی سوار می‌شود و دارای یک موتور الکتریکی در جلو با قدرت ۲۱۵ اسب بخار و ۳۳۰ نیوتن‌متر گشتاور است. این خودرو در ۶٫۹ ثانیه به سرعت صد کیلومتر در ساعت می‌رسد.

دو گزینه برای بسته باتری با ظرفیت ۴۹٫۵۲ کیلووات ساعت یا ۶۰٫۲۲ کیلووات ساعت وجود دارد که به ترتیب برد ۳۴۵ کیلومتر و ۴۱۰ کیلومتر را ارائه می‌دهد. پروتون ادعا می‌کند که باتری پس از ۹۲۱ چرخه کامل، که معادل ۴۰۰ هزار کیلومتر است، ۹۰٫۵٪ وضعیت سلامتی خود را حفظ می‌کند.

قیمت این خودرو برقی از ۲۴۴۰۰ دلار (معادل یک میلیارد و ۸۹۰ میلیون تومان) شروع شده و به ۲۷۵۰۰ دلار (معادل دو میلیارد و ۱۲۰ میلیون تومان) می‌رسد.

ویترین

### عرضه هجده روایت از هجده نویسنده در باب قرآن



کتاب «تیسجون» نوشته ابراهیم اکبری دیزگاه توسط انتشارات سوره مهر منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش مهر، کتاب «تیسجون» نوشته ابراهیم اکبری دیزگاه به‌تازگی توسط انتشارات سوره مهر منتشر و روانه بازار نشر شده است. این کتاب دربرگیرنده هجده روایت از هجده نویسنده در باب قرآن است. «تیسجون» روایت هجده نویسنده از مواجهات و تأملات خود با قرآن است که در روایت‌های خود تعریف و توصیف کرده‌اند که از قرآن چه اثری پذیرفته‌اند. این کتاب به ارائه نگاهی نو به مضامین و آموزه‌های قرآن کریم از زاویه دید نویسندگان معاصر می‌پردازد و تلاش دارد تا پیوند میان زندگی روزمره و مفاهیم قرآنی را به مخاطبان نشان دهد. «در جست وجوی آرامش از دست‌رفته» مسعود اسماعیلی، «آغوش» ابراهیم اکبری‌دیزگاه، «چیزی بود شبیه زلزله» خدیجه خانی، «قسم روشنت میان نور و رنگ» زینب خزایی، «امومی که من نیستم» عذراسادات رهنمایی، «قهوه خوردن در آسمان» زهره دلجو، «دیالوگ» محمدرضا زرونندی، «مشت موسی و تفسیر حاج بابا» مصطفی سلیمانی، «هذا فریق بینی و بینک» محمد سوری، «شناوری» کمیل سوهانی، «روایت تشکیلات قرآنی» علیرضا شاهشونی، «نقطه کنار یاسین» زهره شکراللهی، «کنج پستوها» لیلا شمس، «شوهران قرآنی» فرشته شیخ‌الاسلام، «ماجرای حاشیه‌نگاری قرآن کوچک جلد قهوه‌ای و خرده روایت‌هایش در باب انسان» یوسف شیخی، «سنگفرش» سید جمال عود سیمین، «آدم‌ها دیر به دیر می‌مردند» توران قربانی صادق و «در خدمت قرآن» حسین نقوی عنایون و روایان «تیسجون» هستند. اکبری‌دیزگاه در پیش‌روایت «تیسجون» آورده است:

ما مقالات پژوهشی با جستار تفسیری و علوم قرآنی نمی‌خواستیم. خواست ما این بود که توی نویسنده، به عنوان شخصیت، در زندگی چه مسئله یا مسائلی با این متن مقدس داشته‌ای؟ همان را در دو هزار کلمه روایت کن؛ به گونه‌ای که تو، مسئله، و قرآن را در سه ضلع مثلث ببینیم. از بین شصت نفری که قول داده بودند، فقط هجده نفر نوشتند؛ و چه عدد عجیبی است هجده و چه رازهایی در خود دارد. اینکه آن چهل و دو نفر نوشتند یا نتوانستند بنویسند، دلیلی کانونی داشت. اغلب آن‌ها نمی‌توانستند خود را همچون فردی تشخیص‌یافته و مسئله‌دار در مقابل قرآن ببینند