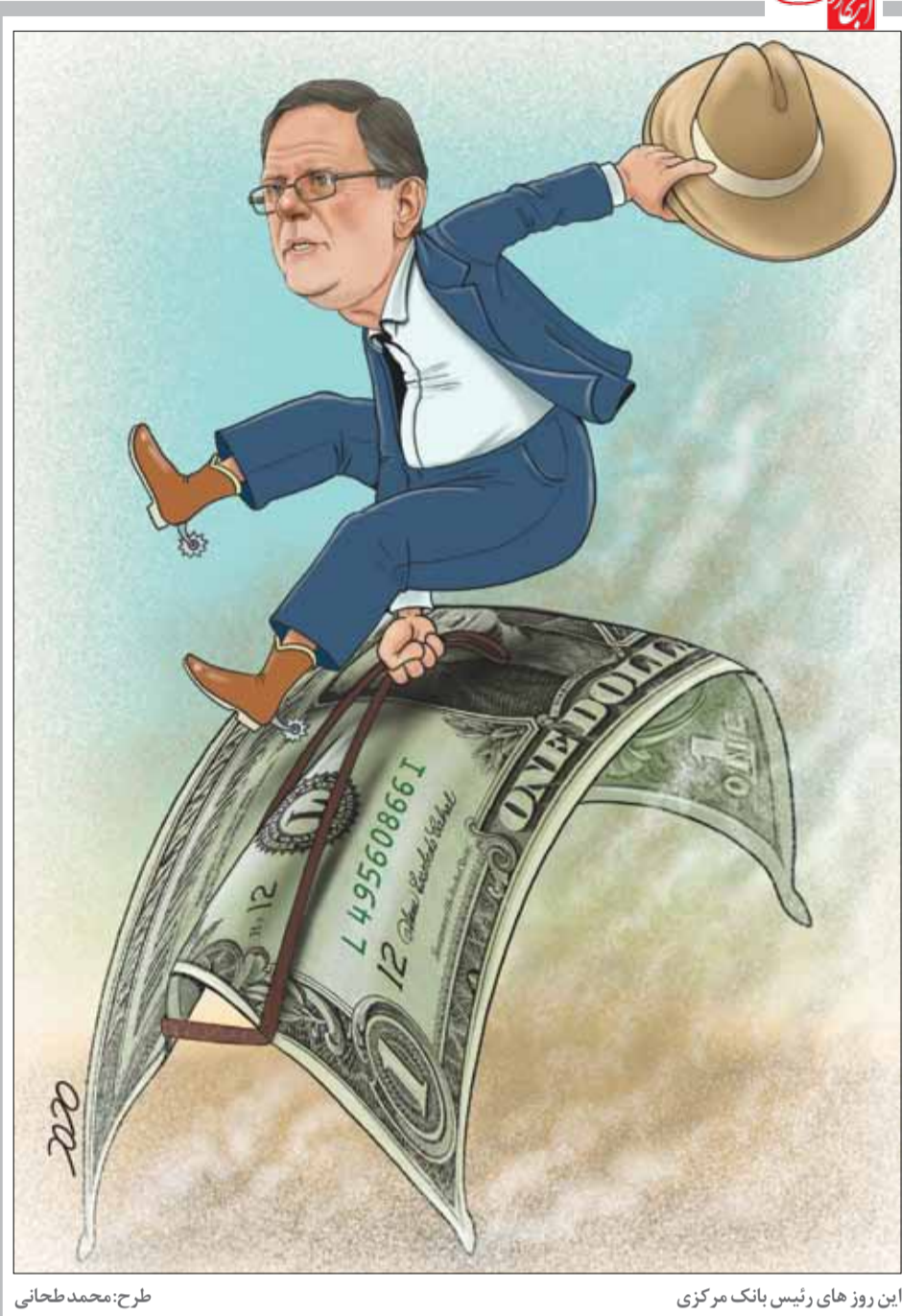




۲۲ رجب ۱۴۳۹ - ۹ آوریل ۲۰۱۸  
اذان صبح ۵:۱۲  
طلوع آفتاب ۶:۴۰  
اذان ظهر ۱۳:۳۶  
غروب آفتاب ۱۹:۳۲  
اذان مغرب ۱۹:۴۹



این روز های رئیس بانک مرکزی  
طرح: محمد طحانی

سبک زندگی

با کودک بیش فعال چه کنیم؟



بزرگ کردن بچه‌ای که بیش فعال است روش خاص خودش را دارد. بسته به نوع و شدت علائم بیش فعالی یا ADHD، روتین‌های معمولی وضع قوانین در خانه ممکن است عمل‌ناشدنی باشد، بنابراین شما نیاز دارید رویکردهای متفاوتی را در پیش بگیرید. کنار آمدن با بعضی از رفتارهای اینگونه بچه‌ها می‌تواند خسته‌کننده باشد اما راه‌هایی برای ساده‌تر کردن زندگی و برخورد با کودک بیش فعال وجود دارد که به شما پدر و مادر عزیز کمک قابل توجهی می‌کند.

والدین باید این واقعیت را بپذیرند که مغز بچه‌های بیش فعال نسبت به مغز سایر بچه‌ها، عملکرد متفاوتی دارد. درست است که بچه‌های بیش فعال همچنان می‌توانند یاد بگیرند که چه چیزی قابل قبول و چه چیزی غیرقابل قبول است، اما اختلالی که دارند باعث می‌شود آنها دست به رفتارهای ناگهانی و تکانشی بزنند.

پرورش دادن بچه‌ای که بیش فعالی دارد یعنی اینکه شما باید رفتار تان را تغییر دهید و یاد بگیرید رفتار فرزندتان را مدیریت کنید. درمان دارویی می‌تواند اولین قدم در درمان کودک تان باشد اما تکنیک‌های رفتاری برای مدیریت علائم کودک بیش فعال همیشه باید وجود داشته باشد و جایگاه خود را حفظ کند. نکته‌ای که در ادامه برای تان می‌گوییم به شما کمک می‌کند رفتارهای مخرب و ناگهانی فرزندتان را کنترل و محدود کرده و به فرزندتان نیز بیاموزید چطور اعتماد بنفسش را افزایش بدهد.

**اصول رفتار درمانی**

رفتار درمانی دو اصل اساسی دارد. اصل اول، تشویق و پاداش دهی رفتار خوب (تقویت اراده) و اصل دوم، محروم کردن از پاداش به دنبال یک رفتار بد همراه با پیامدهایی مناسب به صورتی که باعث محو کردن رفتار بد شود. شما با وضع قوانین و شفاف سازی این عواقب بابت عمل کردن یا نکردن به این اصول به کودک تان می‌آموزید که رفتارها عواقبی دارند. این قوانین باید در تمام جوانب زندگی کودک وجود داشته باشند؛ یعنی در خانه، در مدرسه و در محیط اجتماعی.

**از قبل تصمیم‌تان را بگیرید که کدام رفتارها قابل قبول و کدام‌ها غیر قابل قبول هستند**

هدف از اصلاح رفتار، کمک به کودک بیش فعال است تا پیامدهای رفتارهایش را منظر داشته باشد و وسوسه‌اش را نسبت به انجامشان کنترل کند. این رویکرد نیاز به صبر، همدلی، محبت، انرژی و قدرت شما در جایگاه پدر و مادر دارد. والدین اول باید تصمیم خود را بگیرند که کدام رفتارها را می‌توانند یا نمی‌توانند تحمل کنند. خیلی مهم است که به قوانینی که وضع می‌کنید، پایبند بمانید. اینکه رفتاری را یک روز تنبیه کنید و روز دیگر آن را بپذیرید، برای پرورش فرزند بیش‌فعال تان مضر است. برخی از رفتارها باید همیشه غیرقابل قبول باشند، مثلا برخوردهای فیزیکی، صبح بیدار نشدن برای رفتن به مدرسه و یا خاموش نکردن تلویزیون وقتی که شما این دستور را می‌دهید.

**قوانین را شرح دهید و پای‌شان بایستید اما مقداری هم انعطاف داشته باشید**

خیلی مهم و ضروری است که رفتارهای خوب را پیوسته تشویق کنید و رفتارهای بد و نامناسب را تنبیه، اما نباید زیاد سختگیری کنید. یادتان باشد که بچه‌های بیش فعال معمولاً نسبت به تغییرات مانند بچه‌های دیگر سازگاری نشان نمی‌دهند. شما باید یاد بگیرید که به فرزندتان اجازه دهید اشتباه کند و یاد بگیرد. رفتارهای ناخوبی را که برای فرزندتان یا هر کس دیگری مضر و آسیب رسان نیستند باید به عنوان بخشی از شخصیت خاص فرزندتان بپذیرید. اینکه رفتارهای بد و ناپسند کودک تان را فقط به این خاطر که شما فکر می‌کنید ناراستند تنبیه کنید، درست نیست و به او اطمینان خواهد زد.

**کنترل پر خاشاگری**

رفتارهای پر خاشاگرانه کودک بیش فعال، مشکلی عادی است. تایم اوت (وقفه)، یک راهکار موثر برای آرام شدن شما و کودک بیش‌فعال تان است. اگر فرزندتان در میان جمع رفتار بدی انجام داد باید فوراً برخوردی آرام و قاطع او را از جمع خارج کنید. به فرزندتان توضیح دهید که «تایم اوت» زمانی است برای خونسردی و آرام شدن و فرصتی که به رفتار بدش فکر کند. سعی کنید رفتار مختل کننده او را که راهی برای تخلیه خشم و هیجان فروخورده‌اش است نادیده بگیرید، اما رفتارهای مخرب تعمدی که برخلاف قوانین وضع شده هستند باید همیشه تنبیه شوند.

**باید هابهایی دیگر برای برخورد با کودک بیش فعال**

برای کودک تان ساختار ایجاد کنید و هر روز به آن پایبند باشید؛ در مورد غذا خوردن، انجام تکالیف، زمان بازی کردن و زمان خوابیدن.

برای مطالعه و انجام تکالیف فرزندتان محیطی ساکت فراهم کنید و مابین کارهای روزانه، استراحت‌هایی برایش در نظر بگیرید. فضای خانه را تمیز و مرتب نگه دارید تا کودک تان بدانند جای هر چیزی کجاست و ضمناً محیط منظم و مرتب به تمرکز او کمک می‌کند.

تازه‌های علمی  
دلیل حرکت جنین در رحم کشف شد



محققان کشف کرده‌اند که بچه‌ها برای داشتن استخوان‌ها و مفاصل قوی، نیازمند حرکت درون رحم هستند.

به گزارش مهر به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی سلول‌های بنیادی، سلول‌ها در جنین اولیه سیگنال‌های زیستی را دریافت می‌کنند که نشان داده است که با حرکت جنین در رحم، برخی از برهمکنش‌های مولکولی کلیدی تحریک می‌شوند و سلول‌ها و بافت‌های جنین را برای ساخت یک اسکلت منعطف قوی هدایت می‌کنند. اگر جنین درون رحم حرکت نداشته باشد، سیگنال‌های حیاتی یا صادر نمی‌شوند یا این که سیگنال‌هایی نامناسبی تولید می‌شوند که می‌توانند منجر به تکون استخوان‌های شکننده و مفصل‌های غی‌طبیعی در بدن نوزاد شوند.

محققان کشف کرده‌اند که بچه‌ها برای داشتن استخوان‌ها و مفاصل قوی، نیازمند حرکت درون رحم هستند.

به گزارش مهر به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی سلول‌های بنیادی، سلول‌ها در جنین اولیه سیگنال‌های زیستی را دریافت می‌کنند که نشان داده است که با حرکت جنین در رحم، برخی از برهمکنش‌های مولکولی کلیدی تحریک می‌شوند و سلول‌ها و بافت‌های جنین را برای ساخت یک اسکلت منعطف قوی هدایت می‌کنند. اگر جنین درون رحم حرکت نداشته باشد، سیگنال‌های حیاتی یا صادر نمی‌شوند یا این که سیگنال‌هایی نامناسبی تولید می‌شوند که می‌توانند منجر به تکون استخوان‌های شکننده و مفصل‌های غی‌طبیعی در بدن نوزاد شوند.

تکار

پیام‌رسان‌های تم تم، کاکائو تاک و زلو فیلتر شدند

نرومندترین شهروند روسیه و از دوستان صمیمی «ولادمیر پوتین»، رئیس جمهوری این کشور، تعلق دارد. کاکائو تاک نیز در کشور کره جنوبی مورد استقبال قرار گرفته و برخاسته از شرکتی با همین نام در این کشور است. این نرم‌افزار در بین سه موردی که اخیراً فیلتر شده‌اند بیشتر مورد توجه کاربران ایرانی قرار گرفته بود و قابلیت‌هایی چون Story و ... را دارد که آن را بیشتر شبیه یک شبکه اجتماعی یا پیام‌رسانی مانند Line کرده است.

پیام‌رسان زلو با اینکه کمتر از دو مورد دیگر در بین کاربران ایرانی شناخته شده هست ولی در ابعاد جهانی بسیار شهرت دارد و بیش از ۵۰ میلیون دانلود از گوگل پلی را در اختیار خود قرار داده است. محیط این پیام‌رسان چیزی شبیه واکای تاک، بوده و رابط کاربری جالب و متفاوتی با سایر پیام‌رسان‌های مرسوم را دارد. سال گذشته صحبت از فروش سهام برخی پیام‌رسان‌های بین‌المللی که در آنها نام کاکائو تاک نیز به چشم می‌خورد در رسانه‌های داخلی شده بود و حالا این پیام‌رسان و چند مورد دیگر دچار فیلترینگ شده‌اند. تا امروز دولت در برابر فیلترینگ تلگرام مقاومت از خود نشان داده ولی با توجه به این اقدامات بعید نیست که این پیام‌رسان محبوب در کشور نیز در آینده دچار فیلترینگ شود.

**منبع: دیجیاتو**

ماشین بازی

فولکس واگن تایرون، میوه ممنوعه بازارهای غربی!

اینجا اطلاعات دیگری از تایرون منتشر نشده اما در یکی از تصاویر می‌توانیم نشان TSI ۲۸۰ را زیر لوگوی تایرون ببینیم. این نشان اشاره مستقیم به استفاده از پیشرفته‌ترین توربو داشته و منابع محلی ادعا می‌کنند این پیشرفته از نوع ۲ لیتری توربو با قدرت ۲۲۰ اسب بخار بوده و در مدل بزرگ‌تر تارامونت به کار رفته است. احتمالاً فولکس واگن تایرون جدید چند روز دیگر در نمایشگاه خودروی پکن ۲۰۱۸ به صورت رسمی معرفی خواهد شد. فروش آن در بازار چین نیز تا پیش از پایان سال جاری آغاز می‌شود. تولید این شاسی‌بلند جدید در ماه‌های آینده و توسط جوینت ونچر فاولکس واگن کلید خواهد خورد.

**منبع: پدال.ir (pedal.ir)**

فولکس واگن در حال آماده شدن برای عرضه یک شاسی‌بلند دیگر در بازار بزرگ چین است. این خودرو تایرون نام دارد.

تایرون یک شاسی‌بلند میان‌ساز است که بر پایه همان پلتفرم تیگوان ساخته شده و اگر ظاهر آن آشنا به نظر می‌رسد به این دلیل است که تایرون در واقع نسخه تولیدی شاسی‌بلند کانسپت ادونس میان‌ساز محسوب می‌شود. تصاویر منتشر شده نشان دهنده برخی بازنگری‌های بصری نسبت به خودروی نمایش معرفی شده در چند روز پیش می‌باشند. اکثر تغییرات به تکامل چراغ‌های جلو و عقب مربوط می‌شوند. تیرم کروم و دیگر برجستگی‌های نسخه نمایشی در تیرم R-Line تولیدی دیده خواهند شد. تا به



**مجازخانه**

**Twitter**

صدف باتو هستم؛ قرار بود دلار رو حذف کنن اما ظاهراً ریال در حال حذف شده

ماسیمو: میای بنویسی دلار ۵۷۰۰، تا بیاد سند بشه شده ۵۷۵۰، دیگه خودتون بی زحمت هر ۵ دقیقه ۱۰۰ تومن به نرخ فعلی اضافه کنید

بلک ماما: همینجوری نشستی سر جات یهو میبینی از صبح تا حالا ۵ درصد از ارزش داراییت کم شده

Mr.Blue: به فیلسوف شیرازی هم گفت اگه میخوای نبازی تلاش نکن

مهسا نعمتم: بلیت تهران استانبول ۲۵ هزار تومن، آنزاس از سید خندان به دریاچه چیتگر ۲۳ هزار تومن!

**Instagram**

ویشکا آسایش: من و آناستازیا

مازیار فلاهی: یکی بود، یکی نبود، به صدایی بود و همیشه هست