اقتصاد و مردم

- هفته نامه اجتماعی اقتصادی اقتصاد و مردم
- صاحب امتیاز: موسسه غیر تجاری اقتصاد و مردم آریایی ● سردبیر: ساناز طلوابی
- دفتر تهران: تهران، خیابان آزادی - خیابان خوش جنوبی ● دفتر لرستان: خرم آباد-بلوار ولایت- نگارستان ۲۰
- دفتر تبریز: خیابان فارابی -اول کوی دمشقیه - جنب بیمه تامین اجتماعی شعبه یک تبریز- پلاک۲۶۱
- شماره تماس: ۳۳۳۷۸۰۸۸ (۰۴۱)
- چاپ: امیر فاضل پارسیان

خبر

پرداخت حقوق مکمل در صندوق‌های بازنشستگی تکمیلی

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماع با اشاره به رونمایی از صندوق‌های بازنشستگی تکمیلی، گفت: بازنشستگان می‌توانند در سود سرمایه مشارکت داشته باشند، همچنین علاوه بر دریافت حقوق بازنشستگی یک حقوقی مکملی را به صورت ماهانه و سنوانی دریافت کنند.

«سید صولت مرتضوی» آیین رونمایی از صندوق‌های بازنشستگی تکمیلی، اظهار کرد: امروز دیداری را با رهبر معظم انقلاب داشتیم که در این دیدار رهبر معظم انقلاب توصیفاتی را از اقدامات دولت دانستند که در تاریخ بی‌نظیر بود.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی اظهار داشت: رهبر معظم انقلاب فرمودند از این دولت علاوه بر حمایت و تایید، به دنبال تمجید هستم که در این راستا در ۸ سرفصل، سرباران نظام جمهوری اسلامی و خادمین ملت را مورد تمجید قرار دادند و تذکرات مفید را ارائه کردند.

وی با اشاره به افزایش نرخ امید به زندگی در ایران، ادامه داد: متوسط نرخ امید به زندگی در ابتدای پیروزی انقلاب بین ۵۲ تا ۵۳ بوده است. کار بزرگی که این نظام با خدمات درمانی و رفاهی انجام داد، سبب افزایش نرخ امید به زندگی در ایران شد که این عدد بر اساس گزارش‌های تمامی مراکز رسمی داخلی و خارجی از جمله سازمان بهداشت جهانی به ۷۸ رسیده است.

مرتضوی بیان کرد: صندوق‌های بازنشستگی که صندوق‌هایی بین نسلی هستند، یک تضمین حداقلی را برای تداوم زندگی آبرومندانه فراهم کرده است، اما این اقدام کافی نیست به سبب آنکه در نظام جمهوری اسلامی ایران مزاودات زیاد است و هزینه‌ها بالاست؛ بنابراین لازم است تا کار منادی برای این امر انجام شود.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: خوشبختانه قانون‌گذار برای این امر، صندوق‌های بازنشستگی تکمیلی را در نظر گرفته و افراد می‌توانند در این صندوق‌ها سرمایه‌گذاری کرده و از سود آن بهره‌مند شوند. هرچه قدر شخص سرمایه‌گذاری کند می‌تواند از آن بهره ببرد. اشخاص پس از بازنشستگی هم می‌توانند در این صندوق‌ها سرمایه‌گذاری کنند و وارثان نیز می‌توانند از آن بهره گیرند.

وی بیان داشت: بازنشستگان می‌توانند در سود سرمایه مشارکت داشته باشند؛ همچنین علاوه بر دریافت حقوق بازنشستگی یک حقوقی مکملی را به صورت ماهانه و سنوانی دریافت کنند.

توجه ویژه دولت سیزدهم به بخش تعاون

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: عدم توجه به مساله تعاون در سال‌های گذشته باعث عقب‌افتادگی در این حوزه شده بود، اما با توجه ویژه دولت سیزدهم به بخش تعاون اکنون بیش از ۱۱۰ هزار تعاونی در کشور فعال هستند.

«سید صولت مرتضوی» در آیین افتتاح ۳۷۳ طرح تعاونی به مناسبت هفته تعاون، اظهار کرد: مساله تعاون یکی از مولفه‌های توسعه اقتصادی است. تعاون هم در احکام دینی و هم در قانون اساسی مورد توجه ویژه قرار گرفته است. تکلیف این است که باید در راستای سیاست‌های کلی، ۲۵ درصد از اقتصاد کشور را اقتصاد تعاون‌محور و بر بگیرد.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی تاکید کرد: به دلایل مختلف مانند عدم توجه به مساله تعاون و عدم ترویج فرهنگ تعاون از این هدف عقب هستیم؛ اما در ۳ سالی که از دولت سیزدهم می‌گذرد توجه ویژه به مساله تعاون صورت گرفته است.

وی افزود: اکنون بالغ بر ۱۱۰ هزار تعاونی در کشور در زمینه‌های مختلف اقتصادی مانند تولید، صنعت، معدن و کشاورزی و... فعالیت می‌کنند. این تعاونی‌ها در حوزه توزیع نیز تلاش فراوانی برای ثبات در اقتصاد کشور صورت می‌دهند؛ البته این ابتدای راه است و ما باید تلاش کنیم تا به اهداف پیش‌بینی شده در سند توسعه تعاون دست یابیم.

مرتضوی بیان کرد: اگر بنا باشد ما همه ساله نرخ بیکاری را کاهش بدهیم نیاز به مشارکت مردمی داریم تا با کمک آنها مساله بیکاری را مدیریت کنیم. مساله تعاون بسیار مهم است و اگر یکی از اهداف نظام جمهوری اسلامی رسیدن به عدالت اقتصادی و توزیعی باشد به نظر ما تعاون مظهر عدالت اجتماعی، اقتصادی و توزیعی است.

وزیر تعاون اظهار داشت: امروز شاهد بهره‌برداری تعداد قابل توجهی از طرح‌های تعاونی هستیم. نکته مهمی که مطرح شد مساله ساماندهی منابع عمومی است. بر حسب گزارش‌های به دست آمده از مجموعه طرح‌هایی که به بهره‌برداری می‌رسد حدود ۹۱ درصد را منابع عمومی تامین کرده‌اند. فلسفه تعاون نیز همین است و این به معنای اجرای موضوع تعاون به بهترین وجه است.

وی و با اشاره به بهره‌برداری از ۳۷۳ طرح تعاونی، گفت: این طرح‌ها با سرمایه‌گذاری بالغ بر ۶ هزار میلیارد تومان و با هدف ایجاد اشتغال برای بیش از ۸ هزار نفر در ۳۱ استان کشور افتتاح شد.مرتضوی افزود: تعاون مظهر عدالت است و امورات را در جریان حقیقی هدایت کرده و از تکاثر جلوگیری می‌کند. باید نسخه تعاون به معنای واقعی را تدوین، تنظیم، تبیین کرده و آن را به جهان معرفی کند. با حضور «صولت مرتضوی» وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی، به مناسبت هفته تعاون، تعداد ۳۷۳ طرح تعاونی با مشارکت ۲۴ هزار و ۱۵۱ عضو و با سرمایه‌گذاری بالغ بر ۶۳۸۴ میلیارد تومان با هدف ایجاد شغل برای ۸ هزار و ۴۵۴ نفر و سرمایه مردمی ۵۸۱۵ میلیارد تومان افتتاح و به بهره‌برداری رسید.

بر اساس این گزارش، از مجموع ۳۷۳ طرح افتتاحی، ۲۳۳ طرح در حوزه تولید، ۷۹ طرح در بخش‌های خدمات و سایر توزیعی، ۶۱ طرح مسکن به بهره‌برداری خواهند رسید.

هفت طرح راهداری مراغه با ۶۸ میلیارد تومان هزینه افتتاح شد

همزمان با هفته دولت هفت طرح حوزه راهداری مراغه با ۶۸ میلیارد تومان هزینه افتتاح، و با بهره‌برداری از آنها به مطالبه‌های دیرینه چندین هزار نفر از اهالی این شهرستان جامه عمل پوشانده شد.

رئیس اداره راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای مراغه روز چهارشنبه در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا بیان کرد: این طرح‌ها شامل زیرگذر مسیر دانش‌آنان، پل ورودی مسیر «کهچوق»، پل «تازه‌کند»، «تثبیت زیرسازی و روکش آسفالت ورودی مراغه»، «آسفالت محور گل‌تپه - آغبلاغ فتوحی»، «پل چکان» و «پل روستای خطب» است.

هزینه ۲۱۵ میلیارد تومانی برای احداث پل زیرگذر دانش‌آنان

«نادر شریفی» با بیان اینکه احداث پل زیرگذر دانش‌آنان در سال ۱۳۹۸ شروع شده بود، بیان کرد: احداث این زیرگذر ۲۱ میلیارد و ۵۰۰ میلیون هزینه از محل اعتبارات ملی، استانی و مشارکت‌های مردمی در پی داشت که بیش از ۱۷ میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان آن از محل اعتبارات ملی تامین شد.

به گفته وی با اجرای این طرح سوانح جاده‌ای در این محدوده کاهش می‌یابد و تردد اهالی چندین روستای این مسیر که مرکز تولید سیب صادراتی شهرستان به شمار می‌رود، تسهیل خواهد شد.

اجرای پل کهچوق پس از چهار دهه مطالبه و وقفه

رییس اداره راهداری مراغه همچنین به احداث پل ورودی مسیر روستای «کهچوق» با نزدیک به هفت میلیارد تومان هزینه از محل اعتبارات ملی و مشارکت‌های مردمی اشاره و بیان کرد: اجرای این طرح نیز جزء مطالبه‌های دیرینه اهالی بود.

«شریفی» بیان کرد: تعریض و باکس‌گذاری پل «کهچوق» که با توقف ۷۲ ساعته عبور قطار از روی آن در روز یکشنبه ۲۱ مرداد سال جاری آغاز شده بود، پس از ۶۰ ساعت کار شبانه‌روزی به مرحله عبور قطار از روی آن رسید و مسیر جاده‌ای آن نیز امروز، چهارشنبه افتتاح شد.

وی از مشارکت و خودیاری ۶۰۰ میلیون تومانی اهالی روستاهای این مسیر نیز قدردانی کرد و افزود: تعریض این پل بیش از چهار دهه به دلیل حساسیت اجرای آن به تعویق افتاده بود و احداث آن در دولت سیزدهم محقق شد.

وی ادامه داد: حدود یک پنجم باقات سیب مراغه در این مسیر قرار دارد و تعریض این پل از تحمیل هزینه‌های زاید به اهالی و ترافیک عبور و مرور آنان جلوگیری می‌کند.

حذف یکی از نقاط حادثه‌خیز جاده مراغه - هشترود با احداث پل تازه‌کند

رئیس اداره راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای مراغه، اجرای طرح تعریض تقاطع غیرهمسطح «تازه‌کند» در ابتدای مسیر مراغه - هشترود را تحقق یکی از مطالبه‌های دیرینه مردم این منطقه عنوان کرد و افزود: عرض کم این پل عامل وقوع سوانح رانندگی بود و اصلاح این نقطه حادثه‌خیز علاوه بر مطالبه مردم، از سوی فرماندار دولت مردمی نیز مورد تاکید قرار داشت.

«شریفی» اضافه کرد: برای احداث این پل نیز بیش از ۱۲ میلیارد و ۸۷۰ میلیون تومان از محل اعتبارات ملی، ۲ میلیارد و ۴۲۰ میلیون تومان از اعتبارات استانی و ۱۰۰ میلیون تومان از محل مشارکت مردمی هزینه شد.

به گفته وی تعطیلی ۲ روزه ایستگاه‌های قطار مراغه و تبریز برای روزهای سوم و چهارم مرداد سال گذشته با دستور مدیرعامل شرکت راه‌آهن جمهوری اسلامی، فعالیت همزمان دهها دستگاه خودرو سنگین، عملیات خاکبرداری در سطح وسیع، جابجایی خطوط انرژی و آماده‌سازی و انتقال سازه‌های بتنی از حدود یکسال قبل از آن را می‌توان بخشی از مدیریت متمرکز برای اجرای این طرح بزرگ عمرانی به شمار آورد.

آسفالت ورودی شهر مراغه پس از تثبیت زیرسازی

رییس اداره راهداری مراغه بیان کرد: ورودی شهر مراغه از سمت بناب به دلیل ایرادی که در زیرسازی و روکش داشت، در شان مردم این شهرستان تاریخی نبود و روکش آسفالت نیز به تنهایی جوابگو نبود بر همین اساس این مسیر ابتدا مرحله تثبیت زیرسازی و سپس روکش آسفالت را پشت سر گذاشت.

«شریفی» افزود: برای اجرای این طرح بر زمین مانده نیز هشت میلیارد و ۶۴۰ میلیون تومان از محل اعتبارات ملی هزینه شد تا یکی دیگر از مطالبه‌های اهالی مراغه تحقق یابد.

حذف یکی دیگر از نقاط حادثه‌خیز با احداث پل چکان

رییس اداره راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای مراغه گفت: با احداث پل چکان، یکی دیگر از نقاط حادثه‌خیز جاده قدیمی مراغه - هشترود حذف شد.

به گفته «شریفی» این طرح شامل تعریض دو دهنه هشت متری، ۲۱۰ مترمکعب عملیات سنگی، ۲۱۰ مترمکعب بتن‌ریزی و ۵۰۰ متر زیرسازی و آسفالت است که با یک میلیارد تومان هزینه اجرا شد.

آسفالت محور گل تپه - آغبلاغ فتوحی

رئیس اداره راهداری مراغه با بیان اینکه آسفالت محور گل‌تپه - آغبلاغ تردد اهالی چندین روستای این مسیر را تسهیل کرده است، بیان کرد: در این محور یک کیلومتر زیرسازی و ۵.۹ کیلومتر آسفالت‌ریزی شد که در مجموع ۱۱ میلیارد تومان هزینه در پی داشت.

مطالبه دیرینه اهالی روستای خطب محقق شد

رئیس اداره راهداری مراغه با بیان اینکه احداث پل خطب جزء مطالبه‌های دیرینه اهالی این روستا بود، بیان کرد: احداث این پل سه دهنه با سه میلیارد تومان هزینه از مصادیق توجه دولت سیزدهم به نیازها و مطالبه‌های به حق مردم است.

رئیس سازمان ثبت احوال کشور: تجمیع کارت‌های خدماتی و بانکی در برنامه هفتم توسعه عملیاتی می‌شود

رئیس سازمان ثبت احوال کشور گفت: در برنامه هفتم توسعه، تجمیع کارت‌های خدماتی و بانکی از مجلس شورای اسلامی درخواست شده که در کمیسیون تلفیق برنامه نیز با آن موافقت شده است.

هاشم کارگر در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا با بیان اینکه یکی از اهداف ایجاد کارت هوشمند ملی این است که مرجع بسیاری از خدمات در کشور قرار گیرد، گفت: طی سال‌های گذشته به دلیل فقدان پوشش مناسب کارت‌های هوشمند ملی در مسائل گوناگون، به طور جدی به آن پرداخته نشد.

رئیس سازمان ثبت نام احوال کشور اضافه کرد: یکی از درخواست‌هایی که در برنامه هفتم توسعه از مجلس شورای اسلامی داشتیم و تا این مرحله به آن موافقت شده، بحث تجمیع کارت‌های خدماتی و بانکی است.

معاون وزیر کشور تصریح کرد: تفاهم‌نامه‌ای با بانک ملی به عنوان اولین بانک در این زمینه امضا شده است؛ مراحل اجرایی آن پس از تدوین برنامه مورد نیاز سازمان ثبت احوال با بانک ملی، آغاز خواهد شد.

وی ابراز امیدواری کرد: این اقدام بسیاری از هزینه‌های جاری کشور و مردم را برای دریافت خدمات کم کنیم.

کارگر درباره دریافت کپی از مدارک هویتی در ادارات اظهار کرد: سازمان ثبت احوال، سرویس‌های الکترونیکی هویتی به ادارات ارائه شده و نیاز به دریافت فیزیکی مدارک از سوی هیچ یک از دستگاه‌های دولتی و عمومی وجود ندارد. وی خاطر نشان کرد: قانون نیز ادارات را از دریافت مدارک منع کرده و اگر دستگاهی این اقدام را انجام می‌دهد، تخلف است؛ زیرا کپی دریافتی هیچ استفاده‌ای ندارد. بنابراین مردم به هیچ وجه نیازی به ارائه کپی مدارک خود ندارند و دستگاه‌ها نیز مجاز به دریافت کپی مدارک نیستند.

رئیس سازمان ثبت احوال کشور درباره اختلال در سامانه این سازمان، تصریح کرد: با توجه به اینکه به ۲۰۰ دستگاه در ۲۰۰ هزار نقطه کشور خدمات ارائه می‌کنیم و سرویس یکپارچه است، لذا در صورت وجود اختلال، همه دستگاه‌ها در خدمات رسانی دچار مشکل می شوند.

کارگر خاطرنشان کرد: بنا به اذعان وزارت ارتباطات، سازمان ثبت احوال به عنوان دومین دستگاه در استعلامات الکترونیک معرفی شد که ناشی از پایدار بودن سرویس‌های هویتی سازمان ثبت احوال است.

چنانچه اختلالی ایجاد شود، از طریق پرتال سازمان اطلاع‌رسانی می‌شود.

وی تأکید کرد: چنانچه مردم در ادارات و دستگاه‌ها با چنین مشکلی روبرو می‌شوند، به ما اعلام کنند و تا آن را پیگیری و با متخلف برخورد کنیم.

خبر

برآورد اعتبار ۱۸ هزار میلیارد تومانی طرح کاشت یک میلیارد درخت

رئیس سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری کشور گفت: اجرای طرح کاشت یک میلیارد درخت به ۱۸ هزار میلیارد تومان اعتبار نیاز دارد.

به گزارش ایرنا از وزارت جهاد کشاورزی، عباسعلی نوبخت در جریان بازدید خبرنگاران از بخشی از جنگل هیرکانی در منطقه سنگده اظهار داشت: اختصاص ۲۵۰ میلیارد تومان در قالب ردیف بودجه برای طرح مردمی کاشت یک میلیارد درخت، رقم ناچیزی است و ما روی مشارکت مردم، صنایع و دستگاه‌های مختلف حساب کرده‌ایم.

وی هزینه تولید، کاشت و نگهداری از هر درخت را ۱۰۰ هزار تومان در کشور اعلام کرد.

نوبخت ادامه داد: هزینه تولید، کاشت و نگهداری از درخت در هر کشوری متناسب با شرایطی که دارد متفاوت است. به طوری که هزینه آن در مناطق خشک مانند عربستان ۱۰ دلار هزینه برمی‌دارد.

وی در همین حال مدت نگهداری از هر درخت را برای استقرار حدود ۱۰ سال عنوان کرد.

معاون وزیر جهاد کشاورزی ادامه داد: یک سوم بودجه سازمان‌های منابع طبیعی در کشورهای جهان صرف احیا و توسعه جنگل‌ها می‌شود.

وی تصریح کرد: در راستای اجرای طرح مردمی کاشت یک میلیارد درخت، ۲۰ درصد کار مربوط به بخش تولید نهال و انتقال ۱۰ درصد کاشت و ۷۰ درصد نگهداری است.

نوبخت در اجرای طرح مردمی کاشت یک میلیارد درخت از صنایع آلوده کننده و بخش خصوصی خواست در عمل مشارکت داشته باشند و تنها به حمایت‌های زبانی اکتفا نکنند.

وی افزود: تاکنون از بین بیش از ۲۸ تفاهم‌نامه صورت گرفته با دستگاه‌های مختلف در مشارکت با این طرح، تنها ۳ شرکت صنعتی گلرنگ، هلدینگ خلیج فارس و ایران خودرو به مراحل نهایی رسیده است.

اجرای پروژه‌های به‌زراعی راهکاری برای حل چالش تولید روغن در کشور

معاون پژوهش و فناوری سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی (تات) گفت: اجرای پروژه‌های به‌زراعی برای حل چالش تولید روغن در کشور از اولویت‌های سازمان تات است.

به گزارش ایرنا از وزارت جهاد کشاورزی، حسین جعفری در گردهمایی سالانه برنامه‌ریزی تحقیقات و تولید بذر دانه‌های روغنی، ضمن تبریک هفته دولت، با بیان این که ۱۰ درصد سهم مصرف روغن در داخل کشور تامین می‌شود، گفت: تولید روغن به عنوان یک کالای استراتژیک، با چالش ها و مشکلات پیچیده‌ای از جمله مسایل فنی و حمایتی مواجه است.

وی آسیب‌شناسی چالش‌های موجود و آینده‌پژوهی به منظور جهت‌دهی به فعالیت‌های تحقیقاتی بر اساس نیازهای بخش اجرا را از راهکارهای به ثمر رسیدن اهداف توسعه کشت دانه‌های روغنی و دستیابی به خودکفایی تولید روغن در کشور دانست و افزود: از اولویت‌های سازمان تات برطرف کردن نیازهای فنی، تکنیکی و اجرای پروژه‌های به‌زراعی برای حل چالش تولید روغن در کشور است.

معرفی ۶۲ رقم اصلاح شده دانه‌های روغنی به بخش کشاورزی

رئیس موسسه تحقیقات اصلاح و تهیه نهال و بذر نیز در ادامه این مراسم، از معرفی ۶۲ رقم اصلاح شده دانه‌های روغنی به بخش کشاورزی کشور خبر داد.

محمد زمانیان، فعالیت‌های این بخش تحقیقاتی در تولید ارقام اصلاح شده دانه‌های روغنی را روبه رشد ارزیابی کرد و افزود: با تلاش محققان ۶۲ رقم انواع دانه‌های روغنی توسط بخش تحقیقات دانه‌های روغنی که ۵۰ رقم آزاد گرده‌افشان و ۱۲ رقم دانه‌های روغنی هیبرید است به بخش کشاورزی معرفی شد.

وی با بیان این که ۱۶ رقم از انواع دانه‌های روغنی به بخش خصوصی واگذار شده است، اظهار داشت: بخش تحقیقات دانه‌های روغنی ۱۵ درصد از مجموعه فناوری‌های واگذار شده به بخش خصوصی موسسه را به خود اختصاص داده است.

زمانیان با تاکید بر اهمیت تامین روغن خوراکی در سبد خانوار، به چالش‌های پیش روی تولید این محصول در کشور اشاره کرد و گفت: محدودیت منابع آب به‌عنوان اولین و مهم‌ترین چالش کشت دانه‌های روغنی در کشور است.

وی افزود: گیاهان روغنی، گیاهانی صنعتی هستند که مناسبات اقتصادی و صنعتی می‌توانند در تولید و توسعه کشت این گیاهان نقش اساسی داشته باشد.

رئیس موسسه تحقیقات اصلاح و تهیه نهال و بذر، سازمان‌دهی بذر را یکی دیگر از مسایل مهم در تولید بذر دانه‌های روغنی و سایر گیاهان زراعی برشمرد و اظهار داشت: تقویت مباحث به‌زراعی در دستور کار موسسه قرار دارد و برای این مهم، کمیته‌های تخصصی جهت بهره‌مندی از نظرات صاحب‌نظران و متخصصان تشکیل شده است.

اقتصاد و مردم

پنجشنبه ۹ شهریور ماه ۱۴۰۲ ◆ سال هجدهم ◆ شماره ۵۰۶ ◆ ۱۶ صفحه ◆ قیمت ۵۰۰۰ تومان

هفت طرح راهداری مراغه با ۶۸ میلیارد تومان هزینه افتتاح شد

۱۶

ناترازی برخی از بانک‌های کشور میراث سیاست‌های اشتباه گذشته

۱

در ۲ سال گذشته انجام شد؛

افزایش اقبال سهامداران به سرمایه‌گذاری غیرمستقیم در بورس

۱

در ۲ سال گذشته انجام شد؛

افزایش اقبال سهامداران به سرمایه‌گذاری غیرمستقیم در بورس

رییس سازمان بورس و اوراق بهادار گفت: یکی از سیاست‌های اصولی این سازمان در ۲ سال گذشته توسعه سرمایه‌گذاری‌های غیرمستقیم بود که این مهم از طریق صندوق‌ها و سبدگردان‌ها از سرمایه‌گذاری مستقیم به غیرمستقیم هدایت شد.

«مجید عشقی» در مراسم رونمایی از صندوق‌های بازنشستگی تکمیلی، به رونمایی یک محصول آینده دار و اساسی در بازار سرمایه اشاره کرد و افزود: این صندوق جزو ابزارهایی است که برای همه ذینفعان آن در میان مدت و بلندمدت برکات زیادی را به همراه خواهد داشت.

عشقی خاطرنشان‌کرد: این صندوق جزو صندوق‌هایی است که با پیشگامی نهادهای مالی طراحی و با توجه به نیاز بازار راه اندازی شد.

رییس سازمان بورس اذعان‌داد: ارزش دارایی صندوق‌ها از ۲ سال گذشته تا دیروز به ۸۶۵ هزار میلیارد تومان رسیده است که این صندوق ها شامل صندوق ها با درآمد ثابت، انواع صندوق های سهامی، صندوق های کالایی، صندوق جسورانه، صندوق زمین و ساختمان می شود.

عشقی با اعلام اینکه با توجه به آمار ارائه شده رشد خوبی را در صندوق سهام شاهد بودیم، گفت: در بحث سبدگران ها هم در ۲ سال گذشته رشد خوبی را تجربه کردیم، به‌طوری که دارایی تحت مدیریت سبدگردان‌ها از ۴۵ هزار میلیارد تومان به بیش از ۱۰۰ هزار میلیارد تومان رسیده است.

وی خاطرنشان کرد: این روند نشان می‌دهد سرمایه گذاری غیرمستقیم جای خود را پیدا کرده است و با توجه به توسعه نهادهای مالی انتظار داریم تا این روند افزایشی ادامه دار باشد.

رییس سازمان بورس اظهار داشت: یکی از اتفاقات مثبت رخ داده در یک سال گذشته این است که در اکثر صندوق‌های سرمایه‌گذاری بازدهی بالاتری را نسبت به بازار کسب کردیم.

وی گفت: صندوق‌های سرمایه‌گذاری با توجه به اصالتی که داشتند در مقاطع ماهانه، سه ماه، ۶ ماهه و سالانه بازدهی به مراتب بهتری داشتند.

عشقی گفت: اگر بازدهی شاخص بورس را به صورت سالانه حدود ۳۸ درصد در نظر بگیریم، صندوق‌های سرمایه گذاری به بازدهی بیش از ۵۰ درصد دست پیدا کردند که فاصله معناداری را از شاخص کل دارد.

رییس سازمان بورس اعلام کرد: صندوق های سرمایه گذاری در نوسانات بازار سرمایه عملکرد بهتری خواهند داشت که این ایجاد فاصله در کسب بازدهی شده است.

وی اعلام کرد: اکنون ۴۰۶ صندوق سرمایه گذاری در بازار داریم که بیش از ۷۵ درصد از این صندوق ها بازدهی بالاتر از بازار را کسب کردند، این امر نشان دهنده آن است که این صندوق ها جایگاه خود را در بازار پیدا کردند.

عشقی تاکید کرد : سازمان بورس طبق رسالت خود و با توجه به گسترش ایجاد شده در سرمایه گذاری صندوق ها بحث نظارت خود را در این صندوق ها را افزایش داده است.

گردش منابع در صندوق‌های سرمایه‌گذاری طی یک سال گذشته

رییس سازمان بورس به گردش منابع در صندوق‌های سرمایه‌گذاری طی یک سال گذشته اشاره و تاکید کرد: در صندوق‌های صدور اطلاعی در مجموع بیش از یک هزار و ۱۰۰ همت صدور و حدود یک هزار و ۵۰ همت ابطال داشتیم، این امر نشان دهنده تغییر جایگاه صندوق‌های سرمایه‌گذاری و توجه سرمایه‌گذاران به این صندوق‌ها است.

وی با بیان اینکه یکی از آرزوهای ما افزایش نقش صندوق‌های سرمایه‌گذاری در تابلوی معاملات روزانه بوده است، ادامه داد: ۲ سال گذشته حدود ۱۸ درصد معاملات روزانه کل بازار به صندوق‌های قابل معامله در بورس اختصاص داشت، این عدد اکنون به حدود ۵۰ درصد رسیده است.

عشقی اظهار داشت: با توجه به نوسانات قیمت در سهام، سرمایه‌گذاران این موضوع را درک کردند که صندوق‌های سرمایه‌گذاری هم از لحاظ نقدشوندگی دارای مزیت هستند، همچنین نوسانات قیمتی ایجاد شده در این صندوق‌ها متناسب با شرایط بازار است؛ اما به ثبات نوسانات بازار نیست.

رییس سازمان بورس با اعلام اینکه امیدوار به افزایش سهم معاملات صندوق‌های قابل معامله در بازار هستیم، گفت: افزایش مشارکت سرمایه‌گذاران در صندوق‌های سرمایه‌گذاری و سبدگردان‌ها کمک‌کننده به ثبات بیشتر بازار خواهد بود.

تعداد افراد مشارکت‌کننده در صندوق‌های سرمایه‌گذاری

وی با اشاره به تعداد افراد مشارکت‌کننده در صندوق‌های سرمایه‌گذاری اعلام کرد: اکنون بیش از هشت میلیون و ۲۰۰ هزار سهامدار حقیقی در انواع صندوق‌ها، سرمایه‌گذاری کرده‌اند و بیش از ۶۰ درصد دارندگان کل صندوق‌های سرمایه‌گذاری سهامداران حقیقی هستند.

عشقی با اعلام اینکه سهامداران حقوقی بیشتر در صندوق‌ها با درآمد ثابت فعال هستند، گفت: می‌توان در اینده امیدوار به ثبات بازار سرمایه و جلوگیری از حرکت‌های تند بازار باشیم.

ناترازی برخی از بانک‌های کشور میراث سیاست‌های اشتباه گذشته

وزیر امور اقتصادی و دارایی گفت: اکنون میراث‌دار مجموعه‌ای از سیاست‌ها هستیم که ثمره آن ناترازتر شدن برخی از بانک های کشور است.

به گزارش ایرنا، «سید احسان خادزوی» در مراسم آیین رونمایی از صندوق‌های بازنشستگی تکمیلی اعلام کرد: نکته مهم در مورد صندوق‌ها این است که متأسفانه به دلیل وجود سیاست‌های تنظیم‌گری در سال‌های گذشته شاهد یک ناترازی در صندوق‌های بازنشستگی بودیم.

وی اظهار داشت: این ناترازی فقط مختص به ایران نیست؛ بلکه مساله مربوط به صندوق‌های بازنشستگی چندین سال است که به عنوان یکی از موضوعات مهم در کشورها تلقی می‌شود.

خادزوی با بیان اینکه در ایران از جهت متفاوتی مبتلا به این ناترازی شدیم، خاطرنشان کرد: مساله علاج ناترازی ساختاری اقتصادی یک مساله از جنس بلندمدت و میان مدت است که به تدریج رخ می‌دهد و به تدریج هم باید علاج شود.

وزیر امور اقتصادی و دارایی با بیان اینکه هر چقدر که در علاج آنها تاخیر داشته باشیم، هزینه اصلاح افزایش خواهد یافت، گفت: در ناترازی‌های بانکی هم با همین مساله مواجهیم، اکنون میراث‌دار مجموعه‌ای از سیاست‌ها هستیم که ثمره آن موجب ناترازتر شدن برخی از بانک‌های کشور شده است.

خادزوی ادامه داد: گاهی اوقات آدرس‌های ناصحیحی بیان می‌شود. برای مثال ایراد معروف مربوط به مساله تسهیلات تکلیفی که متوجه بانک‌ها می‌شود را باید رفع کرد اما اساسا مساله ناترازی بانک‌ها ارتباط چندانی به تسهیلات تکلیفی ندارد.

وزیر امور اقتصادی و دارایی اظهار داشت: اکنون ناترازی موجود در شبکه‌های بانکی به سیاق دیگری در صندوق‌های بازنشستگی وجود دارند که باید برای علاج این امر تدابیر کوتاه مدتی در نظر گرفته شود.

وی ادامه داد: دولت در لایحه بودجه ۱۴۰۱ پیشنهاداتی را مطرح کرد که چندان مقبول مجلس نبود و اثری از آن در مصوبه نهایی مجلس وجود نداشت.

خادزوی گفت: دولت مجدد در لایحه برنامه هفتم توسعه، فصلی را برای ناترازی صندوق‌ها در نظر گرفته است که امیدوارم سندی برای اصلاحات پنج ساله باشد تا بتوان در قانون برنامه هفتم اراده‌ای را برای حل و فصل ناترازی صندوق‌های بازنشستگی داشته باشیم.

وزیر امور اقتصادی با بیان اینکه منفعت کشور در بلندمدت سرعت بخشیدن به این اصلاحات است، اعلام کرد: مردم از سیاستمدار خود می‌خواهند تا آنچه که منفعت ملی است را لحاظ کنند و بیش از این در اصلاحاتی که کشور باید طی سال‌های گذشته در مورد آن تصمیم می‌گرفت، تاخیر نیندازند.

وی ادامه داد: بهتر است تحلیلگران بازار به این نکته اشاره داشته باشند و آن را ترویج دهند که در صورت سرمایه‌گذاری‌های غیرمستقیم در کشور شاهد ایجاد ثبات در بازار و ایجاد نگاه بلندمدت برای سرمایه‌گذاری باشیم تا از این طریق بازار سرمایه به بازاری باثبات و حرفه‌ای تبدیل شود.

افزایش سرمایه گذاری در صندوق‌ها از ۲۰ به ۵۰ درصد

خادزوی گفت: در طول ۲ سال گذشته میزان سرمایه گذاری در صندوق‌های سرمایه‌گذاری کمتر از ۲۰ درصد بود و اکنون این رقم به حدود ۵۰ درصد افزایش پیدا کرده است که این امر جزو اقدامات مثبت تلقی می‌شود.

وزیر امور اقتصادی اعلام کرد: با توجه به تدابیر اشتباهی که سال ۹۹ در بازار بورس رخ داد و بسیاری از مردم دچار ضرر و زیان شدند، در صورت ترویج سرمایه گذاری غیرمستقیم در بازار می‌توان از آن دوره عبور کرد و وارد دوره‌ای از جدیدی از مشارکت حرفه‌ای مردم در بازار شویم.

سرخط

گل نرگس نماد چیست ؟

گل نرگس یکی از زیباترین گل هاست. همانطور که می دانید هر گل نماد خاصی دارد. در این مقاله از مجله اینترنتی دلگرم قصد داریم شما را با معنای نمادین گل نرگس آشنا کنیم و به شما بگوییم که گل نرگس نماد چیست.

گل نرگس چه معنای نمادینی دارد ؟

گل نرگس یکی از گل های زیبا و خوشبو است که برای هدیه دادن بسیار مناسب است. بسیاری از افراد علاقه به پرورش این گل در حیاط خانه خود دارند. اما نام این گل از کجا آمده ؟ فقط کافیست این مطلب را تا انتها مطالعه کنید تا اطلاعات مفیدی درمورد این گل زیبا در اختیارتان قرار دهیم.

گل هایی که در گروه گل نرگس هستند معمولا با نام نرگس زرد شناخته می شوند. این گل ها پیاری هستند و بومی منطقه ی مدیترانه و بخش هایی از آسیا و چین هستند اما امروزه به طور گسترده در آمریکا نیز کشت می شوند.

این گل ها اققدر زیبا هستند که هر کسی با دیدن آن ها به وجد می آید و تماشای آن ها لذت و شادی بزرگی را منتقل می کند. به راستی چه کسی بهتر از طبیعت می تواند این لذت و خوشی را به انسان انتقال دهد ؟

طبیعت معانی زیادی دارد و درس های بزرگی به انسان ها می آموزد. در این میان گل ها قدرت زیادی برای انتقال اسرار زندگی دارند. آن ها یادآور قدرت حساسیت، ظرافت و زیبایی برای ما هستند.

هزاران نوع گل در طبیعت وجود دارد که هر کدام از آن ها ویژگی مختلفی دارد. از جمله این ویژگی ها رنگ های متنوع، بوی خوش، ته رنگ، سبک گلبرگ و غیره است. زیبایی گل را عکاس می‌شاهد یا دوربینش، نقاش روی بومش و شاعر در کلماتش به تصویر بکشد.

هر گلی به سبک خودش منحصر به فرد و ویژه است. یکی از دوست داشتنی ترین گل ها، گل نرگس است. اگر چه نام آن غیر معمول است اما عموما به نرگس زرد منسوب است. هر نامی یک داستان برای خود دارد و در اینجا داستان گل نرگس آورده شده است.

گل نرگس نام خود را از یک شخصیت اساطیری در یونان گرفته است. نرگس (یا نارسیس) یک مرد جوان شدیداً زیبا و دلربا بود که پروردگار او را با زیبایی متنعم ساخته بود. اکو نیز یک دختر زیبا بود که عمیقاً عاشق او شده بود اما نرگس با شرمندگی او را رد کرد. اکو با غم و اندوه زیادی درگذشت و تمام آنچه که از او باقی ماند صدایش بود. یکبار نرگس عکس خودش را در آبگیری دید و بسیار مجذوب و شیفته ی زیبایی خودش گردید! او به طور پیوسته به عکس خودش در آب نگاه می کرد و آن را تحسین می کرد.

او آن قدر مجذوب خودش شد که تشنگی و گرسنگی از یادش رفت. عشق او برای خودش آن قدر زیاد بود که رنگش پرید و از دنیا رفت. بعد از مرگ نرگس، گلی از محل دفن او در کناره ی رودخانه روییدند.

این گل یادآور این است که انسان نباید آن قدر مجذوب خودش شود که دیگران را فراموش کند. ما باید میانه رو باشیم و مغرور موفقیت ها و دستاوردهای خود نشویم. علاوه بر نام گل، کلمه ی نارسیسم از همان شخصیت برای نوعی اختلال شخصیتی به معنای خود – وسواسی گرفته شده است.

معنی گل نرگس (نرگس زرد)

گل نرگس به معنی عشق بی پاسخ، امید، توامع، زندگی، شانس، تولد دوباره است.

گل نرگس هم معانی منفی و هم معانی مثبت دارد که به آن ضمیمه شده اند. در زیر برخی از آن ها آورده شده است:

کلمه ی نرگس از واژه "نارک" به معنی کرختی و بی حسی گرفته شده که یک واژه ی یونانی است.

مرغداران فکر می کنند که آن بد شانسی می آورد و مانع تخم گذاری مرغ هایشان می شود.

نرگس تنها، نشانه ی بد شانسی است و گمان شما می خواهید خیلی شانسی برای کسی آرزو بکنید دسته ای از گل های نرگس زرد به او هدیه دهید.

اشاره کردن با انگشت سبابه و یا اشاره ممکن است باعث توقف شکوفه دادن گل نرگس شود.

نرگس زرد مشهور به گل تولد ماه مارس و نرگس معمولی معروف به گل تولد ماه دسامبر است.

نرگس نمایانگر عشق بی پاسخ اکو و نارسیس است.

افسانه ی چینی: اگر نرگس زرد در عید سال نو به اجبار شکوفه دهد خوش شانسی برای شما می آورد.

نرگس، گل ملی والز است و مرسوم است که در روز سنت دیوید، نرگس زرد بپوشند.

انجمن سرطان آمریکا: "روزهای نرگس زرد" فعالیتی است که توسط این انجمن به راه انداخته شده تا برای آگاهی از سرطان به کمک نرگس های زرد، پول و کمک نقدی جمع آوری شود.

معرفی انواع فیکوس و روش های نگهداری و تکثیر آن ها

فیکوس یکی از گیاهان زیبایی است که بسیاری از افراد علاقمند به نگهداری از آن ها در منزل هستند. در ادامه شما را با انواع آن ها و روش های تکثیر و نگهداریشان آشنا خواهیم کرد. با ما همراه باشید.

گیاه فیکوس چیست ؟

فیکوس گیاهی است از خانواده موراسه که اصل زادگاهش آسیای استوایی است در هوای آزاد ارتفاع آن به ۳۰ متر می رسد.

گیاهی که جواب خوبی به شرایط آپارتمان می دهد. برگ ها پهن و براق و چرمی با نوک تیز و به صورت متناوب در طول ساقه به رویند.

با ریزش برگ های پیر در قاعده ساقه گیاه حالت بد منظر به خود می گیرد که در این حالت میتوان آن را از نزدیکی سطح خاک قطع کرد تا گیاه جوان گردد.

این درختچه زیبا معمولا در محیط گلخانه ای و آپارتمان ها نگهداری می شود و برگ های آن به رنگ های سبز و ابلق دیده می شود.

این گیاه اغلب بخشی از زندگی خود را روی گیاهان دیگر می گذراند. منبع کائوچوی هندی یا آسامی است. این درختچه زیبا در اغلب نقاط ایران بصورت گلخانه ای کاشته می شود ولی در مناطق جنوبی کشور به راحتی در فضای باز رشد می کند.

این گونه علاوه بر ایران در کشورهای هندوستان و آسام نیز می رویید.

فیکوس دارای واریته های مختلفی است که از میان آن ها می توان به واریته های Ficus elastica ' Decora' و 'Ficus elastica Variegata' اشاره کرد.

فیکوس برگ درشت به عنوان یک درخت کند رشد جهت کاشت در محوطه های چمن کاری شده بسیار مناسب است.

ارتفاع این گیاه میتواند به ۳۰-۴۰ متر و به ندرت تا ۶۰ متر بلندی برسد و نه تپه پهن و عریض تا ۲ متر قطر و ریشه های هوایی آن در خاک کمک و پشتیبانی شاخه های سنگین است.

برگ های آن بیضی شکل و بـراق و اندازه آن ۱۰ تا ۳۵-۲۵ سانتی متر در طول و ۱۵-۵ سانتی متر در عرض می شود. اندازه بزرگترین برگ در گیاهان جوان گاهی تا ۴۵ سانتی متر می شود.

فیکوس ها دارای انواع مختلفی هستند که از نظر ظاهری با هم متفاوت هستند. انواع گیاه فیکوس عبارتند از:

۱. فیکوس جنگلی برگ ریز یا فیکوس پیچ

فیکوس جنگلی برگ ریز که به فیکوس پیچ نیز شهرت دارند دارای برگ های ریز و به شکل های گرد و بیش قلبی شکل و ساقه های مفتولی نازک می باشد.

در گلخانه ها از دیواره ها بالا می رود و نظیر عشقه رشد و نمو می کند.

به علت آویزان بودن برگ های قلبی شکل و چرمی و براق که ساقه های گیاه را کاملا می پوشاند در سبد آویزان مورد استفاده قرار می گیرد. این گونه بسیار سریع الرشد است و در صورت وجود قیم با داربست مانند عشقه خود را به بالا می کشاند و دارای واریته های ابلق نیز می باشد.

فیکوس پیچ مناسب مکان های نیمه سایه روشن می باشد زیرا از نور زیاد گریزان است.

۲. فیکوس معمولی

در نوع معمولی فیکوس برگ ها چرم گونه و براق و زیبا هستند که طول آنها به ۳۰ سانتیمتر یا بیشتر می رسد. برگ ها غالبا به صورت متناوب قرار می گیرند. این نوع فیکوس بسیار مناسب برای نگهداری در منزل است و شرایط آتاق سرد و کم نور را تحمل می کند گرچه محیط گرم و مرطوب را ترجیح می دهد.

۳. فیکوس ابلق درخت کائوچوی ابلق

این نـوع فیکوس برگ های شـبیه فیکوس معمولـی دارد با این تفاوت که لبه های برگ ها کم و بیش شبیه تی تا کرم رنگ است.

۴. فیکوس آلمانی

فیکـوس آلمانی دارای برگ های ضخیم تر از فیکوس معمولی و بیضی شـکل می باشد که بـه فیکوس آلمانی یا هندی معروف اسـت و چون قد آن ها زیاد بلند نمی شـود به همین جهت ممتازتر است.

۵. فیکوس برگ تبریزی

در این گونه فیکوس برگ ها شبیه برگ های صنوبر و تبریزی اسـت با این تفاوت که کمی ضخیم تر و نوک باریک آن کشیده تر است.

۶. فیکوس بنجامینا یا انجیرگریان

یکی از زیباترین گیاهان آپارتمانی ویژه سایه یا مکان های سـر پوشـیده می باشد که در گلفروشی ها زیاد دیده می شود.

برگ های آن سبز روشن و بیضی شکل نوک تیز اسـت شـاخه های آن خاصیت ارتجاعی و به حالت آویزان و مجنون اسـت.

واریته های ابلق آن با برگ های سبز و کرمی اخیـرا در ایران پرورش می یابـد. ارتفاع این گونه در طبیعت به ۲۰ متر می رسد و به دلیل اینکه بیش از حد نیاز آب جذب می کند و آب اضافی را به صـورت قطرات از نوک برگ ها دفـع می نماید بدین لحاظ به فیکوس گریان هم شهرت دارد.

۷. فیکوس برگ ویلونی

برگ هایش درشـت، براق، با لبه ی موج دار و شبیه ویلون با رگـبرگ های برجسته سفید رنگ اسـت. این نوع مناسـب نگهـداری در محیط های گرم و مرطوب است.

نحوه تکثیر فیکوس

برای تکثیر فیکوس میتوان در اواخر بهار و یا در اوایل تابستان از سـاقه ها قلمه تهیه کرد طول مناسـب قلمه ها در حدود ۱۵ سـانت باشد.

چوگنگی قلمه ساقه برای تکثیر فیکوس قلمـه را میتوان هم از طـول گیاه تهیه کرد و هم از انتهای سـاقه. قلمه باید حداقل یک برگ داشته باشد و در صورت زیاد بودن تعداد بـرگ ها باید تعداد آن ها را کم کرد. قلمه ها در قسـمت پایین که در بستر کشت قرار می گیرند باید فاقد برگ باشند.

بعـد از قلمه گیری از محل بـرش و یا کات کردن برگ شیره سفید رنگی خارج می شود بهتر اسـت قلمه ها را به مدت ۳۰ دقیقه در آب قرار دهید تا جریان شـیره قطع شـود و سپس نسبت به کاشت قلمه ها اقدام کنید.

قلمه ها را در بسـتری که سـبک و مرطوب است کشت می کنند.

بهتر است از مخلوط کوکوپیت +پرلایت یا پیت ماس + ماسـه اسـتفاده کرد. قلمه ها را در مکانی با نور محیطی و رطوبت محیطی بالا و دمای ۲۵ تا ۲۷ بگذارید.

قلمه برگ برای تکثیر فیکوس

بستر کشت و شرایط محیطی برای نگهداری این قلمه هم مانند قلمه ساقه است.

روش خوابانیدن هوایی برای تکثیر فیکوس

این هم روشـی برای تکثیر فیکوس است در ایـن روش قلمه ها بهتر اسـت به طول ۳۰ سـانت باشد. در این شـیوه قلمه گیری ابتدا شـکافی احداث کرده و قسمتی از پوست گیاه به شـکل حلقه از اطراف ساقه برداشته می شـود اگر روی محل برش هورمون ریشه زایی بزنید عمل ریشه زایی سریعتر انجام می شود.

سـپس مواد نگهدارنده رطوبـت مانند خزه اسـفاگنوم یا کوکوپیت در اطراف شکاف قرار داده می شود و با پلاستیک پوشانده می شود تا گیاه در این ناحیه ریشه تولید کند.

زمانی که ریشه ها را داخل کیسه پلاستیکی مشـاهده کردید زمان مناسـبی بـرای جدا کردن سـاقه از گیاه مادری اسـت. ساقه را از پنج سانت پایین تر از ناحیه ای که ریشه تولید از گیاه مادری جـدا و آن را در یک گلدان با خاک نرم و سبک بکارید.

در هفته های اول بهتر اسـت با کشیدن یک پلاسـتیک بر روی گیاه بـه حفظ رطوبت در اطراف قلمه کمک کنید البته پلاستیک نباید محلول سـم نیز می توانید زخم های سـفید پنبه ای شکل را مسموم کنید.

بـرگ ها دارای لکه های قهوه ای هسـتند و به طور ناگهانی سـقوط می کنند؛ هوا خیلی سرد است، گلدان را به محل گرم تری منتقل کنید.لکه های زرد روی برگ ها اسـت و تار عنکبوت زیر آن ها مشـاهده می شـود؛ کنه قرمز ریز عامل آن اسـت، هر دو هفته یکبار با سم کنه کش قطیل دستور سـم پاشی کنید. غبارپاشی در کاهش افت موثر اسـت.

لکه های سوخته روی برگ ها نمایان شده اند: در آفتاب غبارپاشی نکنید، عبور نور خورشید از قطرات آب مانند عبور نور از شـیشه اسـت، گیاه را از معرض اشعه مستقیم آفتاب در امان نگهدارید.

برگ ها لوله شده و آویزان هستند: گیاه تشنه است، گلدان را به مدت ۱۵ دقیقه درون تشت پر از آب قرار دهید، آبیاری را تنظیم کنید.

برگ های پائینی زرد شده و شکوفه می کنند: آبیاری بیش از اندازه بوده اسـت، اجازه دهید سـطح خاک در فاصله بین آبیاری خشـک شـود، سـپس آبیاری کنید، این عارضه در گیاهان مسن طبیعی است.

کنید.

تمیز نمودن برگ های فیکوس

بـرای تمیز کـردن برگ هـای فیکوس بلند بـرگ ها را با ملایمت بـا پارچه پنبه ای و یا اسفنج مرطوب تمیز کنید، از مواد براق کننده شـیمیایی در هر ماه فقط یکبار استفاده کنید. هرگز اجازه ندهید خاک گلدان باتلاقی شود. در فاصله ی بین دو آبیاری خـاک گلدان باید خشک شود.

با آب ولرم آبیاری کنیـد. هفته ای دو بار در تابستان و یکبار در زمستان کافی است.

شرایط نگهداری از فیکوس

دما: حداقل درجه حرارت در زمسـتان ۱۶ درجه سانتیگراد و حداکثر آن در تابستان ۲۹ درجه سانتیگراد.

رطوبت: حداقل هفته ای یکبار غبار پاشی کنید، با بالا رفتن درجه حرارت در تابسـتان غبارپاشی را بیشتر کنید.

تغذیـه: جهت تامین مواد غذایی گیاه را با کودهای مایع یـا جامد محلول در آب هر دو هفته یکبار کوددهی نمایید.

آفت های فیکوس

عوارض و درمان فیکوس

انواع بیماری های فیکوس و درمان آن

برگ ها بد شـکل، رنگ پریده و ریز هسـتند: گیاه احتیاج به تغذیـه مصنوعی دارد، هر دو هفته یکبار خلق دستور عمل کنید.

برگ ها بی رنگ شده اند: نور زیاد اسـت، گیاه را به محل کم نور تری منتقل کنید.

در زیسـر برگ ها و روی سـاقه ها لکه هی بر اسـت قهوه ای مشـاهده می شوند: عارضه مربوط به حمله حشـره افت اسـت، هر ماه یکبار با سم حشره کش نفوذی گیاه را طبق دسـتور سمپاشـی کنید. با پنبه اغشته به سم نیز می توانید لکه ها را مسموم کنید.

زخم های پنبه ای شکل سفید رنگ در سطح برگ ها ظاهر می شـوند: کنه قرمز ریز عامل آن اسـت، هر ده روز یکبار با سم کنه کش قطیل دستور سم پاشی کنید.

برگ ها خشـک شـوند، شـفافیت خود را از دسـت می دهند و می سـوزند. همچنین آبیاری بیش از حد نیز سـبب دچار شدن گیاه به بیماری های قارچی شده و لک های قهوه ای رنـگ روی برگ ها ایجـاد می کند. پس بهتریـن زمان آبیاری پایینتر، پس از خشـک شدن خاک می شود.

رطوبت مورد نیاز گیاه پایینتال

پایینتال یک گیاه رطوبـت دوسـت اسـت و اگر در آب و هوای مرطوب باشد رشد بهتری دارد.

پـس در روزهای گرم مـی توانید کمی برگ های آن را با آب اسپری کنید تا مرطوب شود، البته تبادر در معرض آفتاب باشد.

اگر هم آن را در گلدان کاشـته اید، حتما از زیرگلدانی یا سـنگ ریزه اسـتفاده کنید به صورتی که گلدان روی سنگ ریزه ها باشد و کف آن با آب در تماس نباشد و فقط رطوبت آن را بگیرد.

یکی دیگـر از عوامل مهم در رشـد گیاهان، دمای مناسـب برای آن هاسـت. پس باید به دمای محیط گیاه پایینتال نیز توجه داشـته باشید. این گیاه دماهای متفاوتی را می تواند تحمل کند و خیلی حسـاس نیست اما بهتر است این دما کمتر از صفر درجه سانتی گراد نباشد.

همچنین در معرض هوای خیلی گرم نیز قرار نگیرد چون اگر خیلی خشک شود، برگ های آن دچار خشکی و سوختگی می شود. پس در هوای گرم سـه آبیاری آن دفت کنید. بهترین دما برای گیاه پایینـتال دمای بین ۱۸ تا ۲۵ درجه سانتی گراد می باشد.

خاک مناسب درختچه پایینتال

پایینـتال می تواند خاک هـای مختلف را نیز تحمل کند و نسـبت به آن سخگیر نیسـت. اما هرچقدر خاک سـبک تر و حـاوی مواد مغذی بیشتری باشد، گیاه رشد بهتری خواهد داشت.

پس بهتر است برای آن از کود پوسیده دامی یا خاک برگ اسـتفاده کنید تا رشـد بهتری داشـته باشـد و همچنین برای سبک شدن خاک هم از مقداری شـن یا پیت مابی برای خاک باغچه استفاده کنید.

کود یکی از منابع مهـم تغذیه برای گیاهان اسـت اما درمورد گیاه پایینـتال لازم به ذکر اسـت که اگر خاک آن قوی باشد نیازی به کود پیـا نمی کند. اگر حس کردید رشد گیاهتان متوقف شـده اسـت، می توانید در فصل بهار و تابسـتان از کود گیاهان زینتی ماهی یک بار استفاده کنید.

تکثیر گیاه پایینتال

یکی از مهم ترین مسـائل درمـورد گیاهان زینتی تکثیر آن هاسـت. در واقع بسیاری از افرادی کـه این گیاهان را در منزل دارند می خواهند آن ها را به تعداد زیاد تکثیر کنند. اما روش تکثیر گیاه پایینتال چیسـت ؟

شما می توانید این گیاه زیبا را از طریق قلمه ی سـاقه تکثیر کنید. فقط کافیسـت در فصل بهار یا تابسـتان قلمه ای از ایـن گیاه تهیه کنید، این قلمه نباید خیلی بلند باشد و طول آن حدود ۱۵ الی ۲۰ سانتی متر باشد.

نحوه پرورش، تکثیر و نیازهای درخت جوالدوزک (Southern catalpa)

Indian bean tree یا نام فارسی جوالدوزک یکی از گونه های Catalpa ها می باشـد که بومی جنوب شـرقی آمریکا به خصوص الاباما ، فلوریدا، جورجیا، می سـی سی پی و لوئزیانا می باشد.

پرورش درخت جوالدوزک

درخت جوالدوزک توسـط اروپایی ها کشـف شـدو درخت زینتی فضای سبز محسوب می شود .

درخت جوالدوزک درختی است نامنظم بزیبا و گسـترده با ارتفاعی بیـن ۱۲ تا ۱۸ متر که بین ۲۰ تا ۵۰ سـال طول می کشد تا به این ارتفاع برسد.

علی رغـم اینکه این گیاه بومی جنوب آمریکا می باشـد امروزه همه جـای آمریکا و جنوب کانادا دیده می شود.

به جز آنکه این درخت جنبه زینتی دارد چون چوب سختی دارد که به راحتی پوسیده نمی شـود ، از چوبش برای ساخت حصار استفاده می شود.

درخت جوالدوزک درختی است نامنظم بزیبا و گسـترده با ارتفاعی بیـن ۱۲ تا ۱۸ متر که بین ۲۰ تا ۵۰ سـال طول می کشد تا به این ارتفاع برسد.

تنه درخت قهوه ای روشـن می باشد و فلس دار اسـت.برگها سایه روشن هسـتند و متقارن که ظاهری قلبی شکل دارند و زیبایی خاصی به درخت می بخشند.

طـول برگها ۱۵ تا ۳۰ سـانتی متر اسـت و پهنایی بین ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر دارند.

گلهای این درخت سـفید و معطر هسـتند با مرکزی قهوه ای و خطوطی زرد رنگ ، گلها به شکل خوشه می باشند و بین ۱۷ تا ۲۰ سانتی متر طول دارند .

فصل شـکوفایی گلها از اوایل خرداد تا مرداد می باشد.

در اوایل پاییز میوه هایی به شـکل کبـول قهوه ای به طول ۱۵ تا ۳۰ سـانتی متر ظاهر می شوند .

میوه های قهوه ای شـکل در طول زمسـتان بر شـاخه باقی می مانند و از انجایی که این میوه ها را می توان مانند سیگار کشید به این درخت ، درخت سیگار نیز می گویند.

به علت ارتفاع زیاد و پراکندگی که این درخت دارد سایبان خوبی نیز می باشد.

تنه درخت قهوه ای روشـن می باشد و فلس دار است.

برگها سایه روشن هسـتند و متقارن که ظاهری قلبـی شـکل دارنـد و زیبایی خاصی می بخشند.

طـول برگها ۱۵ تا ۳۰ سـانتی متر اسـت و پهنایی بین ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر دارند.

درخت جوالدوزک

جنبه های زیبایی درخت جوالدوزک

برگ، گل، زیبایی حالت رشد در زمستان

کاربرد درخت درخت جوالدوزک

سایبان : تک درخت و بر سطح چمن

برگ: برگ ها ساده و متقابل، سبز روشن به طول ۱۵ تا ۳۰ سـانتیمتر و پهنای ۱۰ تا ۱۵ سانتیمتر و به شکل قلب اسـت.

گل: سـفید و معطـر با مرکـز قهوه ای و خطوط زرد به صورت خوشه ای بزرگ به طول ۱۷ تا ۲۰ سانتیمتر از اوائل خرداد تا مرداد ماه شکوفا می شوند .

میوه: کیسول قهوه ای لوبیائی شکل طویل به درازای ۱۵ تا ۳۰ سـانتیمتر در اوائل پائیز ظاهر شـده و در طول زمسـتان بر شاخه ها باقی می ماند. این گیاه نام رایج خود را از این میوه ها گرفته است. میوه ها را می توان مثل سیگار کشید.

نیاز های درخت جوالدوزک :

برای رشـد به نور کامل خورشـید نیاز دارد، روزانه به ۶ تا ۸ سـاعت نور نیاز دارد .

آبیاری مناسب درخت جوالدوزک

این درخت جـز درختان جـوانی و مقاوم به کم آبی هسـت ! دقیقا مثله پالونیا ، ولی کدوم درختیه که از آب کافی بدش بیاد ؟

درکل برای شرایط کم آب بسیار خوبه ، چون آیـشن های خوبـی داره مثله گلهـای زیبا ، برگهای گرد و پهن ، سایه خوب .

پس به درخت کم آب آیـشن دار محـسوب میشـه که اینطور درخت ها غنیمت هسـتند توی شرایط کم آب !

درخت جوالدوزک

دمای مناسب درخت جوالدوزک:

این درخت نسبت به دما ، از -۳۰ درجه تحمل میکنه تا ۴۵ درجه

خاک مناسب درخت جوالدوزک:

دوسـتان بافت خاک باید برائش اسیدی بشه این یعنی از پی اچ ۵.۵ تا ۷.۵ رو تحمل میکنه همون بافت خاک هایی که توی شهر هستش ، توی حیاط منزل هم همین اسیدیته هست ، میتونید با دستگاه رطوبت سنج و پی اچ سنج محاسـبه کنید ! ولی از نظـر بافت خاک بازم اتفاق خوبی داره و اکثر بافت های خاکی رو تحمل میکنه .

اگه خاک قلیایی بشـه اتفاقی نمی افتد فقط علائم کمـبود آهن و زردی برگها رو شـاهد هسـتیم . البته خاک های شـور بیابانی هم نمیتونه تحمل کنه.

تغذیه مناسب درخت جوالدوزک:

البته تغذیه بسیار مهم هست مخصوصا اگه هدف از کاشـت این درخت سـایه افکنی یا استفاده از چوبش باشه !

تغذیه با کود های فسـفره از ابتدای کاشت و سپس تغییر به کودای کامل به صورت ماهیانه خیلـی روی رشـد و چگالی چـوب اثر داره همینطور اگه از بذر کاشـته شده باشه باعث میشـه درخت زودتر به بلوغ برسه و درنتیجه اون گلهای خوشه ای زیباروز تودتر نمایان کنه. این درخت که خیلی باشخصیت هستش به اقلیت محضوم به خودش رو داره به نام شـب پـره ی جوالدوزک که همـه مراحل لاروی و بلوغ رو بر روی این درخت سپری میکنه و در مرحله ی لاروی شـیره ی درخت رو مکیده و اونو ضعیف میکند.

روش تکثیر درخت جوالدوزک

برای تکثیر این گیاه بذر ها را در اوایل بهار در خاک مرطوب بکاریـد و در جای آفتابی قرار دهید ، سریعا شروع به جوانه زدن می کنند. از روش قلمه زدن نیز می توان استفاده کرد.

سرخط

تفاوت اسفاج و برگ چغندر در چیست ؟

اسفاج از خانواده برگ چغندر است و بسیار از لحاظ ظاهری با هم شـباهت دارند اما در اصل این دو با یکدیگـر متفاوتند که در اینجا بدان می پردازیم .

تفاوت اسفاج و برگ چغندر

چایگزین کردن سـبزیجات بجای مواد غذایی گوشـتی هم برای حفظ محیط زیسـت و هم برای حفظ سـلامتی انسان بسیار مفید اسـت. سبزی های برگدار منابع خوبی برای فیبر، آهن، می توانیـد از مواد معدنی مختلف محسوب می شوند. مصرف آنها می تواند به تقویت استخوان ها، مغز قلب، و سـیستم ایمنـی کمک کند. سـبزی های برگدار گزینه های غذایی خوبی برای پیشـگیری از سرطان، حملات قلبی، چاقی و بوکی استخوان هستند.

برای اینکـه تفاوت بین برگ اسـفاج و برگ چغندر را بیشـتر متوجه شـویم بهتر است با هر کدام از این سـبزیجات آشـنا شویم . برگ اسـفاج یکی از غنی‌ترین منابـع غذایی برای کودرسـتین نیز اسـت که این آنتی اکسیدان به مهار التهاب ناشـی از فعالیت پروتئین های سیتوکین کمک می کند.

محققان دسـت کم ۱۳ نوع مختلف از ترکیبات فلاونوئیدی در اسـفاج پیـدا کرده‌اند که به عنوان آنتی اکسـیدان عمل می‌کنند و خواص ضد سرطانی دارند.

خواص ضد سرطانی این فلاونوئیدها در اسفاج بویژه در ترکیب محققان برای تهیه عصاره‌های خاص از این گیاه خوراکی و به منظور استفاده در مطالعات کنترل شـده سـیار تاثیرگذار بوده است.

ایـن عصاره‌های اسـفاج در کاهش سـرعت تقسیمات سـلولی در بین سلول‌های سرطانی معده و نیز کاهش ابتلا به سرطان‌های پوستی در بین موش‌های آزمایشگاهی تاثیر به سزایی داشته‌اند.

از بـسوی دیگر کاروتنوئید موجود در اسفاج و سایر سبزیجات برگ پهن و سبز از دو روش با بروز سرطان پروسـتات در انسان مبارزه می‌کند. این کاروتنوئید که نئوگزانتین نام دارد، نه تنها سلول‌های سرطانی پروسـتات را وادار به خود تخریبی می‌کند بلکـه در رودده‌ها به ترکیبات اضافی تبدیل می‌شـود که نئوکروم نام دارند و مانع از تکثیر سـلول‌های سرطانی در این عضو می‌شود و آنها را در حالت توقف نگه می‌دارد.

ویتامیـن K موجود در اسـفاج تقریبا و ۲۰ درصد از ارزش روزانـه را در یک فنجان بی اسـفاج تقریبا نازه دارانست و همچنین بیش از ۱۰۰ درصـد ارزش روزانه این ویتامیـن نیز از یک فنجان اسفاج جوشـانده شده تامین می‌شود که در حفظ سلامت استخوان‌ها نقش بسزایی دارد.

همچنیـن ویتامین K۱ نوعـی پروتئین غیر کلاژن اصلـی در اسـتخوان‌ها را مسوم به اولتئوکالسین فعال می‌کند که این ماده در نگه داشتن مولکول‌های کلسیم در داخل بافت‌های استخوانی نقش مهمی دارد.

بنابراین بدون وجـود مقادیر کافی از ویتامین K۱، میزان اوستئوکالسین در بدن کافی نبوده و در نتیجه ترکیبات معدنی اسـتخوان‌ها دچار اشکال می‌شود.

برای بیماران مبتلا به ناراحتی‌های اسـتخوانی ، دیابتـی و قلبی – عروقـی کمتر ماده غذایی به لحاظ بهره‌مندی از تعداد قابل توجهی مواد مغذی کمک کننده با اسـفاج قابل مقایسـه است.

تفاوت اقاهای اسفاج و برگ چغندر

اسـفاج یک منبع عالی و غنی از ویتامین C و ویتامیـن A اسـت. این دو ماده مغذی اسـت اکسیدان‌های مهمی هسـتند که برای کاهش تعـداد رادیکال‌های آزاد در بـدن فعالیـت می‌کنند.

ویتامین C به عنوان یک آنتی اکسیدان محلول در آب و بتاکاروتن به عنوان یک آنتی اکسیدان محلول در چربی عمـل می‌کنند. این دو آنتی اکسیدان گروهی را تشکیل می‌دهند که مانع از اکسیداسـیون کلسترول در خون می‌شود.

کلسترول اکسـیده شـده به هم می‌چسبد و در رگـهای خونی دیواره‌هایی می‌سـازد که می‌تواند باعث مسـدود شـدن رگ‌های خونی شـده و در نتیجه منجر به بروز سکته قلبی و مغزی شود.

مصرف مقادیـر زیادی ویتامین C و بتاکاروتن می‌توانـد بـه پیشـگیری از بـروز چنیـن پیچیدگی‌هایی کمک کند و یک فنجان اسفاج جوشانده می‌تواند ۲۹۴.۸ درصد از ارزش روزانه ویتامیـن A و ۲۹.۴ درصـد از ارزش روزانـه ویتامین C را در اختیار شما قرار دهد.

این گیاه سرشـار از عنصر منیزیم است که این ماده معدنی نیز می‌تواند در کاهش فشار خون بالا موثـر بوده و در نتیجه بدن را در برابر ابتلا به بیماری‌های قلبی محافظت کند.

ایـن گیاه خوراکی برای زنـان در دوران عادت ماهانه که در معرض فقر آهن هسـتند، بسیار مهم است. افزایش ذخایر آهن با مصرف اسفاج ایده مناسـبی اسـت به ویژه به این دلیل که در مقایسه با گوشـت قرمز منبع شناخته شده‌ای از آهن است.

تفاوت گیاهان c۳ و c۴ و cam

در ایـن مقاله با تفاوت گیاهـان c۳ و c۴ و cam و انواع فتوسنتز بیشتر آشنا می شویم .

تفاوت گیاهان c۳ و c۴ و cam

تفاوت اصلی گیاهان C۳ و C۴ در این است که گیاهان C۳ یک ترکیب سـه کربنی را به عنوان اولین محصـول پایدار واکنش تاریکی تشـکیل می دهند در حالی که گیاهان C۴ یک ترکیب چهار کربنـی را به عنوان اولین محصول پایدار واکنش تاریکی تشـکیل می دهد.

فتوسـنتز یک فرآیند سـبک محور اسـت که دی اکسـید کربـن و آب را به قندهای سرشـار از انرژی در گیاهـان ، جلبک ها و سـیانوباکتری ها تبدیل می کنـد. در طی واکنش نور فتوسنتز ، فوتولیز مولکولهای آب رخ می دهد.

در نتیجه فوتولیز آب ، اکسیژن به عنوان یک محصول فرعی آزاد می شـود. پس از واکنش نور ، واکنش تاریک شروع می شود و با ثابت کردن دی اکسـید کربن ، کربوهیدرات ها را سنتز می کند.

با این حال ، اکسـیژن حاصل از واکنش نور مـی تواند با آنزیم اصلـی واکنش تاریک که RuBP اکسیژناز-کربوکسیلاز (Rubisco) اسـت متصل شود و عمل تنفس کند.

تنفس فرایندی فرایندی اسـت که انرژی را هدر داده و سـنتز کربوهیدرات را کاهش می دهد. بنابراین ، بـرای جلوگیری از تنفس از عکس ، سـه روش مختلف وجـود دارد که واکنـش تاریک در گیاهان برای جلوگیری از ملاقات اکسـیژن با روبیسکو ایجاد می شود. از این رو ، بسـته به روشی که واکنش تاریک صـورت می گیرد ، ۳ نوع گیـاه وجود دارد. یعنـی گیاهان C۳ ، گیاهـان C۴ و گیاهان CAM.

گیاهان C۳ چیست؟

حدود ۹۵٪ از گیاهان روی زمین گیاهان C۳ هسـتند. همانطور که از نام آن ها مشخص اسـت ، آنها مکانیـسم فتوسنتزی C۳ را که چرخه کالوین اسـت انجام می دهند. تصور می شود که فتوسـنتز C۳ تقریبا ۳.۵ میلیارد سـال پیش بوجود آمده اسـت. این گیاهان بیشتر گیاهـان چوبی و برگ گرد هسـتند. در این گیاهان ، تثبیت کربن در سـلولهای مزوفیل که دقیقا در زیر ایپـدرم قرار دارند ، صورت می گیرد.

دی اکسـید کربن از چه دو درون سـلولهای مزوفیـل از طریـق روزنـه وارد می شـود. سـپس واکنش تاریک شروع می شود. اولین واکنش تثبیت دی اکسـید کربن با ریبولوز بیس فسفات به فسفوگلیسـرات است که یک ترکیب سـه کربنی اسـت. در حقیقت ، این اولین محصول پایدار از گیاهان C۳ اسـت. مدتها بیو فسفات کربوکسیلاز ریبولوز (Rubisco) آنزیمی است که این واکنش کربوکسیلاسیون را در گیاهان کنالیز می کند. به همین ترتیب ، چرخه کالوین هنگام تولید کربوهیدرات ها به صورت چرخه ای اتفاق می افتد.

در مقایسه با گیاهان C۴ ، گیاهان C۳ از نظر مکانیسم فتوسنتزیکی آنها ناکارآمد هستند. این امر به دلیل بروز تنفس در گیاهان C۳ اسـت. تنفس به دلیل فعالیت اکسیژناز آنزیم روبیسکو رخ می دهد.

اکسیژن رسـانی روبیسـو در جهت مخالف با کربوکسیلاسـیون کار مـی کند ، با اتلاف مقدار زیادی کربن که توسط چرخه کالوین با هزینه های زیاد تثبیت شده اسـت ، فتوسـنتز را خنثی می کند و منجر به از بین رفتن دی اکسید کربن از سلول هایی می شود که دی اکسید کربن را برطرف می کنند.

بـه همین ترتیب ، تعامل با اکسـیژن و دی اکسید کربن در همان مکان در روبیسکو رخ می دهد.

این واکنشـهای رقابتی معمولاً با نسـبت ۳: ۱ (کربن: اکسـیژن) اجرا می شوند. بنابراین ، واضح اسـت که تنفس از نـور یک فرایند تحریک کننده نور اسـت که اکسـیژن مصرف می کند و دی اکسـید کربـن را تکامل می بخشد.

گیاهان C۴ چیست؟

گیاهـان C۴ در مناطق خشـک و با درجه حـرارت بالا وجود دارنـد. تقریبا ۱٪ از گونه های گیاهی بیوشـیمی C۴ دارند. برخی از نمونه های گیاهان C۴ ذرت و نیشـکر اسـت ، همانطور که از نام آن مشـخص اسـت ، این گیاهان مکانیسم فتوسنتزی C۴ را انجام می دهند.

تصور می شود که فتوسنتز C۴ نزدیک به ۱۲ میلیون سـال پیش بوجود آمده

سرخط

مقایسه و تفاوت های بین ویتامین D۲ با ویتامین D۳

رایج‌ترین ترکیبات ویتامین D شامل ویتامین D۲ و D۳ می شوند که از منابع طبیعی مختلفی سرچشمه می گیرند. ویتامین D در واقع یک ویتامین نیست، بلکه هورمونی است که بر بسیاری از عملکردهای مهم بدن تاثیر می گذارد.

فرق ویتامین D۲ و D۳ در چیست ؟

دریافت میزان کافی ویتامین D به تنهایی از رژیم غذایی بعید است و همواره نیز امکان قرار گرفتن منظم در معرض نور خورشید وجود ندارد.

اگر قصد مصرف یک مکمل برای تقویت سطوح ویتامین D بدن خود را دارید، ویتامین D۳ ممکن است بهترین انتخاب باشد زیرا می تواند اثر قوی‌تر و بلند مدتی بر سطوح ویتامین D بدن داشته باشد. در ادامه بیشتر به این تفاوت ها می پردازیم .

ویتامین D در واقع یک ویتامین نیست، بلکه هورمونی است که بر بسیاری از عملکردهای مهم بدن تاثیر می گذارد. این ماده مغذی برای حفظ سلامت عظام بدن انسان اهمیت دارد. چیزی در حدود ۱۰ درصد ویتامین D بدن از طریق غذاهایی که مصرف می کنید و به شکل ویتامین D۲ تامین می شود، در شرایطی که ۹۰ درصد باقیمانده در قالب ویتامین D۳ در بدن تولید می شود.

فواید ویتامین D

هم ویتامین D۲ و هم ویتامین D۳ فواید سلامت مهم مشابهی را ارائه می کنند.

کمک به جذب به کلسیم: کلیه های انسان ویتامین D را به شکل فعال آن تبدیل می کنند که نقش مهمی در تنظیم سطوح کلسیم در خون ایفا می کند.

ویتامین D به بدن در جذب کلسیم و فسفر کمک می کند که این دو ماده معدنی برای ساخت استخوان هایی سالم و کاهش خطر پوکی استخوان در ادامه زندگی فرد ضروری هستند.

تقویت سیستم ایمنی : ویتامین D برای عملکرد سیستم ایمنی نیز اهمیت دارد. افراد مبتلا به کمبود ویتامین D در مبارزه با عفونت ها با دشواری بیشتری مواجه هستند و ممکن است احتمال بیشتری داشته باشد به اختلالات خودایمنی مبتلا بشوند.

ممکن است به پیشگیری از سرطان کمک کند : برخی مطالعات سطوح بالاتر ویتامین D را با خطر کمتر سرطان کولورکتال پیوند داده اند. با این وجود، به پژوهش های بیشتر برای بررسی آثار ویتامین D بر خطر سرطان نیاز است.

مقایسه ویتامین D۲ با ویتامین D۳

برای کاهش زمانی که در برابر نور خورشید قرار می گیرند توانایی تولید ویتامین D را دارند. اما در شرایطی که انسان ها ویتامین D۳ تولید می کنند، در گیاهان ویتامین D۲ تولید می شود.

هنگام تصمیم گیری در مورد این که ویتامین D۲ یا D۳ را در قالب یک مکمل مصرف کنید، همواره انتخاب ویتامین D۳ بهترین گزینه است. این نوع در افزایش سطوح ویتامین D در خون موثرتر عمل می کند.

این به دلیل آن است که بدن انسان ویتامین D۲ را سریع‌تر تجزیه می کند، از این رو، برای مدت زمان طولانی در بدن باقی نمی ماند.

مطالعه ای کوچک در سال ۲۰۱۱ که در نشریه Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism منتشر شد، نشان داد که ویتامین D۳ در مقایسه با ویتامین D۲ در افزایش سطوح ویتامین D در خون ۳۳ درصد بزرگسال سالم ۹۷ درصد قوی‌تر عمل کرده است. همچنین، ذخیره ویتامین D۳ در سلول های چربی بدن این افراد به بطور موثرتری صورت گرفت.

مطالعه کوچک دیگری در سال ۲۰۱۵ که در نشریه European Journal of Clinical Nutrition منتشر شد، نشان داد در شرایطی که ویتامین D۲ و D۳ هر دو در تقویت سطوح ویتامین D موثر بوده اند، اما افرادی که نوع D۳ دریافت کرده بودند دارای سطوح بالاتر ویتامین D در خون خود پس از ۷۷ روز از توقف مصرف مکمل ها بودند.

فرق ویتامین D۲ و D۳ در چیست ؟

منابع ویتامین D۲ و D۳

اگرچه بیشترین میزان ویتامین D انسان از طریق نور خورشید تامین می شود، ما می توانیم مقداری از این ماده مغذی را از رژیم غذایی خود نیز دریافت کنیم. منابع غذایی ویتامین D۳ نسبتا محدود هستند که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

ماهی، به ویژه قزل الا، سالمون، ساردین و روغن جگر ماهی کاد

زرده تخم مرغ

جگر گاو

از منابع غذایی ویتامین D۲ نیز می توان به موارد زیر اشاره کرد:

قارچ ها مانند بوربتولو و شیتاکه، به ویژه قارچ هایی که در معرض سطوح بالای پرتو فرابنفش بوده اند.

موارد مصرف داروی ویموو ترکیبی از (اس امپرازول + ناپروکسن)

داروی ویموو ترکیبی از دو داروی اس امپرازول و ناپروکسن است. ناپروکسن یک داروی ضد التهاب غیر استروئیدی (NSAID) است.اس امپرازول یک مهار کننده پمپ پروتونی بوده .

اطلاعات بیشتر در مورد داروی ویموو

داروی ویموو می‌تواند خطر ابتلا به حمله قلبی منجر به مرگ یا سکته مغزی را افزایش می‌دهد، به خصوص اگر شما از آن در طولانی مدت و یا دوزهای بالا استفاده می‌کنید، و یا اگر شما بیماری قلبی هستید. این دارو قبل و یا بعد از جراحی بای پس قلب (عروق کرونر و یا CABG) استفاده نمی‌شود.

همچنین دارو ممکن است باعث خونریزی معده یا روده شود، که می‌تواند کشنده باشد. یکی از موارد بالقوه خطرناک استفاده از داروی ویموو ابتلا به خونریزی معده و روده است که به ویژه در افراد سالمند ممکن است رخ دهد و علامتی نظیر مدفوع تیره، مدفوع خونی، سرفه یا استفراغ خونی و یا شبیه به تفاله قهوه نشان دهنده این شرایط خطرناک است. در این شرایط فرد باید برای پیدا کردن راه درمان به یک پزشک مراجعه نماید.

یکی از مشکلات استفاده از داروی ویموو بروز مشکلات کلیوی است لذا اگر فرد دچار علائمی مانند ادرار خونی و یا کاهش حجم ادرار است باید در این زمینه به پزشک خود اطلاع دهد.

استفاده از این دارو می‌تواند باعث بروز اسهال شوند، که ممکن است نشانه‌ای از کمبودهای یک عفونت جدید باشد. اگر اسهال شما آبکی یا خونی است، لازم است که مصرف این دارو را قطع کرده و با پزشک خود در این باره تماس بگیرید.

مواردی که مصرف داروی ویموو ترکیبی از (اس امپرازول + ناپروکسن) استفاده نمی‌کند.

اگر موارد زیر را داشتید به پزشک خود اطلاع دهید:

بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا (هایپرتنشن).

بیماری کرون، کولیت اولسراتیو (بیماری زخمی بزرگ شونده روده بزرگ)، بیماری التهابی روده.

بروز مشکلاتی خونریزی معده یا روده بعد از استفاده از داروهای خانواده NSAID.

بیماری‌های کبدی یا کلیوی؛

کمبود بدن میزان مینیمم‌موجود در خون. با اگر فرد سیگار می‌کشد یا الکل می‌نوشد.

استفاده از این دارو می‌تواند باعث بروز اسهال شوند، که ممکن است نشانه‌ای از عفونت جدید باشد. اگر اسهال شما آبکی یا خونی است، لازم است که مصرف این دارو را قطع کرده و با پزشک خود در این باره تماس بگیرید.

استفاده از این دارو ممکن است سبب بروز علائم جدید یا بدتر شدن بیماری لوپوس شود.

در صورت بروز درد مفاصل و بثورات پوستی در گونه‌ها یا بازوها که در تابش نور خورشید بدتر می‌شود، نیاز است که فرد در این باره به پزشک خود اطلاع دهد.

نکات قبل از استفاده از داروی ویموو

اگر فرد به این دارو حساسیت دارد، و یا اگر فرد تا به حال موارد زیر را تجربه کرده ، نباید از این دارو استفاده کنید:

اگر فرد به داروهایی نظیر اس امپرازول مانند لاسوپرازول، امپرازول، پنتوپرازول، رابیزرول، Dexilant, Nexium, Prevacid, Protonix و ... حساسیت دارید.

اگر فرد اخیراً جراحی بای پس قلب انجام داده یا در نظر دارد که یک عمل بای پس قلبی را انجام دهد.

اگر فرد بعد از استفاده آسپرین یا دیگر داروهای خانواده NSAID، حمله آسم یا واکنش آلرژیک شدید داشته‌اید.

همچنین اگر فرد داروهای HIV که حاوی ریلپویرین (Complera, Edurant, Odefsey) است، را استفاده می‌کند.

داروی ویموو

ناپروکسن باشند (مانند آسپرین، ایبوپروفن یا کتوپروفن) لذا در این مورد نیاز است که با یک پزشک یا دکتر داروساز مشورت کنید.

عوارض جانبی داروی ویموو

اگر شما نشانه هایی از یک واکنش آلرژیک به این دارو دارید : راش پوستی یا کهیر (با یا بدون تب یا درد مفاصل) ، اشکال در تنفس؛ تورم صورت، لب ها، زبان یا گلو ، یا بروز یک واکنش شدید (مانند تب، گلودرد، سوزش چشم، درد پوستی، بروز بثورات پوستی، قرمز یا بنفش شدن پوست همراه با تاول و پوست پوست شدن بدن) را مشاهده کردید، با اورژانس پزشکی تماس بگیرید.

اگر فرد داروهایی برای غلبه بر افسردگی استفاده می‌کند، با توجه به تداخل داروهایی که این خانواده از داروهای با خانواده داروهای NSAID می‌توان ایجاد کنند و منجر به مواردی نظیر کبودی و خونریزی شود، در این زمینه باید با پزشک خود مشورت کند.

آسپرین؛

کلوپیدوگل؛

دیگوکسین؛

متوتروکسات؛

ریفامپین؛

محرمت سنت جان؛

استفاده از داروهای رقیق کننده خون مانند وارفارین (کومادین، جانتوون)، اپیکسابان، ریواروکسابان یا دیبگاتران.

استفاده از یک داروی مدر یا "قرص‌های دفع آب"؛

داروهای درمان کننده بیماری قلب یا فشار خون؛ یا

داروهای استروئیدی مانند پردنیزون یا متیل پردنیزولون.

این یک لیست کامل از عوارض جانبی این دارو نیست. ممکن است داروهای دیگری با این دارو تداخل داشته باشند. به پزشک خود در مورد داروهایی که مصرف می‌کنید اطلاع دهید. این داروها شامل داروهای تجویزی یا بدون نسخه، ویتامین‌ها، و محصولات گیاهی است. هرگز یک داروی جدید را بدون اطلاع به پزشک خود، شروع نکنید.

داروی ویموو

سوالات رایج درباره مصرف داروی ویموو

چگونه باید داروی ویموو را مصرف کنید؟

روش استفاده از این دارو به صورت دو بار در روز و ۳۰ دقیقه قبل از مصرف وعده غذایی است. این دارو را دقیقاً همان طور که توسط پزشک شما تجویز می‌شود، مصرف کنید. راهنماهای بر روی برچسب داروی خود را خوانده و براساس آن عمل کنید.

این دارو در مقادیر بزرگتر و یا کوچکتر از مقدار تجویز و توصیه شده مصرف نکنید. به یاد داشته باشید که بنابر تجویز پزشک کمترین دارویی که سبب کنترل بیماری در شما خواهد را استفاده کنید. هرگز این دارو را نشکنید، تجوید و این دارو را به صورت کامل مصرف کنید.

این دارو می تواند باعث نتایج غیر معمول در آزمایش های پزشکی خاص شود. اگر شما از این دارو در دراز مدت استفاده می کنید، شما نیست به آزمایش های مکرر پزشکی نیاز داشته باشید. این دارو باید در دمای اتاق به دور از گرما، رطوبت و نور خورشید نگهداری شود

چه اتفاقی می افتد اگر شما استفاده از یک دوز از این دارو را فراموش کنید؟

به محض اینکه شما دوز فراموش شده را به یاد آوردید، آن را مصرف کنید. اگر تقریبا موقع نوبت بعدی مصرف دوز بعدی است، از مصرف دوز فراموش شده اجتناب کنید. ِ یک جبران دوز از دست رفته قبلی در دوز بعدی از داروی اضافه استفاده نکنید.

اگر از داروی تاولانگ بیش از حد مصرف کنید ، چه اتفاقی می افتد؟

با مراقبت های پزشکی اورژانس ، تماس بگیرید. علائم مصرف بیش از حد این دارو شامل موارد نظیر خواب آلودگی، ضعف بدنی، درد معده یا استفراغ است.

در هنگام مصرف این دارو باید از چه مواردی اجتناب کنید؟

داروی ویموو می‌تواند باعث بروز اسهال شود، که ممکن است نشانه‌ای از ابتلای به یک عفونت جدید باشد.

اگر اسهال شما آبکی یا خونی است، لازم است که مصرف این دارو را قطع کرده و با پزشک خود در این باره تماس بگیرید.

موارد مصرف داروی ویموو ترکیبی از (اس امپرازول + ناپروکسن)

استفاده از خمیردندان برای درمان جوش

مسمومیت با حشره کش : اگر با حشره کش مسموم شدید به هیچ عنوان نباید به سادگی از آن عبور کنید زیرا خطرات بی شماری تهدیدتان می کند.

اقدامات لازم هنگام مسمومیت با حشره کش با گرم‌تر شدن هوا، حشرات ریز و درشتی چون سوسک، پشه و مگس در طبیعت و همچنین خانه‌ها بیشتر مشاهده می‌شوند.

افراد هم برای راحت شدن از شر این حشرات و نیز حفظ بهداشت، با انواع حشره‌کش‌ها به جنگشان می‌روند. نکته مهم آن است که بیشتر موقع به دلیل ناآگاهی و رعایت نکردن موارد ایمنی با استفاده غیراصولی از حشره‌کش‌ها، بیشتر به خودمان آسیب می‌زنیم تا حشرات.

نشانه‌های مسمومیت با حشره‌کش با علائمی شبیه سرماخوردگی و یا آبریزش از بینی و دهان، تاکیکردن و تعریق پوستی همراه بوده و گاهی اوقات با تهوع و استفراغ، مشخص می‌شود.

مسمومیت با حشره کش

هنگام مسمومیت با حشره کش چه اتفاقی می‌افتد ؟

هنگامی که اسیری حشره‌کش به مقدار زیاد در هوا پاشیده شود یا مستقیما به سمت فرد زده شود یا بر سطح میوه یا غذا بنشیند، احتمال مسمومیت بالا می‌رود.

راه‌های ورود کارشناس زراعت و اصلاح نباتات و مدرس کمک‌های اولیه با اشاره به این موضوع می‌افزاید، گاهی هم حشره‌کش‌ها هنگام اسیری‌کردن دچار اشکال می‌شوند و به جای این که روی هوا پاشیده شوند، به موجه مایع از جداره حشره‌کش حرکت و با دست فرد تماس پیدا می‌کنند که در این مواقع، سم حشره‌کش بسرعت در چربی روبی سطح پوست حل و سریع جذب و سبب مسمومیت می‌شود، ضمن این‌که زمینه‌ساز ابتلا به بیماری‌های پوستی یا علائمی چون تورم، قرمزی ، خارش، درد تا تاول می‌شوند.

این کارشناس می‌افزاید: اغلب حشره‌کش‌هایی که اسیری می‌شوند، چنانچه از راه تنفس، پوست یا اتفاقی خورده شوند علائم وخیمی نداشته، حداکثر تا شش ساعت بدن را درگیر می‌کنند، ولی حشره‌کش‌های پودری چون غلب آن‌ها دارای وزن و متوسط دارند مسمومیت‌های جدی‌تری ایجاد می‌کنند، چراکه هم باعث اختلالات خیلی و مغزی می‌شوند و هم سبب به اسیری، علائم شدید و طولانی‌مدت دارند و اگر سریعا به بیمار رسیدگی نشود عوارض طولانی‌مدت در پی خواهد داشت. در صورت تماس مغز و غیراصولی با انواع حشره‌کش‌ها احتمال ابتلا به نارسایی کبد و کلیه، بیماری قلبی - عروقی و مشکلات تنفسی بسیار زیاد است.

مصرف صحیح حشره‌کش‌ها

استفاده از حشره‌کش در فضای بسته خانه خطرناک است و پیش از استفاده از این مواد باید در و پنجره‌ها را کاملا باز و پس از استفاده مدتی محل را ترک کرد.

ریاحی‌پور هم‌نظر این سوال که نحوه صحیح استفاده از حشره‌کش‌ها به چه صورت است، می‌گوید: بهتر است در مصارف خانگی از انواع حشره‌کش اسیری استفاده شود و در هر بار استفاده به اندازه سه تا چهار پاف اسیری کافی است و باید تا ۱۰ دقیقه کسی وارد اتاق نشود. زنان باردار، کودکان و افراد مسن بیشتر در معرض مسمومیت ناشی از تماس با حشره‌کش شیمیایی قرار دارند. اثر سموم موجود در حشره‌کش‌های بسته به نوعی که مورد استفاده قرار می‌گیرد، می‌تواند تا مدت‌ها روی در و دیوار خانه باقی بماند و در صورت تماس فیزیکی افراد خانه، وارد گردش خون و بروز اختلالات گوارشی شود.

خطرات خون مورد استعمال نامصحیح و یکی از بزرگ‌ترین موارد استعمال نامصحیح و کبد و اگر فردی از طریق مخاط چشم آلوده شده باشد، باید چشم را از داخل به خارج به مدت پنج تا شش دقیقه با آب شست‌وشو داد. این کارشناس ادامه می‌دهد، اگر راه تماس با حشره‌کش از طریق پوست است، موضع را سریعا با آب و صابون بشویید و چنانچه علائم خفیف مسمومیت سرماخوردگی، خس‌خس سینه و تنگی نفس بروز کرد و رو به وخامت بود به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید.

به توصیه این کارشناس، بهترین راه مبارزه با حشرات استفاده از برچسب رنگی چسبناکی است که بدون هیچ گونه عارضه و بویی، حشرات به طور فریبنده به رنگ آن جلب می‌شوند و به آن می‌چسبند و در نهایت از بین می‌روند.

وی درباره نکات ایمنی استفاده از حشره‌کش‌ها افزود: معمولا قرص‌های حشره‌کش در دستگاه‌های برقی مخصوصی قرار می‌گیرد و در بسیاری از خانه‌ها و رستوران‌ها استفاده می‌شود. پرتوهای ماورای بنفش ساطع شده از این وسایل، حاوی مواد گندزدایی هستند که می‌توانند به مرور زمان روی بافت‌های بدن انسان تاثیر سوء گذاشته، بیماری‌های پوستی یا انواع سرطان‌ها را ایجاد کنند.

در نتیجه دستگاه حشره‌کش را روی فرش یا نزدیک محل خورد و خواک و اتاق خواب قرار ندهید، ضمن این که آن را در جهتی نگذارید که نور آن به صورت مستقیم به سمت شما بتابد.

در صورتی که دستگاه برقی حشره‌کش روشن است از دست‌زدن به میله‌های آن اجتناب کنید و پیش از جابه‌جا کردن، آن را خاموش کنید.

می‌توانید به جای استفاده مکرر از این دستگاه یا استفاده از انواع حشره‌کش شیمیایی خانگی، با کمک گرفتن از عطاری‌ها در محیط خوابتان از گیاهانی استفاده کنید که دورکننده حشرات موذی هستند.

اقدامات لازم هنگام مسمومیت با حشره‌کش‌ها

اگر الودگی از طریق تنفس باشد، باید بلافاصله فرد را به فضای آزاد برد تا اکسیژن دریافت کند و اگر فردی از طریق مخاط چشم آلوده شده باشد، باید چشم را از داخل به خارج به مدت پنج تا شش دقیقه با آب شست‌وشو داد.

این کارشناس کمک‌های اولیه در این‌باره می‌گوید: قرص‌های حشره‌کش، همان‌طور که روی اعصاب حشرات اثر می‌گذارد، می‌تواند به مرور زمان روی اعصاب پارامسپاتیک انسان هم تاثیر نامطلوب بگذارد.

ضمن این‌که پودر یا بخارانی که از قرص‌های حشره‌کش ساطع می‌شود می‌تواند به ریه افراد بخصوص سالمندان راه یابد و باعث خس خس سینه، تنگی نفس، سرفه شدید به حمله آسم شود.

وی درباره نکات ایمنی استفاده از حشره‌کش‌ها افزود: معمولا قرص‌های حشره‌کش در دستگاه‌های برقی مخصوصی قرار می‌گیرد و در بسیاری از خانه‌ها و رستوران‌ها استفاده می‌شود. پرتوهای ماورای بنفش ساطع شده از این وسایل، حاوی مواد گندزدایی هستند که می‌توانند به مرور زمان روی بافت‌های بدن انسان تاثیر سوء گذاشته، بیماری‌های پوستی یا انواع سرطان‌ها را ایجاد کنند.

در نتیجه دستگاه حشره‌کش را روی فرش یا نزدیک محل خورد و خواک و اتاق خواب قرار ندهید، ضمن این که آن را در جهتی نگذارید که نور آن به صورت مستقیم به سمت شما بتابد.

در صورتی که دستگاه برقی حشره‌کش روشن است از دست‌زدن به میله‌های آن اجتناب کنید و پیش از جابه‌جا کردن، آن را خاموش کنید.

می‌توانید به جای استفاده مکرر از این دستگاه یا استفاده از انواع حشره‌کش شیمیایی خانگی، با کمک گرفتن از عطاری‌ها در محیط خوابتان از گیاهانی استفاده کنید که دورکننده حشرات موذی هستند.

اقدامات لازم هنگام مسمومیت با حشره‌کش‌ها

اگر الودگی از طریق تنفس باشد، باید بلافاصله فرد را به فضای آزاد برد تا اکسیژن دریافت کند و اگر فردی از طریق مخاط چشم آلوده شده باشد، باید چشم را از داخل به خارج به مدت پنج تا شش دقیقه با آب شست‌وشو داد.

این کارشناس ادامه می‌دهد، اگر راه تماس با حشره‌کش از طریق پوست است، موضع را

سرخط

موارد مصرف و عوارض داروی زونیسامید (Zonisamide)

داروی زونی سامید (Zonisamide) یکی از داروهای خانواده سولفا است که دارای کارکردی مؤثر علیه علائم تشنج است. این دارو به عنوان یکی از گزینه‌های درمان به همراه دیگر داروها در درمان تشنج‌های جزئی بیماری صرع در افراد بزرگ سال به کار می‌رود.

اطلاعات مهم داروی زونیسامید

داروی زونیسامید (Zonisamide) در درمان تشنج‌های جزئی بیماری صرع در افراد بزرگ سال به کار می‌رود.

تمام راهنماهای دارویی ارائه شده به شما را مطالعه کنید و همچنین به پزشک معالج و یا مراقب سلامت خود در مورد مشکلات بهداشتی، حساسیت‌ها و داروهایی که مصرف می‌کنید، اطلاع دهید.

اگر فرد مصرف کننده به این دارو الرژی داشته باشد ، نباید از این دارو استفاده کند. در صورت داشتن حساسیت شدید به داروهای خانواده سولفا، ممکن است فرد قادر به استفاده از این دارو نباشد.

در این موارد برای اینکه مطمئن شوید، مصرف این دارو برای شما ایمن است و خطری در پی نداره، با پزشک مشورت کنید: سرما خوردگی معده یا بیماری که باعث ایجاد عارضه اسهال در فرد مصرف کننده شود؛

اختلال رشد؛

اختلال استخوانی که باعث تشکیل استخوان‌های ترم و ضعیف یا کم بودن تراکم در استخوان می‌شود.

سابقه افسردگی، یا افکار یا اقدامات خودکشی؛

داروی زونیسامید

اگر فرد تا به حال اسیدوز متابولیک (بیش از حد بودن میزان اسیدیت در خون) را تجربه کرده است؛ یا اگر رژیم کتوژنیک (رژیم حاوی پروتئین یا چربی بالا، پروتئین بالا و کربوهیدرات کم) داشته باشید.

برخی از افراد، وقتی از داروهای ضد تشنجی نظیر زونیسامید استفاده می‌کنند، دچار افکار خودکشی می‌شوند.

بنابراین توجه داشته باشید که ممکن است دچار تغییرات روحی و خلق و خویی شوید و در این زمینه هوشیار باشید. هر گونه علائم جدید و یا بدتر شدن علائم قبلی خود را به پزشک اطلاع دهید.

در این زمینه معمول پزشک معالج باید فرد مصرف کننده این دارو را به طور منظم تحت مراقبت قرار دهد.

اگر شما در حال حاضر باردار هستید، بدون مشاوره با پزشک خود، شروع به استفاده این دارو نکرده و یا مصرف این دارو را قطع نکنید.

آنجا که مصرف این دارو می‌تواند باعث ایجاد عارضه اسیدوز متابولیک شود که ممکن است به جنین آسیب برساند.

با این حال، تشنج در دوران بارداری می‌تواند به مادر و نوزاد آسیب برساند. اگر در هنگام مصرف این دارو باردار شدید، بلافاصله باید به پزشک خود در این باره، اطلاع دهید.

این دارو می‌تواند از طریق شیر مادر به نوزاد شیرخوار منتقل شود و به کودک آسیب برساند. اگر شما در حال شیر دادن به کودک شیرخوار خود با شیر مادر هستید، به پزشک خود در این باره اطلاع دهید.

استفاده از داروی زونیسامید توسط افراد زیر ۱۸ سال مورد تایید FDA نبوده و ممنوع است.

نحوه مصرف داروی زونیسامید

داروی زونیسامید را دقیقاً همان‌طور که توسط پزشک شما تجویز می‌شود، مصرف کنید. راهنمایی‌های روی برچسب نسخه خود را خوانده و بر اساس آن عمل کنید.

پزشک شما ممکن است گاهی اوقات دوز داروی شما را برای اطمینان از حصول بهترین نتایج، تغییر دهد. این دارو را در دوزهای بیشتر و یا کمتر از مقادیر توصیه شده، مصرف نکنید.

این دارو را به همراه یک لیوان پر از آب مصرف کنید. با توجه به اینکه یکی از اثرات محتمل این دارو می‌تواند تشکیل سنگ در کلیه فرد مصرف این دارو باشد، نیاز است که فرد مصرف کننده روزی ۶-۸ لیوان آب مصرف کند.

این دارو می‌تواند به همراه غذا و یا به صورت جدا مصرف شود. از خرد کردن یا شکستن یک قرص این دارو اجتناب و آن را به صورت کامل مصرف کنید. در هنگام مصرف این دارو ممکن است که به انجام چندین آزمایش نیاز داشته باشید.

در صورتی که فرد مصرف کننده عمل جراحی و یا تستهای پزشکی را در پیش رو داشته باشد نیاز است که مراقب سلامت یا افراد مسئول در این زمینه اطلاع دهد.

ممکن است که قبل از عمل جراحی و یا تست‌های پزشکی به قطع مصرف این دارو به ممکن کوتاهی نیاز باشد.

خبر

عوارض و نحوه مصرف شربت ایمیونوس Immunace Syrup

داروی نیوولوموب یکی از داروهایی است که افراد می‌توانند به تنهایی و یا در ترکیب با دیگر داروها برای کنترل بیماری سرطان از آن بهره بگیرند.

داروی نیوولوموب چیست ؟

چندین مورد سرطان با استفاده از نیوولوموب قابل کنترل است که شامل موارد زیر است:

سرطان پیشرفته پوست (ملانوما)

سرطان ریه سلول‌های غیر کوچک

سرطان کلیوی

لنفوم کلاسیک هوچکین

سرطان سلول سنگفرشی سر و گردن

سرطان مثانه

سرطان کبدی

نوعی از سرطان کولورکتال

که به خاطر جهش در انواع خاصی از DNA بروز پیدا می‌کند. کاربرد ویژه این دارو در سه مورد است که شامل گسترش سرطان به قسمت‌های مختلف بدن، عدم توانایی استفاده از عمل جراحی برای غلبه بر سرطان و بازگشت سرطان بعد از درمان‌های قبلی و عود آن است.

yektanet-logo-sign

تبلیغ

فروش طلا به صورت قسطی بدون پیش پرداخت؟

فروش طلا به صورت قسطی بدون پیش پرداخت؟

مشاهده

داروی نیوولوموب

اطلاعات مهم مربوط به داروی نیوولوموب

استفاده از این دارو ممکن است باعث بروز عوارض جانبی در بدن شود که برای رفع این عوارض نیاز به استفاده از یک رژیم درمانی است که همین امر می‌تواند درمان بیماری سرطان با استفاده این دارو را به تأخیر اندازد.

اگر فرد استفاده از این دارو با نشانه‌هایی نظیر بروز درد در قفسه سینه، سرفه، تنگی نفس، تغییر در میزان بینایی، درد شدید در ماهیچه‌های بدن یا ضعف، اسهال و درد شدید معده، وجود خون در مدفوع، مدفوع خونی، کم و زیاد بودن مقدار ادرار دفعی، آدم، کبودی یا خونریزی نیاز است که را رسیدگی فوراً به پزشک معالج جهت تمامی بگیرد.

کم بودن مقدار یا عدم توانایی در دفع ادرار، زردی پوست یا چشم‌ها، سردرگمی و گیجی، توهم، تشنج، بروز تاول‌های سوزشی، بروز زخم در دهان و بینی، روده یا دستگاه تناسلی شما، بروز علائم اختلال هورمونی (بروز سردردهای مکرر، احساس بی حالی، افزایش تشنگی یا دفع زیاد ادرار) احساس لرزش و سرما، افزایش یا کاهش وزن و یا بسو بودن صدا از دیگر مواردی است که باید نسبت به آن هشیار بوده و آنها را به پزشک معالج اطلاع داد.

نکات مورد از استفاده از نیوولوموب

اگر شما به این دارو الرژی دارید و یا موارد زیر را دارید، نباید از این دارو استفاده کنید:

ابتلای به بیماری‌های ریوی یا مشکلات تنفسی؛

ابتلای به بیماری‌های کبدی؛

سیتو مگالو ویروس؛

ابتلای به نوعی از اختلالات خون ایمنی (لوپوس، بیماری کرون، کولیت اولسراتیو)، یا پیوند عضو یا دریافت سلول‌های بنیادی از یک اهداکننده.

فرد باید قبل از شروع درمان با این دارو باردار نباشد و برای اطمینان از باردار نبودن باید تست بارداری داده و نتیجه‌اش منفی باشد.

ممکن است که این دارو به یک جنین به دنیا نیامده آسیب برساند. از این اگر فرد باردار است یا در حین درمان، باردار شد، باید به پزشک خود اطلاع داده و بدون اطلاع پزشکان دارو را مصرف نکنید.

همچنین در طول درمان و حتی تا ۵ ماه بعد از استفاده از این دارو فرد باید از روش‌های مطمئنی در پیشگیری از بارداری استفاده نماید.

همچنین در طول استفاده از این دارو فرد باید کودک خود را با شیر مادر تغذیه نکند و تا ۵ ماه بعد از استفاده از این دارو این امر باید رعایت شود.

نحوه مصرف داروی نیوولوموب

پزشک شما بررسی خواهد کرد که استفاده از این دارو چهرین روش برای کنترل بیماری است و توسط یک کارشناس مجرب و دوره دیده به صورت تدریجی در ورید تزریق می‌شود و حدقل زمان تزریق ۳۰ دقیقه است و می‌تواند زمان بیشتری را هم در بر بگیرد.

داروی نیوولوموب رممولا هر ۴-۲ هفته یک بار تزریق شده و طول دوره درمان بستگی به نظر پزشک و نوع مورد نیاز برای کنترل بیماری در بدن فرد استفاده کننده دارد.

بهترین زمان برای مصرف مکمل منیزیم چه زمانیست ؟

منیزیم یک ماده معدنی مهم است که در جنبه های بسیاری از سلامت بدن نقش دارد. میزان نیاز تقریبا همه افراد سالم به منیزیم به صورت روزانه بین ۳۱۰ تا ۴۲۰ میلی گرم برای بزرگسالان است.

چه ساعتی از روز مکمل منیزیم مصرف کنیم ؟

میزان مورد نیاز مکمل منیزیم به سن و جنسیت فرد، بستگی دارد. به طور معمول میزان مصرف برای بزرگسالان در ابتدا، بین ۱۵۰ تا ۳۰۰ میلی‌گرم است. البته این میزان تحت شرایطی می‌تواند با نظر پزشک، افزایش یابد.

همچنین این مقدار برای زنان و مردان می‌تواند متفاوت باشد. منیزیم سیترات (magnesium citrate) رایج‌ترین نوع منیزیم موجود در این مکمل‌هاست.

منیزیم برای تشکیل استخوان‌ها مهم است زیرا باعث جذب کلسیم بیشتر می‌شود. سلامت قلب، پیشگیری از پوکی استخوان و دیابت از دیگر فواید منیزیم است.

افرادی که به مقدار کافی منیزیم دریافت نمی‌کنند، برای جبران کمبود آن در بدن باید قرص منیزیم مصرف کنند. در ادامه با این مکمل بیشتر آشنا می‌شوید.

مصرف نظر از اینکه شما منیزیم را برای چه چیزی استفاده می کنید؛ برای بهبود خلق و خوی، کاهش اضطراب یا افزایش کیفیت خواب، فواید مصرف آن که در متون مختلف به آنها اشاره شده است همگی مربوط به مصرف طولانی مدت این ماده است.

به عنوان مثال یک مطالعه که بر روی ۱۳۰ فرد مبتلا به میگرن انجام شد نشان داد که مصرف مکمل حاوی منیزیم باعث کاهش دفعات حملات میگرن می شود. در حالی که شرکت کنندگان در طول ۳ ماه مطالعه روزهای کمتری میگرن را گزارش کردند.

یک مطالعه دیگر خاطر نشان کرد که مصرف مکمل منیزیم علائم افسردگی را در ۱۱۲ بزرگسال بهبود می بخشد و فواید قابل توجهی بعد از ۲ هفته بروز می کند.

از این گذشته یک مطالعه که بر روی ۴۶ سالخورده انجام شد نیز نشان داد که مصرف روزانه ۵۰۰ میلی گرم منیزیم به مدت ۸ هفته، چندین فاکتور بی خوابی از جمله زمان کلی خواب و زمان تاخیر در خواب (مدت زمان لازم برای خوابیدن) را بهبود می بخشید. بنابراین می توانید در هر زمان از روز مکمل منیزیم را استفاده کنید.

برای بعضی از افراد، مصرف مکمل منیزیم در صبح ممکن است ساده ترین روش و بهترین زمان باشد. در حالی که ممکن است برخی از افراد راحت باشند که بعد از شام یا درست قبل از خواب منیزیم مصرف کنند.

مهمترین چیز این است که برای اطمینان از دریافت دوز استاندارد روزانه، برنامه ای منظم را تنظیم کنید و به آن پایبند باشید.

مصرف مکمل منیزیم همراه با غذا

اگرچه مکمل منیزیم عموما قابل تحمل است و بیشتر افراد می توانند بدون مشکل از این ماده استفاده کنند.

اما مصرف آن ممکن است با اثر جانبی در ارتباط باشد. برخی از رایج ترین عوارض جانبی همراه با مصرف مکمل منیزیم عبارتند از:

مشکلات گوارشی مانند اسهال، حالت تهوع و استفراغ بعد از مصرف مکمل منیزیم

اگر هر یک از این عوارض جانبی را پس از مصرف منیزیم تجربه کردید؛ مصرف آن همراه با غذا می تواند به جلوگیری از بروز این عوارض کمک کند. با وجود رعایت این نکته اگر علائم هنوز پابرجاست؛ برای تعیین بهترین دوره درمانی، با یک پزشک معتمد مشورت کنید.

طریقه جذب مکمل منیزیم

مکمل منیزیم می تواند در جذب چندین نوع دارو دیگر اختلال ایجاد کند و به طور بالقوه اثر بخشی آنها را کاهش دهد. برخی از داروها نیز ممکن است دفع منیزیم از طریق ادرار را افزایش دهند. این عارضه می تواند خطر کمبود منیزیم را افزایش دهد.

به عنوان مثال آنتی بیوتیک ها را باید حداقل ۲ ساعت قبل یا ۴ الی ۶ ساعت پس از مکمل منیزیم مصرف کنید تا حداکثر کارایی را داشته باشد.

در ضمن افرادی که از بیس فسفونات برای جلوگیری از تحلیل رفتن استخوان استفاده می کنند؛ حتما باید حداقل ۲ ساعت قبل یا بعد از مصرف دارو مکمل منیزیم مصرف کنند. علاوه بر این اگر از داروهای ادرار آور یا مهار کننده پروتون پمپ استفاده می کنید؛ برای تعیین بهترین برنامه جهت مصرف مکمل، با یک متخصص مشورت کنید.

بهترین زمان برای مصرف منیزیم

منابع غذایی حاوی منیزیم

غذاهای زیر منابع منیزیم بسیار غنی هستند:

در هر یک چهارم فنجان (۱۶ گرم) تخمه کدو تنبل ۴۶٪ از نیاز روزانه بدن به منیزیم وجود دارد.

در هر یک فنجان (۱۸۰ گرم) اسفناج آب پز ۳۹٪ از نیاز روزانه بد

سرخط

ویژگی هایی که باعث می شوند افراد محجوبمان شوند

چگونه بیل گیتس ثروتمند و قدرتمند شد ؟

دارایی خالص بیل گیتس به عنوان یکی از ثروتمندترین افراد جهان برای بیش از ۳۰ سال ، بیش از ۱۰۰ میلیارد دلار است. اما بیل گیتس بنیانگذار مایکروسافت چگونه ثروت خود را رشد داده و یکی از مشهورترین شرکت های جهان را تأسیس کرده است.

چگونه بیل گیتس ثروتمند و قدرتمند شد ؟

Bill Gates

دارایی خالص بیل گیتس به عنوان یکی از ثروتمندترین افراد جهان برای بیش از ۳۰ سال ، بیش از ۱۰۰ میلیارد دلار است. اما بیل گیتس بنیانگذار مایکروسافت چگونه ثروت خود را رشد داده و یکی از مشهورترین شرکت های جهان را تأسیس کرده است.

آیا بیل گیتس ثروتمند متولد شد؟

rich

"ویلیام هنری گیتس سوم" در سال ۱۹۵۵ در خانواده ای که از نظر مالی، جزو طبقه "متوسط رو به بالا" محسوب می شد به دنیا آمد و اگرچه در یک قصر زندگی نمی کردند، اما خانه آنها با ارزش ۱.۵ میلیون دلار روبروی دریاچه واشینگتن قرار داشت.

آیا والدین بیل گیتس پولدار بودند؟

Dollar

اگرچه والدین بیل گیتس میلیاردر نبودند اما از وضعیت مالی مناسبی برخوردار بودند. بیل گیتس پدر، در منطقه سیاتل یک وکیل موفق به شمار می رفت و در یک شرکت حقوقی شریک بود. مادر بیل، مری، در هیئت مشاوره چندین سازمان غیرانتفاعی مشغول به کار بود. آنها به اندازه ای متمول بودند تا بتوانند بیل گیتس را به مدرسه خصوصی "لیک ساید" سیاتل بفرستند و هزینه ی مدل تحصیل او در دانشگاه هاروارد و رشته حقوق را بپردازند. بیل گیتس چگونه مایکروسافت را راه اندازی کرد؟

Microsoft

زمانی که بیل گیتس در پایه هفتم مشغول به تحصیل بود، مدرسه "لیک ساید" یک سری کامپیوتر به سیستم آموزشی خود اضافه کرد و به دانش آموزان اجازه داد تا ساعت آزادانه از آن استفاده کنند. آن زمان بود که بیل گیتس با کامپیوتر آشنا شد و از همان لحظه محجوب آن شد.

در اینجا بود که بیل گیتس با شریک تجاری آینده خود، "پل آلن" آشنا شد. آن دو از سیستم های کامپیوتری لیک ساید نهایت استفاده را کردند و تمام وقت آزاد خود را به یادگیری برنامه نویسی گذراندند اما این برایشان کافی نبود و در ازای وقت بیشتر برای استفاده از کامپیوتر، بیل و پل یک برنامه رمانبندی کامپیوتری برای مدرسه طراحی کردند. با استفاده علاقه بیش از حد خود به کامپیوتر توانستند یک سیستم تجزیه و تحلیل ترافیک رایانه ای به نام "ترف او دینا" طراحی کنند. تلاش آنها به ثمر نشست و برنامه خود را به قیمت ۲۰۰۰۰ هزار دلار به اداره بزرگراه ایالت واشنگتن فروختند.

آغاز کار مایکروسافت

The beginning of Microsoft

شانس زمانی در خانه بیل و پل را رد که گیتس در دانشگاه حقوق مشغول بود و آلن در دانشگاه ایالتی واشنگتن. بیل مطلبی را در مجله "وسایل الکترونیکی محبوب" می خواند که عکس یک میکرو کامپیوتر آلتایر ۸۸۰۰ را روی جلد مجله دید. آن زمان بود که دریافت که دوره محاسبات دستی به پایان رسیده است و تصمیم گرفت که یک نرم افزار برای این میکرو کامپیوترها بنویسد.

بیل با شرکت "ام ای تی اس" سازنده میکروکامپیوترهای آلتایر تماس گرفت و به آنها پیشنهاد ساخت برنامه برای کامپیوترهایشان را ارائه کرد. شرکت ام ای تی اس به راحتی پذیرفت و گیتس و آلن برنامه نویسی برای این شرکت را آغاز کردند. در سال ۱۹۷۵ آن دو توانستند زبان برنامه نویسی "بیسیک" را به همراه حق امتیاز آن به قیمت ۳۰۰۰ دلار به شرکت ام ای تی اس بفروشند.

بعد از فروش "بیسیک" آلن که می خواست به مقر شرکت ام ای تی اس نزدیک تر باشد به آلبوکرک نقل مکان کرد و بیل گیتس از دانشگاه انصراف داد تا با هم شرکت برنامه نویسی خود را راه اندازی کنند. آن دو شرکت خود را در ۴ آوریل ۱۹۷۵ تاسیس کردند و نام آن را "مایکروسافت" گذاشتند.مایکروسافت چگونه بیل گیتس را پولدار کرد؟

مایکروسافت حقوق زبان برنامه نویسی "بیسیک" را حفظ کرد و توانست آن را به سازندگان سخت افزار رایانه های شخصی بفروشد. این شرکت به سرعت رشد کرد و تا سال ۱۹۷۸، درآمد سالانه آنها به بیش از ۱ میلیون دلار رسید.

معامله با "ای بی ام"

درسال ۱۹۷۹ بیل گیتس شرکت خود را به بلوور در واشنگتن منتقل کرد تا بتواند به تعداد بیشتری از برنامه نویسان با استعداد دسترسی پیدا کند. در سال ۱۹۸۰ با شرکت "آی بی ام" قراردادی منعقد کرد تا برای کامپیوترهای شخصی ساخته این شرکت، نرم افزار تولید کند. مایکروسافت سیستم عاملی برای کامپیوتر های شخصی شرکت آی بی ام طراحی کرد (این سیستم عامل نسخه تجربه یافته یک شرکت نرم افزاری دیگر بود) و توانست حق تالیف این سیستم عامل را از آن خود کند.زمانی که در سال ۱۹۸۱ کامپیوترهای آی بی ام راه اندازی شد، درآمد سالیانه مایکروسافت به ۱۶ میلیون دلار در سال رسید.در آن دوره مایکروسافت مجوز نصب نرم افزارهایش را برای ۵۰ شرکت سخت افزاری صادر کرد.

تبدیل شدن به یک کمپانی عمومی

Public company

در سال ۱۹۸۵ ، درآمد مایکروسافت ۱۴۰ میلیون دلار بود و آنها به دفتر مرکزی فعلی خود در ردموند واشنگتن نقل مکان کردند. در سال ۱۹۸۶، مایکروسافت وارد بورس شد و اولین روز خود را با قیمت ۲۸ دلار برای هر سهم به پایان رساند. بیل گیتس ۱۱.۱ میلیون سهم داشت به این معنی که ارزش کلی آن ۳۱۰ میلیون دلار بود.

مایکروسافت بی وقفه به رشد خود ادامه داد و در سال ۱۹۹۵، بیل گیتس با دارایی خالص ۱۲.۹ میلیارد دلار ثروتمندترین مرد جهان شد.

استراتژی های سرمایه گذاری شناخته شده بیل گیتس

اگرچه وی از طریق مایکروسافت میلیاردها دلار ثروت به دست آورد، اما از زمان ترک سمت مدیرعاملی خود در سال ۲۰۰۰، گیتس به افزایش ثروت خود از طریق سرمایه گذاری ادامه داد. در واقع دارایی خالص وی طی ۲۰ سال گذشته تقریبا دو برابر شده و بین از ۶۰ میلیارد دلار در سال ۲۰۰۰ به تقریبا ۱۲۰ میلیارد دلار در سال ۲۰۲۰ رسیده است. جالب است که بدانید سرمایه گذاری های بیل گیتس از سال ۱۹۹۴ توسط مایکل لارسن در شرکت سرمایه گذاری کسکد مدیریت می شود. لارسن از سال ۱۹۹۵ به گیتس کمک کرده است تا از دارایی اش، سالیانه ۱۱ درصد سود خالص کسب کند.

بهترین سرمایه گذاری های بیل گیتس

بیل گیتس در جایی گفت: "برای پیروزی بزرگ، گاهی اوقات باید ریسک های بزرگی انجام دهید."

کارهای فعلی او منعکس کننده این تفکراست. زیرا او هنوز هم یک سرمایه گذار ریسک پذیر است به طوری که از سال ۲۰۱۹ ،۶۰٪ از دارایی خود را در سهام سرمایه گذاری کرده است. در اینجا به ۵ سرمایه گذاری برتر بیل گیتس که درسازمان کمیسیون بورس و اوراق بهادار ثبت شده است اشاره می کنم:عجیب است که شریک معروف بیل گیتس، وارن بافت، سخاوت شرکتی است که گیتس درصد بالایی از سهام خود را در آن نگهداری می کند. گیتس همچنین در هیئت مدیره "برکشایر هس اوی" حضور دارد.

۴ شرکت دیگر که بیل گیتس در آن سرمایه گذاری کرده است، از مارک های بزرگ و شناخته شده ای هستند که ۶ میلیارد دلار دیگر از دارایی های وی را تشکیل می دهند.

کارهای خیرانه بیل گیتس

The charitable deeds of Bill Gates

دلیل دیگر شهرت گیتس به خاطر کارهای خیرخواهانه اوست. وی در طی ۲۵ سال گذشته تقریبا ۵۰ میلیارد دلار به خیریه ها کمک کرده است (معمولا به سازمان هایی که با فقر مبارزه می کنند و از بهداشت و آموزش عمومی حمایت می کنند.)

او در یکی از سخنرانی هایش در مراسم خیریه گفته است: "هسته اصلی بنیاد خیریه ما بر پایه این ایده بنا شده است که هر شخصی لیاقت این را دارد که یک زندگی سالم و مثمر ثمری داشته باشد."

از سال ۱۹۹۴ ، بیل و همسرش ملیندا از طریق بنیاد خیریه خود ، به نام "بیل و ملیندا گیتس" بیش از ۴۵ میلیارد دلار برای اهداف خیرخواهانه اختصاص داده اند.

سازمان خیریه "گیوینگ پلج" در سال ۲۰۱۰ تاسیس شد و ۴۰ نفر از ثروتمندترین افراد جهان متعهد شدند که اکثر ثروت خود را در طول زندگی خود به این سازمان ببخشند. تا به امروز، بیش از ۲۰۰ نفر از ثروتمندترین افراد جهان به این تعهد پیوسته اند که بیل گیتس و همسرش جزو این افراد هستند.

آنچه می توانید از مدیریت مالی بیل گیتس بیاموزید

آنچه که به بیل گیتس برای گسترش مایکروسافت انگیزه داد، عطش دانش و این دیدگاه بود که "باید روی میز هر خانه یک کامپیوتر وجود داشته باشد."

فرقی ندارد در چه سطح از وضعیت مالی قرار دارید، به هر حال می توانید از مدیریت مالی بیل گیتس درسهای ارزشمندی بگیرید:

در بورس سرمایه گذاری کنید

investment

بیل گیتس برای سرمایه گذاری بلند مدت در بازار بورس اهمیت زیادی قائل است به همین خاطر بیش از ۶۰ درصد از دارایی خود را در بازار بورس سرمایه گذاری کرده است.

شما، خواه، سبد سهام خود را بسازید یا این کار را به "سادگی به صندوق های شاخص گسترده بسپارید، سرمایه گذاری در بورس می تواند پول شما را با گذشت زمان افزایش دهد. بر کارهای خیر تمرکز کنیدمهم نیست که چگونه پول خود را سرمایه گذاری می کنید ، بیل گیتس نشان داده که کمک به خیریه، همیشه قسمت مهمی از دارایی های ما باشد است. علاوه بر کمک به اهدافی که آن اعتقاد دارید، کمک به خیریه میزان پرداخت مالیات سالیانه شما را کاهش می دهد.یک سرمایه گذار باهوش همیشه جایی برای کارهای خیردر سبد سهام خود ایجاد می کند. بخشیدن اوراق بهادار به سازمان های خیریه راهی عالی برای کاهش مالیات سالیانه است.

از ریسک کردن نترسید

هنگامی که بیل گیتس توجوان بود ، توانست فرصتی را شناسایی کند که به سادگی به آن انقلابی در جهان ایجاد کند. وی معتقد بود که وجه اشتراک کامپیوتر های شخصی، نرم افزاری است که آنها را اجرا می کند. شاید انصراف از دانشگاه هاروارد یک ریسک بزرگ به نظر می رسید، اما اعتقادی که او به آینده کامپیوترها داشت تا حد زیادی نتیجه داد. وی توانست طی چند سال شرکتی را تاسیس کند که او را به یک میلیونر تبدیل کند و در نهایت در سال ۱۹۸۷ به جوان ترین میلیاردر جهان مبدل شود.

همه فواید در آغوش کشیدن

در آغوش کشیدن یا در آغوش گرفته شدن، بسیار مفید است و حتما باید آن را می‌دانید، اما در این مطلب، به دلیل علمی دیگر هم برایتان می‌آوریم که چرا نیاز دارید هر روز در آغوش گرفته شوید.

۱. کمک به درمان بیخوابی و اضطراب

کمبود خواب می‌تواند ضررهای زیادی به سلامتی وارد کند که روی عملکردهای طبیعی بدن، اثر منفی دارند و ریسک مشکلات جدی چون حمله‌قلبی را افزایش می‌دهد. مطالعات نشان داده خوابیدن زیر پتوی سنگین می‌تواند به درمان بیخوابی و اضطراب کمک کند.

پتوی سنگین، بعضی پتوی با وزن تقریبا یک پانزده تا سی پوند که از گلوله‌های پلاستیکی چندگوشه پُر شده است. این پتوها با وارد کردن فشار اضافی، سیستم عصبی را آرام می‌کنند، که نوعی درمان است. فشار لمسی، نوعی فشار سطحی است که وقتی کسی را لمس می‌کنیم، می‌فشاریم و یا به او ضربه می‌زنیم احساس می‌شود.کاری که این پتو بتواند برای بدن انجام می‌دهد، تقلید الگویی از یک آغوش گرم است. بدن آن را به یک پیوند یک تماس فیزیکی دریافت کرده و واکنش نشان می‌دهد و بنابراین مغز، سروتونین ترشح می‌کند که باعث آرام سازی سیستم عصبی می‌شود. وقتی سیستم عصبی آرام می‌گیرد، بدن می‌تواند به خوابی عمیق‌تر و راحت‌تر فرو برود.

مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۹ انجام شد نشان داد پتوهای سنگین، درمانی موثر و بی‌خطر برای کاهش اضطراب در بیماران هستند. این نتایج، توسط تحقیقی در سال ۲۰۱۲ تائید شد که اعلام کرد پتوهای سنگین، توانسته‌اند علائم استرسی و قابل مشاهده‌ی اضطراب را کاهش بدهند.

۲. کاهش ترس از مرگ

ما به عنوان انسان این را می‌دانیم که همگی روزی می‌میریم. این حقیقت می‌تواند برای بعضی از افراد که اعتماد بنفس کمی دارند و فکر می‌کنند زندگی با ارزشی ندارند، ترسناک و واهمه برانگیز باشد. در یک سری از مطالعات معلوم شد، در آغوش گرفته شدن و تماس فیزیکی می‌تواند به میزان قابل توجهی از ترس از مرگ و نابودی بکاهد.

در یک آزمایش، افراد شرکت کننده در محوطه‌ی دانشگاه قدم می‌زدند و پرسشنامه‌ای در دست داشتند که باید آن را پُر می‌کردند. بعضی از این افراد، توسط محققان مختصری در آغوش گرفته شدند و بقیه، هیچ تماس و تعامل فیزیکی نداشتند.

نتایج نشان داد افرادی که اعتماد بنفس پایینی داشتند و تماس فیزیکی دریافت کرده بودند، نسبت به آنهایی که هیچ تماسی نداشتند، در پرسشنامه‌های خود، اضطراب و ترس کمتری از مرگ، اعلام کردند. این تحقیق نشان داد، تماس و لمس فیزیکی، نقشی موثر در ایجاد آسودگی خیال و اطمینان در افراد افسرده و آنهایی که مدام به مرگ و فنایذیری خودشان فکر می‌کنند دارد.

۳. کاهش اشتها

بیشتر اوقات، دلیل غذا خوردن ما گرسنگی نیست، بلکه دلیل هیجانی و احساسی ما را وادار به خوردن می‌کنند. برنامه ریزی مغز که کنترل خورد و خوراک ما را به عهده دارد، با برنامه‌ای که روابط میان فردی ما را کنترل می‌کند، تداخل دارد. خوردن باعث ارسال اوکسیتوسین به نواحی پُر از دوپامین در مغز می‌شود و به ما احساس لذت و آرامش می‌دهد. اوکسیتوسین، در اثر تماس فیزیکی و تعاملات احیاب کننده با دیگران، ترشح می‌شود.

ترشح اوکسیتوسین، احساس اطمینان و دست و دلبازی ایجاد می‌کند و همچنین استرس و اضطراب را می‌کاهد. بنابراین خوردن می‌تواند لذت بخش و آرام کننده باشد. دلیل هیجانی خوردن نیز همین است؛ هیجانی خوردن، احساسات مشابه تماس با دوستان و خانواده را تقلید می‌کند. بنابراین بهبود روابط عاطفی می‌تواند روی کاهش وزن‌تان اثر بگذارد. با افزایش کیفیت و صمیمیت روابط، مقدار اوکسیتوسین در سیستم‌تان بیشتر شده و اشتهای کاذب‌تان از بین خواهد رفت.

۴. تقویت روابط

کارشناس روان شناسی، دکتر بام اسیار می‌گوید، حرکت ساده‌ی در آغوش گرفتن می‌تواند نتایج قابل قبولی برای خلق شادی و سلامت در روابط داشته باشد. در مورد زوج‌ها، در آغوش گرفتن می‌تواند فاصله‌های ایجاد شده را بین طرفین در اتفاقات روزمره‌ی زندگی، پُر کند. در آغوش گرفتن، صمیمیت زوج‌ها را حفظ کرده و اطمینان را به طرفین می‌دهد که ارتباط عاطفی بین‌شان وجود دارد. همچنین در آغوش گرفتن، نتیجه ارتباط ایجاد می‌کند که از رابطه‌ی جنسی متمایز بوده و به زوج‌ها اجازه می‌دهد که بدون صرف انرژی، احساس نزدیکی کنند.

وقتی زوج‌ها با هم تماس فیزیکی برقرار می‌کنند، حال‌ها را کنار گذاشته و نسبت به همدیگر احساس عشق و پذیرش خواهند داشت. لمس کردن و در آغوش گرفتن، بهترین شیوه‌ی حفظ استحکام روابط است.

۵. تقویت اعتماد به نفس

در آغوش گرفتن باعث افزایش خلوت بودری، به ویژه در کودکان می‌شود. لامسه و بویایی، مهمترین حس‌ها در نوزادان است، و یک نفر، والدین خود را از راه تماس می‌شناسد. ما از زمانی که متولد می‌شویم، تماس‌های فیزیکی که با خانواده‌ی خود ایجاد می‌کنیم، به ما نشان می‌دهد که خاص و دوست داشتنی هستیم.

مغز یک کودک خردسال، برای رشد و بالندگی به محرک‌های دیگری نیاز دارد؛ تماس فیزیکی یکی از مهمترین محرک‌هایی است که می‌تواند رشد کودک را تضمین کند. به همین دلیل است که بچه‌هایی که در پرورشگاه‌ها و یتیم خانه‌ها بزرگ می‌شوند، معمولا رشد کافی ندارند. محققان دریافتند نوزادانی که به مدت ده هفته، هر روز، ۲۰ دقیقه نوازش می‌شوند، در ارزیابی‌های رشد و تکامل، امتیازات بالاتری کسب کنند. این ارتباط میان تماس فیزیکی و خوب باوری و اعتماد بنفس، ریشه در سیستم عصبی ما به عنوان یک بزرگسال دارد. در آغوش گرفتن، محبت‌هایی را که در دوران خردسالی دریافت کرده‌ایم به خاطرمان می‌آورد و بنابراین ما را به مهارت دوست داشتن خودمان پیوند می‌دهد.

۶. شل کردن عضلات

اگر تجربه‌ی ماساژ گرفتن را داشته باشید پس می‌دانید که چه حس خوشایند و آرامبخشی دارد، و این تنها یک حس ذهنی و روانی نیست؛ ماساژ باعث می‌شود عضلات ما به شکل، ضربان قلب پایین بیاید و سطح کورتیزول افت کند.

سرخط

زندگی با آدم خشمگین و عصبانی

وقتی حوصله ندارید، چه کاری باید انجام دهید تا اوضاع بهتر شود؟

«زندگی با آدم خشمگین و عصبانی مثل این است که همیشه نزدیک یک کوه آتشفشان هستید، همیشه چیزی وجود دارد که او را عصبانی کند و خشم‌اش را نثارتان کند.» این توصیف زنی است که سال‌ها با مردی عصبانی و همیشه خشمگین زندگی کرده است. خشم مهار نشده به نظر شباهت زیادی به آتش‌فشان دارد چون قدرت تخریب‌اش زیاد است اما این فقط یک شباهت ظاهری است چون در حالی که این خشم وجود دارد اما شما می‌توانید برای آن کاری انجام بدهید. ابتدا از مهارت‌های کنترل و مدیریت خشم استفاده می‌کنید و در بدترین شرایط رابطه را ترک خواهید کرد. قدرت انتخاب، اراده و آزادی عمل باعث می‌شود بتوانید خیلی چیزها را در این رابطه تغییر بدهید حتی اگر این تغییر چیزی ناامیدکننده مثل ترک زندگی زناشویی باشد.

مهم این است که دنبال راه‌حل مناسبی باشید که به کار هردوی شما بیاید در این صورت می‌توانید خیلی چیزها را تغییر بدهید. این تغییرات در هر صورت مثبت خواهد بود و زمینه‌ای هستند برای یک رابطه بدون ترس و وحشت از کسی که خشم و عصبانیتش نگرانتان می‌کند.

یکسری از چیزهایی که رابطه و ذهنیت شما را درباره همسرتان خراب می‌کند احساس ترس است. خشم از ناتوانی و قدرت کم ایجاد می‌شود. وقتی یکی نفر در کنترل و مدیریت یک شرایط احساس ناتوانی می‌کند خشمگین می‌شود. خشم آدم‌ها بیشتر از اینکه شبیه خشم و غرش یک شیر باشد؛ گربه یک چه نوزاد است.

خیلی وقت‌ها خشم یک عادت ناشی از کم تحملی و ناسازگاری با شرایط پیچیده است. این که همسرتان آدم کم تحملی است گناه و اشتباه شما نیست. شما مسئولیتی درباره رفتار و ناراحتی‌هایش ندارید چون اصلا این مساله مربوط به شما نیست. خشم همسرتان می‌تواند یک نوع خشونت به حساب بیاید اگر شما را بترساند، نگرانتان کند و دیگران بدون هیچ دلیلی شما را مقصر آن بدانند. خیلی وقت‌ها شاید دیگران به شما توصیه کنند «حالا تو رفتاری شرک کن که کون عصبانی شه» یا «تا محیط رو آروم نکنه دار» این توصیه‌ها دوستانه نیستند چون حق شما را در رابطه نادیده می‌گیرند و بی‌جهت از وضعیتی عادی که نباید از آن بترسید یا وحشت کنید برحذر می‌دارند.

خیلی‌ها فکر می‌کنند باید خشم دیگران را کنترل کنند اما این وظیفه‌ای تعریف نشده است. شما قرار نیست همسرتان را تغییر بدهید چون چنین توانایی‌ای ندارید. تنها کاری که از شما برمی‌آید این است که یاد بگیرید واکنش به او به موقع و درستی نشان بدهید. اگر نمی‌توانید جلوی خشم و عصبانیت او را بگیرید لااقل کاری کنید تا در آتش این خشم نسوزید.

خشم و عصبانیت و تخلیه احساسات بر دیگری یک نوع خشونت است هرچند که فرد دیگر آزار از رفتارش احساس شرمندگی کند. مرد یا زن هر دو می‌توانند به یک اندازه شریک رابطه را خشم غیر قابل کنترل خود آزار بدهند اما با توجه به کلیشه‌ها و باورهایی که مردها را نیرومند و صاحب قدرت شیر نشان می‌دهد معمولا مردها پرخاشگری بیشتری نشان می‌دهند.

هر چقدر هم این یک باور عرفی اشتباه رایج باشد بازهم اثرش‌ذهنده ضعف است. می‌گویند سگ قوی هرگز پارس نمی‌کند و آدم قوی و قابل قبول کمتر اسیر خشم و عصبانیت می‌شود.

مهارت‌های کنترل و مدیریت خوب خشم و عصبانیت یک رفتار تهدیدآمیز اما موقتی است

واکنش مناسب چیست؟

- رفتار خوشایند داروی خشم و عصبانیت است. به جای اینکه بترسید و وحشت کنید یا یک گوشه قایم شوید و مراقب رفتارتان باشید تا بهانه به دست همسرتان ندهید سعی کنید با خوش برخوردی و مهربانی شرایط عصبانیت را تغییر بدهید.

در واقع شما باید خوراک این خشم را بگیرید و برایش جایگزین داشته باشید. سکوت کنید و با توجه به شرایط موقعیت را به چیزی خوشایند تغییر بدهید.

- خشم و عصبانیت یک رفتار تهدیدآمیز اما موقتی است. گاهی هم لازم است او خشمگین باشد اما برای خودش. شما نباید توجه زیادی به این خشم نشان بدهید.

حتی اگر او برای چند روز متوالی هم از چیزی عصبانی باشد خودش باید با آن کنار بیاید مگر اینکه از شما بخواهد تا راهی برای خروج از این موقعیت نشانش بدهید.

به جز این اگر از او و واکنش‌هایش می‌ترسید بهتر است توجهی به آن نشان ندید.

- این خشم بالاخره فرو می‌نشیند. حالا بهترین موقع برای حرف زدن درباره آن است.

آیا تا به حال چنین احساسی داشته اید؟ برای بیدار شدن و ورزش کردن در صبح زود درگیر هستید، برای کار کردن روی پروژه ی جانبی خود بعد از روز کاری بسیار خسته اید، حال و حوصله ی نوشتن روزمان تان را ندارید، از همه بدتر اینکه این احساس "نمی خواهم کاری انجام دهم" اهداف شما را در معرض خطر قرار می دهد. این احساس تا زمانی که انگیزه ی برای اقدام بدست آوریدوجود دارد، اما گاهی اوقات این بی حوصلگی هفته ها ، ماه ها یا حتی سال ها ادامه خواهد داشت. حتی بهترین افراد نیز ممکن است بی انگیزه شوند. از یک طرف ، ممکن است شما در یک لحظه انگیزه پیدا کنید و کارتان را ادامه دهید. از طرف دیگر ، این اشتیاق ناگهانی... قطعاً روشی غیر قابل اعتماد برای دستیابی به اهداف است. دقیقا در چه زمانی بی انگیزه می شوید؟

وقتی حوصله ی هیچ کاری را ندارید، چه کاری باید انجام دهید تا اوضاع بهتر شود؟

Bored man

آیا تا به حال چنین احساسی داشته اید؟ برای بیدار شدن و ورزش کردن در صبح زود درگیر هستید، برای کار کردن روی پروژه ی جانبی خود بعد از روز کاری بسیار خسته اید، حال و حوصله ی نوشتن روزمان تان را ندارید، از همه بدتر اینکه این احساس "نمی خواهم کاری انجام دهم" اهداف شما را در معرض خطر قرار می دهد. این احساس تا زمانی که انگیزه ی برای اقدام بدست آوریدوجود دارد، اما گاهی اوقات این بی حوصلگی هفته ها ، ماه ها یا حتی سال ها ادامه خواهد داشت. حتی بهترین افراد نیز ممکن است بی انگیزه شوند. از یک طرف ، ممکن است شما در یک لحظه انگیزه پیدا کنید و کارتان را ادامه دهید. از طرف دیگر ، این اشتیاق ناگهانی... قطعاً روشی غیر قابل اعتماد برای دستیابی به اهداف است. دقیقا در چه زمانی بی انگیزه می شوید؟

دقیقا در چه زمانی بی انگیزه می شوید؟ رایج ترین استراتژی ها برای ایجاد انگیزه هم ممکن است کاربردی نباشد.

انگیزه دقیقا یک احساس است.

و مانند همه احساسات ، ثبات ندارد و دائمی نیست.

ممکن است یک روز با انگیزه باشیم ، و فقط ظرف چند لحظه ، همه ی انگیزه مان را از دست بدهیم.

آیا می توانیم به چنین انگیزه ای اعتماد کنیم؟ آیا واقعاً می تواند ما را از بی حوصلگی نجات دهد؟

فقط به تصاویر الهام بخش نگاه کردن یا نقل قول های انگیزشی آنلاین خواندن،کافی نیست. در بهترین حالت ممکن است بعد از انجام این کارها احساس خوبی پیدا کنید. اما اگر واقع بین باشیم ... به باشگاه نروید، حتی پس از "الهام گرفتن" از آن روش های انگیزشی ، همچنان بازنده خیلی خوبی ندارید.

بنابراین می توان نتیجه گرفت که این رویکردها مناسب نیستند.

ذاره مانحصر به فرد در جهت ایجاد انگیزه برای دستیابی به اهداف خود

پس چگونه در خود انگیزه ایجاد کنیم؟

اگر انگیزه ای می خواهید که بلافاصله شما را به کار وادارد و مدت طولانی ماندگار باشد ، به چیزی متفاوت از آنچه معمولا انجام می دهید ، نیاز دارید.

در این مقاله روشهای جدید جالبی را در اختیار شما قرار می دهیم که می تواند برای تجربه زندگی تان در شما انگیزه ایجاد کند.

در اینجا پنج روش بی نظیر ایجاد انگیزه را معرفی می کنیم که کمک می کند ، این روش برای شما مناسب است.

نزدیکان خود را تشویق کنید "هر زمان که بخواهید" شما را تحت فشار قرار دهند تا به روی اهداف خود کار کنید.مثلا تسمه تصمیم گرفتید روی رکورد را بعد از کار بنویسید. خوب ، اگر اولین کاری که هنگام بازگشت به خانه انجام می دهید پرتاب کت خود روی زمین ، برش روی کتابه و شروع به بالا و پایین کردن کانال ها باشد ... این زمان خانواده شماست که وارد عمل می شود.

۱. "سلام عزیزم ، بهتر نیست که امروز یک صفحه از رمان خود را تمام کنی؟" من می دانم که با این کار تو خوشحال خواهم شد."

۲."بابا ، من داشتم کتاب می خواندم و فکر کردم که اگر کنابت را تمام کنی چقدر خوب می شود."

۳."مامان ، هر وقت می بینم که داری کتاب می نویسی بهت افتخار می کنم - منتظرم تا آن را تمام کنی!"

و اساسا ، آنها به این کار ادامه می دهند تا زمانی که شما به نوشتن با هدف خود برسید. بهترین چیز در مورد این استراتژی این است که کاری ندارد.

دیگران به شما انگیزه می دهند. و شما هم چقدر هم که نخواهید کار انجام دهید،باز هم انگیزه پیدا می کنید و به سراغش می روید.

۴. استانداردهای خود را پایین بیاورید.

یک مشکل بزرگ این است که گاهی احساس می کنید اهداف شما خیلی بزرگ و دست نیافتنی هستند.

اگر از انجام هر کار یا پروژه ای بیش از حد تحت فشار قرار بگیرید ، مطمئنا انگیزه ی خود را از دست می دهید.

بنابراین یک راه ساده در این مورد استفاده از روش "۱۰٪" است:

اگر در برابر وظیفه ای که در پیش دارید کمترین مقاومتی را احساس کردید ، فقط به خودتان بگویید که تنها "۱۰٪" کار اصلی را انجام می دهید.

بنابراین اگر قصد انجام ۲۰ دراز و نشست را دارید ، تنها ۲ تا را انجام دهید.

اگر قصد نوشتن یک صفحه از رمان خود را دارید ، به جای آن فقط یک پاراگراف (یا حتی یک جمله) بنویسید. یا اگر می خواهید کل اتاق خود را تمیز کنید ، فقط ۳ مورد آن جا را تمیز کنید.

اجرای این روش بسیار آسان است.

و بهترین قسمت ماجرا این است:

هنگامی که مقاومت ذهنی خود را در برابر وظیفه پیش رو کاهش دادیید و از خودتان انگیزه خود را برای انجـام آن افزایش دادید) ، احتمالا بیش از فقط "۱۰٪" کار خواهید کرد.

و این به این دلیل است که "نیروی اولیه" می تواند شما را برای ادامه ی کار پیش ببرد.

۵. پول خود را وارد میدان کنید.

هیچ چیز مانند از دست دادن پول شما را ناراحت نمی کند.

و یک روش ساده برای استفاده از این ایده این است که پولی را که به سختی به دست آورده اید برای رسیدن به اهـداف خودداری ماجرا کنید.

برای این کار می توانید از یک دوسـت یا یکی از اعضای خانواده کمک بگیرید. یک وی آن از ها بگویید:

"این یک ۲۰ دلاری است. اگر دیدید که:

• بعد از کار به باشگاه نرفتم

• یک صفحه از رمانم را ننوشتم

• فردا صبح زود بیدار نشدم

... این پول برای شما می شود."

لبخند بزرگی را در چهره هر کسی که به شما کمک می کند مشاهده خواهید کرد و از خود می پرسید که آیا منظورتان تا شما شکست بخورد.در هر صورت ، می توانید انتظار داشته باشید که انگیزه شما برای کار بر روی اهداف تان پس از استفاده از این نکته سر به فلک بکشد.

حقیقت انگیزه

به یاد داشته باشید ، انگیزه تنها یک احساس خالی نیسـت. هدف نهایی ایجاد اشتیاق برای اقدام در جهت دستیابی به اهداف است.

و من اطمینان دارم که اگر از برخی استراتژی هایی که در اینجا گفته شد استفاده کنید ، در ایجاد انگیزه ، اقدام بیشـتر و تغییر شکل زندگی خود برای همیشه موفق خواهید بود.

۳ کار سـاده ای که می توانید برای پشت سر گذاشتن شرایط سخت انجام دهید.

زندگی مجموعه ای از قله ها و دره هاسـت. بالا و پایین دارد. و اوقات سختی وجود دارد که به کمی حمایت و راهنمایی نیاز داریم.

تحوه عملکرد شما در لحظات شکسـت است که مشخص می کند شما واقعاً چه کسی هستید. وقتی توانایی خود را برای پیمایش در شرایط سـخت بهبود ببخشـید ، زندگی شـادتری خواهید داشت و ، رشـد می کنیـد. در این قسمت می خوانیم که چگونه گذراندن شرایط سخت را راحت تر کنیم:

مثبت بمانید.

"قرار نیسـت زندگی آنطور باشد که شما می خواهید ، بلکه همان شـکلی است که هسـت. تحوه کنار آمدن شما با شرایط است که تفاوت ایجاد می کند." - ویرجینیا ساتیر

ممکن اسـت خوش بین بودن کلیشه به نظر برسد. اما نکته ای که در مورد کلیشه ها وجود دارد این است که آنها معمولا درست هسـتند. مثبت اندیشـی فقط یک قسـمت کوچک در گذراندن اوقات سـخت اسـت ، امـا اهمیت بسیاری دارد.

وقتی مثبت فکر می کنید ، خود را در بهترین وضعیت ممکن قرار می دهید تا نه تنها اوقات سخت را پشـت سـر بگذارید، بلکه بهتر کار کنید.

وقتی زندگی سـخت می شود می توانید یکی از این دو کار را انجام دهیـد. شـما می توانید مثبت اندیش باقـی بمانید و به خود یادآوری کنید که در انتهای تونـل نوری وجود دارد و شـما از آن عبور خواهیـد کـرد، یا می توانید هیچ کار نکنید و خود را قربانی شرایط بدانید. من نمی گویم که شـما هرگز نمی توانید روز بدی داشـته باشید ، یا کمی دلسرد شوید ، یا یک قطره اشک بریزید. اما می گویم شما باید در نهایت بلند شوید و رو به جلو حرکت کنید.

۲. خلاق باشید.

مواقعـی وجود دارد که نمـی توانید کارهای زیادی برای تغییـر وضعیت خود انجام دهید. شـما فقط باید با آن کنار بیاییـد. اما موارد دیگری نیز وجود دارد کـه می توانید فعالانه برای بهتر شدن اوضاع تلاش کنید.

راه حل همیشـه سـاده نخواهد بود . زیرا اگر راه حل همیشـه سـاده نخواهد بود . زیرا اگر اینگونه بود ، احتمالا از ابتدا به چنین وضعیتی نمی رسیدید. اما اگر بتوانید یک قدم به عقب برگردیـد و همه چیز را از دور ببینید ، ممکن اسـت مواردی را پیدا کنید که به شما کمک کند.

یک مثال عالی از خلاقیت در یک زمان دشوار ، داسـتان شـکل گیری آدامس ریگلی اسـت. موسـس آن ویلیام ریگلی جونیور در سـال ۱۸۹۰ فروشنده صابون و یکینگ پودر بود و او همیشـه آدامس رایگان به همه مشتریان خود می داد.

در حالی که به عنوان یک فروشـنده بدترین شـرایط را می گذراند ، متوجه چیزی شد که زندگی او را برای همیشـه تغییـر داد. مردم آدامس هـای او را بیشـتر از محصولاتی که می فروخت دوسـت داشـتند. این یک بینش خلاقانه بود که باعث شد دوران سخت رها پشت سر بگذارد و به موفقیت چشمگیری برسد.

۳. از سختی ها درس بگیرید.

"مواجهه با مشـکلات اجتناب ناپذیر اسـت ، اما یادگیـری از آنها اختیاری اسـت" - جان ماکسول

وقتی خود را در یک موقعیت ناخوشـایند می بینید ،همه چیز را بررسـی کنید و ببینید چه اشـتباهی رخ داده اسـت و چه چیزی را می توانید تغییر دهیـد. در نهایت درس جدیدی یاد می گیرید که به شـما کمـک می کند . تصویری کاملا واضح از آنچه باید انجام دهید مـی بینید تا مطمئن شـوید کـه دوباره در همـان وضعیت قرار نمی گیریـد. یا اگر حتو در موقعیت مشـابهی ببینید، می دانید

سرخط

کاهش خطر «پارکینسون» با رژیم غذایی مدیترانه ای

نتایج مطالعات نشـان می دهـد افرادی که تغذیه سـالم دارند کمتر بـا احتمال ابتلا به مجموعه علائم منتهی به بیماری پارکینسون روبرو هستند.

محققان دریافتند افرادی که از رژیم غذایی مدیترانـه ای پیروی می‌کنند در مقایسـه با افرادی که رژیم غذایی شأن مملو از گوشت و سیب زمینی است یک سوم کمتر با احتمال ابتلا به علائـم بیماری پارکینسـون روبرو هستند.

نشـانه‌های بیماری پارکینسون چندین سال قبل از ظهور بیماری پدیدار می‌شـوند. این علائم شامل یبوست، افسـردگی، درد بدن، کاهـش بویایی، خـواب آلودگـی در روز، و مشکل در تشخیص رنگ‌ها هستند.

بیماری پارکینسون ناشی از تشکیل پروتئینی موسـوم به آلفا سینوسـلین در مغز اسـت. به مـرور زمان، مغز سـلول‌های تولیدکننده دوپامین را از دسـت می‌دهد. دوپامین ماده شـیمیایی ای اسـت که به تنظیم حرکت و واکنش‌های هیجانی کمک می‌کند.

علائم بارز پارکینسون مربوط به حرکات است که شامل لرزش، اندام‌های سفت و مشکلات هماهنـگی در حـرکات بدن، می‌شـود اما تأثیرات گسترده‌تری دارد و شامل افسردگی، تحریـک پذیـری و مشـکل در حافظـه و مهارت‌های فکری هم است.

محققان معتقدند رژیم غذایی سـالم با کاهش التهاب در بدن نقش حفاظتی دارد و شواهد اولیـه حاکی از آن اسـت کـه پروتئین آلفا سینوسلین ابتدا در روده‌ها تکثیر می‌شود.

«سامانتا مولنبری»، سرپرست تیم تحقیق از دانشـگاه هاروارد، در این باره می‌گوید: «این امکان وجود دارد که رژیم غذایی می‌تواند بر روند ایجاد بیماری پارکینسون تأثیر گذارد.»

راهکارهای تغذیه ای مقابله با کرونا/ جبران کمبود ویتامین ها

رئیـس انجمـن تغذیه ایـران، با اشـاره به حسـاسیت هایی که مردم نسـبت به تغییر ذائقه غذایی خود صورت داده اند، توضیحاتی ارائه داد.

جلال الدین میرزای رزاز، گفت: مردم با توجه به شـرایط موجود جامعه و شـیوع ویروس کرونا به ورود وسـواسی و تهاجمی به دنبال مکمل‌ها نباشند و از یک رژیم غذایی متنوعی که شامل همه گروه‌های غذایی است، پیروی کنند.

وی افزود: ۸۰ تـا ۸۵ درصد مردم به صورت عادی تمام مواد مغذی لازم را از همین تنوع رژیم غذایی می‌تواند دریافت کنند.

میرزای رزاز، در خصوص سـیستم ایمنی بدن در مقابل ویروس‌هـا، گفت: بدن در مقابله با بیماری‌ها فارغ از اینکه عامل تهاجم میکروب، ویروس یا هر جرم بیمـاری زای دیگری که باشـد یک سیستم تقابل و دفاعی دارد که به سیستم ایمنی معروف است.

این سیستم دارای بخش‌های مختلفی هسـت که به بخش‌های اختصاصی و غیر اختصاصی تقسیم می‌شود که در قسمت غیر اختصاصی از خـط اول دفاعی بدن مثل پوسـت، لایه اپیتیال دسـتگاه گوارش و دسـتگاه تنفسی، گلبول‌های سـفید و آنزیم لیزوزوم تشـکیل شده است که با ورود یک عامل خارجی دفاع خودشان را آغاز می‌کنند.

این اسـتاد دانشـگاه تصریح کرد: در قسمت دوم که به دفاع اختصاصی معروف اسـت در واقع سـیستم‌های لنفوسیت‌های T و B وارد کارزار می‌شـوند و یک اتفاقـات پیچیده به لحاظ علمی اتفاق می‌افتـد و خروجی همه آنها این اسـت که بدن را بـرای مقابله با آن عامل تهاجم خارجی آماده می‌کند.

میرزای رزاز اضافه کرد: در حال حاضر عامل تهاجم در بحث ویروس‌ها کرونا ویروس اسـت. ویروس‌ها به هرحال در عـرف عـموم بیماری زایی مشـکلات زیادی دارنـد و داروهای خاصی ندارند.

یکی از معضلات شایـد گروه پزشکی مشکلاتی است که عامل بیماری زایی آنها ویروس است.

ما در ایـن دوره جدید با ویروسـی مواجه هسـتیم که دارای بمبارزیابی بالاتری نسبت به سـایر ویروس‌های مشـابهی که تاکنون وجود داشته مثل H1N1 که در فصل پاییز بـا آن مواجه بودیم که با یک همکاری خوب باعث ریشه کنی آن شدیم.

آیا ویروس کرونا از طریق مواد غذایی منتقل می شود

متخصص بیماری هـای عفونی، با عنوان این مطلب که مواد غذایی راه عمده‌ای برای انتقال ویروس کرونا نیسـت، گفت: راه عمده انتقال بیماری، دسـت‌های آلوده، عطسـه و سرفه، صحبت کردن و نزدن ماسک است.

مسعود مردانی، مهمان برنامه صبحگاهی در انتهای الوند شبکه دو سیما، روز دوشنبه ۲۳ تیر ۹۹ وی در پاسـخ به سوال مجری برنامه مبنی بر مدت زمان انتظار برای ساخت واکسن بیماری کرونا گفت: بالاخره ویروس کرونا پدیده‌ای نو و منحصر به فرد اسـت و هیچ بیماری به اندازه آن تنوانسـته مطبوعات، رسـانه‌ها و مسائل اجتماعی اقتصـادی را تحت تاثیر قرار بدهد؛ مطمئن باشید بالاخره روزی این بیماری تمام می‌شود.

مردانی افزود: اکنون بعضی شهرها را می‌بینید که افراد زیادی در آن قبلا مبتلا شده‌اند. این موضوع باعث می‌شـود که آنی‌بادی در بدن مردم شـکل بگیرد و یـس از آن کمتر مبتلا شوند.

کسانی را مثال می‌زنند که برای بار دوم مبتلا شدند اما باید بگویم که این افراد بسیار کم‌اند. وی، خبـر از کاهـش تعـداد مبتلایـان در خوزسـتان داد و گفت: خوشبختانه باید بگویم از ۱۵ تیر به این طرف خوزستان حالت پلاتو پیدا کرده و آرام آرام سیر نزولی پیدا می‌کند.

در حقیقت به اوج اپیدمی رسـیدند و حالا در سیر نزولی هسـتند.

مردانی با اشـاره به اینکه آنتی‌بـادی در بدن فرد باقی می‌ماند، افزود: اینکه بگوییم این محافظت‌کننـده تا چه زمانی در بدن فرد می‌ماند هنوز معلوم نیسـت چرا که کرونا تنها ۶ ماه اسـت کـه به وجود آمده اما شاید بتوان گفت کسانی که قبلا مبتلا شدند تا چند ماه یا حتی تا آخر عمرشان محافظت دارند.

البته ویروسـی مثل آنفلوانزا خیلی سـریع جهش پیدا کرده و سـال به سـال متفاوت‌تر از قبل می‌شـود. دلیل اینکه هر سال ویروس آنفلوانزا زده می‌شـود به دلیل همین جهش اسـت. در مورد کرونا هم جهش‌های زیادی داشـتیم اما جهش بزرگی کـه ویروس را به کلی دچار تغییر کند تاکنون رخ نداده است.

وی تاکید کرد: البته ما باید هوشـیار باشیم. به نظرم می‌توانیـم با کرونا زندگی کنیم ولی آسـیبی از آن نبینیم. یکـی از راه‌های خوب ماسک زدن است.

در مقاله‌ای نوشـته بود اگر دو نفر فاصله ۱.۵ متر را رعایت کنند و هر دو نفر ماسک داشته باشـند تا ۹۰ درصد از ابتلا به این بیماری در امان خواهند بود. شسـتوی دست نیز باعث قطع زنجیره انتقال می‌شود.

ایـن متخصص بیماری‌هـای عفونی در مورد عمـده راه‌های انتقال ویروس کرونا گفت: غذا و مواد غذایی راه عمده‌ای برای انتقال بیماری نیست بلکه راه عمده دست‌های آلوده، عطسـه و سـرفه، صحبت کردن و نزدن ماسک است. بنابراین اگر مواد غذایی خریدید می‌توانید آن را ۶ تا ۱۲ ساعت کنار بگذارید تا ویروس خود به خود از بین برود.

وی در پاسـخ به سـوالی مبنی بر اینکه چه کسانی بیشـتر ناشی از کرونا می‌میرند گفت: مرگ و میر در کسـانی بیشـتر است که سن بیشـتری دارند یـا بیماری زمینـه‌ای نظیر بیماری قلبی، فشار خون، دیابت و... دارند. البته کسـانی که بیماری زمینه‌ای دارند نیز ممکن است به دلیل کرونا فوت کنند.

به ویـژه در روزهـای اخیر جوانـان چاق را دیدیم. کسانی که BMI بالای ۴۰ دارند.

مردانی در پایان گفت: این بیماری ویروسـی اسـت و آنتی‌بیوتیک روی آن تاثیر ندارد. به همین دلیل عزیـزان خود درمانی نکرده و به قرنطینه بروند.

سپس در خون شما آنتی‌بادی ایجاد می‌شود و می‌توانید پلاسمای خون خود را به کسانی که روی تخت بیمارسـتان‌ها شرایط بدی دارند، اهدا کنید.

ویتامین ها و مواد معدنی تقویت کننده سیستم ایمنی را بشناسید

رژیم غذایی سـالم می تواند از طریق افزایش ایمنی بدن، ریسـک ابتلا به بسیاری از بیماری ها را کاهـش دهد. این نظریه در مورد ویروس کووید ۱۹ هم صدق می کند.

برخی مواد غذایی می‌توانند همانند معجزه‌ای برای سـلامت باشـند. با این حـال محققان هنوز موفق به یافتن یک مـاده خوراکی برای پیشگیری یا درمان بیماری کووید ۱۹ نشده‌اند. اما محققان معتقدند رژیم غذایی سالم می‌تواند ریسک ابتلاء به برخی بیماری‌ها را کاهش داده و حتی از شدت عفونت هم بکاهد.

بدن ما وابسـته به سـلول‌های سـفید خون، عضو مهم سـلول‌های ایمنی، برای تولید آنتی بادی‌های اسـت که با ویروس‌های نظیر کووید ۱۹ مقابله می‌کند.

میوه‌ها و سبزیجات مملو از آنتی اکسیدان‌ها و سـایر زیرمغذی و درشت مغذی‌های ضروری، برای تقویت عملکرد سـلول‌های سـفید خون ایده‌آل هستند.

در ادامه بـه برخی ویتامین‌هـا و مواد‌معدنی ضروری که موجب تقویت ایمنی بدن شـده و ریسک ابتلاء به عفونت کرونا‌ویروس را کاهش می‌دهد معرفی شده است.

ویتامین A

این ماده مغذی به فرایند تولید آنتی بادی‌های کمـک می‌کند کـه به بدن در خنثی سـازی هجـوم عوامل بیماری زا مسـاعدت می‌نماید. از این‌رو برای داشـتن یک سیستم ایمنی قوی ضروری اسـت. همچنین موجب بهبود سلامت تنفسی هم می‌شود.

این ویتامین عمدتـا در ماهی‌های چرب نظیر سـالمون و تـون، زرده تخم مـرغ، مغزیات اجلیـی، دانه‌ها، پنیر، حبوبـات و غلات کامل یافت می‌شـود. همچنین در سـبزیجات پهن برگ و سـبزیجات دارای رنـگ نارنجی و زرد هم وجـود دارد. البته در این نوع سـبزیجات بتاکاروتن وجـود دارد که بدن آن را تبدیل به ویتامین A می‌کند.

ویتامین‌های B

ویتامین‌های B6، B4 و B12 موجب تحریک تولید سلول‌های قاتل بیشتری در بدن می‌شود. این سـلول‌های قاتل موجب نابودی سلول‌های آلوده شـده و از بیماری پیشـگیری می‌کنند. سیستم ایمنی را تقویت کرده و به بدن در دفاع از خود در مقابل خطرات ویروسی و باکتریایی کمک می‌کند.

ماهی، غلات و حبوبات، سـبزیجات پهن برگ، میوه، مغزیات اجلیی، ماهی، مرغ و گوشـت حاوی ویتامین B6 هسـتند. سـبزیجات پهن برگ سـبز، حبوبات، مغزیجات اجلیی و دانه‌ها هم حـاوی ویتامیـن B4 معـروف به فولات هستند. تخم مرغ، گوشت و لبنیات هم به وفور حاوی ویتامین B12 هستند.

ویتامین C

این مـاده مغذی بـه مقابله بـا تأثیرات مضر رادیکال‌هـای آزاد کمک می‌کند. از سـلول‌ها در مقابل فشـار اکسـایشـی محافظت می‌کند. موجب بهبود توانایـی بدن در مقابله با باتوزن ها می‌شـود. این ماده مغذی همچنین موجب تحریـک تولیـد برخی سـلول‌های خاص در بدن موسـوم به نتروفیل ها، لمفوسـیت ها و فاگوسـیت ها می‌شود که به سیستم ایمنی در مقابله با مهاجم‌ها کمک می‌کند.مرکبات نظیر پرتقال، لیموشیرین و لیموترش از منابع خوب این ویتامین هسـتند. این ویتامین همچنین در انواع توت‌ها، کیوی، بروکلـی، گوجه فرنگی و فلفل دلمه هم یافت می‌شود.

ویتامین D

ایـن ماده مغذی برای عملکرد درسـت برخی سـلول‌های ایمنی لازم و ضروری اسـت. این ویتامین همچنین از عفونت‌های حاد تنفسـی هم پیشگیری می‌کند.

فرا‌گیری در معرض نورخورشید بهترین شیوه دریافـت این ویتامین اسـت. اما تمم مرغ و ماهی‌ها منبع خوب این ویتامین هسـتند.

ویتامین E

این ویتامین موجب کاهش فشـار اکسـایشـی می‌شـود و می‌تواند بافت‌هـای آسـیب دیده را ترمیم کرده و التهاب را کاهش دهد.

اکثر مغزیات اجلیی، سـبزیجات پهن برگ و روغن‌های گیاهی غنی از این ویتامین هسـتند.

مراقب قارچ های سمی باشید/ مسمومیت در کدام استان ها بیشتر است

سند مرکزی اطلاع رسـانی داروها و سموم دفتـر نظارت و پایش مصـرف فـراورده های سلامت سـازمان غذا و دارو، در اطلاعیه ای نسبت به بروز مسمومیت با قارچ های سمی هشدار داد.

۱۵۴۰ مورد در اثر مسـمومیت با قارچ‌های خودرو و سمی در سال ۱۳۹۶ به بیمارسـتان ها مراجعه کـرده اند که این آمار در سـال ۱۳۹۷ به بیـش از ۱۷۲۶ مـورد و در نیمه نخسـت سـال ۱۳۹۸ به ۲۹۸ مورد رسیده است.متأسـفانه مصرف خوراکـی قارچ‌های خودرو و سـمی، منجر به فوت، نارسایی کبد و بستری شدن بسیاری از افراد شده است.

طبق آمار بیشترین مسمومیت در سال ۱۳۹۶ مربوط به شهرهای استان گلسـتان، آذربایجان غربی، قزوین و شهرکرد بوده است.

در بـه سـال اخیـر ۴۰۰ تـا ۱۸۰۰ مورد مسـمومیت ناشی از مصرف قارچ‌های خودرو در بیـن هموطنانـی که در مناطـق غربی، کوهسـتانی و یـا مرطـوب کشـور زندگی می‌کنند بروز کرده است. این موارد با آموزش عمومی و اطلاع رسانی و ارائه هشدار به موقع قابل پیشگیری خواهد بود.

توجه بـه توصیه‌های عمومی می‌تواند از بروز مسـمومیت و مرگ ناشی از قارچ‌های سمی جلوگیـری کند.از مصـرف قارچ‌های خودرو مخصوصـا قارچ‌هایی که در کنار تنه درختان (به خصوص درختان خشک شده) می رویند و یا قارچ‌های قلمای جمع آوری شـده توسط افـراد بومی، خـودداری کنید. بـرای حفظ سلامت خود و خانواده تان تنها قارچ‌هایی را که توسـط مراکز مجاز و در بسته بندی‌های دارای مجوز می‌باشـند، خریداری و مصرف نمائید.

شناسـایی انواع خوراکی قارچ از انواع سمی تنهـا بر اسـاس خصوصیات ظاهـری مانند شـکل، رنگ، بو، قوام و مزه مشـکل بوده و تنها توسط متخصصان و کارشناسان مجرب قارچ شناسـی و گیاه شناسـی امکان پذیر اسـت. بنابراین به توصیه‌های برخی از افراد بگوییم این محافظت‌کننـده تا چه زمانی در بدن فرد باقی می‌ماند، افزود: اینکه بگوییم این محافظت‌کننـده تا چه زمانی در بدن فرد می‌ماند هنوز معلوم نیسـت چرا که کرونا تنها ۶ ماه اسـت کـه به وجود آمده اما شاید بتوان گفت کسانی که قبلا مبتلا شدند تا چند ماه یا حتی تا آخر عمرشان محافظت دارند.

البته ویروسـی مثل آنفلوانزا خیلی سـریع جهش پیدا کرده و سـال به سـال متفاوت‌تر

مراقبت های تغذیه ای بیماران کرونایی در دوران بارداری و شیردهی

مادران باردار و شیرده که به بیماری کرونا مبتلا شـده اند، باید مصرف مایعاتی چون سوپ ها مثل سـوپ مرغ و آب میوه ها را افزایش دهند.

دفتـر بهبـود تغذیه وزارت بهداشـت در مطلبـی در خصوص مراقبت‌های تغذیه‌ای مادران باردار و شـیرده در دوران بیماری کووبـد ۱۹ اعلام کـرد: مادران بـاردار و شـیرده ای که به بیماری کرونا مبتلا شده اند باید آب بدن به مقدار کافی تأمین شود و مصرف مایعاتی چون سوپ‌ها مثل سوپ مرغ و آب میوه‌ها را افزایش دهند.

وعده‌های غذایی کـم حجم با دفعات زیاد اسـتفاده شـود همچنین در صورت بروز اسـهال، از وعده‌های غذایی سـبک و کم حجم استفاده شود و از غذاهای خیلی داغ و خیلی سرد و پرچرب پرهیز شود.

در صورت عدم تحمل شـیر از مصرف آن خودداری شود. میوه‌هایی همچون سیب و موز مفید اسـت ولی میوه‌هایی مثل هلو و انجیر مصرف نشود.

وعده‌های غذایی کوچـک و حاوی مقادیر بالای مواد مغذی شامل پروتئین با کیفیت بالا، ویتامین‌ها و مواد معدنی مصرف شود.

از مـواد غذایی غنـی از ویتامین و املاح بخصوص انواع میوه‌ها و سـبزی‌های تازه و فصل بیشتر استفاده شود.

مراقبت‌های تغذیه‌ای مادران باردار و شیرده

- ارائه وعده‌هـای غذایی کوچک در طول روز حاوی مواد مغذی از جمله پروتئین با کیفیت بالا، ویتامین‌ها و مواد معدنی
- افزایش دفعات وعده‌های غذایی
- تأمیـن آب بـدن بـا اسـتفاده از آب آشـامیدنی سـالم و مصرف مایعاتی چون سوپ‌ها و آب میوه‌های طبیعی
- اسـتفاده از انواع میوه‌های در دسترس (مـوز، آلو، زرد آلو، طالبی، کیوی، پرتقال) و سبزی‌ها (اسـفناج، جعفری، هویج، کدو حلوایی، گوجه فرنگی و سـیب زمینی) در برنامه غذایی روزانه

سرخط

تغذیه نوزادان بستری در بخش های ویژه با شیر مادر

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی ایران، از تغذیه آن دسـته از نوزادان با شیر مادر خیر داد که در بخش مراقبت های ویژه بسـتری هستند.

نادر توکلی، با اشاره به تأسیس «بانک شیر» در دانشگاه علوم پزشکی ایران، گفت: این امر باعث شـد تا نوزادان بستری در بخش های ویژه بتوانند تغذیه از طریق دسـتگاه گوارش را شروع نمایند که این نوع تغذیه در مقابل با تغذیه وریدی می‌تواند در درمان عفونت‌های شدید نوزادان اثربخش باشد.

وی افزود: در این برنامه پس از اهدای شیر از سوی مادر و مراحل استریل آن، امکان تغذیه با شـیر مادر برای نوزادانی که در بخش‌های ویژه بستری هستند و یا مادران آنها به علت بیماری توانایی تغذیه را ندارند، فراهم شـده است.

توکلی از دانشگاه علوم پزشکی ایران به عنوان یکی از دانشگاه‌های پیشرو در کشور نام برد و گفت: این بانک شیر در بیمارستان اکبرآبادی راه اندازی شده است

وی اظهار داشـت: نیاز اسـت این برنامه در قالب یک طرح ارتباط با صنعت اجرایی شود تا ما بتوانیم مراحل غنی سـازی شیر مادر را داشته باشیم.

معاون درمان دانشـگاه علوم پزشکی ایران، افـزود: این برنامه به عنـوان یک پروژه بهره ور به شـکل دانش بنیان و با هدف کمک به سـلامت مادر و نوزاد و کاهـش هزینه‌ها در بخش‌هـای مراقبت ویژه نوزادان ارائه شـده است.

خوردن صبحانه مفصل و شام سبک به کاهش وزن کمک می کند

مطالعه جدید نشان می دهد خوردن صبحانه مفصل از چاقی و قندخون بالا پیشگیری می کند.

یافته‌های محققان دانشگاه لوبک آلمان نشان می‌دهـد بـدن در زمان صبح بهتـر قادر به فرآوری مواد خوراکی است.

به گفتـه محققان، بدن ما بـه هنگام هضم غذا بـرای جذب، هیـم، انتقـال و ذخیره مواد مغذی، انـرژی تولید می‌کنـد. به این فرآیند، «ترموژنز ناشـی از رژیـم غذایی»، گفته می‌شـود که معیاری برای ارزیابی نحوه عملکرد متابولیسم بدن بوده و براساس وعده زمانی مصرف غذا متفاوت است.

«جولیان ریچتر»، سرپرست تیم تحقیق، در ایـن باره می‌گوید: «نتایج ما نشـان می‌دهد وعـده غذایی صرف شـده در زمان صبحانه، بدون توجه به میـزان کالری موجود در آن، دو برابر همان میزان وعده غذایی صرف شده در وعده شـام، ترموژنز ناشی از رژیم غذایی تولید می‌کند.»

حـال نتایج یک مطالعـه جدید حاکی از آن اسـت که خوردن صبحانه کامل سـرشارن کالـری در بدن فرد را به طـور قابل توجهی افزایش می‌دهد.

بـراسـاس یافتـه‌های جدید، وعـده غذایی صبحانـه، صرف‌نظر از میـزان کالری آن، دو برابر بیشتر از وعده غذایی شام ترموژنز ناشی از رژیـم غذایی طلب می‌کند. این یافته‌ها در خصوص همه افراد صدق می‌کند و نشـان از اهمیت بالای صبحانه مفصل می‌دهد.

محققان با مطالعه ۱۶ مـردی که در طول سـه روز صبحانه کم کالری و شام پرکالری و برعکس مصرف می‌کردند دریافتند مصرف میزان کالری یکسـان منجر به افزایش ۲.۵ برابری ترموژنز ناشی از رژیم غذایی در وعده صبح می‌شود.

همچنیـن مطالعات نشـان داد صبحانه کم کالـری موجـب افزایش اشـتها، بخصوص شیرینی‌جات می‌شود.

محققان توصیه می‌کنند افراد مبتلا به چاقی و همچنین افراد سالم به منظور کاهش وزن و پیشگیری از بیماری‌های متابولیکی، صبحانه مفصل و شام سـبک بخورند.

سو جذب روده باعث چه بیماری‌هایی می‌شود؟

مهـران بابایی گفت: ممکن اسـت ریشـه بیماری‌هایی همچون آلزایمر، پوکی استخوان، نازایی و حتی مشـکلات چشمی نیز به دلیل سو جذب در روده کوچک باشد.

مهران بابایی با حضـور در برنامه «طبیـب» شـبکه سـه سـیما در خصوص فیزیولوژی روده کوچـک گفت: این عضو از همه اعضای موجود در بدن انسـان بزرگ‌تر اسـت، اما از لحاظ قطری از روده بزرگ، کوچک‌تر اسـت، حـدوداً بین ۳ تا ۶ متر اسـت، یکی از نکات مهم این اسـت که فقط سطح روده کوچک دارای پرز اسـت و در زمان فعالیت سـطح جذب ۶۰۰ برابر می‌شود یعنی دو برابر سطح زمین تنیس، چون همه مواری که ما استفاده می‌کنیم نهایتاً سـه ماده مهم قند، چربی و پروتئین اسـت، این روده کوچک اسـت که جذب‌ها را انجام می‌دهد و این تفاوت اساسی روده کوچک و بزرگ است.

وی ادامه داد: اگر جذب به درسـتی صورت نگیـرد، علامتی در بدن ظاهر می‌شـود که در اصـل مربوط به روده کوچک اسـت، اما مشـکل در نقاط دیگر خود را نشان می‌دهد، مثل گرگر دسـت و یا که شاید به دلیل عدم جذب کلسـیم یا منیزیـم در روده کوچک باشد، کم‌خونی که ممکن اسـت به دلیل عدم جذب آهن باشـد، التهاب زبـان که ممکن اسـت به دلیل کمبود ویتامین ب ۱۲ و آهن باشـد، یا در موضوع نفج‌هـا که معمولا روی معده متمرکز می‌شـویم اما ممکن اسـت به دلیل مشـکل تخمیر کربوهیدرات‌ها و قندها در روده کوچک باشد، دردهای استخوانی در سن‌های بالا که ممکن است به دلیل مشکل در جذب کلسیم باشد و حتی ممکن است به شکل پوکی اسـتخوان خود را نشان دهد، یا خشکی چشـم که به دلیل کمبود ویتامین آ است و نابارویری، الزایمر که ممکن است منشأ آن در روده باشد.

این پزشـک متخصص با اشـاره به اینکه هر کدام از مواد در یک قسـمت از روده کوچک جذب می‌شـوند، گفت: مثلاً کلسیم، آهن و اسـید فولیک در ابتـدای روده، ویتامین ب ۱۲ و صفـرا در انتها و برخـی مواد مثل قند و چربی هم در طول روده جذب می‌شـوند، مواد از روده کوچک وارد روده بزرگ می‌شود مگر در شرایط فیسـتول یا کولون یعنی غذا داخل روده کوچک شده و بدون اینکه مرحله جذبی‌اش را طی کند، یـک راه میانبر زده و وارد روده بزرگ شـود، یعنـی غذا جذب نمی‌شود، کم کم جذب پایین می‌آید و یکی از علائم افرادی که سو جذب دارند این است که کم کم دچار سـو تغذیه و لاغر می‌شوند، یکی از مواد مهمی که روزانه با آن کار داریم صفراسـت، چون در هر غذا که هضم شـود صفرا باید دخالت کند و در خارج از بدن هم وجود ندارد.

بابایی با تأکید بر اینکه صفرا را فقط کبد تولید می‌کنـد، افزود: این مـاده در هضم و جذب چربی‌ها دخالت کرده و دوباره جذب می‌شود صفرا را دوباره بدن می‌گیرد تا اسـتفاده کند و یک چرخه دارد، اگر کیسه صفرا را برداریم صفرا در کبد تولید می‌شود چراکه صفرا فقط در کیسه صفرا ذخیره می‌شود.

بحـث دیگر چربی‌هاسـت، چربی‌ها در روده کوچک جذب می‌شـوند، بعضی‌ها در هضم و جذب چربی مشـکل دارند، در این موارد ما نوع روغن را عوض می‌کنیم، مسـئله مهم‌تر در جذب چربی‌ها این است که اگر این هضم و جذب درست نباشـد، مدفوع افراد چرب و اسـهالی می‌شـود، یکی از علائم افرادی که مشکل جذب چربی دارند از اینجاسـت، البته دچار کمبود ویتامین هم می‌شوند.

وی همچنین اضافه کـرد: ماده غذایی دیگر قند اسـت ما انواع قنـد را می‌خوریم، یعنی چند قنـد کنار یکدیگر هسـتند کـه باید شکسته شوند و به صورت تک قندی درآیند تا جذب شوند، اگر کسی نتواند قند را بشکند دچار اختلال در جذب می‌شود، مثل کسانی که نمی‌توانند شیر بخورند و باید از شیرهایی اسـتفاده کنند که این قند را نداشـته باشد. مورد دیگر پروتئین‌ها هسـتند، پروتئین‌ها هم باید شکسـته شده تا جذب شوند، انهایی که الکل مصرف می‌کنند به لوزالمعده آسـیب وارد شده و نمی‌توانند پروتئین را جذب کنند.

فـوق تخصص گـوارش و کبـد در ادامه در خصوص مهمترین بیماری‌های مربوط به روده کوچک گفت: اولین بیماری سـلیاک است، علت شایع آن سو جذب چندین ماده غذایی است که ممکن است در گوارش صورت گیرد، مثل همان حساسـیت به گندم، کسانی که دچار این بیماری هسـتند الگویی مثل کوه یخ دارند یعنی ممکن اسـت سال‌ها علامت گوارشـی نداشته باشند، اما شخص دچار کم خونی، آلزایمر، ناباروری و مشـکلات مختلف دیگر باشد.

ایـن بیماری ممکن اسـت از ابتدای زندگی مشخص شود و یا در ۶۰ سالگی، یعنی سال‌ها علامت نداشـته و خود به خود خوبی نشـان داده شده، همان پزواهایی که گفتیم در جذب ماده غذایی دخالت دارند این پرزها از بین می‌روند، برای شناسایی یک سری آزمایش‌های مختلف وجود دارد که اصلی‌ترین آن نمونه‌برداری از پرز است که با اندوسکوپی مشخص می‌شود. بابایی همچنین توضیح داد: مسئله دیگر این است که یک قسمت از روده کوچک را خارج کنیم، در این صورت بقیـه روده جای آن را پر می‌کند اما بیـن ۶ تا ۱۲ ماه زمان می‌برد و تا ۱ تن موقع شـخص ممکن اسـت دچار سو جذب و لاغری شود، یکی از بیماری‌های مهم دیگر سـندروم بیش از حد باکتری‌هاسـت، روده بزرگ حداقل ۵۰۰ میکروب دارد اما در روده کوچک معمولاً میکروب خاصی نداریم، اگر رشد بیش از حد میکروب‌های روده بزرگ در روده کوچـک اتفاق بیفتد شـخص دچار این سـندروم و نفخ، اسـهال، ورم و کاهش وزن می‌شـودفوق تخصص مجاری صفراوی در پایان عنوان کرد: در واقع شـاید حرکات روده به دلیل دیابت مشـکل پیدا کرده باشد، یا اختلال‌های ساختمانی پیدا کرده باشد، که البته با انتی‌بیوتیک این مشکل حل می‌شود. باید تأکید کنم کسانی که مشکل بیماری‌های روده کوچـک دارند نگران نباشـند چراکه با راه‌هـای مختلف مثـل آزمایش‌های خونی، تصویربرداری و مهمتریـن آن نمونه‌برداری شناسایی و مشکلات آنها حل خواهد شد.

چای سبز به همراه ورزش برای افراد مبتلا به کبدچرب مفید است

بیماری کبدچرب غیرالکلی یک مشکل جدی جهانی است که در حال وخیم تر شدن است. نتایج تحقیق جدید محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا نشان می‌دهد انجام منظم تمرین هوازی و ورزشـی و مواد نوشـیدنی‌های فاقد کافئیـن می‌تواند برای افـراد مبتلا به کبد چرب مفید باشد.

محققان دریافتند ترکیب چای سبز و ورزش موجـب کاهش شـدت بیمـاری کبدچرب مرتبط با چاقی تـا ۷۵ درصد در موش‌های تغذیه شده با رژیم غذایی پرچرب شد.

به دلیل شـیوع بالا فاکتورهای پرخطر نظیر چاقـی و دیابت نوع ۲، پیش بینی می‌شـود تعداد افراد مبتلا به بیماری کبدچرب تا سال ۲۰۳۰ بـه بیش از ۱۰۰ میلیون نفر برسـد. در حال حاضر هیچ درمان مصرفی برای این بیماری وجود ندارد.

در این مطالعه، به مدت ۱۶ هفته به موش‌ها رژیم غذایی پرچرب داده شد.

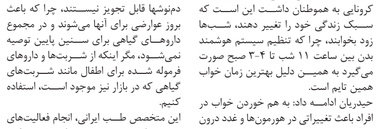
برخی از این موش‌ها عصاره چای سبز مصرف کـرده و ورزش منظم با دویدن با روی چرخ انجام می‌دادند.

در مقایسـه این موش‌ها با موش‌های گروه کنترل مشخص شد تنها یک چهارم رسوبات لیپیدی در کبدشان باقی مانده بود.

همچنین در موش‌های که تحت درمان فقط با عصاره چای سبز یا فقط مورد گرفتار قرار بودند تقریبـا نیمی از چربی کبدشـان در مقایسه با گروه کنترل باقی مانده بود.

«جوشوا لامبرت»، سرپرسـت تیم تحقیق، در ایـن بـاره می‌گوید: «مـا معتقدیم پلی فنول های موجود در عصاره چای سبز مصرف گوارشـی ترشح شـده در روده کوچک فعل و انفعـال یافته و تا حـدودی مانع از تجزیه کربوهیدراتهـا، چربـی و پروتئیـن غـذا می‌شود.»

توصیه‌هایی برای افزایش سطح ایمنی بدن/مصرف دمنوش برای کودکان ممنوع



دو یا پاسـخ به این سـوال کـه آیا مصرف دمنوش بـرای کودکان زیر ۱۲ سـال توصیه می‌شود یا خیر، گفت: در کودکان زیر ۱۲ سال دمنوش‌ها قابل تجویز نیسـتند، چرا که باعث بروز عوارضی برای آنها می‌شوند و در مجموع داروهـای گیاهی برای سـنین پایین توصیه نمی‌شـود، مگر اینکه از شـربت‌ها و داروهای فرموله شـده برای اطفال مانند شـربت‌های گیاهی که در بازار نیز موجود اسـت، استفاده کنیم.

این متخصص طـب ایرانی، انجام فعالیت‌های بدنی روزانه، نرمش و ورزش را نیز توصیه کرد و گفت: روزانه نیم سـاعت فعالیت بدنی باعث یـک متخصص طب ایرانی با اشـاره به اینکه تغییر سـبک زندگی در شرایط کرونایی باعث افزایـش سـطح ایمنی بدن می شـود گفت: مصرف دمنوش‌ها در کودکان زیر ۱۲ سـال توصیه نمی شود.

فاضله حیدریان در خصوص پیشگیری از کرونا و تغذیه‌ای کـه مدنظر متخصصان طب ایرانی قرار گرفته اسـت، گفت: در ابتدای شـیوع کرونا مصرف دم توشـه‌هایی مانند زنجبیـل، بابونه، اسطوخودوس و ... توصیه می‌شد که این دم نوشها در زمستان به خاطر سردی هوا عارضه کمتری داشـتند اما در فصل تابستان با توجه بـه ماهیت گرم بودن همه آنها، عوارض خوبی ندارند به همین دلیل در این فصل ممنوع آنها توصیه نمی‌شود.

وی با تأکید بر اینکه نوع تغذیه باید با توجه به مزاج فرد در نظر گرفته شود، گفت: افرادی که گرم مزاج هسـتند با مصرف دمنوش زنجبیل دچار سـرفه‌های خشـک، خارش و گرفتگی بینی می‌شـوند و به همیـن دلیل نباید آن را مصرف کنند و همچنین بیماری‌های زمینه‌ای نیز می‌تواند با مصرف غذاهای گرم و سـرد در افراد با مزاج مختلف عارضه ایجاد کند که باید این بیماری‌ها را نیز مدنظر قرار دهیم.

این متخصص طب ایرانی به افرادی که دارای بیماری‌های قلبی هسـتند توصیه کرد قبل از مصرف هر گونه دمنـوش یا غذایی، داروهایی که از مصرف می‌کنند با پزشـک خود مطرح کنند، چرا که مصرف هم زمان برخی از غذاها یا داروها عارضه ایجاد می‌کند و نه تنها باعث افزایش ایمنی بدن نمی‌شود، بلکه مشکلاتی را نیز به وجود می‌آورد.

وی گفت: بهتریـن توصیه‌ای کـه می‌توان برای افزایش سـطح ایمنی بدن در این دوران کرونایی به هموطنان داشـت این اسـت کـه سـبک زندگی خود را تغییر دهند، شـب‌ها زود بخوابند، چرا که تنظیم سیستم هوشمند بدن بین ساعت ۱۱ شب تا ۳-۴ صبح صورت می‌گیرد به همیـن دلیل بهترین زمان خواب همین تایم است.

حیدریان ادامه داد: به هم خوردن خواب در افراد باعث تغ

سرخط

آنچه قبل از خرید لاستیک تابستانی خودرو باید بدانید

فصل تابستان که می رسد حساسیت ها و استرس های رانندگان نیز شروع می شود اینکه چقدر باید حواسشان به تایر ماشینشان باشد؟ چرا که در این فصل سفرهای تابستانی آغاز می شود و به نوعی باید خودرو از هر لحاظ بررسی شده و سرویس شوند، لاستیک های ماشین نیز یکی از مهمترین گزینه هایی می باشد که نباید از آن ها غافل شد چرا که در هوای گرم بیشترین فشار را لاستیک های ماشین متحمل می شوند. چنانچه میخواهید سفری ایمن و بدون هیچ تنشی داشته باشید حتما قبل از هر جزئی حتی در کوتاه ترین مسافرتها از سالم بودن لاستیک های ماشین خود اطمینان حاصل کنید.

تفاوت لاستیک های چهارفصل با لاستیک های تابستانی

از عمده سوالات مصرف کنندگان لاستیک این است که لاستیک های تابستانی و لاستیک های چهارفصل چه تفاوتی با هم دارند؟ قبل از هر چیزی باید بدانید علت نامگذاری این لاستیک ها طبق فصول سال، صرفا براساس پارامترهای لحاظ شده به هنگام طراحی لاستیک است تا به این صورت طبقه بندی خاص و مشخصی برای تولیدکنندگان وجود داشته باشد.

ولی از طرفی همین نامگذاری ها باعث شد مصرف کنندگان در هنگام خرید به اشتباه بیوفتند بطوریکه این باور را دارند که لاستیک تابستانی فقط مختص تابستان می باشد و لاستیک های چهار فصل برای همه فصول کاربرد دارد. در اینجا تفاوت هر دو لاستیک از لحاظ عملکرد ذکر شده تا به شما کمک کند زمانی که میخواهید لاستیک بخرید انتخاب مناسب و آگاهانه تری داشته باشید.

لاستیک تابستانی خودرو

لاستیک های چهار فصل

در حالت کلی می توان ویژگی هایی که در لاستیک های چهار فصل وجود دارد را بخاطر تعادل عملکردی در زمین های مرطوب، خشک و برفی ملایم تفسیر کرد. این نوع از لاستیک ها عمق عاج متوسطی دارند و طول عمر آنها نسبت به لاستیک های تابستانه که عاج کمتری دارند، بیشتر است.

لاستیک های چهار فصل برای اکثر خودروها و در سایز های مختلف تولید می شود. این لاستیک ها بخاطر داشتن عمق عاج قابلیت چنگ زنی کمتری در زمین های خشک دارند که این اتفاق باعث می شود قابلیت فرمانپذیری و ترمزگیری خودرو در سرعت های بالا کاهش یابد.البته باید بدانید به این خاطر این عمق از عاج را برای این لاستیک ها در نظر گرفته اند که در زمین های برفی بتواند عملکرد مناسبی از خود بروز دهد.

لاستیک های تابستانی

بر خلاف لاستیک های چهار فصل، این لاستیک ها که با نام لاستیک های تابستانی تولید می شوند عملکرد و قابلیت چنگ زنی آن ها در سرعت بالا افزایش می یابد. به همین خاطر در بیشتر خودروهای خارجی و اسپورت به عنوان لاستیک فابریک، از لاستیک های تابستانی در نظر گرفته می شود. عمق عاج این نوع لاستیک ها نسبت به عاج لاستیک های چهار فصل کمتر است و همانطور که پیش از این اشاره شد همین امر باعث افزایش قابلیت چنگ زنی بالا در لاستیک های تابستانی می شود. عملکرد لاستیک های تابستانی در زمین های بارانی خیلی بهتر از لاستیک های چهار فصل است و علت اصلی کم عمق بودن عاج لاستیک های تابستانی این است که سطح گسترده ای از لاستیک را حین رانندگی رانندگی با زمین درگیر میکند. از جمله مزایایی که می توان برای لاستیک های تابستانی نسبت به لاستیک های چهار فصل ارائه کرد قابلیت ترمز پذیری و فرمان پذیری عالی آنها می باشد.

تفاوت لاستیک تابستانی با چهار فصل

مشخصات و ویژگی های لاستیک های تابستانی

رانندگی

رانده خودروهایی که مجهز به لاستیک های تابستانی هستند رانندگی بسیار خشک و سنگینی خواهند داشت، جای خوشحالی است که لاستیکهای تابستانی در مقایسه با گذشته سنگینی و خشکی کمتری را به راننده منتقل می کنند اما با این وجود نیز رانندگی با این لاستیک ها نسبت به لاستیک های معمولی دشوارتر است.

اصطکاک لاستیک های تابستانی

لاستیک های تابستانی در برخورد با آسفالت داغ و خشک جاده اصطکاک بیشتری را دارند به همین علت می باشد که این لاستیک ها در آسفالت خشک نسبت به آسفالت خیس اصطکاک کمتری دارد بنابراین رانندگی با خودرویی که مجهز به لاستیک تابستانی می باشد ممکن است سر خوردگی خودرو را در پی داشته باشد.

اشتباهات رایج قبل و بعد تعمیر خودرو

مراقبت از خودرو نیاز به زمان و هزینه دارد تا بتوانید جلوی آسیب و ضرر را بگیرید. عموماً بعضی از اشتباهات در مورد تعمیر ماشین وجود دارد که ممکن است شما را به دردسر بیندازد .

تعمیر خودرو

نادیده گرفتن چکاپ منظم

اینکه به یاد داشته باشید ماشین خود را بـه طور منظم چـک کنید و ایـرادات آن را شناسـایی کنید ، قطعا عاملی برای جلوگیری از هزینه های اضافه در آینده است . هر مرحله از بررسی مشکلات ماشین برای افزایش طول عمر آن اهمیت زیادی دارد .

تعویض روغن حتی به صورت دسـتی هم اگر به طور منظم و حداقل یکبار در ماه انجام شود ، به شدت از مشکلات بعدی خودرو جلوگیری می کند و همچنین در هر بار تغییر فصل هم باید فشار دسـتگاه ها را بررسی کنید و یا به طور هفتگی آن ها را تنظیم کنید.

بررسی نکردن لاستیک

لاستیک ها و ترمز را بررسی کنید . با گذشت زمان لاسـتیک ها کم کم کم بال می شوند و بایـد به طور منظم آن ها را بررسـی کنید تا مشکل و یا خرابی بزرگی به بار نیاورد . حداقل یک بار در ماه و قبل از هر سـفری این کار را انجام دهید و در سـریع ترین زمان ممکن آن ها را تعمیر کنید.

لاستیک

فراموش کردن هشدارها

باید به هشـدار هایی که برای چکاپ ماشین به شما اعلام می شود توجه کنید زیرا ممکن اسـت در این اوقات نقص هایی رخ داده باشد کـه کاملا هم جدی بوده و امنیت شـما را به خطر بیـندازد . پس هیچ گاه آنهـا را نادیده نگیرید.

نادیده گرفتن چراغ هشدار

از انجایی که ماشین زبان صحبت کردن ندارد ، از چراغ های هشـدار و پیام ها استفاده می کند تا بخواهد وضعیت خود را به شـما اعلام کند . این چراغ های هشـدار برای سیسـتم بررسـی باد لاسـتیک ، روغن سیستم ترمز، چراغ موتور و ... هسـتند که باید به آن ها توجه کنید.

چراغ هشدار

استفاده از روغن نامناسب

اگر روغن موتور شما برای ۵ الی ۲۰ وات، ۱۰ الی ۳۰ وات، ۰ الی ۲۰ وات تنظیم شده باشد، احتمالا بهترین انتخاب نیسـت . روغن های بیش از حد سنگین خطر آسیب دیدگی موتور را افزایـش می دهد و مصرف بنزین را بالا می برد. روغن های بسیار سبک هم به اندازه مورد نیاز فشار لازم را تولید نمی کنند.

نادیده گرفتن مشکلات رینگ حلقه ای

معمـولا کارخانه داران زمـان زیادی را صرف این می کنند که چگونه اجزای ماشـین را به یکدیگـر ارتباط دهند امـا گاهی اوقات طوق هـا یا همان رینـگ های حلقـه ای بیش از حد سـفت می شـوند و همین باعث نشتی ، شکنندگی ، بد شکل شـدن اجزای ماشین و دیگر مشکلات می گردد.

گشتاور

نادیده گرفتن موارد امنیتی

زمانی که با ابزار و ماشین کار می کنید ، باید خیلی مراقب خودتان باشید. استفاده از عینک های امنیتی، عاملی برای جلوگیری از آسیب دیدگی چشـم و پریدن اجزا داخل چشمتان می باشد . همچنین باید از گوش گیر استفاده کنید. دسـتکش نیز می توانـد عاملی برای جلوگیری از ریختن مواد شیمیایی روی دست شما باشد.

مراجعه به تعمیرگاه های نامعتبر

طبیعی اسـت که همه انسان ها دوست دارند پول خود را ذخیره کننـد و تا حد ممکن آن را خـرج نکنند اما اگـر بخواهید بعش از حد به مکانیک هـای نامعتبر و حتی ارزان قیمت مراجعـه کنید، نمی توانید کیفیت خوبی را از ماشین انتظار داشته باشید . پس باید همیشه سعی کنید با کیفیت ترین قطعات را خریداری کنید و همیشه به افراد با تجربه مراجعه کنید و از خرج کردن در این مورد نترسید .

مکانیک تازه کار

چک نکردن ماشین بعد از تعمیر

اصلا زمانی نمی برد که بعد از تعمیر ماشـین بخواهید دوبـاره آن را چک کنید . پس حتما این کار را انجام دهید و مطمئن شوید مشکل ماشـین برطرف شده اسـت . زیانه ها و ترمز ها حتماً بررسی نمایید و روغن ماشین را به طور منظم عوض کنید.

اعتماد کردن کامل به گوگل

شـاید گوگل یک ابزار جسـتجویی باشد که بتواند مشکل ماشین را تشخیص دهید اما در همه موارد درسـت عمل نمی کند . پس قطعا یک مکانیک متبحر بهتـر از گوگل می تواند مشـکل ماشین شما را شناسایی کرده و آن را تعمیر کند ؛ بدون این که مشـکل دیگر ایجاد کند .

خود تشخیصی

تکنسـین هـای تعمیر خودرو معمـولاً برای این که فاکتورهای مختلـف تعمیر خودرو را بشناسـند ، زمان زیادی سـپری می کنند و آموزش می بینند . پس قطعا شـما تجربه این افراد را ندارید و نمی توانید خودتان مشـکل ماشین را تشخیص دهید .

توضیح نخواستن

این که بدانید چگونه باید با مشـکلات ماشین کار بیایید، بسـیار مهم اسـت . پس بعد از تعمیر ماشـین حتما در مورد علت مشـکل آن سـوال کنید تا دفعه بعد شـاید بتوانید با یک رفتار بهتر با خودرو ، از مشـکلات مشابه جلوگیری کنید . کاملا دقیق و شـفاف عمل کنید و مشـکلات خودرو را شناسایی کرده و بفهمید .

نکات طلایی در هنگام خرید لاستیک خودرو

لاستیک (تایر) آخرین عضو گردنده از سیستم انتقال قدرت اسـت که در کنترل خودرونقش اساسی ایفا می کند.

بنابراین انتخاب لاسـتیک و نگهداری از آن از موضوعات مهمی اسـت که باید مورد بررسی قرار گیرد .

همچنین بسـیاری از اعداد و ارقام درج شده روی لاسـتیک خودرو به کمـک می کند که هنگام خرید لاسـتیک انتخاب بهتری داشته باشیم. نکات طلایی در هنگام خرید لاستیک خودرو را مطالعه کنید.

لاستیک خودرو

اگر قصد خرید لاسـتیک خودرو دارید حتما این نکات را بدانید

۱-سرعت مجاز

حداکثر سرعتی که لاستیک می تواند به مدت ۱۰ دقیقه تحمل کند سرعت مجاز نام دارد که این شـاخص با یکی از حروف لاتین A تا Z نشان داده می شود.

روی جداره لاستیک خودروی پراید، نماد H برای سرعت درج شـده که نشان دهنده آبی است که هنگامی که لاستیک دارای فشار باد و بارگذاری مناسب است می تواند ۲۳۰ کیلومتر سرعت در ساعت راتحمل کند.

اگر بر روی لاسـتیکی حداکثر سرعت اعمال شـود، اما دارای تنظیم فشـار باد نباشد و یا اضافه باد روی آن اعمال شود، آسیب می بیند و یا می ترکد.

لاستیک ماشین پراید

۲-سایز لاستیک

معمولا افراد، برای مراجعه به خرید لاسـتیک ، بلافاصله اعداد و ارقامی را بیان می کنند که روی لاسـتیک قدیمی خود دیده اند.

اما بهتر نیسـت ابتدا معنای این شماره ها را بدانید.

اندازه لاسـتیک خودرو بـا علایمی همچون R۱۳-۶۵/۱۶۵ (روی لاسـتیک پراید) نشان داده می شود که به شرح زیر است:

۱۶۵:پهنای لاستیک بر حسب میلی متر

۶۵:نسـبت ارتفاع دیواره لاسـتیک (فاق) به پهنای آن برحسب درصد

R:رادیال

۱۳:قطر رینگ بر حسب اینچ

لاستیک خودرو

۳- بار مجاز

شاخص وزن لاسـتیک میزان باری است که می توانیم روی لاسـتیک وارد کنیم. عبور از مرز مجاز بار موجب ترکیدن لاستیک و وقوع تصادف می شـود پس بهتر اسـت با توجه به فشاری که بار اضافی درون خودرو به لاستیک ها وارد می کند، اقـدام به حمل بار با خودرو کنیم. حداکثر وزنی که برای هر لاستیک قابل تحمل اسـت ، وقتی که حداکثر مقدار مجاز فشار را داشته باشد و بیش صفر تا ۲۷۹ متغیر است.

این عدد، برای لاسـتیک خودروهای مختلف متفاوت اسـت مثلا نمایندہ برای خودروهای سـواری، عدد شـاخص وزن بین ۷۵ تا ۱۰۵ است. برای مثال، شاخص وزن برای خودروی پراید ۷۶ و معادل ۴۰۰ کیلوگرم بار اسـت، یعنی این لاسـتیک هنگامی که حداکثر فشار باد مجاز را دارد، حداکثر ۴۰۰ کیلوگرم را می تواند تحمل کند.

بایـد دقت کنیـد که هرگز لاسـتیکی را که شـاخص وزن آن کمتر از میزان توصیه شده از سوی سازنده خودروست، روی رینگ نصب نکنید.

بار روی تایر

۴- اهمیـت تاریخ تولید لاسـتیک در هنگام خرید

لاسـتیک خودرو نیز مانـند محصولات دیگر دارای تاریخ مصـرف هسـتند . تاریخ تولید لاسـتیک کنار لاستیک به صورت یک عدد ۴ رقمی درج شـده که اغلب این تاریخ ۴ سال پس از تاریخ تولیـد لاسـتیک هاسـت یعنی لاسـتیک ۴ سال پس از این تاریخ، دیگر قابل استفاده نیسـت.تاریخ تولید مصرف لاستیک، به هفته و سـال میلادی بر روی آن مشخص شده است.

اگر تاریخ مصرف لاسـتیک بگذرد ، خطرات زیـادی را به دنبـال دارد زیرا ممکن اسـت لاسـتیک به صورت ناگهانـی بترکد و باعث تصادف شده و یا حتی مرگ آورباشد .

علائم روی لاسـتیک خودرو

۵- توجه به حداکثر فشـار باد در زمان خرید لاستیک

میزان فشـار باد مجاز لاسـتیک را می توانید بر روی دیواره کناری آن مشاهده کنید. برای بعضی لاسـتیک ها حداکثر فشار مجاز ۳۲psi، برای برخی psi۴۴ و برای بعضی دیگر از انواع لاسـتیک ها حتی تا psi ۵۰ است.

تنظیم فشـار باد تا چند پوند کمتر از حداکثر فشار مجاز، عملی قابل قبول اسـت، اما نباید در این کاهش افراط کنید.هنگام سفر لازم است فشار لاستیک ها را نسبت به فشار توصیه شده به مقدار psi۴ کاهش دهید زیرا لاستیک ها در بزرگراه ها گرم می شـود و فشار درون آن بالا می رود. فشـار کم باد داخل لاسـتیک، موجب بالا رفتن حرارت آن می شود.

فشار باد

۶- مقاومت حرارتی

مقاومت حرارتی لاسـتیکها با حروف لاتین و به ترتیب از بالاترین تا پایین ترین درجه، با حروف A، B و C مشخص می شوند.

۷- چسـبندگی

چسـبندگی ، میزان قابلیـت متوقف کردن خودرو را در جاده های خیس نشان می دهد. داشـتن چسبندگی بالا به این معنی اسـت که این لاسـتیک، در مسـافت کوتاهتری نسبت به لاسـتیک با چسـبندگی پایین تر خودروی خود را به کمـک می کند.

حامل خـود را در جاده هـای خیس متوقف می سـازد. میزان چسـبندگی از بیشترین تا کمترین، به ترتیب با حروف A، B، AA و C نشان داده می شود.

چسبندگی لاستیک

۸- سایدگی

این عدد، میزان سـایش لاستیک را نشان می دهد و عدد بالاتر بیانگر زمان طولانی ساییده شدن لاستیک است مثلا ، زمان ساییده شدن یک لاسـتیک با کد سـایدگی ۴۰۰ دو برابر لاستیکی با کد سایدگی ۲۰۰ است.

۹- ترکیبات سازنده لاستیک

مواد سازنده لاسـتیک را بیان می کند . مثلا ، عبـارت TREAD PLIES-۱-PLY STEEL ۲۰POLYESTER یعنی رویه لاسـتیک مرکب از یک رویه پلی اسـتری به همراه دو لایه سیم فولادی است.

اطلاعات لاستیک

نکات تکمیلی که باید هنگام خرید لاستیک و تایر خودرو به آن توجه کنید

دقت کنید تمام لاسـتیک های خودرو از یک نوع و مشخصات یکسـانی داشته باشند و در صورت اسـتفاده از لاسـتیک های تیوب دار، حتما تیوب داخل لاسـتیک را هنگام تعویض لاستیک عوض کنید.

به هیچ وجـه نباید از رینگ هـای زنگ زده ،پوسـیده، ناب دار و جوشکاری شده استفاده شود.

وارد شدن آسـیب جدی به سیستم تعلیق و دسـتگاه انتقال قدرت خودرو نتیجه استفاده از لاستیک های غیر استاندارد خودرو، خواهد بود.

سـاده و بسـیار مهم ؛ از لاسـتیک استاندارد استفاده نمایید.

هنگام کنترل فشار باد، لاستیک ها باید سرد باشند و اگر لاستیک ها گرم باشند، از خالی کردن باد اضافی بپرهیزید.

کنترل فشار باد

هر دو هفته یک بارباد لاسـتیک ها را کنترل کنید.

بـه منظور ماندگاری بیشـتر، ایمنـی بالاتر، رانـدمان بهتـر و مصـرف سـوخت کمتـر بازدیدهای دوره ای لاسـتیک های خودرورا انجام دهید.

زمان خرید لاسـتیک به نوع خودرو، سرعت، شرایط رانندگی، سطح جاده، شرایط محیط و فصل دقت کنید.

فشار باد زیاد و فشار باد کم هر دو سبب آسیب رساندن به لاسـتیک ها میشوند. پایین بودن فشار باد در هنگام رانندگی موجب اصطکاک بیشتر و تولید حرارت بیش از حد در لاسـتیک و کاهش عمر لاسـتیک می شود.

نشـانه کم بودن فشـار باد لاستیک در طول رانندگـی خورده شـدن دو طرف لاسـتیک وسـالم ماندن در بخش میانی اسـت اما اگر لاستیک فقط در وسط ساییده شود نشانه زیاد بودن فشار باد لاستیک است.

باد لاستیک

مراقبت های بعد از خرید لاستیک

به طور هم زمان به روی یک خودرو لاسـتیک های رادیال و بایاس پلای استفاده نکنید.

در شرایط مناسـبی لاسـتیک زاپاس را نگهداری کرده و باد آن را همراه با فشـار باد لاستیک های دیگر کنترل نمایید.

لاستیک های بایاس پلای به صورت ضربدری و لاستیک های رادیال به دلیل جهت دار بودن در هر ۸۰۰۰ کیلومتر بایـد به صورت طولی جابه جا شوند.

بایـد مرتبا عمق آج لاسـتیک های خودرو را بررسی و کنترل نمود . بهتر اسـت قبل از صاف شدن کامل لاستیک آن را از زیر خودرو خارج کنید تا از آسـیب سرنشینان جلوگیری شود. امکان روکش کردن مجدد لاستیک هم وجود خواهد داشت.

عمق آج لاستیک

هشدارها درباره لاستیک ماشین

لاسـتیک نخ زده قابل اطمینان نیست و برای حفظ جان سرنشـینان و ایمنی خودرو سریعا باید لاستیک نخ زده تعویض شود.

لاسـتیک ها را تو به تو به وزن بیشتر در اکسل جلـو و کنترل بهتـر فرمان، ایمنـی خودرو بیشتر شود، در صورتی که به دلیل کجی وزن خودروها در اکسـل عقب، باید چسـبندگی خودرو به سـطح جاده را با لاسـتیک های سالم تر و با آج بیشتر جبران کرد و از انحراف خودرو در پیچ های تند جلوگیری کرد.

هیچ وقت از بالاس چرخ ها غافل نشوید.

از رینگ و لاسـتیک معیوب یا تعمیر شده هیچ وقت استفاده نکنید.

در صورت مجهز بودن خودرو به سیسـتم ضد قفل ABS یا سیستم ضد لغزش ASR هیچ وقت سایز رینگ و لاسـتیک را بدون اعمال وضعیت سـیستم مدیریـت مرکزی ECU تعویـض نکنید زیرا سیسـتم هـای مذکور، کارایی خود را از دست می دهند.

سرخط

اصول و روش صحیح شستن موتورسیکلت

شـستن موتور سـیکلت فقط بـه معنای شـستن چرخ ها آن نمی باشـد و تنها برای لذت بردن از ظاهر موتور نیسـت. اگر موتورسیکلت خود را به طور منظم نشویید و به طور صحیح ایـن کار را انجام ندهید، احتمال آسیب دیدگی آن بیشتر خواهد بود و ظاهر آن هم خیلی زود خراب می شود. یک موتورسـیکلت کثیف باید شسته شود اما شسـتن آن به چیزی بیشتر از یک عدد اسـفنج، آب و ماده شوینده نیاز ندارد. باید جزئیاتی مثل لابلای چـرخ ها و هر گونه زنجیر در موتور سـیکلت را به خوبی تمیز کنید تا جلوه زیبایی داشته باشد.

شستن موتورسیکلت

مرحله ی اول :پیـش از تمیز کردن موتور سیکلت

۱- اجازه دهید که موتور خنک شود:

مقداری آب را به موتور داغ موتور سـیکلت اسـپری کنید تا از انفجار جلوگیری شود. تغییر ناگهانی دما ممکن است باعث خرابی کامل موتور سـیکلت شـود. حتی ممکن اسـت با خودتان فکر کنیـد که اکنون آن کاش در جـای خنکی مثل یـک منطقه بارانی بودید اما در هر صورت موتور نیاز به خنک شدن دارد.

۲- تمام لوازم را آماده کنید:

زمانی که منتظر هسـتید تـا موتور خنک شـود، می توانید تمام لوازم مـورد نیاز را آمـاده کنید. می توانید تمام این لوازم را از یک مغازه محلی خریداری کنید که شامل موارد زیر می باشند:

۱ یا ۲ عدد اسفنج تمیز

چند عدد پارچه خشک و تمیز

پاک کننده چربی یا WD_۴۰

یک عدد مسـواک بلا استفاده و قدیمی

برای پاکسـازی قسـمت های بسـیار ریز

واکس موتور (سلیقه ای)

پاک کننده سیاهی (در صورت نیاز)

پاک کننده گرم (در صورت نیاز)

مواد شستن موتورسیکلت

۳- شروع به تمیز کردن زنجیر ها کنید:

اگر موتورسیکلت شما زنجیر دارد، باید اول از همه چربی ها و آلودگی های روی آن را پاک کنید. این اقدام باعث می شود که آلودگی های روی موتورسـیکلت با گردش این زنجیر ها پخش نشوند.

همچنیـن می توانید از پـاک کننده های چربـی برای زنجیـر های موتورسـیکلت اسـتفاده کنید و از هرگونه آلودگی ها را با اسپری کردن و دسـتمال کشیدن از بین ببرید. مطمئن شـوید که مایع روان ساز را بعد از پاکسازی دوباره به زنجیر بزنید.

۴- اجـرای موتـور غیر کـروم یا با آب و محلول تمیز کنید:

چنانچه در این بخش از نمناک گفته شده اسـت قبل از این که شروع به تمیز کردن بدنه موتور کنید، هر گونه برآمدگی و شکاف اطراف موتور را که نیاز به توجه خاص دارد پاکسازی کنید. سپس یک مسواک تمیز را چربی و با کیفیت قابل قبول است.

کیفیت و جلوه تو دار خاطی حتی می تواند فراتر از سطح محصولات گرد به برآورد شود.

از دیگـر موارد جالـب توجه سـقف یک نکته بازاره‌ای عریض موتور Xv است که از جلو تا عقب خودرو کشیده شده است.

اگر مایل اید از مشـخصات فنـی این خودرو و تجربه رانندگی اش بیشـتر بدانید، سـری به divar.ir و دیگر سایت های اینترنتی خرید و فروش خودرو بزنید.

دیگر داشته های امگزند x7

در بخـش تجهیزات ایمنـی و امکانات رفاهی نیز، Xv جیلی، کارشناسان را با شرایطی کاملا متفاوت با آنچه تصور مـی کردند مواجه کرده است.

صفحه نمایـش رنگی ۷ اینچی پشـت فرمان علاوه بر صفحه نمایش ۸ اینچی لمسـی چند رسـانه ای در میانه جلو داشبورد بخشی از این امکانات هستند.

درگاه های USB، AUX، نویگیشن، سنسور پـارک جلو و عقب، سـیستم ورود بدون کلید هوشـمند، کروز کنتـرل، آینه های جانبی برقی،سـیستم تهویه مطبوع دوگانه اتوماتیک بـا کانال مجزا برای ردیف عقب، سیسـتم ضد سرقت، اسـتارت دکمه ای، سـاروس و چراغ های LED از دیگر امکانات رفاهی این خودرو هستند.

تجهیـزات ایمنـی خودرو نیز شـامل ABS، EBD، ESP، سیستم هشدار باد تایرها، شش عدد کیسه هوا در تیپ فول و چهار عدد در تیپ پایه می شود.

جیلی امگرند توجه کنید اسپرت Xv در امارات برای نسخه پایه ۵۵۰۰۰ درهم و برای نسخه فول لیز ۸۰۰۰۰ درهم است.

ناگفته نماند نسـخه فول و پایه، به جز تفاوت هایـی در تجهیـزات و امکانـات، در بخـش مشـخصات فنـی و پیشـرانه و جعبه دنده نیز تفاوت هایی دارند.

خبر

بررسی مشخصات جیلی امگرند x7

همه ما تا همین چند سـال پیش، با شـنیدن اسـم خودروهای چینی لبخندی تمسخرآمیز روی لب می نشاندیم.

اگر هم خود را خودروبازی حرفه ای فرض می کردیم که دیگر صحبت از آن ها را دون شـأن خود می دانسـتیم. اما امروز، شـرایط متفاوت شده است.

می بینیم که خودروهای چینی پیش رو به روز بازار جهانی گسترده تری را هدف قرار می دهند.

در کشـورمان، ایـن خودروهـای تولید داخل نیسـتند که بـا آن ها رقابت مـی کنند، بلکه خودروهـای چینی نیز به عرصـه رقابت با کره ای ها پیوسته اند و بازار برروقبی را چه در مدل های کارکرده و چه صفر تجربه می کنند.

بـا ایـن وجود، اگـر بگوییـم پـای تولیدات خودروسازان چینی، به امارات، سرزمین لوکس و خاص موتور نیز باز شـده، حتما به سختی باور می کنید و برای این ادعا منبع می خواهید.

امـا باید بدانید، جیلی امگرند از با کیفیت ترین خودروهای تولیـد چین، کـه اولین محصول موفق این کشـور در تسـت تصادف اروپا هم بود، توانسـته شامی بلندهای اسپرت ۲۰۱۷ و ۲۰۱۸ خـود را وارنه امارات کرده و اتفاقا توجه خریداران خاص پسـند بازار این کشـور را هم جلب کند.

جیلی امگرند x7

طراحی ظاهری، فراتر از انتظار

اما دلایل جهش پیشـرفت جیلی، که در سال های اولیه فعالیتـش، مانند خودروهای کره ای هم وطن خود اقدام به کپی کردن از طرح های موفق تویوتا و مزدا و تولید این کپی ها در قالبی ارزان و اقتصادی و بی کیفیت می کرد، چه بود؟ یکی از این دلایل را بدون شک باید خرید سهام ولوو و گـشـودن پای طراحان و مهندسـان این کمپانی قدیمی و اصیل به جرگه کارشناسان بود.

نتیجه این شـراکت را می تـوان، به وضوح در محصولات جدیدش یعنـی جیلی امگرند Xv اسپرت که یک شاسی بلند کوچک است، دید.

Xv شـخصیتی بین کراس اوور و SUV دارد. در ظاهر به کراس اوور می مانـد، اما در سـواری به SUV، طراحی ظاهری آن در نسخه ۲۰۱۸ فراتر از انتظارات است و به دور از هرگونه کپی کاری، زبان طراحی مختص خود را دارد.

البته که از پیتر هاروی طراح بیشـین ولوو، که وظیفه طراحی امگرند Xv اسـپرت را بر عهده داشته، توقعی غیر از این نمی شد داشت.

اما داخل کابین Xv همه منتظران خودروهای چینی را حتی بیش از طراحی بدنه اش شگفت زده خواهد کرد.

متریال به کار رفته در داخل کابین به روشـنی با آنچه قبلا در محصولات چینی جیلی شـاهد بودیم تغییر کرده است.

جیلی فضـای کافی و خوبـی در داخل کابین امگرند Xv بـرای پنج سرنشـین این خودرو فراهـم آورده و مشـکل کوچک بودن نسـبی صـندوق بار را هـم با قـرار دادن امکان جمع شدن ردیف عقب صندلی ها رفع ساخته است. پوشـش صندلی ها و داشبورد و کنسول میانی چرمی و با کیفیت قابل قبول است.

کیفیت و جلوه توم داخلی حتی می تواند فراتر از سطح محصولات کره برآورد شود.

از دیگـر موارد جالـب توجه سـقف یک نکه بازاره‌ای عریض امگرند Xv است که از جلو تا عقب خودرو کشیده شده است.

اگر مایل اید از مشـخصات فنـی این خودرو و تجربه رانندگی اش بیشـتر بدانید، سـری به divar.ir و دیگر سایت های اینترنتی خرید و فروش خودرو بزنید.

دیگر داشته های امگزند x7

در بخـش تجهیزات ایمنـی و امکانات رفاهی نیز، Xv جیلی، کارشناسان را با شرایطی کاملا متفاوت با آنچه تصور مـی کردند مواجه کرده است.

صفحه نمایـش رنگی ۷ اینچی پشـت فرمان علاوه بر صفحه نمایش ۸ اینچی لمسـی چند رسـانه ای در میانه جلو داشبورد بخشی از این امکانات هستند.

درگاه های USB، AUX، نویگیشن، سنسور پـارک جلو و عقب، سـیستم ورود بدون کلید هوشـمند، کروز کنتـرل، آینه های جانبی برقی،سـیستم تهویه مطبوع دوگانه اتوماتیک بـا کانال مجزا برای ردیف عقب، سیسـتم ضد سرقت، اسـتارت دکمه ای، سـاروس و چراغ های LED از دیگر امکانات رفاهی این خودرو هستند.

تجهیـزات ایمنـی خودرو نیز شـامل ABS، EBD، ESP، سیستم هشدار باد تایرها، شش عدد کیسه هوا در تیپ فول و چهار عدد در تیپ پایه می شود.

جیلی امگرند توجه کنید اسپرت Xv در امارات برای نسخه پایه ۵۵۰۰۰ درهم و برای نسخه فول لیز ۸۰۰۰۰ درهم است.

ناگفته نماند نسـخه فول و پایه، به جز تفاوت هایـی در تجهیـزات و امکانـات، در بخـش مشـخصات فنـی و پیشـرانه و جعبه دنده نیز تفاوت هایی دارند.

ترس از رانندگی ؛ آیا شما هم دچارش هستید؟

احسـاس نسبت به رانندگی برای افراد مختلف متفاوت می باشـد و متاسفانه بسیاری از افراد از آن می ترسـند. گاهی اوقات این ترس آنقدر زیاد است که حتی افراد حاضر نیستند امتحان رانندگی بدهند. این اضطراب باعث می شود که برای همیشه پشت فرمان نشینند. در واقع این افراد به نوعی فوبیای رانندگی دارند.

ترس از رانندگی چیست ؟

ترس از رانندگی یا اختلال و یا بیماری نیسـت که نام خاصی داشته باشـد. تنها احسـاسات و عواطفی اسـت که بـا تـرس از رانندگی گره خورده و شـدیدا بین افراد رایج می باشد و می تواند با علائم خفیف خودش را نشان دهد. برای بعضی از افراد ترس از شرایط خاص مانند موارد زیر می تواند منجر به ترس از رانندگی شود:

سرعت بالا

از دست دادن کنترل

یاد گرفتن رانندگی

رانندگی به تنهایی

رانندگی در شب

گیر کردن در یک ترافیک

رانندگی در هوای خراب

رانندگی در محیط های ناشناخته

رانندگی کنار ماشین های بزرگ و سنگین

اما برای بعضی از افراد دیگر، نشـستن پشـت فرمان کاملا عادی و طبیعی می باشد. بسیاری از فوبیـا های رانندگی هیچ علت خاصی ندارند و بعد از گذشـت چند سال باز هم از بین نمی روند.

ترسیدن از رانندگی

چه عوامل و چه چیزهایی می تواند عامل ترس از رانندگی باشد؟

هنوز نمی توانیم پاسـخ دقیقی به این سـوال بدهیم بیشتر افراد از رانندگی می ترسند. برای اکثر افراد ترکیبـی از عوامل عامل این ترس و اضطراب شده اسـت که رایج ترین آن ها را به شما معرفی می کنیم.

اضطراب برای پیش بردن یک عملکرد:

ایـن ماهیـت همه ما انسـان هاسـت که از مسـئولیت های مختلف می ترسیم. بعضی از مسئولیت های بزرگ ممکن اسـت نقش امنیتی داشته باشـند. بسـیاری از افراد در اعتماد به توانایی های خود ناتوان هسـتند که همین امر عاملی برای ترس از رانندگی می شود.

ترس از سفر کردن :

بیشـتر قوبیا های خاص در رانندگی به دلیل ترس از سـفر می باشـد. این افراد معمولاً از حرکت و مسـیر می ترسـند و دوست ندارند چیزهای جدید را کشف کنند.

تجربه بد :

این تجربه می تواند برای بسیاری از افراد اتفاق افتاده باشد. مثلا آن ها شاهد یک تصادف جاده ای بودند یا خودشـان در این تصادف حضور داشـتند. به همین دلیل خاطـره بدی دارند و بعضی نمی خواهند پشت فرمان بنشینند.

ترسیدن

ترس از پلیس :

بسیاری از افراد فوبیای مواجهه با پلیس دارند. رانندگی هم یکی از آن مواردی است که ممکن است به هر دلیلی در بین راه با پلیس راهنمایی و رانندگی مواجه شوید. به همین دلیل بعضی از ایـن افراد به دلیل تـرس از پلیس حاضر به رانندگی نیستند.

فوبیای جای تنگ :

یکـی از رایج ترین انواع فوبیا ها، فوبیای جای تنگ می باشد. این فوبیا می تواند بـه یک، تمامی قسـمت های زیر کابوت خودرو را بررسـی می کند. کارشناس ابتدا فیوزهای داخل جعبه فیوز را بررسـی می کند تا از سلامت آن ها مطمئن شود. اتصالات موجود در فیوزها، باعث مشکلاتی ترس از تصادف شده رانندگی نکنید:

هیچ کـدام از ما تصادف را دوسـت نداریم اما افرادی هسـتند که به شدت از این ترس بزرگ رنج می برند و نمی توانند این نوع خطر کردن را قبول کنند.

ترس از تصادف

علائم ترس از رانندگی چیست ؟

رانندگی افراد را به شـدت درگیر می کند اما در افراد مختلف، علائـم متفاوت را از خودش نشان می دهد در پاسخ به سوال برخی از شما کاربـران از نمـاک در این مورد باید بگوییم که این علائم شامل موارد زیر هسـتند:

سردرگمی

سرگیجه

تپش قلب

کف دسـت عرق کرده

پریدن پلک چشم

از یاد بردن جهت ها

تنگی نفس

خشکی دهان

بعضی از افراد این علایم جسمی را تجربه نمی کنند اما باز هم از رانندگی سرباز می زنند. در واقع ترس آن ها کاملا بدون علامت است.

سرگیجه داشتن

بـرای درمان ترس از رانندگی چه کارهایی می توان انجام داد ؟

همه موارد قابل درمان نیسـتند اما حداقل می توان راهکارهایی را به صورت تمرینی انجام داد که در طول زمـان به غلبه بر ترس از رانندگی منجر شـود. اگر در حال یـاد گرفتن رانندگی هسـتید، تغییر سـاختارها می تواند ساده تر باشد. بعضی از این راهکار های عمومی شامل موارد زیر می باشند:

از مصـرف کافئین و خالی بـودن معده دوری کنید :

نوشـیدنی های کافئین دار به شدت آن مثبتی روی میزان اضطراب و استرس دارند. بعضی از آن هـا یک عامل تحریک کننده برای اضطراب هسـت

سرخط

٦ مزیت مهم خودآگاهی و راهکارهای رسیدن به آن

انسان موجودی پیچیده و متنوع است. به همین دلیل برای آگاهی بیشتر از خود، باید بسیاری از زمینه‌های درک خود را توسعه بدهد. زمینه‌های اصلی خودآگاهی شامل ویژگی‌های شخصیتی، ارزش‌های شخصی، عادات، نیازهای روانشناختی، احساسات و عواطف است. هنگام بحث از خودآگاهی، مهم است که هر یک از ما ارزش‌های شخصی خود را بدانیم و بر آنها تمرکز کنیم.

زمینه‌های اصلی خودآگاهی

۱. شخصیت
۲. ارزش شخصیتی
۳. عادت ها
۴. احساسات و عواطف
۵. نیازهای روانشناختی

مزایای خودآگاهی موثر

۱. کمک به مدیریت بهتر خود
۲. توسعه مهارت
۳. شناختن نقاط قوت و ضعف خود
۴. توسعه مهارت های تصمیم گیری
۵. پیشرفت شغلی
۶ ایجاد انگیزه

خود آگاهی چگونه باید انجام شود؟

۱. نظرسنجی
۲. پرسشنامه
۳. مشاوران حرفه ای

در مورد خودآگاهی، مزایا و تاثیر آن بر خود بیشتر بدانید

انسان موجودی پیچیده و حساس است که ماهیت منحصر به فرد خود را دارد. پیچیدگی‌های شخصیتی انسان به آگاهی و درک عمیقی نیاز دارد. اگر این آگاهی ایجاد شود، فرد به راحتی می‌تواند در مسیر پیشرفت و تکامل در جنبه های مختلف زندگی مانند روابط خانوادگی، کاری، حرفه ای و اجتماعی قرار بگیرد.

به همین دلیل برای آگاهی بیشتر از خود، باید بسیاری از زمینه‌های درک خود را توسعه دهد. زمینه‌های اصلی این خودآگاهی شامل ویژگی‌های شخصیتی، ارزش‌های شخصی، عادات، نیازهای روانشناختی، احساسات و عواطف است. در ادامه مقاله هر کدام از این موارد بیشتر مورد بررسی قرار خواهند گرفت.

زمینه‌های اصلی خودآگاهی

۱. شخصیت

ما به طور معمول شخصیت، ارزش‌ها و نیازهای خود را بر اساس آنچه در مورد خود می‌آموزیم، تغییر نمی‌دهیم. درک درست از شخصیت خود می‌تواند به ما کمک کند، موقعیت‌های را پیدا کنیم، که در آنها امکان رشد خواهیم داشت. خودآگاهی و شناخت شخصیت به ما کمک می‌کند، تا از قرار گرفتن در موقعیت‌های که استرس بیش از حد را تجربه خواهیم کرد، پیشگیری کنیم.

به عنوان مثال، اگر شما فردی کاملاً درونگرا هستید، احتمالا فشار بیشتری در موقعیت فروش نسبت به یک فرد کاملا برونگرا تجربه خواهید کرد.

بنابراین، اگر بسیار درونگرا هستید، باید مهارت‌هایی را برای کنار آمدن با تقاضاهای موقعیت فروش که به الگوهای رفتاری از نوع برونگرا نیاز دارد، بیاموزید، یا باید موقعیتی را پیدا کنید که با شخصیت شما سازگارتر باشد. خودشناسی و شناخت صحیح شخصیت در تحلیل تصمیمات این چینینی به شما کمک می‌کند.

۲. ارزش شخصیتی

هنگام بحث از خودآگاهی، مهم است که هر یک از ما ارزش‌های شخصی خود را بدانیم و بر آنها تمرکز کنیم.

به عنوان مثال، اگر اولویت اول شما حضور در کنار فرزندان خود باشد، فراموش کردن کارهای روزمره و روتین به خاطر این اولویت بسیار آسان است. در طول روز کاری، مشکلات و فرصت‌های زیادی به وجود می‌آیند و ممکن است، لیست کارهایی که باید انجام دهیم، به راحتی از زمان در نظر گرفته شده فراتر بروند و همین امر موجب استرس ما شود.

خودآگاهی، باعث می‌شود تا روی ارزش‌های خود متمرکز شویم، مهمترین آنها را بیابیم، اولویت بندی کنیم و در صورت از دست دادن زمان برای وظایف با اولویت پایین، کمتر نگران شویم.

۳. عادت ها

عادت‌های ما رفتارهایی هستند، که به طور معمول و غالبا به صورت خودکار تکرار می‌کنیم. اگر چه ما دوست داریم عادت‌هایی را داشته باشیم که به ما در تعامل موثر با دیگران کمک کنند، اما احتمالا همه ما می‌توانیم حداقل یکی از عادت‌های خود را که باعث کاهش اثربخشی ما در ارتباط با دیگران می‌شوند، را شناسایی کنیم.

خودشناسی مهمترین قدمی است که به ما در این مورد کمک می‌کند.به عنوان مثال، اگر شما مدیری هستید، که هرگز قبل از تصمیم گیری با کارمندان خود مشورت نمی‌کنید، این عادت ممکن است در توانایی شما برای ایجاد تعهد در کارکنان خود تداخل ایجاد کند.

تاثیرات جادویی یوگا خنده بر سلامت جسم و روح

یوگا خنده یک حرکت تنفسی پرطرفدار است که هدف آن افزایش شادی، پرورش کودک درونی و کمک به شما در کنار گذاشتن عوامل استرس زای زندگی روزمره است.

با توجه به اینکه خنده مسری است، جای تعجب نیست که این نوع مراقبه از یک گروه کوچک در بمبئی، هند به بیش از ۵۰۰۰ باشگاه در سراسر جهان گسترش یافته است.

اگر چه طرفداران آن ادعا می‌کنند، که یوگا خنده استرس را از بین می‌برد و خطر ابتلا به بیماری مزمن را کاهش می‌دهد، اما ممکن است از خود بپرسید که آیا واقعا چنین نتایج تاثیر گذاری دارد؟

آیا از این طریق می‌توان بر زمزگرفی و خستگی‌های زندگی شلوغ امروزی غلبه کرد؟ در این مقاله سه تمام مواردی که باید در این مورد بدانید پاسخ داده شده است.

یوگا خنده چیست؟

یوگا خنده، شامل یک سری تمرینات حرکتی و تنفسی برای تقویت خنده عمدی است. در واقع فرد به صورت عمدی شروع به خندیدن می‌کند، حتی اگر موضوع خنده داری وجود نداشته باشد.

این روش به عنوان درمانی برای بیماری‌های جسمی، روانی و روحی مورد استفاده قرار می‌گیرد.زیرا طرفداران آن معتقدند خنده عمدی (شبیه سازی شده) می‌تواند مزایایی برابر با خنده‌های به وجود آمده از خود بیاورد (به عنوان مثال، خندیدن با شوخی) فراهم کند.

گرچه خنده درمانی برای دهه‌ها مورد استفاده قرار گرفته است، اما یوگا خنده توسط دکتر مادان کاتاریا، (می‌توانید از طریق این لینک به توییتر ایشان دسترسی داشته باشید) پزشک خانواده در بمبئی هند، در سال ۱۹۹۵ به عنوان یک روش درمانی مطرح شد و پس از آن به سراسر دنیا نیز گسترش یافت.

دکتر کاتاریا ادعا می‌کند، که خندیدن عمدی از نوع این مراقبه به بالا بردن و افزایش روحیه، کاهش درفش استرس، تقویت سیستم ایمنی بدن، افزایش سطح انرژی، بهبود کیفیت زندگی و کمک به شما در مدیریت بهتر مشکلات کمک می‌کند.

وی معتقد است که یادگیری خندیدن می‌تواند با ارتقاء خلق بینی و مثبت اندیشی به فرد در کنار آمدن با شرایط استرس را زندگی کمک کند.

از آنجا که برای خنداندن افراد همیشه نمی‌توان به تاثیرات بیرونی اعتماد کرد، یادگیری خندیدن به تنهایی می‌تواند ابزاری ارزشمند باشد.

کارشناسان معتقدند که این نوع مراقبه به فرد کمک می‌کند، تا از طریق تنفس کنترل شده، استرس را بهتر کنترل و مدیریت کند.

این امکان جذب بیشتر اکسیژن را فراهم می‌کند و از این طریق سیستم عصبی پارااسمپاتیک ، سیستم آرامش طبیعی بدن را فعال نگه می‌دارد.

همانطور که افراد سرگرم زندگی هستند و در حرفه و شغل خود تلاش می‌کنند، می‌توانند فعالیت‌هایی را که باعث خنده می‌شوند، در کنار دیگر امور زندگی خود قرار دهند. به همین دلیل، یوگا خنده براساس یادگیری چگونه خندیدن به جای اعتماد به مردم یا چیزهایی که برای خوشحالی افراد طراحی شده، متمرکز است.

این نوع مراقبه در بیش از ۱۱۰ کشور جهان قابل دسترسی است و به طور روز افزونی از طریق قضای مجازی محبوب می شود. بعلاوه، مربیان کارگاه‌های آموزشی، کلاس‌های یوگا خنده را مستقیما در مکان‌هایی مانند دانشگاه، محل کار افراد و محل زندگی سالمندان برگزار می‌کنند.

این شامل تمرینات مختلف حرکتی و تنفسی برای تقویت خنده عمدی است، که در درمان بسیاری از بیماری‌های روحی و جسمی مانند افسردگی ، اختلالات اضطرابی و سردرد بسیار موثر است.

نحوه انجام یوگا خنده

چگونه یوگا خنده انجام می‌شود؟

یوگا خنده معمولا در یک محیط گروهی مانند باشگاه یا کارگاه انجام می‌شود و توسط مربی آموزش دیده به شرکت کنندگان آموزش داده می‌شود. مربیان از طریق تمرینات مختلف افراد را برای خنده و لذت بیشتر ترغیب می‌کنند.

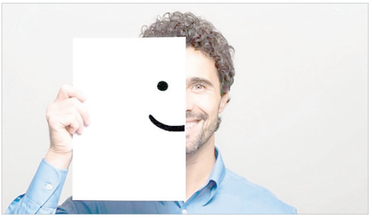
مربیان در بیشتر جلسات با تکنیک‌های ساده تنفس، دست زدن و شعار دادن به افراد کمک می‌کنند، تا آرام شوند. به عنوان مثال، هنگام خواندن آواز هو-هو، ها-ها-هه، ممکن است کلاس را با دست زدن ریتمیک ۱-۲-۱ ،۱-۲-۳ آغاز کنید.

گر چه در ابتدا ممکن است این نوع تمرینات احمقانه به نظر برسند، اما هدف از این تمرینات حذف هرگونه قضاوت درونی است که فرد ممکن است، داشته باشد. از این طریق این تمرینات به فرد، آموزش داده می‌شود که منیت خود را کنار بگذارد و خصلتی مانند غرور را در خود از بین ببرد.

این جلسات همچنین ممکن است شامل تمرینات بداهه، کشش ملایم، کار تنفس یوگا و مدیتیشن باشد. در مجموع، این روش‌ها برای کمک به شما در خندیدن، شل شدن و دیدن نگرفتن خود کمک می‌کند.

تا از این راه غلبه بر مشکلات برایتان آسان‌تر شود. در کل یک کلاس معمول یوگا خنده شامل تمرینات تنفسی، شعار دادن، بداهه گفتن و تمرینات مختلف یوگا برای کمک به شما برای داشتن ارزش و خندیدن است.

توصیه می‌کنیم برای یادگیری حرکات یوگا به مطلوبه مراجعه کنید تا مجموعه کاملی از حرکات یوگا را به همراه تصاویر ببینید و بیاموزید. همچنین اگر می‌خواهید درباره کلیت یوگا بدانید می‌توانید مقاله یوگا را مطالعه کنید.



در زیر به نحوه چگونگی آموزش در کلاس یوگا خنده اشاره شده است:

افراد در یک گروه دور هم می‌نشینند، تا بتوانند یکدیگر را به راحتی ببینند و تماس چشمی برقرار کنند.

هیچ کس نباید به هیچ وجه با دیگران صحبت کند یا سعی کند با آنها ارتباط برقرار کند (بدون پیام چشمی، چهره های خنده دار و صداهای خنده دار)، زیرا این کار ذهن آگاه را درگیر می‌کند. در این تمرینات ذهن آگاه باید از کار دور شود.

با چشمان بسته در سکوت بنشینید و روی تنفس خود تمرکز کنید. پس از سکوت، چشمان خود را باز کرده و در وضعیت آرام بنشینید.

با شبیه سازی خنده به آرامی و به تدریج کلاس شروع می‌شود. به زودی یک فرد خنده واقعی را شروع می‌کند و دیگران آن را دنبال می‌کنند. ممکن است با تمرینات پرانایاما دوره‌های تمرین سکوت، دیافراگم تحریک می‌شود، تا اینکه خنده طبیعی شروع شود، در این زمان فرد به طور معمول دراز می‌کشد و خندیدن شروع می‌شود.

خنده ممکن است با اشک و حتی عصبانیت همراه باشد، زیرا احساسات ظاهر می‌شوند و باید آنها را بدون خشونت آزاد کرد. مربی خنده با تمرکز بر تنفس، افراد را به آرامی به سکوت باز می‌گرداند.

در طول یوگا خنده، تمرینات گردش خون وارد فوری ماندن بهبود روحیه را فراهم کند. با این حال، توجه بیشتر به مزایای طولانی مدت خنده منظم و روزمره بسیار مهم است. در زیر به برخی از مهمترین مزایای یوگا خنده اشاره شده است:

۱. کاهش دردهای جسمانی و روحی

خندیدن باعث ترشح اندورفین و هورمون‌های شادی مانند دوپامین و سروتونین می‌شود. بعلاوه، هورمون‌های استرس مانند کورتیزول را سرکوب می‌کند. این تأثیرات به خلق و خوی بهتر، کاهش درد، کاهش فشار خون، سیستم ایمنی قوی تر و کاهش سطح استرس و میزان افسردگی مرتبط هستند.

۲. بهبود روابط با افراد دیگر

خندیدن با افراد دیگر می‌تواند ارتباط اجتماعی و تعامل انسانی را افزایش دهد و همچنین روابط بین افراد را تقویت کند. همچنین این با احساس امنیت و ایمنی مرتبط است، به فرد اجازه می‌دهد احساس آرامش بیشتری داشته باشد.

۳. عدم تمایز بدن بین خنده‌های واقعی و غیر واقعی

بسیاری از محققان بر این باورند که بدن نمی‌تواند بین خنده‌های ساختگی (شبیه سازی شده) با واقعی (خود به خودی) تمایز قائل شود، بدین معنی که شما می‌توانید با مجبور کردن خود به خنده از مزایای آن استفاده کنید.

۴. رفع بسیاری از مشکلات فردی

یک بررسی در سال ۲۰۱۹ نشان داد خنده شبیه سازی شده میزان افسردگی را کاهش می‌دهد و به تقویت و بهبود روحیه فرد در مقابله با مشکلات و روزمرگی‌ها کمک می‌کند. محققان اظهار داشتند که تمرینات خنده به شناخت و آموزش کمی احتیاج دارند و به شیوه طبعی منکی نیستند، به این معنی که اکثر مردم به راحتی می‌توانند از آن بهره‌مند شوند.

۵ کاهش استرس و اضطراب

مطالعات درگیر نشان داده اند، یوگا خنده ممکن است به طور موقت باعث کاهش سطح کورتیزول و استرس، بهبود خلق و خو و سطح انرژی و القا ذهنیت مثبت تری شود. در حقیقت، این ممکن است به اندازه ورزش هوازی در کاهش استرس و اضطراب موثر باشد.

با این حال، برخی از متخصصان معتقدند که اندازه کوچک نمونه، ذهنیت و همخوانی بین مطالعات دشوار است اما برای همین وقت بایدمانده نیز سعی کنید برنامه ای در نظر بگیرید تا حداکثر استفاده را بنمایید. اینکه تنها به خواندن مستمر بپردازید نتیجه خوبی برای شما همراه نخواهد داشت.

مجله کردن در یادگرفتن فصل های مختلف درس خواندن باعث تشدید استرس شما میشود. به آرامی فصل های درسی را ارائه دهندگان خدمات بهداشتی در واقع شما باید این روش را در کنار سایر روش‌های درمانی توصیه شده توسط پزشک به طور مکمل انجام دهید.

اگر جزوه قابل استنادی در دسترس شما از یادداشتهای کلاسی میباشد این موضوع کمک شایانی برای سرعت عمل شما خواهد بود.

اتلاف وقت ممنوع

با توجه به وقت های باقیمانده سعی کنید از حواشی که موجب تلف شدن وقت است در مسیر مطالعه میشود مانند تلویزیون ،گوشی موبایل،چرخ زدن در شبکه های اجتماعی و ... پرهیز نمایید.این مسائل نه تنها وقت شما را هدر میدهند بلکه موجب عدم تمرکز شما خواهند شد.

استراحت و خواب کافی

هر چند بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان با هرم قهوه و ... خود را در شبهای امتحان بیدار نگه میدارند اما باید در این خصوص بدانید برعکس آنچه تصور میشود و خیلی موارد این روشها نتیجه عکس خنده داشتند.

قدرت تحلیل و سرعت عمل شما را در هنگام برگزاری امتحان بهم ریخته و نتیج خوبی را به ارمغان نخواهد آورد.اگر نیاز به استفاده مفید از زمان دارید حداقل خواب در شبهای امتحان تا مرز ۶ساعت حتما در برنامه خود داشته باشید.

خوراکی های مفید در فصل امتحانات

هر چند موضوع تنظیم برنامه غذایی معمولا به عهده خانواده هاست اما بهتر است در طول فصل امتحانات خانواده ها تغییراتی برای بهبود شیوه غذای فرزندانشان و آمادگی بیشتر برای امتحانات فراهم آوردند. صبحانه خوردن در طول فصل امتحانات از مهمترین نکات است.صبحانه کامل همراه با شیر و غلات و در صورت امکان گردو و عسل کمک خوبی به تنظیم انرژی لفراد میکند.

لبنیات و میوه و سبزیجات در طول مدت امتحانات به تنظیم متعادل متابولیسم نوجوانان و جوانان کمک های زیادی خواهد نمود و بیشتر نیازهای آنان را از این طریق برآورده میسازد.

حتما و حتما در طول فصول امتحانی از خوردن قسمت قودها پرهیز نمایید و همچنین خوراکی هایی که یکباره قند خون شما را افزایش میدهند مانند نوشابه ها و شکلات ها را فعلا از برنامه غذایی خارج نمودة تا با افت یکباره پس از افزایش قند در خون باعث بی حالی شما نشود.

و مهمترین توصیه در طول سال تحصیلی درسها را به مرور بخوانید و مواظب تغذیه خود در تمام مدت سال باشید تا از بسیاری از نگرانی ها و استرس ها در امان باقی بمانید.

خبر

فصل امتحانات ، از شرایط محیطی تا خوردنی

فصل امتحانات یکی از زمانهای استرس را در طول سال نه تنها برای دانش آموزان و دانشجویان است بلکه برای والدین آنها نیز استرس به همراه می آورد.

هرچند توصیه قدیمی در طول سال درس بخوان تا شب امتحان استرس نداشته باشی را همه شنیده ایم اما با توجه به خیلی از شرایط باز هم اتفاق می افتد که بسیاری از دروس و مطالعه آنها برای شب امتحان باقی میماند.

لذا برای کنترل استرس و بهینه استفاده کردن از اوقات شب امتحان بهتر است چند نکته را با هم مرور کنیم.

حفظ آرامش

ابتدا باید با واقعیت روبرو شد و هرچند احتمالا شما نیز تاکنون درباره ویژن برد یا تابلوی تجسم چیزهایی شنیده‌اید. در دنیای شلوغ و پر زرق و برق امروز، می‌توان با ایده‌هایی بسیار ساده اما دلنشین و کاربردی، روند رسیدن به آرزوها را هموارتر کرد. البته هیچ چیز به اندازه تلاش و پشتکار نمی‌تواند ما را به اهدافمان نزدیک‌تر کند.

اما گاهی وجود یک عامل انگیزشی باعث می‌شود، درست در زمانی که احساس می‌کنیم خسته و ناامید شده‌ایم، دوباره نیرو بگیریم و از جا بلند شویم. این دقیقاً همان کاری است که ویژن برد با یادآوری هر روزه آرزوهایمان انجام می‌دهد.

اگر دوست دارید درباره این ابزار ساده اما جادویی بیشتر بدانید در ادامه این مطلب همراه ما باشید تا به تمامی سؤالات شما در این باره پاسخ دهیم. در نهایت در کنار یکدیگر روش ساخت ویژن برد را نیز خواهیم آموخت.

ویژن برد شما را مجبور می‌کند به آرزوهایتان فکر کنید

اگر به قانون جذب باور داشته باشید می‌دانید که تجسم همیشگی و تصور رسیدن به آرزوها، ما را به آن‌ها نزدیک‌تر می‌کند. به عبارتی دیگر هنگامی که شما کاتنات چیزی درخواست می‌کنید باید به آن ثابت کنید چقدر در درخواست خود مصمم هستید و این کار با تصور و فکر کردن مداوم و هدف و آرزویی که در سر دارید میسر می‌شود.هنگامی که یک قاب بزرگ از آرزوها و اهدافتان همیشه جلوی چشم شما باشد، حتی اگر بخواهید هم نمی‌توانید از آرزوهای رنگارنگ‌تان دست بکشید. به همین دلیل است که ساخت ویژن برد که به آن تابلوی کائنات نیز گفته می‌شود، می‌تواند لذت‌بخش‌ترین کار دنیا باشد.

به عبارتی این کار، کنار هم چیدن تمام آرزوهایی است که دوست دارید یک روز در واقعیت کنار هم قرار می‌گیرند. پس همین الان دست به کار شوید.

به طور دقیق، ویژن برد چیست؟

اکنون نوبت به این می‌رسد که بفهمیم این تابلوی خیرات‌انگیز دقیقاً چیست. به معنای ساده، یک تابلوی بزرگ را تصور کنید که پر است از تصاویری که همگی مربوط به آرزوهای کوچک و بزرگ و اهداف گوناگون شما هستند.می‌توانید این تابلو را در اتاق خواب یا دیوار محل کار خود نصب کنید تا همیشه با دیدن آن، به تحقق آرزوهای خود باور داشته باشید. به همین سادگی شما یک ویژن برد دارید.

حال متوجه شدید که درباره ابزار عجیب و غریبی صحبت نمی‌کنیم. این تابلو یک کاردستی زیبا و البته هوشمندانه است که هر کس می‌تواند آن را مطابق اهداف و سلایق خود بسازد.

برای ساخت ویژن برد باید چکار کنیم؟

حال نوبت به هیجان‌انگیزترین قسمت ماجرا می‌رسد، قسمتی که باید خودتان دست به کار شوید. قدم به قدم با بخش‌های زیر همراه ما باشید تا به کمک هم تابلوی آرزوهای بی‌نظیر بسازیم.

لیستی از اهداف خود تهیه کنید

برای داشتن یک ویژن برد شخصی، اول از همه باید بدانید چه آرزوهایی دارید. پس یک کاغذ و خودکار بردارید و شروع به نوشتن کنید. تمام اهداف خود را روی کاغذ بیاورید. می‌توانید ابتدا اهدافی را بنویسید که می‌خواهید در یک سال آینده به آن‌ها دست پیدا کنید و سپس به سراغ اهداف بلند مدت خود بروید.

اگر فکر می‌کنید نوشتن تمامی آرزوها کمی سردرگم‌تان می‌کند یک پیشنهاد برای شما داریم. سعی کنید اهداف و آرزوهای خود را به صورت دسته‌بندی شده بنویسید.

کمال گرایی در ازدواج باعث بروز مشکلات می‌شود؟

کمال گرایی در ازدواج باعث می‌شود افراد وازه‌هایی مثل عشق، دوست داشتن و امثال آن را دریافت کرده و در ذهن خود تصورات و رویاهایی نامحدود بسازند. درحالی که این تصورات با واقعیت اطراف آنها بسیار متفاوت است.

افراد کمال گرای عاشق، خواهان آن هستند که هر نوع احساسی را در عالی‌ترین حد آن تجربه کنند و البته در بیشتر مواقع، ناراضی هستند.

کمال گرایی در ازدواج و روابط عاشقانه افرادی که از کمال گرایی در عاشقی و ازدواج رنج می‌برند، خواهان آن هستند که هر نوع احساسی را در بالاترین سطح ممکن آن تجربه کنند و البته در بیشتر مواقع، دچار نارضایتی می‌شوند.

کمال گرایی در ازدواج باعث می‌شود افراد وازه‌هایی مثل عشق، دوست داشتن و امثال آن را دریافت کرده و در ذهن خود تصورات و رویاهایی نامحدود بسازند. درحالی که این تصورات با واقعیت اطراف آنها بسیار متفاوت است.

از نظر جنس افرادی، در رابطه عاشقانه باید همه چیز عالی و فوق العاده تمام شود؛ اما واقعیت چنین نیست! آنها افرادی پاک و بی‌آلایش‌اند، اما سطح انتظارات‌شان در حوزه عشق و عاشقی بسیار بالاست و همه چیز را با احساساتشان قضاوت می‌کنند.

کمال گرایی در ازدواج سبب می‌شود این افراد به هیچ وجه نتوانند مواردی را تحمل کنند که با نظر احساسی آنان مغایر باشد. در نتیجه، در بیشتر ارتباطات عاشقانه خود اسیر بازی های روانی طرف مقابل خود می‌شوند،به نحوی که مورد تمسخر و گاه حسادت قرار می‌گیرند.

واقعیت دنیای اطراف آن‌ها به درؤغ‌ها و انواع بازی‌های روانی آلوده است؛ اما این افراد در ذهن خیال بافشان به رتق و فتق امور عاشقانه و رمانتیک می‌پردازند.

فرد عاشق و رمانتیک اتفاقات هستی را با کودک احساساتی خود تعبیر و تفسیر می‌کند. از این رو در این حوزه نمی‌توانند الودگی‌های جامعه را به راحتی تشخیص دهد.

او با وازه‌ها و احساسات بسیار تند رمانتیک زندگی می‌کند؛ گویا در دوره‌های احساسی، رمانتیک و عاشقانه متوقف شده است. از این رو، حتی دوست ندارد واقعیت‌های اطرافش را ببیند.

تصورات احساسی او با دیگران متفاوت است و این آمادگی را دارد که از لحاظ احساسی، به سرعت فریب بخورد. از سوی دیگر، فردی که دچار کمال گرایی در ازدواج شده است، ممکن است با رفتارهای تند و آتشین دیگران را فریب دهد.

البته گاه افرادی هم با فریب و کلک وارد چنین روابطی می‌شوند و نقش و ادای افراد رمانتیک و عاشق پیشه را بازی می‌کنند تا دیگران را به تصرف خود درآورند.

کمال گرایی در ازدواج سبب می‌شود فرد عاشق، فضای خیال را متعلقه امن روانی خود بداند و ترجیح بدهد که در همان جا قدم بزند و با تصورات ذهنی خود صحبت کند.

همچنین تعدادی الگوی فانتزی در میان هنرپیشه‌ها برای خود دست و یا کرده و یا آنها هم در ذات پندازی می‌کند. البته این که کاهی شخص رمانتیک و احساساتی باشد امری مطلوب است؛ اما اگر در این حوزه از موضع کمال گرایی برخورد کند، تعادل احساسی‌اش بر هم می‌خورد.

در نتیجه رفتار و کلامش دیگر حالت فرد واقع گرای طبیعی را ندارد.

کمال گرایی در ازدواج و تصورات رویایی فردی که درگیر کمال گرایی در ازدواج می‌شود، درباره منطقه عواطف خود و دیگران، دارای تصورات ایده آلیستی، رویایی و آرمانی است. به همین دلیل، در این حوزه، لغزنده، شکننده و متزلزل رفتار می‌کند.

گاه فرد به قدری در این فضا پیش می‌رود که حالت عصبی (نوروتیک) و حتی به خود می‌گیرد. حالت او تند و عصبی می‌شود و کسی جرات ندارد که به او بگوید بالای چشمت ابروست؛ زیرا به هر مسئله‌ای به شدت احساسی برخورد می‌کند.

افرادی که به پرخاشگر و عصبی‌ها مثبت هم چیز را محدود به فرد مورد علاقه خود می‌کنند. افرادی که در ازدواج کمال گرایی را در پیش می‌گیرند شیفته گروه یا فردی خاص می‌شوند و در برابر آنان احساساتی و متعصبانه برخورد می‌کنند. به گونه‌ای که حاضرند برای فرد مقابل بمیرند!

کمال گرایی احساسی جنبه‌هایی مثبت و مطلوب دارد؛ اما کمال گرایی عصبی احساسی و رمانتیک تفاوت فراوانی با آن جهاد داشت.

سرخط

دستیابی به آرزوهای محال با ویژن برد (تابلوی تجسم)

ویـژن برد یا تابلوی تجسم آرزوها یک ابزار جذاب و انگیزشی است که وجود آن در محل زندگی یا کار شما می‌تواند لازم باشد. این تابلو که به تابلو کائنات نیز معروف است بر اساس قانون جذب کار می‌کند.

هنگامی که تصویر تمام اهداف و آرزوهای شما هر روز روی یک تابلوی بزرگ جلو چشم‌تان باشد، بدون شک بیشتر به آن‌ها فکر می‌کنید. به طور دقیق، ویژن برد چیست؟

برای ساخت ویژن برد باید چکار کنیم؟

۱. لیستی از اهداف خود تهیه کنید

۲. همـه چیزهایی را که فکر می‌کنید تابلوی شما را زیباتر می‌کند جمع‌آوری کنید

۳. تصاویری از آرزوهای خود پیدا کنید

۴. ساخت ویژن برد را آغاز کنید

۵. احساسات خود را به تابلو اضافه کنید

۶ بهترین مکان را برای نصب تابلوی تجسم پیدا کنید

۷. قانون جذب را در ویژن برد خود پیدا کنید

نکات نهایی برای داشتن یک تابلوی تجسم خارق العاده

چند نمونه ویژن برد خلاقانه

ویژن برد (تابلوی تجسم)، یک ابزار جادویی برای خلق آرزوها

احتمالا شما نیز تاکنون درباره ویژن برد یا تابلوی تجسم چیزهایی شنیده‌اید. در دنیای شلوغ و پر زرق و برق امروز، می‌توان با ایده‌هایی بسیار ساده اما دلنشین و کاربردی، روند رسیدن به آرزوها را هموارتر کرد. البته هیچ چیز به اندازه تلاش و پشتکار نمی‌تواند ما را به اهدافمان نزدیک‌تر کند.

اما گاهی وجود یک عامل انگیزشی باعث می‌شود، درست در زمانی که احساس می‌کنیم خسته و ناامید شده‌ایم، دوباره نیرو بگیریم و از جا بلند شویم. این دقیقاً همان کاری است که ویژن برد با یادآوری هر روزه آرزوهایمان انجام می‌دهد.

اگر دوست دارید درباره این ابزار ساده اما جادویی بیشتر بدانید در ادامه این مطلب همراه ما باشید تا به تمامی سؤالات شما در این باره پاسخ دهیم. در نهایت در کنار یکدیگر روش ساخت ویژن برد را نیز خواهیم آموخت.

ویژن برد شما را مجبور می‌کند به آرزوهایتان فکر کنید

اگر به قانون جذب باور داشته باشید می‌دانید که تجسم همیشگی و تصور رسیدن به آرزوها، ما را به آن‌ها نزدیک‌تر می‌کند. به عبارتی دیگر هنگامی که شما کائنات چیزی درخواست می‌کنید باید به آن ثابت کنید چقدر در درخواست خود مصمم هستید و این کار با تصور و فکر کردن مداوم و هدف و آرزویی که در سر دارید میسر می‌شود.هنگامی که یک قاب بزرگ از آرزوها و اهدافتان همیشه جلوی چشم شما باشد، حتی اگر بخواهید هم نمی‌توانید از آرزوهای رنگارنگ‌تان دست بکشید. به همین دلیل است که ساخت ویژن برد که به آن تابلوی کائنات نیز گفته می‌شود، می‌تواند لذت‌بخش‌ترین کار دنیا باشد.

به عبارتی این کار، کنار هم چیدن تمام آرزوهایی است که دوست دارید یک روز در واقعیت کنار هم قرار می‌گیرند. پس همین الان دست به کار شوید.

به طور دقیق، ویژن برد چیست؟

اکنون نوبت به این می‌رسد که بفهمیم این تابلوی خیرات‌انگیز دقیقاً چیست. به معنای ساده، یک تابلوی بزرگ را تصور کنید که پر است از تصاویری که همگی مربوط به آرزوهای کوچک و بزرگ و اهداف گوناگون شما هستند.می‌توانید این تابلو را در اتاق خواب یا دیوار محل کار خود نصب کنید تا همیشه با دیدن آن، به تحقق آرزوهای خود باور داشته باشید. به همین سادگی شما یک ویژن برد دارید.

حال متوجه شدید که درباره ابزار عجیب و غریبی صحبت نمی‌کنیم. این تابلو یک کاردستی زیبا و البته هوشمندانه است که هر کس می‌تواند آن را مطابق اهداف و سلایق خود بسازد.

برای ساخت ویژن برد باید چکار کنیم؟

حال نوبت به هیجان‌انگیزترین قسمت ماجرا می‌رسد، قسمتی که باید خودتان دست به کار شوید. قدم به قدم با بخش‌های زیر همراه ما باشید تا به کمک هم تابلوی آرزوهای بی‌نظیر بسازیم.

لیستی از اهداف خود تهیه کنید

برای داشتن یک ویژن برد شخصی، اول از همه باید بدانید چه آرزوهایی دارید. پس یک کاغذ و خودکار بردارید و شروع به نوشتن کنید. تمام اهداف خود را روی کاغذ بیاورید. می‌توانید ابتدا اهدافی را بنویسید که می‌خواهید در یک سال آینده به آن‌ها دست پیدا کنید و سپس به سراغ اهداف بلند مدت خود بروید.

اگر فکر می‌کنید نوشتن تمامی آرزوها کمی سردرگم‌تان می‌کند یک پیشنهاد برای شما داریم. سعی کنید اهداف و آرزوهای خود را به صورت دسته‌بندی شده بنویسید.

۱۱ تکنیک مهم و کلیدی برای مدیریت خشم

عصبانیت یک احساس قدرتمند است. این یک احساس عادی و سالم است که وقتی با امید، آسیب دیده یا اذیت می‌شود، اتفاق می‌افتد. مدیریت خشم راهی برای کاهش اثرانی است، که عصبانیت بر شما می‌گذارد.

عصبانیت یک واکنش و احساس طبیعی است، بنابراین نمی‌توانید آن را از بین ببرد. اما می‌توانید یاد بگیرید که بهتر آن را مدیریت کنید.

روش‌های مدیریت خشم

۱. از دیافراگم نفس عمیق بکشید

۲. با خودتان بحث و گفتگو کنید

۳. فعالیت بدنی داشته باشید

۴. رفتارهای خود را در قبال دیگران تغییر دهید

۵. شوخ طبعی را بیاموزید

۶. از مصرف مواد مخدر اجتناب کنید

۷. از موقعیت و شرایطی که باعث عصبانیت شما شده، دوری کنید

۸. خوب گوش دهید

۹. خود را ابراز کنید

۱۰. از یک دوست قابل اعتماد کمک بخواهید

۱۱. افکار خود را تغییر دهید

با مفهوم و روش‌های مدیریت خشم بیشتر آشنا شوید

عصبانیت خشم را برای کاهش اثرانی است، که عصبانیت بر شما می‌گذارد. عصبانیت یک احساس طبیعی است، بنابراین نمی‌توانید آن را از بین ببرد. اما می‌توانید یاد بگیرید که بهتر آن را مدیریت کنید. عصبانیت یک احساس قدرتمند است.

این یک احساس عادی و سالم است که وقتی با امید، آسیب دیده یا اذیت می‌شود، اتفاق می‌افتد. این می‌تواند نتیجه چیزی باشد که برای شما اتفاق افتاده، ممکن است شخصی یا گفتار و عمل خود این خشم را در شما به وجود آورده باشد.

خشم بسته به نوع واکنش شما در برابر آن می‌تواند به شما کمک کند یا آسیب برساند. اگر بتوانید بدون آسیب رساندن به شخص دیگری واکنش نشان دهید، به خوبی توانسته‌اید خشم خود را مدیریت کنید.

این می‌تواند انگیزه شما را برای ایجاد تغییرات بیشتر کند. اما اگر از روش‌های مدیریت خشم به خوبی آگاهی نداشته باشید، این عصبانیت در درون شما به رفتارهای منفعلانه و پرخاشگرانه تبدیل می‌شود، که در نهایت مجرح می‌شود، تا شما در برابر هر انتقادی سریع واکنش نشان دهید.

دانستن چگونگی شناخت و ابراز این احساسات به روش‌های مناسب، می‌تواند به شما در مواجه با شرایط اضطراری، حل مشکلات و برقراری روابط معنادار کمک کند.

روش‌های مدیریت خشم

هنگامی که عصبانی هستید، ممکن است، به هر دلیلی تحریک شوید، حتی کوچک ترین مسائل نیز می‌توانند باعث عصبانیت شما شوند. طغیان عصبانیت برای سیستم عصبی و قلبی عروقی شما استرس آور است و می‌تواند مشکلات سلامتی را بدتر کند.

این معمولاً نتیجه مثبتی به همراه ندارند. بنابراین آگاهی از روش‌های مدیریت خشم برای حفظ امنیت، آرامش درونی و کاهش و درمان استرس ضروری است. در زیر به برخی از مهمترین این روش‌ها اشاره شده است:

۱. از دیافراگم نفس عمیق بکشید

یک نفس عمیق بکشید، به طوری که هوا به درون ریه‌های شما وارد شود. این کار را می‌توانید، در حالت نشسته یا ایستاده انجام دهید. تنفس دیافراگمی اصولی باعث افزایش حجم هوا در شکم و نه در قفسه سینه می‌شود.

۲. با خودتان بحث و گفتگو کنید

یک کلمه یا عبارت آرامش دهنده مانند شل کن یا راحت باش را تکرار کنید. آن را در حالی که نفس عم

پرورش عشق به مطالعه در کودکان به روایت پژوهش‌ها

پژوهشگر دانشگاه آکسفورد راهکارهای مفیدی را برای علاقه‌مند کردن کودکان به مطالعه ذکر کرده است.

عشق به مطالعه می‌تواند برای کودکان بسیار ارزشمند باشد. مزایای خواندن کتاب که شامل افزایش دانش و آگاهی عمومی در کودکان می‌شود تاثیر مثبتی روی دستاوردهای آکادمیک و افزایش توانایی‌های خواندن و افزایش دایره واژگان آن‌ها در بزرگسالی دارد. نتایج تحقیقات بسیاری نشان می‌دهد زمانی را که کودکان به مطالعه اختصاص می‌دهند می‌توانند شاخص و معیاری کلیدی برای موفقیت آینده آن‌ها به شمار آید که تاثیر آن به مراتب می‌تواند از وضعیت اقتصادی و اجتماعی موجود در خانواده‌ها برنگذرد باشد. بنابراین جای شگفتی نیست که بسیاری از خانواده‌ها تلاش می‌کنند فرزندان خود را به نوعی کتاب‌خوان و علاقه‌مند به مطالعه تربیت کنند.

با این حال برخی از تمرین‌ها و اقداماتی که توسط والدین برای کتاب‌خوان کردن کودکان صورت می‌گیرد می‌تواند نتیجه معکوس داشته باشد و از طرفی دیگر شواهدی کافی وجود دارد که کودکان تحت تاثیر راهکارهای پدر و مادر خود قرار گرفته و به مرور زمان کتاب‌خوان شدند.

نتیجه رساله دکترای ایسانگ او! از دانشگاه آکسفورد که عادت‌های کتاب‌خوانی گروهی کودک بین ۹ تا ۱۲ سال را در یک باشگاه کتابخوانی مورد بررسی قرار داده، راهکارهای مفیدی برای علاقه‌مند کردن کودکان به مطالعه را در اوقات فراغت آشکار کرده است.

۱: با صدای بلند بخوانید (به نحوی که کودکان را هیجان‌زده کند)

کتاب خواندن با صدای بلند عشق به مطالعه را در کودکان تقویت می‌کند و فعالیت خواندن را به یک سرگرمی مفید پیوند می‌دهد.

محقق دانشگاه آکسفورد در این باره می‌گوید من، به عوامل محیطی متعددی چون صدا، دمای محیط، و صندلی راحت بستگی داشته است. یافته‌ها همچنین نشان می‌دهد که کودکان وقتی در محیط مطالعه قرار می‌گیرند به راحتی و برای زمان طولانی‌تری کتاب می‌خوانند. والدین می‌توانند با ایجاد فضای آرام و راحت کودکان را کاملا درگیر مطالعه کنند. این فضا می‌تواند گوشه دنجی در یک اتاق باشد که مانند یک اتاق مطالعه طراحی شده است.

۴: اجازه دهید کودکان خودشان کتاب انتخاب کنند

نتیجه تحقیق ایسانگ او! نشان می‌دهد که زمانی کودکان خودشان کتابی را انتخاب کنند لذت بیشتری از خواندن آن کتاب می‌برند. او می‌گوید دختری پیش از شکایت می‌کرده که کتاب‌هایی را که معلم او برای خواندن انتخاب می‌کرده دوست نداشته و باقی هم‌کلاسی‌هایش هم وضعیت مشابهی داشته‌اند. آزادی انتخاب کتاب منجر به نگرش مثبت به مطالعه، تعامل بهتر با کتاب و تجربه لذت مطالعه لذت‌بخش می‌شود. در غیر این صورت پتانسیل آن‌ها برای لذت بردن از فعالیت مطالعه کاهش می‌یابد.

۵: درباره کتاب‌ها حرف بزنید

صحبت درباره کتاب‌ها راه موثر دیگری برای ایجاد علاقه به کتاب در کودکان است. مشروط به این‌که کتاب‌هایی که درباره آن‌ها بحث می‌شود برای کودکان و نه صرفا برای بزرگسالان جذاب باشد.

کودکان مورد مطالعه این پژوهش اظهار کردهاند که بحث درباره کتاب‌ها با والدین، دوستان و اعضای گروه کتابخوانی آن‌ها را به خواندن کتاب‌های خاصی سوق داده است. برخی گزارش داده‌اند که خواندن کتاب‌هایی که توسط فردی دیگری توصیه شده لذت برده و ذوق آن‌ها را نسبت به مطالعه برانگیخته است.

«نتیجه تحقیق من این نظریه را ثابت می‌کند. هر بار که یکی از اعضای باشگاه کتابخوانی کتابی را با صدای بلند می‌خواند بیشتر کودکان اذعان می‌کردهاند که لذت بیشتری از شنیدن کتاب می‌برند و نیز وقتی کسی برای آن‌ها کتاب بخواند موجب علاقه‌مندی بیشتر آن‌ها به کتاب شده است.

او در ادامه می‌گوید یکی از کودکان در طی انجام تحقیق به او گفته وقتی خیلی کوچک بودم والدینم برایم با صدای بلند کتاب می‌خواندند و همین باعث عشق او به مطالعه شده است.»

با این‌حال برخی کودکان اظهار کرده‌اند که نحوه بلند خوانده شدن کتاب‌ها در لذت بردن آن‌ها از خواندن تاثیر زیادی دارد و مهم این است که خواندن به روشی انجام شود که برای کودکان جذاب باشد.

۲: از دسترسی به کتاب اطمینان حاصل کنید

کودکانی که دسترسی آسان‌تری به کتاب‌ها دارند بیشتر هم کتاب می‌خوانند.

ایسانگ آو! می‌گوید «اگر چه در این تجربه استنباطهایی نیز وجود داشته اما کودکان تحت مطالعه من که متریال‌های خواندن بیشتری در خانه و مدرسه در اختیار داشته‌اند اوقات بیشتری را نسبت به آن‌هایی که دسترسی به کتاب‌ها برایشان چالش‌برانگیز بوده صرف خواندن کتاب کرده‌اند. یک دختر کوچک به من می‌گفت عاشق کتاب‌های کمیک بوده اما نمی‌توانسته راحت آن‌ها را پیدا کند. او معتقد بوده اگر به کتاب‌های مورد علاقه‌اش به آسانی دسترسی می‌داشت قطعا کتاب‌های بیشتری می‌خوانده است.»

والدینی که به هر دلیل امکان فراهم آوردن کتاب‌ها مورد نظر فرزندانشان را ندارند می‌توانند با بردن آن‌ها به کتابخانه عمومی به آن‌ها برای برای امانت گرفتن کتاب کمک کنند.

گزینه دیگر نیز دانلود کتاب‌های الکترونیک رایگان برای مطالعه کودکان است.

۳: فضای مشخصی را به کتاب خواندن اختصاص دهید

ایجاد یک فضای راحت و فضای مناسب و نیز اختصاص زمان مشخص برای خواندن در اوقات فراغت از اهمیت زیادی برخوردار است. پژوهشگر دانشگاه آکسفورد در این باره می‌گوید «فعالیت خواندن کودکان در مطالعه پایانی جنگ جهانی دوم برگزار شد، داستان رمان موردنظر در چهار شهر تهران، لندن، برلین و پراگ جریان دارد و بسیاری از شخصیت‌های تاریخی در آن حضور دارند. البته باید بگویم که اصل ماجرا براساس تخیل نوسنده نوشته شده اما بر از اتفاقات واقعی و مستند است و بُعدی از شخصیت‌های تاریخی را به‌تصویر می‌کشد که تا به حال کمتر دیده شده است. ژان فرانسوا بوشار در انتهای کتاب این‌توضیح را هم آورده که کدام‌شخصیت‌ها واقعی و کدامشان تخیلی‌اند. او این‌کار را درباره رویدادهای داستان هم انجام داده است.

وی درباره جذابیت‌های این‌رمان گفت: نکته جالبی که پیش از همه من را به‌سمت این‌کتاب جذب کرد، این بود که داستانش از تهران و ماجراهای گئورگ وارطانیان جاسوس مشهور شوروی شروع می‌شود که محل ماموریتش تهران بود. او تحت تاثیر فعالیت های پدرش که در تهران یک‌غذای

بوشار با رمان آدولف هیتلر را نجات دهید! به ایران آمد

ابوالفضل الله‌دادی از پایان ترجمه جدید خود از رمان «آدولف هیتلر را نجات دهید!» نوشته ژان فرانسوا بوشار خبر داد.

ابوالفضل الله‌دادی مترجم، گفت: به‌تازگی ترجمه رمان «آدولف هیتلر را نجات دهید!» نوشته ژان فرانسوا بوشار را به پایان رسانده‌ام. نوسنده این‌کتاب هم طبق روالی که دارم، یک‌نوسنده جدید است و این‌کتاب اولین‌اثری است که از او در ایران ترجمه و منتشر می‌شود.

وی افزود: ژان فرانسوا بوشار، در بانک‌های بزرگ اروپا کار کرده و فعالیت‌های اقتصادی در کارنامه دارد.

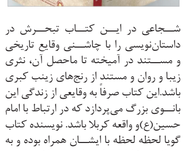
او تعدادی رمان هم نوشته که همگی تم و زمینه تاریخی دارند. «آدولف هیتلر را نجات دهید!» هم یکی از آن‌هاست که در روند کاری من در زمینه ترجمه هم جزو آثار تاریخی است که چندعنوانی را در این‌زمینه در برنامه کاری خود دارم.

این‌مترجم در ادامه گفت: همان‌طور که می‌دانیم در کنفرانس تهران که در سال‌های گذشته برگزار شد، سران متفقین تصمیم‌گیری می‌کردند، قصد رمان «آدولف هیتلر را نجات دهید!» از این‌جا شروع می‌شود که استالین در کنفرانس تهران پرده از یک راز مهم برمی‌دارد! این‌که ۱۰ مامور سازمان جاسوسی ام.کاوی را برای ترور هیتلر به آلمان اعزام کرده است و از این‌ماموران، فقط یک‌تن به موفقیت نزدیک است. چرچیل نسبت به این‌ماجرا واکنش نشان می‌دهد و می‌گوید اگر این‌مامور، هیتلر را ترور کند، جنگ برای مدت زیادی طول می‌کشد.

چون آلمان ارتش خوبی دارد که تحت امر یک دیوانه به اسم هیتلر اداره می‌شود اما می‌توان اختیارش را به یک‌نظامی زبده سپرد که دیوانه نباشد. در نتیجه این‌مذاکرات انگلیس و آمریکا از استالین می‌خواهند مشخصات ماموران ترور هیتلر به‌ویژه مامور شماره ۱۰ را که به موفقیت نزدیک است، در اختیارشان قرار دهد تا جلوی ترور هیتلر را داشته، با ماموران امنیتی شوروی، یک گروه ویژه تشکیل می‌دهد و شوروی هم‌ماجرا را تحت نظر می‌گیرند. این، اولین‌بار است که یک‌نظامی بریتانیایی مقابل یک‌دشمن داستانی می‌نیستم. نویسنده کتاب «آدولف هیتلر را نجات دهید!» به نقش گئورگ وارطانیان در اطلاعی عملیات «پرش بلند» هم پرداخته است. عملیات پرش بلند هم‌ماموران به‌ماموریت درباره ترور سرنوشت‌جهنم متفقین در تهران توسط نیروهای جاسوسی آلمان بود که با همکاری وارطانیان و دیگر ماموران شوروی، هیچ‌گاه جامه عمل نپوشید. به‌هرحال رمان موردنظر روایت داستانی درهم‌تنیده با تاریخ دارد و بسیار جذاب است که تا آخرین‌لحظه خواننده را با خود همراه می‌کند.

الله‌دادی در پایان گفت: این‌کتاب را برای انتشار به نشر ثالث می‌سپارم و بناست، اولین‌همکاری‌ام با این‌ناشر باشد. به‌این‌ترتیب، کتاب طی ماه‌های آینده از سال جدید منتشر خواهد شد.

انتشار نسخه عربی آفتاب در حجاب در بیروت



انتشارات دارالحضارة الاسلامیة در بیروت ترجمه عربی کتاب داستان «آفتاب در حجاب» نوشته سیدمهدی شجاعی را به نام «اللشمس خلف الحجاب» منتشر کرد.

امنیاز نشر به زبان عربی این اثر پرفروش مشمول حمایت طرح کمک‌هزینه و از مبلغ مصوب ۱۰۰۰ یورویی بهره‌مند شده است. انتشارات نیستان با همکاری آژانس ادبی تماس حقوق نشر کتاب به زبان عربی را به این انتشارات لبنانی واگذار کرد.

«آفتاب در حجاب» از ماندگارترین آثار ادبیات دینی است، روایتی تاریخی که فقط ذکر اتفاقات نیست، عاشورایی است از نگاه قلب حضرت زینب(س)، کربلایی است برای حضرت زینب(س)، حماسه‌ای است از عاطفه و ادب و عشق.

«آفتاب در حجاب» گامی است کوچک برای تماشا کردن مصیبت کربلا از نگاه قلب صبر و استقامت، حضرت زینب(س)... از کودکی تا عاشورا، اسارت و وفات حضرت زینب(س). رمانی که به پشتوانه تحقیقات دقیق و عالمانه تاریخی و روایی، به همه زوایای پنهان و آشکار زندگی و رفتار و درونیات ایشان پرداخته است.

شجاعی زبان روایتش را از دل مخاطب انتخاب کرده، راوی دانای کلی است که در تمام روایت، حضرت زینب(س) را مخاطب قرار داده و روایتش را پیش می‌برد. فرمی که در ادبیات داستانی ایران نمونه‌اش کمتر دیده شده است.

شجاعی در این کتاب تبحرش در داستان‌نویسی را با چاشنی وقایع تاریخی و مستند در آمیخته تا ماحصل آن، نثری زیبا و روان و مستند از رنج‌های زینب کبری باشد.این کتاب صرفا به وقایعی از زندگی این بانوی بزرگ می‌پردازد که در ارتباط با امام حسین(ع) واقعه کربلا باشد. نویسنده کتاب گویا لحظه لحظه با ایشان همراه بوده و به باز گویی خاطرات او، برایش پرداخته است. حرف‌های نهان در دلش را در لحظه‌های پر نهیب در ۱۸ بخش با به تعبیر نویسنده «پرتو» بر زبان قلم آورده است.

کتاب سیدمهدی شجاعی، میهمان مخاطبان لبنانی و جهان عرب شده است. کتابی که سال ۷۷ در ایران منتشر شد و تاکنون بیش از ۳۳ مرتبه تجدید چاپ شده است. نشر دارالحضارة الاسلامیة این کتاب را همزمان با ولادت حضرت زینب سلام الله علیها در بیروت منتشر کرده است.

انتشار ترجمه رمان پلیسی جدید لاپنا

رمان «کسی که می‌شناسیم» نوشته شاری لاپنا با ترجمه عباس زارعی در نشر آموت منتشر و راهی بازار شد. رمان «کسی که می‌شناسیم (همه ما چیزی را پنهان می‌کنیم)» نوشته شاری لاپنا به‌تازگی با ترجمه عباس زارعی توسط انتشارات آموت منتشر و راهی بازار نشر شده است. نسخه اصلی این‌کتاب، سال ۲۰۱۹ منتشر شد و به فهرست کتاب‌های «گلوب اند میل» راه پیدا کرد. از این‌رمان سال گذشته ترجمه دیگری توسط نشر البرز منتشر و راهی بازار نشر شده بود.

شاری لاپنا نویسنده کانادایی، متولد سال ۱۹۶۰ است و با چند رمان تریلری که طی چندسال پیش از او ترجمه و منتشر شده، در ایران شناخته می‌شود. او از سال ۲۰۰۸ نویسندگی را آغاز کرد و پیش از آن، وکیل و مدرس زبان انگلیسی بود. معمار تعلیق و هیجان از جمله عنصرهای همیشگی رمان‌های این‌نویسنده هستند. «زن همسایه»، «غریبه‌ای در خانه» و «مهمان ناخوانده» عنوان ۳ کتاب این‌نویسنده هستند که پیش‌تر ترجمه‌شان توسط نشر آموت و دیگر ناشران ایرانی عرضه شده است.

نشر مگانی داستان «کسی که می‌شناسیم» یکی از خومه‌های آرام و سرسبز شهر نیویورک است. در این‌آرامش، نوجوانی به‌طور مخفی و دزدانه وارد خانه همسایه‌ها شده و با استفاده از رایانه‌هایشان، از اطلاعات و رازهای مخفیانه‌شان آگاه می‌شود. به‌این‌ترتیب بعضی از اسرار همسایه‌ها را افشا می‌کند اما کسی از هویت و خبر ندارد.داستان مذکور این‌گونه شروع می‌شود و با رسیدن دو نامه بی‌نام و نشان و گسترده‌شدن شایعات ادامه پیدا می‌کند. همسایه‌ها نسبت به هم بدبین می‌شوند و این‌میان، جسد یکی از زنان همسایه پیدا می‌شود. حالا معمای دیگری به معمای پیشین اضافه شده است؛ قاتل این‌زن کیست؟ ادم‌هایی که شاری لاپنا در این‌داستان خلاقیت کرده، هرکدام بخشی از حقیقت را پنهان می‌کنند و پیدا کردن راه‌حل معما بسیار دشوار می‌نماید...

«کسی که می‌شناسیم»، ۳۹ فصل و یک فرجام دارد.

در بخشی از این‌رمان می‌خوانیم:

پس رابرت می‌دانست. یکی سری تکان می‌دهد و می‌گوید: «احتمالا می‌دونسته.» یکی سعی کرد نفس عمیق بکشد. وقتی به چهره شوهرش نگاه کرد، نتوانست قبول کند که با وجود همه مدارک، این مرد بتواند قاتل باشد. او سعی کرد نسبت به زنی را تا سر حد مرگ بزند.سرانجام یکی گفت: «باید همه چیز رو به پلیس بگی. اما بگو شوهرش رو از ساحل رودخانه پرت کردی تو آب. چون ممکنه یه پول دوربین داشته باشن و چک کش کنی این کار رو کردی. بهشون بگو چند روز بعد از نایدید شدنش گوشی رو دور انداختی.»

لاری وحشت‌زده سر تکان داد، حالا به کمک همسرش تکیه می‌کرد. یکی بهتر می‌توانست توضیح بدهد.

یکی ادامه داد: «به هیچ وجه بهشون نگو که قبل از نایدید شدن آمادا، باهاش بحث داشتی و با تو به هم زده بود.»

سال رسوایی‌ها و خودپرسش‌گری برای ناشران برتر فرانسوی

حلقه بسته صنعت نشر فرانسه کمتر از همیشه به جامعه خود شباهت دارد و انتشار کتاب «رضایت» بنیاد ادبی فرانسه را به شدت زیر ذره‌بین برده است.

ناشران فرانسوی عموما در مرکز توجه بخش کتاب روزنامه‌ها قرار ندارند و در برنامه‌های ادبی تلویزیون با احترام زیادی از آنها صحبت می‌شود. اما طی ۱۲ ماه گذشته به کانون توجه بازرسان آنلاین تبدیل شده‌اند.

اداره مرکزی ناشر پروست و سلین در پاریس ماه فوریه مورد یورش ماموران پلیسی قرار گرفت که به دنبال اسنادی برای اثبات اتهام کابریل منترف، نویسنده پدوفیل بودند. داستان از جایی آغاز شد که یک پیراستار بانفوذ درگیر طرحی شد که طی آن یک جایزه معتبر ادبی به آقای منترف تعلق گرفت. جایزه‌ای که از طرف هیات داورانی متشکل از برنده نوبل ادبیات ۲۰۰۸، عضو جاودانه آکادمی فرانسه و برخی از نویسندگان برفروش فرانسه به او داده شد.

این تحولات و موارد دیگر تصویری آشکارتر از نخبگان ادبی نااکاه و جامانده از تغییرات کنونی جامعه ارائه می‌دهد که مدت‌هاست ورای قوانین متداول -اخلاق، تجارت یا شعور- عمل می‌کنند.

آلیویر نورا، مدیر انتشارات برجسته «گراسه» گفت: «صنعت نشر احتمالا یکی از آخرین قلمروهایی است که این‌چنین در برابر تحقیقات و مستندسازی‌ها یا توافقات غیرقانونی و رفیق‌بازی‌ها محافظت‌شده و دست‌نخورده باقی مانده است.»

این خود آقای نورا بود که با انتشار کتاب «رضایت» توجهات را به این موضوع جلب کرد. این کتاب گزارش ونسا اسپرینگورا است که در ۱۴ سالگی مجبور شد به رابطه جنسی با آقای منترف تن دهد؛ مردی که با وجود آنکه آشکارا مبتلا به پدوفیلیاست، دهه‌هاست توسط ادبیات، رسانه و سیاسیون تزار اول کشور فرانسه حمایت شده است. انتشار این اثر در زانویه گذشته و افشاگری‌های بعدی در مورد آقای منترف، حامیانش و دیگر قربانیان او باعث به راه افتادن جنبش من-هم یا می-تو در فرانسه شد.

آقای نورا کتاب را وجود اینکه محتوای این کتاب شامل افرادی از حلقه کوچک و بسته ادبیات فرانسه است، لحظه‌ای در انتشار آن تردید نکرد. او گفت: «این کار محیط بسته‌ای است که اگر دربارهاش شروع به حرف زدن کنید باعث رنجاندن آدم‌ها می‌شود، درنتیجه کسی چنین کاری منتشر نمی‌کند. من با خودم فکر می‌کردم این موضوع در این محیط بسیار کوچک سر و صدا به پا می‌کند، اما هرگز تصور نمی‌کردم می‌تواند چنین اثر مثبتی داشته باشد که به یک سونامی ختم شود.»

آقای نورا در مصاحبه دوساعته اخیر خود از تعهد عمیقش به انتشار آثاری صحبت کرد که منعکس‌کننده دیدگاه‌های مختلف در جامعه‌ای هستند که اغلب با خود در جنگ است، حتا با وجود اینکه به دلیل صنعت نشر -حتا با تنوع کمتر نسبت به همتای امریکایی‌اش- اغلب موفق به انجام چنین کاری نمی‌شود. به نظر می‌رسد او بین اعتقاد خودش مبنی بر اینکه هیات منصفه ادبی فرانسه -مملو از تبانی و تضاد منافع- باید اصلاح شود و تردید در اینکه آیا این اتفاق اصلا شدنی است مردد است.

او تنها کسی نیست که این شک و بی‌اعتمادی را در دل دارد. هیوز ژالون، مدیر «سوئی»، یکی دیگر از ناشرین برجسته فرانسوی گفت از نفوذ فزاینده و مخرب هیات داوران ادبی حقیقتا مایوس و دلسرد شده است.

برخلاف جایزه انگلیسی بوکر یا جایزه امریکایی پولیتزر، که هر سال هیات داوران‌شان عوض می‌شود و داوران به خاطر تضاد احتمالی علایق از حق سلب صلاحیت می‌کنند، در اکثر جوایز برتر فرانسه اعضای هیات داوران مادام‌العمر خدمت می‌کنند و می‌توانند حتا از کارکنان یک موسسه انتشاراتی باشند.

آقای ژالون ۵۰ ساله گفت: «این یک سیستم غیرعادی است. باید مقررات سختگیرانه‌ای وجود داشته باشد که اجازه ندهد وقتی در یک موسسه انتشاراتی عضو هیات داوران یک جایزه باشید.»

پای مقدار زیادی پول در میان است. آقای ژالون می‌گوید تاثیر جوایز بر میزان فروش و ماحصل یک ناشر چنان است که باعث چشم بستن اعضای هیات داوران بر بسیاری از آثار می‌شود. او گفت: «وقتی نوبت به جوایز می‌رسد، ژاجعله جوایز مهمی نظیر پولیتزر، حتا می‌توان کمی فشار وارد کرد. می‌رویم به داوران می‌گوییم: «این‌یکی را بخوانید، برای ما ساخته شده». تاثیر مالی برنده شدن گنکور، بزرگ‌ترین جایزه ادبی فرانسه، انقدر عظیم است که غیرعادی جلوه می‌کند. و صاحبان «سوئی» کاملا از این موضوع آگاه‌اند.»

هیوز ژالون مدیر انتشارات سوئی: «باید مقررات سختگیرانه‌ای وجود داشته باشد که اجازه ندهد وقتی در یک موسسه انتشاراتی کار می‌کنید بتوانید عضو هیات داوران یک جایزه باشید.»

نارضایتی کارل نورا و ژالون از آن جهت به‌طور خاص قابل توجه است که از نظر تاریخی، موسسات انتشاراتی آنها «گراسه» و «سوئی» نمی‌افتد.»

او اضافه کرد: «در حلقه کوچک و بسته ادبیات فرانسه استعداد کافی برای ایجاد یک سیستم هیات منصفه با داوران جدید برای هر سال وجود ندارد.» او اشاره کرد عوض کردن یکسوم هر هیات منصفه هر پنج سال یک‌بار می‌تواند عملی‌تر باشد و چهره‌های جدیدی را به میدان بیاورد. اما خائم دووال معتقد است بیش از هر چیزی این مقاومت بنیاد است که تصویب قانون تعویض هر ساله هیات داوران را غیرممکن ساخته است. او گفت: «هیچ‌کدام از کسانی که در این جریان شرکت دارند علاقه‌ای به تغییر ندارند.» و اضافه کرد ناشران برجسته از استخدام یا انتشار آثار هیات داوران سود می‌برند و «برای ناشران کنترل هیات داوران از این طریق آسان‌تر است.»

امروز هیات داوران جوایز فرانسوی تحت سلطه مردان مسن سفیدپوستی است که مادام‌العمر برای این منصب انتخاب شده‌اند و این منجر به نوعی نابه‌سامانی می‌شود که آقای نورا معتقد است صنعت نشر و به‌طور کل فرانسه را متاثر کرده و تقریبا ۷۰ درصد کتاب‌های داوران را منتشر کرده‌اند. از ۳۸ داور فعلی این چهار جایزه مهم نیز حدود ۲۰ درصد از کارکنان این سه موسسه انتشاراتی هستند.

آنتوان گالیمار، مدیر شرکتی که پدربزرگش آن را تاسیس کرده درخواست مصاحبه برای این مقاله را نپذیرفت. با وجود اینکه «گالیمار» همواره به عنوان معتبرترین موسسه انتشاراتی فرانسه شناخته می‌شد، سال گذشته به خاطر انتشار طولانی‌مدت آثار آقای منترف، نویسنده پدوفیل، بسیار مورد انتقاد قرار گرفت.

ژان ایو مولی، کارشناس حوزه تاریخ نشر گفت: «تغییرات در گالیمار کندتر از سایر ناشران بزرگ اتفاق می‌افتد. اینها وانمود می‌کنند که درگیر این مشکل نیستند و فکر می‌کنند موفقیت‌های مقطعی کنونی آنها را از سقوط در این عرصه مبرا می‌کند.»

صاحب‌نظران و افراد درون این صنعت اعتقاد دارند گالیمار برای کسب جوایز بزرگ از هیچ ستیزه‌جویی دریغ نمی‌کند.

بناتیرس دووال، مدیر «لو لیو دیوش» بزرگ‌ترین موسسه انتشاراتی کتاب‌های جلدنازک در فرانسه و پیراستار سابق انتشارات گالیمار گفت استراتژی تجارت گالیمار به‌طور عام بر برنده شدن جوایز متمرکز است.

آقای نورا می‌گوید وقتی دو دهه پیش در گراسه مسئولیت را به عهده گرفت به کسر مدل تجاری جوایز را از بین ببرد. در آن زمان گراسه برای جذب وفاداری نویسندگانی که داور بودند مساعدهای سخاوتمندانه‌ای در نظر می‌گرفت. عملی که درنهایت توجه مقامات مالیاتی را به خود جلب کرد، زیرا نویسندگان اغلب به خود زحمت تحویل نسخه‌های اولیه را نمی‌دادند.

او گفت: «امروز آنچه ناشران ممکن است مساعده‌های آنی یک نویسنده را پس از فروش ضعیف کاهش دهند، اما در مورد نویسندهای که بر کرسی هیات داوران می‌نشیند این اتفاق به همراه «گالیمار» صنعت نشر فرانسه را هدایت می‌کنند. این سه ناشر با نام مستعار «گالیکرانسوئی» مدت‌هاست که جوایز ادبی فرانسه را در مشت خود دارند.

از سال ۲۰۰۰ این موسسات نشر نیمی از جوایز چهار جایزه برتر ادبی فرانسه را کسب کرده و تقریبا ۷۰ درصد کتاب‌های داوران را منتشر کرده‌اند. از ۳۸ داور فعلی این چهار جایزه مهم نیز حدود ۲۰ درصد از کارکنان این سه موسسه انتشاراتی هستند.

آنتوان گالیمار، مدیر شرکتی که پدربزرگش آن را تاسیس کرده درخواست مصاحبه برای این مقاله را نپذیرفت. با وجود اینکه «گالیمار» همواره به عنوان معتبرترین موسسه انتشاراتی فرانسه شناخته می‌شد، سال گذشته به خاطر انتشار طولانی‌مدت آثار آقای منترف، نویسنده پدوفیل، بسیار مورد انتقاد قرار گرفت.

ژان ایو مولی، کارشناس حوزه تاریخ نشر گفت: «تغییرات در گالیمار کندتر از سایر ناشران بزرگ اتفاق می‌افتد. اینها وانمود می‌کنند که درگیر این مشکل نیستند و فکر می‌کنند موفقیت‌های مقطعی کنونی آنها را از سقوط در این عرصه مبرا می‌کند.»

صاحب‌نظران و افراد درون این صنعت اعتقاد دارند گالیمار برای کسب جوایز بزرگ از هیچ ستیزه‌جویی دریغ نمی‌کند.

بناتیرس دووال، مدیر «لو لیو دیوش» بزرگ‌ترین موسسه انتشاراتی کتاب‌های جلدنازک در فرانسه و پیراستار سابق انتشارات گالیمار گفت استراتژی تجارت گالیمار به‌طور عام بر برنده شدن جوایز متمرکز است.

آقای نورا می‌گوید وقتی دو دهه پیش در گراسه مسئولیت را به عهده گرفت به کسر مدل تجاری جوایز را از بین ببرد. در آن زمان گراسه برای جذب وفاداری نویسندگانی که داور بودند مساعدهای سخاوتمندانه‌ای در نظر می‌گرفت. عملی که درنهایت توجه مقامات مالیاتی را به خود جلب کرد، زیرا نویسندگان اغلب به خود زحمت تحویل نسخه‌های اولیه را نمی‌دادند.

او گفت: «امروز آنچه ناشران ممکن است مساعده‌های آنی یک نویسنده را پس از فروش ضعیف کاهش دهند، اما در مورد نویسندهای که بر کرسی هیات داوران می‌نشیند این اتفاق

نسخه انگلیسی رمان گرافیکی «ارشیا ۲» منتشر شد

نشر مارکوزیا نسخه انگلیسی دومین جلد از رمان‌های گرافیکی «ارشیا ۲» نوشته اشکان رهگذر را منتشر کرد.

نشر انگلیسی مارکوزیا که پیش از این مجموعه رمان‌های گرافیکی «جمشید» به نویسندگی اشکان رهگذر را به زبان انگلیسی به شکل فیزیکی و آنلاین منتشر کرده بود، در ادامه همکاری‌اش با انتشارات استودیو هورخش دومین جلد از رمان گرافیکی «ارشیا» را منتشر کرد.

رمان گرافیکی دو جلدی «ارشیا» با طراحی و تصویرسازی رسول رضایی جو که برگرفته از شخصیت ارشیا، وزیر دربار جمشید شاه در انیمیشن سینمایی «آخرین داستان» است قصه دوران نوجوانی این شخصیت را روایت می‌کند.

شخصیتی که پروبز پرستویی صداپیشگی آن را در انیمیشن «آخرین داستان» برعهده دارد. در خلال بازگویی داستان این شخصیت، مخاطب با سرگذشت تهمورث دیوبند، پدر جمشید آشنا می‌شود.

نشر «مارکوزیا» که دفتر اصلی آن در لندن است و به شکل تخصصی از سال ۲۰۰۵ در زمینه انتشار رمان گرافیکی (گرافیک نوول) و کمیک فعالیت می‌کند، این رمان گرافیکی را به شکل آنلاین در سایت آمازون و دیگر سایت‌های معروف فروش کتاب آنلاین و به شکل فیزیکی در کشورهای انگلیسی زبان از جمله آمریکا، انگلستان و استرالیا منتشر کرده است.

رمان دو جلدی «ارشیا» از سری رمان‌های گرافیکی انیمیشن سینمایی «آخرین داستان» است که پیش از این نسخه فارسی آن منتشر شده است.

استودیو هورخش که دارای انتشارات تخصصی طراحی و چاپ کمیک است، فعالیت خودش را در زمینه انتشار رمان گرافیکی و کمیک از سال ۲۰۱۹ آغاز کرد و تاکنون هشت جلد رمان گرافیکی منتشر کرده است.

انتشار بهترین داستان‌های جلال آل احمد به زبان بنگالی

کتاب «بهترین داستان‌های جلال آل احمد» توسط عبد الصبور خان به زبان بنگالی ترجمه و منتشر شد. چهاردهمین شماره ماهنامه «نشر بنگال» به منظور نمایه‌سازی و معرفی جدیدترین کتاب‌های تألیف و چاپ شده به زبان‌های بنگالی و انگلیسی در بنگلادش منتشر شد.

رایزنی فرهنگی کشورمان در بنگلادش در این شماره از ماهنامه، بهترین داستان‌های جلال آل احمد را معرفی کرده است. در این کتاب از داستان و قصه‌های جلال آل احمد ۱۰ داستان گلچین شده و به عنوان بهترین داستان‌های جلال آل احمد توسط عبد الصبور خان به زبان بنگالی ترجمه شده است.

بعد از مقدمه کتاب به شرح حال زندگی جلال آل احمد پرداخته شده و گفته شده که ایشان در سال ۱۹۲۲ میلادی به دنیا آمد و در سال ۱۹۶۹ میلادی از دنیا رفت. در تحلیل زندگی ایشان توضیح داده شده که جلال آل احمد در خانواده‌ای مذهبی به دنیا آمد و بعد از اخذ مدرک دیپلم برای تحصیل مذهبی پدرش ایشان را به نجف اشرف فرستاده درحالی که ایشان دوست داشته به لبنان برود. لذا بیش از چند ماهی در نجف نماند و به ایران بازگشت. اولین قصه او به نام «زیارت» به چاپ رسید.

کتابدار پیاده هندی روزانه ۵۰۰ کتاب به روستاها می‌برد

«راد حمانی» زنی تقریبا به سن گذاشته هندی است که روزانه با پای پیاده حدود ۵۰۰ کتاب در بین خانواده‌های فقیر استان کرالا کشور هندوستان توزیع می‌کند. حمانی خودش ساکن روستایی در منطقه ایاناد استان کرالا هند است و انگیزه خود را از این کار آرزوهای کودک‌اش عنوان می‌کند.

این زن هندی می‌گوید خودش در کودکی کمتر به کتاب دسترسی داشته و حالا دوست دارد زنان و کودکان روستاهای این استان فقیرنشین در کشور هند بتوانند کتاب مطالعه کنند. او روزهای متمادی در بین روستاهای منطقه با پای پیاده کتاب به خانه‌های روستایی می‌رساند.

در استان کرالا مردم محلی این زن فداکار «کتابدار پیاده» صدا می‌کنند و علاوه بر این او در روستای خودش نیز در خانه مسکونی‌اش کتابخانه‌ای برای مردم روستا تاسیس کرده است که به گفته خودش تندیک به ۱۱هزار جلد کتاب به زبان‌های هندی و انگلیسی دارد. هم‌اکنون ۱۰۲ نفر از مردم روستا و روستاهای اطراف عضو این کتابخانه شخصی هستند.

انتشار تازه‌ترین اثر داستانی سیدمهدی شجاعی

کتاب "روزی که مسیح به صلیب کشیده نشد" تازه‌ترین اثر داستانی منتشر شده از سیدمهدی شجاعی برای مخاطبان کودک و نوجوان است.

سیدمهدی شجاعی که سابقا آثار گوناگونی در حوزه بازرسانسی و بازروایی حوادث و شخصیت‌های تاریخ اسلام و پیامبران آسمانی برای مخاطبان کودک تالیف کرده است، در این کتاب روایت قرآن کریم از زندگی و زیست حضرت عیسی (ع) را بازخوانی می کند.

او در این کتاب زندگی و زیست حضرت عیسی (ع) را به صورت مجمل و از زمانه تولد و مبعوث شدن او به پیامبری تا دعوت مردم منطقه اورشلیم به یکتاپرستی و تغییر سبک زندگی و دسیسه چینی یهودیان بر علیه او و در نهایت صدور فرمان قتل با موافقت پادشاه رومی اورشلیم و نیز ماجرای تغییر چهره یهودا و به صلیب کشیده شدن به جای ایشان را روایت کرده است.

شجاعی در این متن چنانچه در بخش پایانی آن به روشنی به آن اشاره شده، روایت قرآن کریم از زندگی و زیست این پیامبر عظیم‌الشان را بازنویسی کرده و روایت‌های کتاب در زمینه فرجام این پیامبر نیز بر اساس متن قرآن کریم تالیف شده است.

کتاب در کنار این موضوع و نیز تاکید بسیار به ساده‌نویسی و مجمل‌گویی که خاص مخاطب کودک و نوجوان به شمار می‌رود از تصویرگری‌های فرهاد حسن‌زدی نیز بهره می‌برد.

حسن‌زدی در این کتاب با باور به اینکه تصویرگری داستان‌های مستند تاریخی بیش از هر چیز نیاز به اشراف و تسلط هنرمند به فرامتن اثر دارد س