# چهرزاد

سال سوم•شماره ۱۱۹•چهارشنبه ۶ دی ۱۴۰۲ •۱۶ صفحه •۳۰۰۰ تومان

## ۲۰۰ کارخانه جدید در آذربایجان شرقی راه‌اندازی شد

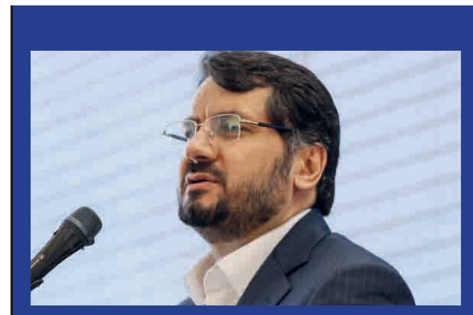
۱۶

### رویکرد دولت بهره‌مندی از ظرفیت جامعه نخبگانی برای اداره بهتر کشور است

۱

### تأکید معاون اول رییس جمهور بر تقویت همکاری دولت و دانشگاه‌ها

۱



### دولت سیزدهم مشوق‌های مناسب نوسازی بافت فرسوده به کار گرفته است

۱۶

## رویکرد دولت بهره‌مندی از ظرفیت جامعه نخبگانی برای اداره بهتر کشور است

معاون رییس جمهور و رییس سازمان برنامه و بودجه کشور گفت: رویکرد دولت بر حسب دستور رییس جمهور این است که از ظرفیت جامعه نخبگانی برای اداره بهتر و حل مسایل کشور، استفاده موثری داشته باشیم.

به گزارش خبرنگار ایرنا، داود منظور پس از پایان نشست با روسای دانشگاه‌ها، اعضای هیات علمی و نخبگان دانشگاهی گیلان در جمع خبرنگاران اظهار کرد: در تمام برنامه‌هایی که تدوین می‌کنیم لازم است تا ارزیابی جامعه نخبگانی از برنامه‌ها را داشته باشیم.

وی افزود: بیش از ۲ سال از روی کار آمدن دولت سیزدهم می‌گذرد و طبیعتا بازخوردی که ما از ارزیابی نخبگان از سیاست‌ها، برنامه‌ها، کارآمدی و اثربخشی اقدامات دولت می‌گیریم بسیار حایز اهمیت است که باقی‌مانده عمر دولت را با بهترین سرعت و اثربخشی حداکثری پشت سر بگذاریم.

رییس سازمان برنامه و بودجه کشور اضافه کرد: معتقدیم که نخبگان می‌توانند نظام مسایل کشور را بیش و بهتر از دیگران تحلیل کنند، تشخیص و راه حل ارایه دهند.

وی ادامه داد: بنابراین در تمام حوزه‌های علمی، بهداشتی، درمان، زیرساخت، آموزشی و مسایل اجتماعی و فرهنگی باید بنگریم که مهمترین نظام مسأله های ما در سطح ملی و استانی چیست، چه کردیم و چه باید بکنیم.

رییس سازمان برنامه و بودجه کشور نشست با روسا، اعضای هیات علمی و نخبگان دانشگاهی را نشست خوبی عنوان کرد و افزود: در این جلسه در همه حوزه‌ها مطالب ارزشمندی ارایه شد که می توان از مجموعه این گفت و گوها در سطح استان و ملی استفاده حداکثری داشته باشیم.

### اساتید بهترین مشاوران امین هستند

استاندار گیلان نیز گفت: اساتید و نخبگان دانشگاهی بهترین مشاوران امین هستند که می‌توانند نقطه نظرات بسیار کاربردی و راهبردی ارایه دهند.

اسدالله عباسی در جمع خبرنگاران با بیان اینکه اساتید دانشگاه‌ها به موضوعات و مسایل نگاه علمی دارند، اظهار کرد: همه کارها باید بر اساس دانش باشد بنابراین توجه به نگاه علمی اساتید به مسایل اهمیت دارد.

وی در جلسه نشست با روسای دانشگاه ها، هیات علمی و نخبگان دانشگاهی نیز با بیان اینکه قطار توسعه در گیلان حرکت کرده است، افزود: با توجه به شرایط در گذشته و متوقف بودن بسیاری از امور، موجب شد تا وظیفه ما سنگین تر شود.

عباسی با اشاره به تلاش دولت مردمی برای حل مشکلات و با بیان اینکه برای رفع عقب ماندگی ها در گیلان نهایت تلاش می شود، اضافه کرد: پروژه‌های نیمه تمام افتتاح شده بود که برای تکمیل آنها اقدام می‌شود.

نماینده عالی دولت در گیلان یادآور شد: در دولت سیزدهم کلنگ هیچ پروژه‌ای در استان به زمین زده نشد و اگر موردی بوده مربوط به بخش خصوصی است چون همه تمرکز بر اتمام پروژه‌های نیمه تمام است.

وی اظهار کرد: نشست‌های مختلف با اساتید دانشگاهی و نخبگان را با کیفی ترین جلسات عنوان کرد و ادامه داد: این جلسات باید ماهانه و با موضوعات اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی برگزار شود و این مهم باید در دستور کار قرار گیرد.

نماینده عالی دولت در گیلان بیان کرد: تمرکز کار ما به سمت نگاه علمی دانشگاهی است و از نقطه نظرات و زاهکارهای اساتید و نخبگان استفاده می‌کنیم.

وی با اشاره به ۸۰ شرکت دانش بنیان در گیلان گفت: حق این استان وجود این تعداد شرکت دانش بنیان نیست این آمار باید به بیش از ۲۰۰ مورد برسد.

تعدادی از روسا، اعضای هیات علمی و نخبگان دانشگاهی گیلان در جلسه با معاون رییس‌جمهور به بیان نقطه نظرات خود در موضوعات مختلف پرداختند.

### ظرفیت اقتصادی گیلان از کشاورزی به ترانزیت در حال تغییر است

معاون رییس‌جمهور و رییس سازمان برنامه و بودجه کشور با بیان اینکه ظرفیت گیلان در طرح توسعه هفتم از کشاورزی به ترانزیت در حال تغییر است گفت: این استان بر روی ظرفیت جدیدی در بخش ترانزیت منطقه‌ای، کریدورهای جاده‌ای و ریلی تغییر مسیر داده که با بهره برداری از طرح‌های در حال پیگیری این منطقه برای کشور ثروت و درآمد ایجاد خواهد کرد.

به گزارش ایرنا، داود منظور در جلسه شورای برنامه‌ریزی و توسعه استان با بیان اینکه گیلان باید در اقتصاد دریا نقش پررنگ تری ایفا کند، افزود: ظرفیت‌های بندرگاهی، حمل و نقل دریایی و شیلات باید با جدیت دنبال شود و در موضوع صنایع کشاورزی و تبدیلی نیز ادارات کل صنعت، معدن و تجارت و جهاد کشاورزی باید واحدهای راکد را احیا کنند.

وی ادامه داد: در احیای واحد های راکد، باتوجه به آنکه استانداری گیلان احیای این واحدها را در دستور کار دارد باید موضوع صنایع تبدیلی و کشاورزی و صنایع با فناوری بالا در بخش صنعتی تمام تلاش خود را به کار گیرند تا در کنار کشاورزی در صنعت نیز به نقاط شایسته دست یابیم.

منظور تاکید کرد: قطب علمی و فرهنگی استان هم در حال شکل گیری است و اجرای پروژه بیمارستان ۴۲۱ تختی لاکان نشان می‌دهد که ظرفیت خدمات پزشکی در استان به خوبی در حال تقویت و توسعه است.

وی یادآور شد: در موضوعات توسعه گردشگری به ویژه گردشگری طبیعت نیز اقدامات خوبی در حال انجام است که نیاز به کار بیشتر دارد.

معاون رییس‌جمهور و رییس سازمان برنامه و بودجه کشور توجه به ظرفیت کشاورزان را بسیار حائز اهمیت دانست و افزود: واردات بیش از نیاز برنج موجب شد قیمت برنج ایرانی نه تنها افزایش پیدا نکند بلکه کاهش یابد، این امر کشاورزان را دچار مشکل کرده که باید به بازارسازی کمک شود، فروشگاه‌های زنجیره‌ای و مباشران بخش خصوصی برنج باقی‌مانده کشاورزان را خریداری کنند.

وی اظهار کرد: در بخش چای هم اعتباراتی تخصیص یافت و جلساتی برای چای سنواتی و چای انبار شده برگزار شد که نیاز به تعیین تکلیف دارد و باید طبق برنامه ای با نظارت استانداری انجام شود تا کشاورزان دغدغه فروش نداشته باشند و محصول خود را با قیمت مناسب و سود آوری به فروش برسانند.

وی تاکید کرد: در بخش شیلاتی پرورش ماهی، آبزی پروری، پرورش ماهی در قفس نیز در برنامه هفتم هدف گذاری هایی شده است.

منظور یادآور شد: اقدامات بزرگی در استان به همت دستگاه‌های اجرایی در حال انجام است و طی ۲ سالی که از عمر دولت می‌گذرد اقدامات بسیاری که زمین مانده بود به بهره‌برداری رسید.

معاون رییس‌جمهور و رییس سازمان برنامه و بودجه کشور فرصت باقی مانده تا پایان دولت اول سیزدهم را فرصت مغتنم و مناسبی دانست که تعداد بیشتری از تعهدات بجا مانده از سفر رییس جمهور در سفرهای استانی بویژه طرح‌های نیمه تمام تکمیل شود.

وی خاطر نشان کرد: در موضوع فاضلاب از ۱۲ طرح جمع آوری فاضلاب در حال اجرای استان مقداری عقب ماندگی وجود دارد که باید به کار سرعت بخشید.

وی با تاکید براینکه باید پوشش جمعیت بهره‌بردار از فاضلاب در استان افزایش یابد، یادآور شد:با چند تدبیر و اقدام پروژه‌هایی که بتواند شبکه‌های ایجاد شده را به خط اصلی وصل کند می‌توان بهره مندی مردم از این پروژه‌ها را سرعت داد.

منظور اضافه کرد: مساله فاضلاب با توجه به آلودگی که در آبها ایجاد می‌کند باید به صورت ویژه دنبال شود، این موضوع ازپروژه‌های زیست محیطی، زیربنایی و چند وجهی است و ما آمادگی لازم برای تقویت اعتبارات متناسب با پیشرفت پروژه را داریم.

## تأکید معاون اول رییس جمهور بر تقویت همکاری دولت و دانشگاه‌ها

معاون اول رییس جمهور بر لزوم تقویت همکاری‌های متقابل میان دولت و دانشگاه‌ها تاکید کرد و گفت: دولت ریل گذاری اهداف خود را با هدایت و جهت گیری‌هایی که دانشگاه‌ها تعیین می کنند، دنبال خواهد کرد.

به گزارش گروه علم و آموزش ایرنا، محمد مخبر روز چهارشنبه در حاشیه نشست هیات امنای دانشگاه تربیت مدرس اظهار داشت: همکاری میان دولت و این دانشگاه متقابل است و ظرفیت های بسیار بزرگی در دانشگاه تربیت مدرس وجود دارد، هم به لحاظ اساتید فرهیخته و نخبه و هم ماموریت های مهمی که برای این دانشگاه تعریف شده است.

وی افزود: تمامی تصمیماتی که در نشست قبلی هیات امنای دانشگاه تربیت مدرس به تصویب رسیده بود در فاصله بین این دو نشست به مرحله عملیاتی رسیده است و دانشگاه توانسته است در مدت معقولی به این تصمیمات مهم جامه عمل بپوشاند که نشان از ظرفیت و قوت بالای این دانشگاه دارد.

معاون اول رییس جمهور تصریح کرد: ما به دانشگاه تربیت مدرس احتیاج داریم و این دانشگاه را حمایت خواهیم کرد و امیدواریم دانشگاه نیز به عنوان موتور پیشران توسعه کشور به دولت کمک کند و دولت ریل گذاری اهداف خود را با هدایت و جهت گیری هایی که دانشگاه تعیین می کند، دنبال خواهد کرد و قطعا این ظرفیت در دانشگاه تربیت مدرس وجود دارد و امیدواریم هم دولت به دانشگاه و هم دانشگاه به دولت به صورت متقابل کمک خواهند کرد.

شصت و یکمین نشست هیات امنای دانشگاه تربیت مدرس با حضور مخبر معاون اول رییس جمهور، سیدمحمد حسینی معاون امور مجلس رییس جمهور و سایر اعضای هیات امنا در سالن شورای دانشگاه برگزار شد.

به گزارش دانشگاه تربیت مدرس، فرهاد دانشجو رییس این دانشگاه نیز نشست هیات امنا را بسیار مثبت ارزیابی کرد و گفت: در این نشست موارد اساسی در خصوص بودجه، حسابرسی و موارد ساختاری مطرح شد و بسیاری از دستورات جلسه به تصویب رسید.

وی افزود: در این نشست موضوع کلیات طرح پنج هزار واحد مسکونی کارکنان و خوابگاه دانشجویان متاهل تایید و تصویب شد. همچنین پذیرش دانشجو در واحد بین المللی اروند، حضور شرکت های موفق دانش بنیان در پارک علم و فناوری و بسیاری از موارد دیگر به عنوان نقاط قوت دانشگاه مطرح و از سوی اعضای هیات امنا مورد حمایت و تحسین قرار گرفت.

رییس دانشگاه تربیت مدرس از تصویب راه اندازی مرکز بین المللی پژوهشی ریاضی در این دانشگاه خبر داد و اظهار داشت: در این نشست راه اندازی مرکز بین المللی پژوهشی ریاضی به تصویب رسید و قطعا راه اندازی این مرکز، ثمره خوبی برای دانشگاه و کشور خواهد داشت. علم ریاضی یک علم پایه و مهم است و هرچه بهای بیشتری به آن داده شود قطعا در آینده ثمرات آن را خواهیم دید.

دانشجو یادآور شد: معاون اول رییس جمهور در این نشست دانشگاه تربیت مدرس را دانشگاهی دارای توانمندی و ظرفیت های بالا عنوان کرد که به عنوان موتور پیشران توسعه کشور می تواند همکاری های متقابلی با دولت داشته باشد و به دولت کمک کند.

وی همچنین از کمک ها و حمایت های موثر رییس جمهور به عنوان رییس هیات امنای دانشگاه تربیت مدرس، مخبر معاون اول رییس جمهور، محسن رضایی عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام، محمدعلی زلفی گل وزیر علوم، غلامحسین اسماعیلی رییس دفتر رییس جمهور، علی بهادری جهرمی و همه اعضای هیات امنای دانشگاه که نه فقط در قبل و بعد نشست هیات امنا بلکه در تمامی ایام از دانشگاه تربیت مدرس حمایت می کنند، تشکر کرد.

رییس دانشگاه تربیت مدرس به اهمیت حمایت های هیات امنای دانشگاه اشاره و تصریح کرد: توفیقات حاصل شده در دانشگاه تربیت مدرس نتیجه تلاش های ارزشمند اعضای هیات علمی،کارمندان و دانشجویان این دانشگاه است و قطعا در کنار این سه رکن مهم، رکن چهارم دانشگاه نیز هیات امنای آن است که همواره حامی ، همراه و کمک کننده دانشگاه تربیت مدرس است.

### در دیدار وزیر نفت عراق مطرح شد؛

### مخبر: متعهد به حفظ تمامیت ارضی عراق هستیم

معاون اول رئیس‌جمهور، ارتباطات تهران-بغداد را در بهترین و بالاترین سطوح خود دانست و گفت: جمهوری اسلامی ایران خود را متعهد و علاقه‌مند نسبت به امنیت، حاکمیت و تمامیت ارضی عراق می‌داند.

به گزارش ایرنا، محمد مخبر در دیدار «حیان عبدالغنی السواد» وزیر نفت عراق با اشاره به اینکه با وجود زمینه‌های مشترک و فراوان همکاری در حوزه‌های نفت، کشاورزی، صنایع و فناوری‌های «های‌تک» تاکنون مناسبات اقتصادی دو کشور همپای مناسبات سیاسی رشد نیافته است، گفت: باید توافقات بین دو کشور هرچه سریع‌تر اجرایی و عملیاتی شود.

معاون اول رئیس جمهور به اشتراکات همه جانبه و فراوان دو کشور به لحاظ فرهنگی، مذهبی، سیاسی و اقتصادی اشاره و خاطرنشان کرد: کمتر کشورهایی همانند ایران و عراق را می‌توان پیدا کرد که در مولفه‌های گوناگون اینچنین مطابقت داشته باشند.

مخبر همچنین با تبریک و تسلیت شهادت سردار بزرگ اسلام سید رضی موسوی به جبهه مقاومت، تاکید کرد: این شخصیت ارزشمند حق بزرگی بر محور مقاومت و سابقه طولانی در مبارزه با جریان‌های تکفیری از جمله داعش داشت و بدون شک انتقام خون این شهید توسط رزمندگان اسلام گرفته خواهد شد.

معاون اول رئیس‌جمهور با قدردانی از مواضع بسیار خوب و به موقع دولت عراق نسبت به فجایع غزه تاکید کرد: جنایات رژیم صهیونیستی دل هر انسانی را به درد می‌آورد و با همکاری آزادگان جهان باید این جنایات هرچه زودتر متوقف شود و علت عصبانیت آمریکا و رژیم صهیونیستی و انتقام گرفتن از زنان و کودکان فلسطینی به دلیل شکسته شدن هیمنه آنها در جهان است.

حیان عبدالغنی السواد وزیر نفت عراق نیز در این دیدار هدف از سفر خود را گامی بزرگ در تحکیم بیش از پیش از گذشته روابط دو کشور و همچنین عملیاتی کردن توافقات به ویژه طرح های حوزه نفت و گاز توصیف و تاکید کرد: باید علاوه بر مناسبات بالای دینی، مذهبی و سیاسی، حتما روابط اقتصادی دو کشور تعمیق و گسترش یابد و توسعه روابط همه جانبه بین دو کشور مهم‌ترین هدف دولت عراق است.

وزیر نفت عراق افزود: مذاکرات بسیار خوب و سازنده ای با طرف ایرانی در بخش های سرمایه گذاری در مرزهای مشترک، بهره برداری و استفاده از تجارب جمهوری اسلامی ایران در بخش پالایش نفت، گاز و پتروشیمی انجام شد و از شرکت‌های متخصص ایرانی در حوزه نفت و گاز برای سرمایه گذاری و توسعه حوزه انرژی در عراق دعوت بعمل آمد.

وی به برگزاری و تشکیل کمیته‌های مشترک و تخصصی حوزه انرژی بین ایران و عراق در سفر به ایران اشاره و تاکید کرد: در این کمیته ها درخصوص نفت خام، بازسازی و ساخت پالایشگاه ها در عراق، سرمایه گذاری در بخش گاز عراق، حفاری و اکتشاف چاه های دریایی و خشکی نفت و گاز، مذاکرات و توافقات در حال بررسی و انجام است.

السواد تاکید کرد: جمهوری اسلامی ایران تجارب و موفقیت های بسیار خوب و ارزشمندی در استخراج نفت و ساخت پالایشگاه ها دارد که با توجه به میادین مشترک نفتی و گاز زمینه های همکاری کاملا آماده و مهیا است.

---

# چهرزاد

● هفته‌نامه اجتماعی، هنری
● صاحب امتیاز و مدیر مسئول: شهرزاد چهرزاد
● آدرس: آذربایجان شرقی، تبریز، چایکنار دمشقیه پ ۲۶۱
● شماره تماس: ۳۳۳۷۸۰۸۸(۰۴۱)
● امور گرافیک: آنلاین گرافیست
چاپ : امیرفاضل پارسیان
سال سوم•شماره ۱۱۹ •چهارشنبه ۶ دی ۱۴۰۲

**خبر**

### وزیر صمت: تأخیری در واردات خودرو نیست

وزیر صنعت، معدن و تجارت گفت: تاخیری در واردات خودرو نیست اکنون سامانه‌ها برقرار شده است و تعداد زیادی درخواست از متقاضیان خودرو دریافت کرده و عده‌ای هم در مسیر شماره گذاری هستند و بقیه هم تا چند ماه آینده خودرو تحویل می‌گیرند.

به گزارش خبرنگار اقتصادی ایرنا، «عباس علی‌آبادی» در حاشیه سومین رویداد صنعت دانش‌بنیان با محوریت صنایع کوچک و زیست‌بوم فناوری در جمع خبرنگاران با اشاره به وضعیت خودروهای وارداتی گفت: تا دو ماه آینده و قبل از پایان سال، ۳۱ هزار نفری که برای واردات خودرو ثبت‌نام کرده بودند، تعیین تکلیف می‌شوند.

وی افزود: اکنون ۱۷ هزار نفر تعیین تکلیف شده‌اند و تعدادی از خودروها در مسیر استاندارد است که رسیدگی و مشکلات شماره‌گذاری حل می‌شود؛ ازاین‌رو مشکل اساسی در این زمینه نداریم.

وزیر صنعت، معدن و تجارت با بیان اینکه آزادسازی قیمت‌ها به‌طورکلی ایده اصلی ماست گفت: این امر نیازمند سلسله اقدامات است باید انحصارها را شکست و شرایط رقابتی را فراهم شود تا زمانی که رانت در اختیار بنگاه‌ها و شرکت‌ها است باید مدیریت و کنترل کنیم. هدف از اختصاص رانت‌ها بهبود وضعیت و فرصت بهتر برای مردم است؛ ازاین‌رو در قیمت‌گذاری ورود می‌کنیم.

وی تاکید کرد: در آینده نزدیک در خودرو به شرایطی نزدیک می‌شویم که نیاز به قیمت‌گذاری دستوری نیست، تولید در حال افزایش است و دولت تعرفه واردات خودروهای برقی تجدیدنظر کرده است این امر فرصتی را فراهم می‌کند تا مردم بدون محدودیت و انحصار نیاز خود را فراهم کنند.

علی‌آبادی با بیان اینکه رهبر انقلاب بارها بر تولید داخلی و صنعتی‌کردن تأکید کردند، گفت: در همین راستا باید از ظرفیت‌های کشور در راستای صنعتی‌شدن باتکیه‌بر دانش‌بنیان‌ها استفاده کرد.

وی گفت: در صنعت خودرو باید به سمت تولید دانش‌بنیان‌ها رفت؛ چون شغل و حداکثر بهره‌وری ایجاد می‌کند ضمن اینکه صنعت خودرو دانش‌بنیان و صادرات محور است.

وزیر صنعت، معدن و تجارت با اشاره به سومین رویداد ملی صنعت دانش‌بنیان با محوریت صنایع کوچک و زیست‌بوم فناوری گفت: در یک رویداد دایمی قرار داریم که تلاش می‌شود شهرک‌های صنعتی را به دانش‌بنیان‌ها متصل کند و این هدف اصلی است؛ ازاین‌رو در این رویداد مسائل صنعت به شرکت‌های دانش‌بنیان سپرده می‌شود تا به سمت حل مسائل کشور حرکت کرده و نیازهای فناورانه را پاسخ دهند.

وی عنوان کرد: شهرک‌های صنعتی را به شهرک‌های تخصصی تبدیل خواهیم کرد و شهرک فناوری را ایجاد می‌شود که نیازهای فناورانه را حل کنند، شهرکی که از حیث فناوری و تجهیزات به سایر صنایع و شرکت‌ها کمک کند.

علی‌آبادی افزود: این شرکت‌های دانش‌بنیان و کارگزاران فناوری هستند که ایده‌ها را تبدیل به محصولات فناورانه می‌کنند.

به گزارش ایرنا، نخستین رویداد ملی صنعت دانش‌بنیان به همت سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران (ایمیدرو) ۶ مهرماه امسال، دومین رویداد ملی صنعت دانش‌بنیان با عنوان «انقلاب صنعتی چهارم و صنعت شهر هوشمند» به میزبانی سازمان مدیریت صنعتی دوم آذرماه و سومین رویداد ملی صنعت دانش‌بنیان با محوریت صنایع کوچک و زیست‌بوم فناوری، با حضور وزیر صنعت، معدن و تجارت و معاون علمی، فناوری و اقتصاد دانش‌بنیان رئیس جمهور در هتل ارم برگزار شد.

### ورود ایران به بازار ۱۷۰ میلیون نفری اوراسیا برای نخستین بار

وزیر صنعت، معدن و تجارت با اشاره به موافقت‌نامه تجارت آزاد ایران و اوراسیا گفت: نخستین بار است که در دولت سیزدهم توانسته‌ایم با پنج کشور بزرگ و پُرجمعیت ۱۷۰ میلیون نفری ارتباط تجارت آزاد برقرار کنیم.

* * *

### ۲۰۰ کارخانه جدید در آذربایجان شرقی راه‌اندازی شد

مدیر کل صنعت، معدن و تجارت آذربایجان شرقی با اعلام اینکه این استان در راه اندازی واحدهای جدید ایجادی رتبه سوم کشور را در اختیار دارد، گفت: طی ۹ ماهه گذشته و بر اساس پروانه های بهره برداری صادره ایجادی، ۲۰۰ کارخانه جدید در استان فعالیت خود را آغاز کردند.« محمدجعفر عظمائی » در جمع خبرنگاران افزود: این تعداد کارخانه با سرمایه گذاری بخش خصوصی و با هزینه ۷۸ هزار میلیارد ریال راه اندازی شده و زمینه اشتغال ۲ هزار و ۷۰۰ نفر نیروی کار را فراهم کرده است.

وی ادامه داد: بیشترین واحدهای تولیدی جدید مربوط به گروه های صنعتی لاستیک و پلاستیک، غذایی و آشامیدنی‌ها، ساخت مواد و محصولات شیمیائی، ساخت ماشین‌آلات و تجهیزات و محصولات فلزی فابریکی است. عظمایی همچنین با اشاره به موقعیت جغرافیایی کارخانه های جدید در استان گفت: بیشترین واحدهای صنعتی راه‌اندازی شده در تبریز، شبستر، آذرشهر و بستان آباد است.وی همچنین افزود: امسال ۱۹۰ طرح توسعه در واحدهای صنعتی استان با سرمایه‌گذاری حدود ۸۰ هزار میلیارد ریال و افزایش اشتغال حدود ۶ هزار نفر اجرا شده است.

## دولت سیزدهم مشوق‌های مناسب نوسازی بافت فرسوده به کار گرفته است

وزیر راه و شهرسازی در پیامی به مناسبت سالگرد زلزله بم گفت: دولت تلاش کرده با تصویب بسته‌های تشویقی مختلف، پرداخت تسهیلات نوسازی و ودیعه اسکان و حمایت از شهرداری‌ها به عنوان شرکای راهبردی دولت در عرصه نوسازی مسکن و دعوت از انبوه‌سازان و سازندگان خُرد برای حضور فعالانه‌تر، سرعت نوسازی بافت‌های فرسوده را در سطح کشور شتاب بخشد.

به گزارش ایرنا همزمان با بیستمین سالگرد زلزله بم و در مناسبت روز ایمنی و کاهش اثرات بلایای طبیعی، مهرداد بذرپاش وزیر راه و شهرسازی روز سه‌شنبه پیامی صادر کرد که در نشست تقدیر از اقدامات بازآفرینی شهری در شهرستان بم قرائت شد و در بخشی از این پیام آمده است: یادآوری سالانه این اتفاق و نامگذاری این روز به‌عنوان روز ایمنی و کاهش اثرات بلایای طبیعی مصداق این سخن پیشینیان ماست که علاج واقعه قبل از وقوع است.

«در این راستا و با توجه به لزوم بهره‌گیری از آموزه‌های زلزله بم و توجه به نوسازی بافت‌های فرسوده و بناهای ناپایدار که سقف‌های لرزان آنها هر لحظه در معرض خطر هستند و حفظ جان میلیون‌ها نفر از هموطنان ساکن در این ساختمان‌ها، نوسازی مسکن در این محدوده‌ها به عنوان اولویت دولت سیزدهم قرار گرفت».

بذرپاش در ادامه این پیام تاکید کرده است: بر این اساس طی ۲ سال گذشته دولت تلاش کرده با تصویب بسته‌های تشویقی مختلف از جمله بسته ۱۹ بندی شهرسازانه و پرداخت تسهیلات نوسازی، ودیعه اسکان و حمایت از شهرداری‌ها به عنوان شرکای راهبردی دولت در عرصه نوسازی مسکن در این مناطق و دعوت از انبوه‌سازان و سازندگان خرد برای حضور فعالانه‌تری در این مناطق، سرعت نوسازی بافت‌های فرسوده را در سطح کشور شتاب بخشد.

«وزارت راه و شهرسازی همانگونه که بارها اعلام کرده آماده تصویب مشوق‌های جدید مورد نیاز در چارچوب قانون از طریق شورای‌عالی شهرسازی و معماری ایران و همچنین شورای عالی مسکن است و انتظار می رود این جریان مبارک و مقدس نوسازی که همانا هدفش نجات جان انسان‌ها، ارتقای منزلت و شان آنهاست با مردمی‌سازی، مشارکت و حضور حداکثری مردم و سازندگان، ترویج، اطلاع رسانی و توجیه حقوق نوسازی مردم توسط حلقه‌های میانی و فعالیت گروه‌های مختلف جهادی، داوطلب و دفاتر تسهیلگری محله‌ای شهرداری‌ها سبب شود تا در آینده‌ای نه چندان دور شاهد محلاتی مقاوم دربرابر بلایای طبیعی چون زلزله باشیم».

وزیر راه و شهرسازی همچنین در پایان پیام ضمن تشکر از همکارانش در شرکت بازآفرینی شهری ایران که از سال گذشته و در قالب پویش ملی "بم برای ایران قوی" جریان ترویج و نوسازی و مقاوم‌سازی در محلات فرسوده و ناکارآمد را با همکاری فرمانداری‌ها، شهرداری‌ها وسایر نهادهای مربوطه استانی و شهرستانی در بیش از ۱۰۰ شهر آغاز کردند تصریح کرد: از همراهی شهرداری‌ها و شورای اسلامی شهرها و سازندگان که در بیش از ۵۰ هزار نقطه و در قالب بیش از ۱۸۰ هزار واحد، درحال نوسازی و ساخت و ساز هستند نیز قدردانی می کنم.

به گزارش ایرنا شرکت بازآفرینی شهری ایران به مناسبت سالگرد زلزله بم امسال با حضور محمد آیینی معاون وزیر راه و شهرسازی و مدیرعامل این شرکت به همراه مسئولان استانی در شهرستان بم، رویداد تقدیر از اقدامات برتر بازآفرینی شهری ایران را تدارک دیده است که این رویداد امروز در آن شهرستان در حال برگزاری است.

سال گذشته نیز این شرکت، پویش جهادی بم، سفیر نوسازی برای ایران قوی را با هدف ترویج فرهنگ نوسازی مسکن در بافت‌های فرسوده برگزار کرد.

### بهره‌برداری و آغاز عملیات اجرایی ۴۰ هزار میلیارد تومان پروژه در بندر چابهار

وزیر راه و شهرسازی با اشاره به بهره برداری و آغاز عملیات اجرایی ۴۰ هزار میلیارد تومان پروژه در بندر شهید بهشتی چابهار، گفت: اتصال به ریل چابهار به زاهدان، یونسی و سرخس، ارزش راهبردی این بندر را افزایش خواهد داد.

به گزارش خبرنگار اقتصادی ایرنا، «مهرداد بذرپاش» در پایان جلسه هیات دولت در جمع خبرنگاران افزود: بزرگترین پروژه ریلی در تاریخ کشور، قطعه زاهدان به چابهار است که تلاش می کنیم تا اواخر سال آینده این پروژه به طور کامل به بهره برداری برسد.

وی بیان‌داشت: این پروژه با کوه های سختی مواجه است، در همین راستا ۳۹ رشته تونل در این مسیر به بهره‌برداری رسیده است.

وزیر راه و شهرسازی ادامه‌داد: ۲ هزار و ۱۰۰ کیلومتر پروژه راهسازی در استان سیستان و بلوچستان به بهره‌برداری رسیده و یا در حال اجرا است و با اجرای این پروژه‌ها، استان سیستان و بلوچستان به کارگاه بزرگ راهسازی تبدیل شده است.

وی یادآور شد: روز گذشته شاهد عملیات اجرایی قرارداد بین بخش خصوصی با بندر شهید بهشتی چابهار به ارزش هشت هزار و ۱۰۰ میلیارد تومان بودیم و نزدیک به ۴۰ هزار میلیارد تومان پروژه به بهره برداری رسیده یا عملیات اجرایی آنها آغاز شده است.

بذرپاش گفت: دیروز همچنین تصمیم گرفته شد تا فاز دوم توسعه این بندر به کنسرسیومی از شرکت‌های داخلی با محوریت شرکت‌های حمل و نقل دریایی یا کشتیرانی واگذار شود.

وی ادامه‌داد: در این زمینه مذاکرات خوبی انجام شده تا هر چه سریعتر طرح توسعه فاز ۲ این بندر به وسعت ۴۰ هکتار آغاز شود.

این عضو کابینه دولت سیزدهم تاکید کرد: بندر شهید بهشتی چابهار ارزش بالایی در حوزه ترانزیت کالا دارد و اتصال آن به شبکه ریلی چابهار- زاهدان به ارزش آن خواهد افزود. بندری که نزدیکترین دسترسی را به بنادر و آب‌های آزاد و بین‌المللی دارد و اتصال آن به محور کریدور چابهار و زاهدان و در ادامه یونسی و سرخس می‌تواند ارزش مضاعفی به این بندر ببخشد.

وی، پروژه چابهار به زاهدان را بزرگترین پروژه ریلی کشور توصیف و خاطرنشان‌کرد: سال گذشته قطعه زاهدان به خاش به بهره برداری رسید که اکنون زیر بار ترافیکی حمل و نقل ریلی است و در حال حاضر مسیر خاش به زاهدان نیز با سرعت در حال پیشرفت است.

بذرپاش گفت: این پروژه‌ها گرچه در نگاه اول آسان به نظر می‌رسد، اما با کوه‌های سخت و خشنی در طول مسیر مواجهیم.

وی افزود: روز گذشته و در بازدید انجام شده، از عوامل ۳۹ رشته تونل مسیر به طول ۱۸ کیلومتر تشکر کردیم، تونل‌هایی که حدود یک ماه پیش عملیات حفر و لاینینگ آنها به اتمام رسیده بود و نزدیک به ۸۰ درصد زیرسازی قطعات یک و ۲ نیز به پایان رسیده و در مجموع ۷۰ درصد در همه بخش ها پیشرفت داشته است.

وزیر راه و شهرسازی اظهار داشت: با توافق‌های انجام شده و منابعی که تزریق شد، تلاش می‌شود تا این پروژه راهبردی و مهم که مورد تاکید رهبر معظم انقلاب و رییس جمهور بوده به اتمام برسد تا علاوه بر اتصال آن به بندر چابهار، توسعه اقتصادی این منطقه را به دنبال داشته باشد.

وی گفت: امروز همچنین ۲ هزار و ۱۰۰ کیلومتر پروژه راهسازی اصلی و بزرگراهی در سطح استان سیستان و بلوچستان به بهره‌برداری رسیده یا در حال انجام است.

بذرپاش ادامه‌داد: روز گذشته ۹۶ کیلومتر از این بزرگراه به بهره برداری رسید که ۵۸ کیلومتر آن در تکمیل کریدور ساحلی کشور و ۳۸ کیلومتر دیگر آن در تکمیل کریدور شمال- جنوب است. همچنین ۸۰ کیلومتر دیگر نیز تا پایان سال اضافه خواهد شد و قطعه به قطعه در حال تکمیل و اضافه شدن است.

وی یادآوری‌کرد: سیستان و بلوچستان استان بسیار پهناوری است که یکی از نیازهای اصلی آن راهسازی است و با طرح‌ها و پروژه‌های تعریف شده، امروز این استان به یک کارگاه بزرگ راهسازی تبدیل شده است.

وزیر راه و شهرسازی خاطرنشان کرد: البته این به‌جز پروژه‌های راه‌های روستایی است و در استان سیستان و بلوچستان بیش از سه هزار روستا وجود دارد.

وی اظهار داشت: پروژه‌های مسکن نیز در این استان با سرعت خوبی در حال انجام است.

### بهره‌برداری از حوزه ترانزیتی آستارا به جمهوری آذربایجان در چند روز آینده

بذرپاش بیان‌داشت: در چند روز آینده، محور دوم ترانزیتی اصلی کشور در حوزه آستارا به جمهوری آذربایجان به بهره برداری خواهد رسید و تلاش همه دست‌اندرکاران امر، همچنین گمرک، مرزبانی، پلیس گذرنامه و غیره این است تا هرچه سریعتر این محور ترانزیتی وارد مدار فعالیت شود.

وی گفت: مطابق اعلام معاون نخست وزیر جمهوری آذربایجان که مسوولیت کمیسیون مشترک اقتصادی دو کشور را نیز بر عهده دارد، رشد حمل و نقل بین دو کشور در سال ۲۰۲۳ نسبت به سال میلادی گذشته بیش از ۴۰ درصد و رشد ترانزیت افزون بر ۵۷ درصد بوده است که نشان‌دهنده به ثمر نشستن توافقات و تعاملات است و این رشد را در سایر کشورهای همسایه نیز شاهد هستیم.

این عضو کابینه دولت سیزدهم تصریح‌کرد: در کنار توسعه زیرساخت‌های ریلی و جاده‌ای، توسعه نرم‌افزاری برای رشد ترانزیت هم در دستور کار بوده که یکی از اصلی‌ترین تاکیدات دولت است.

وی درباره پروژه «حرم تا حرم» نیز گفت: تامین اعتبار این پروژه از محل تهاتر زمین از منابع عمومی دولت در حال انجام بوده و استانداری خراسان رضوی پیگیر آن است. همچنین به دنبال تزریق بخشی از کار از مسیر مولدسازی هستیم تا پروژه سرعت بگیرد.

### از سرگیری پروازها بین ایران و عربستان از حج عمره

وزیر راه و شهرسازی در پاسخ به سوالی درباره از سرگیری پروازها بین ایران و عربستان گفت: با شروع حج عمره، پروازها بین ایران و عربستان از سر گرفته خواهد شد.

### عملیات اجرایی ۴۰ هزار میلیارد ریال پروژه سرمایه گذاری در چابهار آغاز شد

عملیات اجرایی پنج پروژه سرمایه گذاری بخش خصوصی با اعتبار ۴۰ هزار میلیارد ریال در بندر شهید بهشتی چابهار با حضور وزیر راه و شهرسازی آغاز شد.

احداث فاز دوم سیلوی ۱۰۰ هزار تنی غلات با سرمایه‌گذاری ۲۰ هزار میلیارد ریال؛ احداث نیروگاه ۲۵ مگاواتی و تولید پنج هزار متر مکعب آب شیرین و احداث انبار نگهداری کالا با ظرفیت سالانه ۷۳۴ هزار تن با سرمایه‌گذاری ۸۸۰ میلیارد ریال، از جمله پروژه‌هایی هست که عملیات اجرایی آن‌ها با حضور وزیر راه و شهرسازی آغاز شد.

همچنین احداث پایانه چندمنظوره پشتیبانی کالا با ظرفیت سالانه ۲۹۶ هزار تن و با سرمایه‌گذاری ۷۱۰ میلیارد ریال و احداث پایانه خدمات پشتیبانی کانتینر با ظرفیت سالانه ۵۰ هزار TEU و با سرمایه‌گذاری هفت هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال از دیگر پروژه‌های توسعه‌ای و اجرایی بندر شهید بهشتی قلمداد می‌شود.

فراهم کردن بستر مناسب جهت استفاده از زیرساخت‌های بندری و تجهیزات در بندر شهید بهشتی، مشارکت بخش خصوصی در توسعه فعالیت‌های بندری و جذب سرمایه گذاری بخش خصوصی در توسعه اقتصاد دریا محور و توسعه سواحل مکران از جمله اهداف اجرایی پروژه‌های لجستیکی محسوب‌می‌شود.

وزیر راه و شهرسازی در سفر به استان سیستان و بلوچستان، ضمن بازدید از زیرساخت‌ها، تجهیزات بندری و دریایی و پروژه‌های لجستیکی بندر چابهار، دستور آغاز عملیات اجرایی پنج پروژه بزرگ سرمایه‌گذاری بخش خصوصی با اعتبار ۴۰ هزار میلیارد ریال در بندر چابهار را صادر کرد.

بذرپاش در ادامه حضور در چابهار که علی‌اکبر صفایی مدیرعامل سازمان بنادرودریانوردی، معاونین و مدیران سازمان بنادر، سردار عابد فرمانده قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیا و استاندار حضور داشتند از پروژه‌های شاخص و سرمایه‌گذاری بخش خصوصی در بندر چابهار شامل احداث مخازن فرآورده‌های نفتی سنگین با سرمایه‌گذاری ۹۳۰ میلیارد ریال با ظرفیت سالانه ۴۰۰ هزار تن و با پیشرفت فیزیکی ۹۰ درصد؛ سیلوی ۱۰۰ تنی (فاز یک) با سرمایه‌گذاری ۴۳ میلیون دلار و پیشرفت فیزیکی ۷۲ درصد؛ کریدور لجستیکی با سرمایه‌گذاری ۱۸ میلیون دلاری و با پیشرفت فیزیکی ۷۲ درصد؛ احداث دیوار حفاظتی ساحلی با سرمایه‌گذاری ۲ هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال و با پیشرفت فیزیکی ۹۵ درصد و احداث مخازن ذخیره محصولات پتروشیمی با سرمایه‌گذاری هشت هزار و ۲۰۰ میلیارد ریال و ظرفیت سالانه بیش از هفت میلیون تن با پیشرفت فیزیکی ۵۰ درصد بازدید کرد.

**خبر**

### وزیر نفت اعلام کرد: آمادگی ایران برای صدور خدمات فنی و مهندسی در حوزه نفت و گاز

وزیر نفت با بیان اینکه تحریم‌ها هیچ‌گونه خللی را در بحث توسعه صنعت نفت و گاز ایجاد نکرده است، گفت: با توجه به توانمندی پیمانکاران و سازندگان حوزه نفت، به طور کامل در این صنعت خودکفا هستیم و توانایی صادرات خدمات فنی و مهندسی را داریم.

به گزارش خبرنگار اقتصادی ایرنا، جواد اوجی پس از امضای تفاهمنامه با وزیر نفت عراق، در جمع خبرنگاران اظهار کرد: امروز با توجه به جلسه آتی اوپک و اپک پلاس، در این حوزه مذاکراتی را با وزیر نفت عراق انجام دادیم.

وی در مورد توسعه همکاری‌ها با عراق، افزود: جمهوری اسلامی ایران ظرفیت و پتانسیل خوبی در حوزه صنعت نفت و گاز دارد و با توجه به توانمندی پیمانکاران و سازندگان حوزه نفت، به طور کامل در این صنعت خودکفا هستیم؛ از همین رو برای توسعه صنعت نفت، گاز و پتروشیمی عراق اعلام آمادگی کردیم.

وزیر نفت با بیان اینکه در بحث صادرات گاز به عراق و تهاتر گاز به گاز اقدامات خوبی انجام شده است، گفت: عراق برای جمع‌آوری گاز مشعل پروژه‌هایی را طراحی کرده و آمادگی داریم گازهای جمع‌آوری شده خام و ترش عراق را در مجتمع‌های خودمان استفاده کنیم و در مقابل گاز شیرین به این کشور صادرات کنیم.

اوجی با اشاره به امضای تفاهمنامه بین ایران و عراق تاکید کرد: برای انجام اقدامات مشترک با عراق کمیته‌ای مشخص کردیم که به زودی کار خود را آغاز می‌کند.

وی ادامه داد: در بحث آموزش نیروهای متخصصین عراقی در پژوهشگاه و دانشگاه امور صنعت نفت و گاز کشور توافقاتی داشتیم و با توجه به پیمانکاران و سازندگان توانمند ایرانی برای صدور خدمات فنی مهندسی به این کشور آمادگی داریم.

وزیر نفت اظهار تاکید کرد: خوشبختانه اجرای برخی از پروژه‌های مشترک بین ایران و عراق آغاز شده و امروز تکالیف کمیته‌ها مشخص شد که امیدوارم هرچه زودتر این تفاهمنامه‌ها به خصوص توسعه میادین مشترک اجرایی شود که مورد توافق دو طرف قرار دارد.

اوجی در خصوص اثر تحریم‌ها در صنعت نفت و گاز، گفت: تنها کشوری هستیم که مورد تحریم‌های ظالمانه آمریکاست اما با توجه به متخصصان و پیمانکاران صنعت نفت در تمام حوزه‌ها خودکفا هستیم.

وزیر نفت با بیان اینکه تحریم‌ها هیچ‌گونه خللی را در بحث توسعه صنعت نفت و گاز ایجاد نکرده است، بیان داشت: حتی امروز برای صادرات خدمات فنی و مهندسی به کشورهای دوست، برادر و همسایه مثل عراق آمادگی داریم تا توسعه بخش بالادست و پایین‌دست صنعت نفت عراق را انجام دهیم.

### امضای چند تفاهمنامه همکاری در حوزه نفت، گاز، پالایش و پتروشیمی میان ایران و عراق

چند تفاهمنامه همکاری از جمله در حوزه توسعه میادین مشترک و آموزش نیروی انسانی میان ایران و عراق با حضور وزرای نفت دو کشور امضا شد.

به گزارش خبرنگار اقتصادی ایرنا، جواد اوجی، وزیر نفت کشورمان صبح امروز با در مرکز همایش های بین المللی وزارت نفت با هیان عبدالغنی عبدالزهرا، وزیر نفت کشور عراق دیدار و گفت‌وگو کرد.

پس از این دیدار وزرای ایران و عراق، یک مجموعه سند در خصوص همکاری‌های مختلف در حوزه نفت و گاز و پتروشیمی و پالایشگاه‌ها بین دو کشور امضا شد که مهم‌ترین بخش آن همکاری ها در میادین مشترک نفتی بین ایران و عراق است. ایران ۱۳ میدان نفتی مشترک با عراق دارد.

توسعه میادین مشترک نفت و گاز میان دو کشور به خصوص میدان خرمشهر ایران و سندباد عراق یکی از موارد این تفاهمنامه‌ها است؛ همچنین ارتقای سطح همکاری‌های آموزشی کوتاه مدت و میان مدت برای متخصصان و تکنسین‌های حوزه نفت و گاز عراق شامل اعطای بورسیه تحصیلی به تعدادی از دانشجویان عراقی از موارد دیگر است که امروز امضا شد.

گسترش صادرات خدمات فنی مهندسی و کالاها و تجهیزات مرتبط با صنعت نفت و گاز به عراق و پیگیری مذاکرات مربوط به مشارکت شرکت‌های توانمند ایرانی در پروژه‌های ارتقای کمی و کیفی پالایشگاه‌های عراق از توافقاتی است که وزارت دو کشور سند آن را امضا کردند.

یکی از موارد در حوزه پالایشگاهی عراق است که این کشور برای افزایش ظرفیت پالایشگاهی خود نیاز به ارتقا دارد که یک ظرفیت بالایی برای همکاری در حوزه پالایش برای شرکت‌های توانمند ایران است.

### آمادگی ایران برای حضور در طرح‌های پالایشگاهی و صدور خدمات مهندسی به نیکاراگوئه

وزیر نفت در دیدار با وزیر امور خارجه نیکاراگوئه از آمادگی شرکت‌های توانمند ایرانی برای حضور در طرح‌های پالایشگاهی و تأمین فرآورده‌های نفتی این کشور خبر داد.

به گزارش ایرنا از شانا، جواد اوجی در دیدار با دنیس مونکادا گفت: در سفر اخیر خود به نیکاراگوئه در زمینه تأمین سوخت و فرآورده‌های نفتی و نیز صدور خدمات فنی و مهندسی مذاکرات خوبی با وزیر انرژی این کشور آمریکای مرکزی انجام شد.

وی با اشاره به توانمندی شرکت‌های ایرانی برای بازسازی و احداث پالایشگاه‌های نفتی نیکاراگوئه اظهار داشت: این شرکت‌ها می‌توانند در زمینه تأمین تجهیزات و خدمات فنی و مهندسی به پروژه‌های پالایشی نیکاراگوئه همکاری کنند.

وزیر نفت با تاکید بر اینکه ایران و نیکاراگوئه از نظر اعتقادی و مبارزه با استکبار جهانی همسو و هم‌نظر هستند، گفت: انقلاب اسلامی ایران و انقلاب نیکاراگوئه تقریبا از نظر زمانی یکی بوده و امروزه به انقلاب‌های «دوقلو» معروف هستند.

اوجی با بیان اینکه روابط ایران و نیکاراگوئه در دولت سیزدهم نسبت به گذشته پیشرفت داشته، افزود: به نظر می‌رسد برای تسریع در توافق‌های دو کشور تشکیل هیئت‌های فنی و تخصصی ضروری باشد، از این رو آماده استقبال از هیئت‌های تخصصی نیکاراگوئه هستیم.

سرخط

### مراقبت از باتری خودرو در گرمای تابستان

تعداد زیادی از راننده ها هستند که در فصل تابستان به باطری ماشین خود توجه نمی کنند . بسیاری از آن ها تنها زمانی متوجه باطری ماشین می شوند که ناگهان در یک صبح سرد زمستان با روشن شدن ماشین مواجه می گردند.

بعضی از راننده ها هستند که بیشتر به ماشین فکر می کنند و از این قضیه جلوگیری می کنند و در اواخر پاییز ، ماشین را برای زمستان آماده می کنند . به این منظور که نصب باطری را داخل ماشین چک می کنند تا مطمئن شوند که دچار یخ زدگی نخواهد شد . البته تعداد این راننده ها بسیار کم است.

چرا باید از باطری ماشین در فصل تابستان هم مراقبت کرد ؟

همه راننده ها می دانند که دمای هوای پایین ، به این معناست که ماشین به شارژ بیشتر نیاز دارد . زمستان به معنای هوای بدتر می باشد اما همه اکسسوری ها به گونه ای طراحی شده اند که به شما اجازه می دهد تا هنگام تاریکی و سرما و روزهای بارانی و برفی نیز رانندگی کنید اما هنوز هم باید در مورد زمستان با دقت بیشتری رفتار کنید . بسیاری از راننده ها به این موضوع توجه می کنند که احتمال خراب شدن باتری در فصل زمستان بالاست اما در تابستان توجهی به این قضیه ندارند.

سفر های تابستانی و تعطیلات به معنای استفاده از ماشین در کیلومتر های بالا می باشد . در نتیجه تجهیزات بیشتری مثل جی پی اس ، کولر ، تبلت و تلفن همراه به ماشین شما وصل است . در حقیقت تابستان بیشتر از زمستان از باتری استفاده می کنید.

رانندگی زیاد مشکلی برای باطری ایجاد نمی کند . زمانی که به مقصد می رسید ، به احتمال خیلی زیاد ماشین را در یک مکان دیگر به مدت ۶ روز پارک می کنید . زمانی که برمی گردید ، ممکن است متوجه این شوید که ماشین شما به طور کل روشن نمی شود.

چرا چنین اتفاقی رخ می دهد ؟

زمانی که دما به ۳۰ درجه سلسیوس می رسد ، باطری ماشین وارد کار می شود تا به دمای ۲۰ درجه سانتیگراد برساند که بهترین دما برای عملکرد خودرو است . این مدت زمان تا جایی ادامه پیدا می کند که دمای ماشین تا چند درجه کاهش پیدا می کند. بنابراین می توان نتیجه گرفت که باتری ماشین هم در فصل زمستان و هم در فصل تابستان درگیر است و دمای گرم و بالا اصلا بهتر از دمای سرد نیست.

حتی اگر در داخل منزل هم شارژر باطری ندارید ، می توانید از همسایه کمک بگیرید اما انجام این کار بسیار سخت می باشد . بدترین حالت این است که در وسط جاده این اتفاق برای شما بیفتد . البته می توانید از مکانیک های همراه و جاده ای کمک بگیرید.

چگونه از باتری ماشین در فصل تابستان مراقبت کنیم ؟

همانطور که در بخش دانستنی های خودرو در نمناک گفته ایم باید به یاد داشته باشد که پیشگیری همیشه بهتر از درمان است . قبل از این که یک سفر طولانی را آغاز کنید ، حتماً باید ماشین را به یک مکان تخصصی ببرید و آزمایش کنید تا باطری به اندازه کامل شارژ داشته باشد . ولتاژ ۱۲٫۶ و ۱۲٫۴ به معنای این است که باطری شما در حالت فلت قرار دارد.

باید آن را به متخصص باتری نشان دهید تا بتواند اجزای مختلف ماشین مثل کامپیوتر، رادیو ، تبلت و غیره را بررسی کند . مثل زمان هایی که موتور ماشین خاموش است.

قدرت باتری باید بیشتر از ۵۰ میلی آمپر باشد . همچنین باید مطمئن شوید که باتری کاملا خشک و تمیز است و به درستی نصب شده است.

اطراف باتری باید کاملا فیکس و ثابت قرار گرفته شده باشند و روی آن ها با پوشش وازلین فاقد اسید پوشانده شده باشد.

مراقبت از باتری ماشین

چرا باید به متخصص مراجعه کنیم ، در حالی که بسیاری از اقدامات بالا در داخل منزل هم قابل انجام می باشد ؟

در موارد خاص ، زمانی که باتری را از ماشین خود خارج می کنید ، باید بتوانید سریع آن را جایگزین کنید تا منبع تغذیه قدرت ماشین کاملا مداوم باشد و بین آن وقفه ایجاد نشود بعضی از ماشین ها هستند که نقطه اتصال و غیر متصل دارند . به همین علت باید تنظیمات مربوط به ماشین خود را به خوبی بدانید . در نتیجه تشخیص این موارد به عهده متخصص می باشد.

اگر باتری نیازمند نگهداری نیست اما باید سطح الکترولیت آن را باز هم مورد بررسی قرار دهید . باتری یک سطح مینیموم و ماکسیموم برای الکترولیت دارد . بنابراین باید میزان آن را در داخل باتری چک کند.

## اصول مهم رانندگی ایمن و مطمئن در هوای بادی

رانندگی در هوای بادی می تواند بسیار خطرناک باشد بنابراین مهم است در این شرایط به توصیه های راهنمایی و رانندگی توجه داشت تا یک رانندگی ایمن در انتظار باشد.

نکته ای که باید در نظر گرفته شود آن است که آیا سفر واقعاً ضروری است یا خیر. به ویژه موتورسواران که در وزش باد شدید باید از تردد پرهیز کنند زیرا باد شدید متقابل می تواند بر روی موتور سیکلت تأثیر بگذارد.

اگر چنان است که مقابله با این شرایط سخت بوده و فرصت رهایی وجود ندارد، به یکی از آشنایان یا دوستان خود اطلاع دهید که متوقف شده اید اما اگر مجبور به رانندگی هستید به توصیه های مهم گفته شده در این بخش از دانستنی های خودرو نمناک دقت کنید.

باید نبایدهای مهم برای رانندگی ایمن در هوای بادی شدید

اگر لازم باشد در هوای بادی رانندگی کنید، رعایت این نکات برتر بهترین ایمنی را برایتان به همراه خواهند داشت.

۱. مجهز باشید:

قبل از سفر و تردد مجهز باشید تا در صورت احتمال هوای بادی که امکان مختل شدن سفر وجود دارد، تجهیزات همراهتان باشد. وجود لباس گرم، تلفن همراه و شارژر، مقداری غذا و آب توصیه می شود.

رانندگی در باد شدید

۲. اخبار را پیگیری کنید:

اگر مجبور به مسافرت هستید، به دنبال اخبار باشید تا از وضعیت آب و هوایی در جاده ها با خبر باشید.

۳. با برنامه ریزی سفر کنید:

قبل از عزیمت مسیر خود را مشخص کنید تا از شرایط اب و هوایی آن جا مطلع شوید. همیشه یک مسیر ایمن انتخاب کنید و به نزدیکان خود اطلاع دهید تا در صورت گرفتاری در جاده و اتمام باتری تلفن همراه از مسیر شما با خبر باشند.

۴. آهسته برانید :

وزش باد شدید می تواند بر کنترل اتومبیل و موتور سیکلت تأثیر بگذارد، این امر می تواند شما را غافلگیر کند. کاهش سرعت به پیش بینی این امور کمک کرده و تأثیر آن ها را بر رانندگی کاهش می دهد.

راننده در هوای بادی

۵. در مسیری رانندگی کنید که ایمن باشد :

ساختمان های بلند در یک مکان موانع خوبی برای باد شدید محسوب می شود و اکثر حوادث در مکان های باز و بیابانی رخ می دهد، بنابراین در صورت نزدیک شدن به این اماکن دقت کنید.

۶. هنگام سبقت گرفتن مراقب باشید :

تردد و سبقت با سرعت بالا می تواند خطرناک باشد. بنابراین برای کنترل سرعت خود اماده باشید.

۷. محکم باشید :

فرمان را محکم نگه دارید زیرا آن ها نوعی گارد محافظت محسوب می شوند. توجه کنید که فرمان را خیلی محکم نگیرید زیرا ممکن است حرکت را محدود کند یا باعث شود لاستیک ها تکان نخورد بنابراین به همان اندازه که بر رانندگی تسلط دارید بر فرمان و لاستیک ها نیز کنترل داشته باشید.

محکم بودن در رانندگی

۸. فضای بیشتری داشته باشید :

لازم است به دوچرخه سواران، موتورسواران، کامیون ها و اتوبوس ها فضای بیشتری از حد معمول داده شود زیرا آن ها به راحتی در اثر وزش باد شدید از مسیرشان منحرف می شوند.

۹. مراقب باشید :

مراقب آن چه که برای دیگر وسایل نقلیه رخ می دهد باشید. توجه به زمان و جایی که سایر وسایل نقلیه در اثر باد منحرف می شوند نوعی هشدار قبلی را در مورد شرایط به شما می دهد.

۱۰. فاصله ایمن با ماشین جلویی خود را حفظ کنید :

همه ی شما رانندگان اهمیت حفظ فاصله با خودروی جلویی را می دانید که این مورد در هوای بادی و شرایط جوی خطرناک حساسیت بیشتری خواهد داشت پس فاصله اضافی بین خود و ماشین جلویی را در نظر بگیرید.

رانندگی در هوای بادی

۱۱. در محل امنی پارک کنید :

از پارک کردن وسایل نقلیه خود در زیر درختان، نزدیکی ساختمان های در حال ساخت، خطوط تلفن یا سایر سازه هایی که می تواند در خطر باد شدید باشد، جلوگیری کنید.

۱۲. فضای وسیعی را به وسایل نقلیه بزرگ اختصاص دهید :

کامیون های بزرگ و حامل بار زمان کمی برای حفظ کنترل در شرایط بادی خواهند داشت. آن ها به این کار عادت کرده اند و باید بتوانند به طور تخصصی با آن برخورد کنند. بدین منظور فضای بیشتری به آن ها اختصاص دهید زیرا ممکن است در اثر وزش ناگهانی باد مجبور به تغییر مسیر شوند.

۱۳. یدک کش ها و تریلی ها را دنبال نکنید

وزش باد روی هرچیزی که به یدک کشیده بشود، مانند تریلی ها و... در جاده تأثیر می گذارد. تعقیب کردن تریلی روی جاده کار اشتباهی است.

مراقب وسایل نقلیه بزرگتر باشید، وزش ناگهانی باد باعث خارج شدن کنترل این وسیله ها خواهد شد .وقتی تریلی در باد تکان می خورد، از آن فاصله بگیرید و یا در صورت امکان از آن عبور کنید.

دنبال کردن تریلی نه تنها شما را از وزش باد حفظ نمی کند بلکه از وسط جاده دور می کند و ممکن است منحرف بشوید.

۱۴. به میان چاله های آب نروید :

باد اغلب با رگبار همراه است، رگبارها زودگذرند و چاله ها را از آب پر می کنند. اگر ناچار شدید، به میان آب بروید، به هیچ عنوان پدال گاز را نفشارید.

در این مواقع بهتر است کنار بزنید و منتظر بمانید تا رگبار تمام بشود زیرا هنگام عبور از آب اصطکاک ماشین با سطح زمین کم شده و باد می تواند ماشین شما را ببرد.

رانندگی در باد

۱۵. خودرو خود را از یدک کش جدا کنید :

ممکن است وقتی طوفان می شود، خودروی شما به یدک کش متصل و در حال حرکت باشد.

اگر چنین بود، باید حتما خودرو را از یدک کش جدا و در مکانی پارک کنید زیرا در طوفان امکان دارد هر لحظه خودرو از ماشین امداد جدا یا با فشار باد واژگون شود.

۱۶. دریچه های ورودی هوا را ببندید :

هنگام رانندگی در باد و طوفان، دریچه های ورودی هوا را ببندید تا گرد و غبار، مانع دید شما نشود.

۱۷. از زیرگذرها و روگذرها عبور نکنید :

چنانچه بخش دانستنی های خودرو در نمناک اشاره کرده است عبور از زیر گذرها و رو گذرها هم نوعی ریسک به حساب می آید؛ بنابراین سعی کنید خودروی تان را در مکانی کم خطر و به دور از مرکز و جهت طوفان پارک کنید.

۱۸. با دنده سنگین رانندگی کنید :

باد شدید، باعث کم شدن اصطکاک بین چرخ های خودرو و سطح زمین می شود و سبب می شود خودرو در حین حرکت کمی از سطح جاده بلند و دچار پرش شود.

برای منحرف نشدن خودرو از جاده و خط مستقیم، فرمان را بخوبی با هر دو دست نگه دارید و با دقت و با دنده سنگین رانندگی کنید.

رانندگی در هوای بادی

علاوه بر پیروی از توصیه های فوق به موارد بالقوه خطرناک ذیل نیز دقت کنید:

از وسایل نقلیه مسقف استفاده کنید زیرا باعث کاهش عبور جریان باد خواهد شد.

در صورت وقوع تصادف حتماً خودروی خود را به کنار معابر هدایت کنند تا از برخورد و تصادفات بعدی جلوگیری شود.

دائماً مواظب اشیاء خارجی باشید . شاخه های درخت و سایر زباله ها به راحتی می توانند راه خود را پیدا کرده و یک وضعیت خطرناک را برای شما و سایر رانندگان ایجاد کنند.

چراغ های جلو را روشن کنید و فاصله ایمن را از وسیله نقلیه جلویی خود حفظ کنید. وزش باد شدید ممکن است به طور ناگهانی و بدون هشدار باعث گرد و غبار شود و مانع دید شما در جاده شود.

باد شدید می تواند به اندازه کافی قوی باشد تا درختان کنار جاده را خراب کند.

خبر

### چرا پدال ترمز خودرو سفت می شود ؟

بسیاری از مکانیک ها گزارش کردند که اکثر مشتریانشان با مشکل سفت شدن پدال ترمز رو به رو هستند. زیرا مجبورند این پدال را بیش از حد فشار دهند تا عمل کند. می توان با همین پدال ترمز سفت هم ماشین را متوقف کرد اما انگار که قرار است یک تخته سنگ را فشار دهید. این سفت شدن سیستم ترمز گاهی اوقات به دلیل مختلف اتفاق می افتد که یکی از آن ها مایع موجود در پدال است

پدال ترمز

آیا وجود گل و لای باعث سفتی پدال ترمز شده است؟

مایع ترمز یک مایع چسبنده است. یعنی مایعی که آب را به خودش جذب می کند. در طول زمان این مایع باعث ایجاد گل ولای در سیستم ترمز می شود که این آلودگی ها باعث سفت شدن ترمز می گردند. مایع ترمز باید همیشه تمیز باشد و رنگ عنبری داشته باشد.

علل رایج سفت شدن پدال ترمز ماشین

بوستر ترمز ضعیف

بوستر ترمز دلیل اصلی سفت بودن پدال ترمز می باشد. اگر بوستر ترمز ضعیف شده باشد قادر به تولید خلا مناسب نخواهد بود. این بدان معناست که شما به هنگام اعمال فشار روی پدال هیچ کمکی از سمت بوستر ندارید و این باعث سفتی پدال می شود.

نشتی شلنگ خلا

با وجود این که دلیل اصلی این اتفاق به بوستر ترمز مربوط می شود، اما گاهی اوقات خرابی یک جز دیگر نیز می تواند عامل آن باشد. در بعضی موارد شلنگ خلا شروع به نشتی می کند و باعث کاهش تاثیر خلا روی سیستم ترمزگیری می شود.

اندازه اشتباه اجزا سیستم

اگر بوستر ترمز به تازگی تعویض شده است و پدال ترمز هنوز به سختی فشرده می شود. به این دلیل می تواند باشد که قسمت های تعویض شده اندازه های نادرستی داشته باشند. استفاده از بوسترهای سنگین تر و یا شلنگ های با سایز بیشتر اشباهات متداول مکانیک های کم تجربه است.

عملکرد نامناسب دریچه بررسی کننده (check valve)

این دریچه که وظیفه کنترل خروج هوا از بوستر و جلوگیری از ورود هوا به آن را دارد، ممکن است گاهی شکسته شود و یا بد کار کند. که منجر به سفت شدن پدال ترمز شود.

علت چوب شدن پدال ترمز

روش حل مشکل سفت شدن پدال ترمز

اگر پدال ترمز به دلیل کیفیت مایع ترمز سفت شده باشد ، مراحل زیر را برای برطرف کردن این مشکل طی کنید.

کلاهک مخزن را بردارید.

آچار را به آرامی زیر مخزن بکشید. فقط از نوک آچار و پیچ گوشتی استفاده کنید.

اگر آچار هنگام خارج کردن مخزن تمیز نباشد، مایع داخل ترمز لبریز می شود.

مایع قدیمی داخل ترمز را از مخزن خارج کنید.

مخزن را با مایع ترمز تازه و جدید پر کنید.

می توانید این مایع را دستی چک کنید تا ببینید که برای ماشین شما مناسب است یا خیر. زیرا همه انواع این مایع ها برای همه ماشین ها تناسب ندارند.

یک ظرف سوراخ دار را زیر چرخ عقب در سمت راست قرار دهید.

قانون عمومی این است که از ترمزی شروع کنید که از سیلندر دورتر می باشد که همان چرخ سمت راست است.

کم کم به سیلندر نزدیک شوید و کار را با سمت چپ ماشین به اتمام برسانید.

دریچه خروجی را تا نصفه باز کنید و از یک نفر بخواهید که پدال ترمز را فشار دهد.

زمانی که جریان مایع آرام شد، دریچه را ببندید.

دوباره از نفر دوم بخواهید که پدال ترمز را فشار دهد و سپس این کار را تکرار کنید.

این کار را تا جایی تکرار کنید که مایع ترمز شفاف و تمیز شود و هیچ گونه حبابی داخل آن وجود نداشته باشد.

این کار را برای هر دو چرخ انجام دهید.

زمانی که مایع ترمز به درستی جاری شود، پدال احساس بهتری خواهید داشت و در صورتی دچار مشکل خواهد شد که دوباره گل و لای در آن تلنبار گردد.

روغن ترمز

مکش را بررسی کنید

وکیوم یا مکش موتور در حالت طبیعی برای تامین قدرت ترمز استفاده می شود و تکنولوژی است که از سال ۱۹۵۰ تا به حال وجود دارد. خودرو ها از مکش استفاده می کنند که نیرو را در داخل موتور چند برابر می کنند و برای ترمز استفاده شده و رمز کردن را آسان تر خواهد کرد.

درپوش جلویی چیزی است که در حالت طبیعی ممکن است عاملی برای مشکلات مکش و ترمز باشد و در طول زمان باعث ناکارآمدی می شود.

## از علل تا راه حل جوش آوردن موتور ماشین در تابستان

یکی از متداول ترین دلایلی که باعث می شود رانندگان خودروی خود را کنار جاده متوقف کنند خیلی ساده است، که آن گرمای بیش از حد هوا به خصوص در فصل تابستان و داغ شدن موتور خودرو می باشد.

موتور اکثر خودرو های مسافربری در دمای بین ۵/۹۰-۴/۱۰۴ درجه سانتی گراد کار می کنند و همچنین هنگامی که حرکت خودرو از کنترل خارج شود و به صورت مارپیچ حرکت کند ممکن است با مشکلات جدی روبرو شود.

علائم داغ شدن و جوش آوردن موتور خودرو در کمال تعجب، یافتن علت داغ شدن بیش از حد موتور خودرو همیشه آسان نیست اما خوشبختانه علائم بسیاری وجود دارد که برخی از آن ها عبارتند از:

۱- داغ شدن بیش از حد کاپوت خودرو:

یکی از اولین علایمی که هنگام گرم شدن بیش از حد موتور تجربه خواهد شد داغ شدن کاپوت خودرو می باشد. طبیعی است که موتور خودرو پس از طی مسافتی گرم شود اما اگر این گرما و داغی تشدید یافت، باید خودرو توسط یک مکانیک قابل اعتماد بررسی شود اما با این اوصاف چه مقدار داغی غیر طبیعی است؟

هنگامی که خودرو شما به درستی کار می کند باید بدون این که دستتان بسوزد قادر باشید تا دست خود را به مدت ۱۰ ثانیه روی کاپوت نگه دارید.

۲- چراغ هشدار دهنده یا گیج نشان دهنده درجه حرارت بالا:

یکی از نشانه های بارز داغ شدن بیش از حد موتور خودرو روشن شدن چراغ هشدار دهنده در خودرو و یا مشاهده رسیدن عقربه سنجش دما به منطقه خطر می باشد. اگرچه این علامت نشانی بارز است اما در نظر داشته باشید که این چراغ های هشدار محفوظ از خطا و شکست نیستند.

آن ها دمای خودرو را از سیستم خنک کننده موتور دریافت می کنند بنابراین اگر خنک کننده موتور به درستی کار نکند به احتمال زیاد موتور خودرو بیش از حد داغ شده است اما دماسنج مربوط به درجه حرارت بالا هشدار لازم را نمی دهد.

داغ شدن موتور ماشین

۳- به صدا درآمدن موتور خودرو:

صدایی قابل شنیدار از موتور نشانه آن است که روغن موتور قادر به روانکاری مناسب موتور خودرو نمی باشد و زمانی این اتفاق رخ می دهد که موتور خودرو بیش از حد داغ شده باشد.

۴- نشت کردن روغن از خودرو:

اگر متوجه نشتی در زیر خودرو شدید، می تواند نشانه نشت روغن سیستم خنک کننده باشد. همچنین ممکن است نشانه این باشد که دستگاه خنک کننده داغ کرده و روغن از آن سرازیر شده است. در هر صورت احتمال آن که موتور بیش از حد داغ شده است وجود دارد.

۵- بوی سوختنی:

یکی دیگر از علایمی که نشان می دهد موتور خودرو داغ کرده است، بوی سوختن پلاستیک یا لاستیک از موتور خودرو می باشد. هنگامی که موتور خودرو بیش از حد داغ شود واشرهای لاستیکی و رزین های موجود در موتور شروع به سوختن می کنند. این بوی پخش شده اغلب به عنوان گرم و کمی شیرین توصیف می شود.

۶- بخار:

به محض آن که متوجه خروج بخار از کاپوت خودرو شدید نشان دهنده آن است که موتور خودرو بیش از حد داغ کرده است و زمان آن فرا رسیده است که خودرو را خاموش کنید. خارج شدن بخار از موتور نشان می دهد که دمای روغن خنک کننده موتور به نقطه جوش رسیده است.

۷- شنیدن صدایی مانند پرتاب یک شی:

این امر می تواند نشانه این موضوع باشد که موتور خودرو بیش از حد داغ کرده است. همچنین این سرو صدا ها هنگامی رخ می دهند که سوپاپ مسدود شده است و در طی آن روغن خنک کننده موتور بیش از حد گرم شده است.

۸- از دست دادن قدرت موتور:

هنگامی که موتور خودرو بیش از حد داغ شود دارای قدرت کم تری می باشد. با این وجود از دست دادن قدرت موتور خودرو می تواند نتیجه چند مساله دیگر نیز باشد. بنابراین مراقب مشکلات دیگر نیز باشید.

قدرت موتور خودرو

علل اصلی جوش آوردن موتور ماشین و نحوه رفع آن

۱- از سیستم خنک کننده موتور نشتی وجود دارد:

بدون وجود یک سیستم خنک کننده دمای موتور خودرو بیش از حد بالا می رود. هنگامی که روغن خنک کننده موتور نشتی داشته باشد موتور به اندازه کافی خنک نمی شود. در طی این نشتی هوا نیز وارد سیستم موتور شده و حباب های هوای گرم در موتور ایجاد می شود. این نشت روغن ممکن است در نتیجه یک سوراخ، ساییدگی، واشر های موتور خودرو و پاره شدن قطعه ای از موتور خودرو باشد.

مکانیک خودرو با تعمیر یا تعویض قطعه خراب که معمولا شامل تعویض مخزن روغن خنک کننده موتور خودرو می باشد این مشکل را برطرف خواهد کرد.

۲-مسدود شدن سیستم خنک کننده:

گاهی در هوای سرد مسیر گردش روغن در موتور خودرو مسدود می شود. در این حالت روغن خنک کننده بی کیفیت شده و در نهایت منجمد می شود بنابراین از گردش صحیح روغن خنک کننده در موتور خودرو جلوگیری می کند.

رسوبات معدنی و وجود یک ماده خارجی نیز می تواند سبب این مشکل شود.معمولا این مشکل قبل از تعویض مجدد روغن خنک کننده بوسیله تخلیه یا شستشوی سیستم خنک کننده موتور خودرو به راحتی رفع می شود.

۳- کمبود روغن:

کم بودن سطح روغن خودرو یکی دیگر از علل اساسی داغ کردن موتور خودرو می باشد. این روغن علاوه بر روغن کاری موتور در فرایند خنک کردن موتور نیز نقش دارد. در واقع میزانی حدود ۷۰-۸۵ درصد گرمای استفاده نشده در موتور از طریق این روغن خارج می شود.

روغن موتور به دلیل خاصیت روانکاری با جلوگیری از تولید گرمای اضافی به کاهش اصطکاک هنگام کارکردن موتور خودرو کمک خواهد کرد.

این مشکل با اضافه کردن روغن به سطح مناسب سیستم خنک کننده برطرف می شود اما پایین بودن مداوم سطح روغن می تواند نشانه مشکل دیگری نیز باشد از جمله:

نشتی روغن از موتور خودرو
واشرهای خراب سوپاپ ها
پارگی رینگ های پیستون

به یاد داشته باشید که در صورت عمر زیاد خودرو، موتور آن طالب روغن بیشتری نیز می باشد.

۴-شکسته شدن پمپ آب:

هنگامی که موتور خودرو بیش از حد داغ می شود یکی دیگر از علل اصلی بروز این مشکل وجود یک پمپ آب معیوب است . پمپ آب خودرو وظیفه گردش مایع خنک کننده در اطراف موتور و همچنین حرکت آب به سمت رادیاتور را بر عهده دارد تا فن خودرو هوای خنک کننده را به جریان درآورد.

اگر پمپ آب خودرو شکسته شود آب خنک کننده موتور به بیرون نشت کرده و در این حالت صدایی از موتور شنیده می شود که به دنبال آن بخار از رادیاتور خودرو خارج می شود.

پمپ آب خودرو به گونه ای طراحی شده است که عمر زیادی داشته باشد اما بدان معنا نیست که هیچ گاه خراب نشود و ممکن است این موضوع ضروری باشد که پس از طی مسافتی حدود ۲۰۰۰۰۰ کیلومتر نیاز به تعویض داشته باشد.

خرابی های پمپ آب با نشت آب شروع می شوند که با تعویض واشرهای عایق می توان این مشکل را رفع کرد اما در مواردی نیز نیاز به تعویض کامل پمپ آب خواهد بود.

۵- گرم بودن هوا:

اکثر خودرو های مدرن مجهز به سیستم خنک کننده هستند که می توانند موتور خودرو را حتی در اواسط تابستان در دمای مناسب نگه دارند. با این حال شرایط خودرو های کلاسیک متفاوت است. موتور خودروهای تولید شده قبل از این که سیستم خنک کننده مایع را در خودرو جریان دراورد سبب می شود تا موتور خودرو داغ شود.

۶-خرابی فن رادیاتور:

پروانه موتور یا همان فن رادیاتور آب رادیاتور را خنک و سبب خنک شدن موتور می شود. اگر آمپر آب، دمای بیش از حد مجاز را نشان دهد و فن رادیاتور روشن نشود یا شدت چرخش آن بسیار آهسته باشد ممکن است قطعات پروانه موتور خراب شده و خودرو جوش آورد. برای بررسی وضعیت فن:

کولر خودرو را روشن کنید. اگر با روشن شدن کولر، فن خنک کننده رادیاتور به کار افتاد، راه انداز فن یا مدار فرمان مشکل دارد.

---

سرخط

### فوت و فن های شستن ماشین

شستشوی ماشین کار خسته کننده ای به نظر می رسد به همین خاطر بسیاری از افراد برای شستشوی خودرو خود به کارواش مراجعه می کنند. شستن اتومبیل در خانه بسیار ساده است، به شرط این که از تکنیک درست و البته ابزارهای مناسب استفاده کنید. بنابراین به جای مراجعه به کارواش و پرداخت هزینه های اضافی، در خانه، خودرو خود را بشویید، البته بهتر است قبل از اقدام به شستشوی خودرویتان این مطلب را مطالعه کنید زیرا روش های غیر صحیح شستشو و استفاده از ابزار و شوینده های نا مناسب به خودرو شما آسیب می رساند.

ابزار مناسب برای شستشوی صحیح خودرو

شلنگ
دو سطل
اسفنج نرم یا دستکش کارواش
مقداری مایع شستشوی خودرو
یک عدد حوله بزرگ میکروفایبر برای خشک کردن خودرو

شستن ماشین

زمان مناسب را برای شستشو انتخاب کنید :

در یک روز نیمه آفتابی یا ابری یا زیر سایه خودروتان را بشویید و از شستن خودرو در روزهای کاملا آفتابی پرهیز کنید زیرا نور خورشید سبب خشک شدن سریع اتومبیل و ایجاد لکه روی شیشه و بدنه می شود.

تمامی قسمت های ماشین را با شلنگ آب بگیرید :

قبل از شستن خودرو، تمامی قسمت های ماشین را با شلنگ آب بگیرید تا مواردی مانند چوب میوه، مدفوع پرندگان، حشرات مرده و صمغ درختان از سطح خودرو پاک شوند زیرا اگر این موارد روی خودرو شما باقی مانده با کشیدن اسفنج ممکن است رنگ اتومبیل آسیب ببیند.

ابزار شستشوی خودرو

شستشوی ماشین را با دو سطل آغاز کنید :

هنگام شستن خودرو از دو سطل استفاده کنید و داخل یک سطل، آب و شوینده و داخل سطل دیگر آب تمیز بریزید و اسفنج آلوده را داخل آن قرار دهید و آبکشی کنید. هنگام شستشو ماشین اسفنجتان را مرتبا بشویید و آبگیری کنید و سپس داخل آب و کف فرو ببرید و شستن خودرو را ادامه دهید. هرگز همیشه از دو سطل استفاده کنید؛ یکی از اشتباه های بزرگ و رایجی که در حین شستن خودرو ممکن است مرتکب شوید، آب کشیدن اسفنج کثیف داخل سطل آب تمیز دارای شوینده است. اگر این کار را بکنید، در واقع خودروتان را تمیز نمی کنید، بلکه آلودگی ها را به همه قسمت های اتومبیل پخش خواهید کرد. بنابراین پس از شستشوی کامل اسفنج، آن را داخل آب و کف فرو ببرید و شستن خودرو را ادامه دهید. به کار بردن دو سطل در شستن خودرو، ممانعت از پخش آلودگی موجود در آب و انتقال مجدد آن به بدنه خودرو است.

اسفنج را روی بدنه خودرو با ملایمت بکشید :

برای اینکه خط و خش روی خودروتان ایجاد نشود، عمل شستشو را با ملایمت انجام دهید و بصورت افقی اسفنج را روی بدنه خودرو بکشید. هرگز با اسفنجی که بدنه خودرو را شسته اید، چرخ ها و لاستیک ها را نشویید و بالعکس زیرا چرخ ها و لاستیک ها انواع آلودگی ها را به خود جذب می کنند و آلودگی تایر ها به بدنه خودرو و رنگ آن آسیب می زند.

فوت و فن شستن ماشین

در تمیز کردن چرخ ها دقت کنید :

برای شستشوی تایرها از مایع تمیز کننده و شوینده هایی استفاده کنید، که ماده پایه آن ها آب باشد تا به لاستیک ها آسیبی وارد نشود. تایرها را با این نوع شوینده ها و با اسفنج مخصوص بشویید. برای تمیز کردن رینگ چرخ و تایر می توانید از برس های نرم که سبب از بین بردن آلاینده ها می شوند، استفاده کنید. بخش اعظم این آلاینده ها ذرات لنت ترمز هستند، این ذرات را با آب بشویید و سپس رینگهای چرخ را خشک کنید.

جرم گیری داشبورد ماشین

چراغ های جلو را بشویید :

آلوده و مات بودن چراغ های جلو که معمولا دارای قاب پلاستیکی هستند، به زیبایی ظاهری ماشین لطمه زده و خطرناک است. از پولیش های مخصوص برای تمیز کردن قاب های پلاستیکی چراغ های بزرگ جلو استفاده کنید. قبل از تمیز کردن اطراف چراغ های جلو را با چسبهای نواری مخصوص بپوشانید تا بدنه رنگی ماشین آسیب نبینند.

شستن خودرو

پوشش پارچه ای صندلی ها را تمیز کنید :

شامپو کردن پوشش پارچه ای صندلی ها باعث می گردد مواد آلاینده ای که به سطح آنها چسبیده، جدا شود. برای نظافت صندلی هایی که دارای پوشش چرم طبیعی هستند از تمیزکننده های مخصوص استفاده کنید و در انتها از روغن های مخصوص جلا دادن چرم برای تازه نگه داشتن آن بهره ببرید. برای تمیز کردن و جلا دادن جلو داشبورد از ترکیبات و مواد محافظ که معمولاً براق کننده استفاده کنید.

## معرفی مزایا و معایب رنو کپچر

رنو کپچر نام خودرو کراس اور مجموعه رنو است که مدل های آن از سال ۲۰۱۵ تا سال ۲۰۱۷ به بازار کشور توسط ایران خودرو عرضه شد که از همان ابتدا خودرو موفقی واقع شد چرا که پس از عرضه آن به بازار با استقبال چشمگیری روبرو شد و این در حالی بود که قیمت آن یک قیمت مقرون به صرفه بود و اما امروز بعد از گذشت حدودا ۵ سال از عرضه اولین نسخه آن به کشور، رشد قیمت چشمگیری داشته است. رنو کپچر گرچه خودرو به نسبت به کابین کوچک می باشد، اما بدون شک یک خودرو مناسب برای زندگی شهری است.

بررسی رنو کپچر

با بررسی زوایای مختلفی از خودرو رنو کپچر، می توان متوجه طراحی اروپایی و البته جذاب آن شد که برای رفت و آمدهای شهری می تواند یک خودرو تمام عیار واقع شود که این یک واقعیت غیرقابل انکار است چرا که این خودرو دارای قابلیت هایی اعم از کروز کنترل، کنترل پایداری، سنسور باران، ترمز کمکی و ضد قفل، دی لایت، اتولایت و... می باشد که در ادامه بصورت جامع تمام تجهیزات رنو کپچر ذکر شده اند.

با این وجود در ادامه این گزارش از نمناک به بررسی مزایا و معایب خودرو رنو کپچر خواهیم پرداخت. همراه ما باشید.

طراحی رنو کپچر

خودرو رنو کپچر همان گونه که در قسمت بالا ذکر شد، دارای ابعاد متوسطی می باشد که بدون شک یک طراحی جامع و کامل برای زندگی شهری می باشد.

رنگی که در بدنه خودرو رنو کپچر استفاده است، شامل ۲ رنگ می باشد که از نظر طراحی بیشتر به برادر کوچکتر خود یعنی رنو کلیو شباهت دارد که این شباهت هم در تمام نقاط خودرو رنو کپچر وجود دارد.

با این وجود خودرو رنو کپچر یک طراحی اسپرت و همچنین جوان پسندانه ای دارد که می تواند بسیار جذاب واقع شود.

طراحی داخلی رنو کپچر

کابین رنو کپچر

قسمت کابین خودرو رنو کپچر، یک طراحی ساده و مینیمالیست و البته بسیار کاربردی دارد که هر چیزی که به ساده ترین و بهترین شیوه ممکن در جای خود قرار گرفته اند. با نشستن داخل خودرو رنو کپچر، در اولین نگاه یک طراحی ساده و البته غیر تکراری و شکیل می تواند شما را مجذوب خود کند که در وسط کابین یک مالتی مدیا قرار گرفته است که در قسمت پایینی آن نیز گزینه های مربوط به سیستم تهویه اتوماتیک قرار گرفت اند. جدای گزینه های گفته شده، مهم ترین آپشنی که در کابین رنو کپچر قرار دارد، فرمان برقی و مجهز آن است که در این رینج قیمتی بدون شک یک خودرو با ارزشی می باشد.

مصرف سوخت رنو کپچر

خودرو کراس اور رنو کپچر علیرغم قابلیت هایی که دارد، بیشتر به عنوان یک خودرو مقرون به صرفه و کم مصرف می باشد که میزان مصرف سوخت ترکیبی آن ۵٫۹ لیتر در هر ۱۰۰ کیلومتر می باشد و این در حالی است که میزان مصرف سوخت ترکیبی خودرو پژو ۲۰۶ در هر ۱۰۰ کیلومتر، ۶٫۴ لیتر و همچنین مصرف سوخت ترکیبی رنو ساندرو استپ وی اتوماتیک نیز در هر ۱۰۰ کیلومتر، ۸ لیتر می باشد.

با این وجود رنو کپچر یک خودرو کاملا به صرفه و با ارزشی است که شما می توانید اقدام به خرید آن نمایید.

تجهیزات و آپشن های رنو کپچر

از مهم ترین آپشن هایی که خودرو رنو کپچر دارد، می توان به موارد ذیل اشاره کرد؛

سیستم ترمز ضد قفل ABS
سیستم مالتی مدیا ۷ اینچی
۴ ایربگ
سیستم کمکی حرکت در سربالایی (HSA)
سیستم کنترل پایداری
سیستم توزیع متعادل نیرو ترمز EBD
سیستم تهویه اتوماتیک
آینه های جانبی برقی مجهز به گرمکن
فرمان برقی چرمی با دکمه های کنترلی
تنظیم ارتفاع چراغ های جلو
سنسور اتوماتیک نور چراغ ها
تودوزی چرم
رینگ ۱۷ اینچی آلومینیومی
کروز کنترل
سیستم مصرف بهینه ECO
استارت دکمه ای
فرمان تلسکوپی و تاشونده
گرمکن صندلی های جلو

رنگ های عرضه شده رنو کپچر

رنگ های رنو کپچر

رنگ هایی که برای خودرو رنو کپچر تاکنون مدنظر قرار گرفته شده اند و در بازار ایران نیز وجود دارند، دو رنگ هستند که رنگ اصلی بدنه خودرو شامل مشکی، خاکستری، سفید صدفی و قهوه ای است.

بیمه شخص ثالث رنو کپچر

خودرو رنو کپچر همان گونه که گفته شد، از سال ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۷ به بازار ایران وارد شد و بعد از آن دیگر مدل های جدیدی از این خودرو دیگر وارد نشدند و این در حالی است که نسخه جدید رنو کپچر ۲۰۲۱ نیز اخیرا رونمایی شد.

با این وجود اگر شما تصمیم به تمدید بیمه نامه خودرو رنو کپچر دارید، باید حداقل ۲٫۲۰۰٫۰۰۰ تومان و حداکثر باید ۲٫۳۰۰٫۰۰۰ تومان پرداخت کنید که یک هزینه به نسبت مقرون به صرفه می باشد.

هزینه استهلاک رنو کپچر

عاملی که می تواند هر یک از ما را نسبت به خرید خودروهای خارجی منع کند، هزینه استهلاک خودرو می باشد که یک عامل بسیار مهم و ضروری است چرا که خریدار خودرو از قبل باید با این هزینه که بصورت سالانه است، آشنا شود.

اما بالا بودن هزینه استهلاک خودروهای خارجی در کشور، یک امر عادی و متداول می باشد چرا که قطعات این خودروها در کشور مانند خودروهای داخلی تولید نمی شوند و توسط واردکنندگان به کشور وارد می شوند و در نهایت با قیمت ارز، قیمت آنها مشخص می شود و نمیتوان قیمت پایینی را برای آنها تعریف کرد.

استهلاک رنو کپچر

برای مثال اولین هزینه ای که باید در طول سال برای خودرو خود کنید، هزینه بیمه شخص ثالث رنو کپچر است که در بخش قبلی بصورت کامل به آن اشاره کردیم که حداقل ۲٫۲۰۰٫۰۰۰ تومان می باشد. هر ۶۰ هزار کیلومتر یکبار باید اقدام به تعویض تسمه تایم خودرو کنید که هزینه حدودی تسمه تایم رنو کپچر ۱ میلیون تومان می باشد. هر ۵۰ هزار کیلومتر باید شمع های خودرو را تعویض کنید که هزینه بسته ۴ تایی شمع رنوکپچر حداقل ۶۰۰ هزار تومان می باشد.

استهلاک سالانه رنو کپچر

با سر و صدا در آمدن لنت های عقب و جلو، باید اقدام به تعویض آنها کنید که هزینه تعویض همزمان آنها حداقل ۱٫۳۰۰٫۰۰۰ تومان و حداکثر ۲ میلیون تومان می باشد. در طول مسافت های زیاد، آج لاستیک شما به کمترین میزان ممکن خواهد رسید که باید اقدام به تعویض تایرهای خودرو کنید که هزینه خرید ۲ جفت لاستیک برای رنو کپچر حداقل ۷ میلیون تومان می باشد.

بطور کل اگر هزینه های حداقل را مدنظر بگیریم، باید در طول سال حداقل ۱۲ میلیون تومان برای این خودرو هزینه کنید.

قیمت رنو کپچر

از اولین سالی که رنو کپچر وارد بازار ایران شد، تاکنون با افزایش قیمت چشمگیری روبرو بوده است چرا که قیمت آن به میزان زیادی تغییر یافته است.

با این وجود، اینک بعد از حدود ۵ سال از ورود اولین نسخه رنو کپچر به بازار ایران، قیمت دقیقی برای آن تعریف نشده است و اما قیمت حدودی این خودرو در اسفند ماه سال ۱۳۹۹ در بازار آزاد حداقل ۶۰۰ میلیون تومان و حداکثر ۷۰۰ میلیون تومان می باشد که یک قیمت به نسبت مقرون به صرفه است چرا که یک خودرو مجهز و کم مصرف می باشد.

توجه داشته باشید که قیمت های ذکر شده در این گزارش تضمین شده نیستند و امکان افزایش یا کاهش قیمت های ذکر شده در اثر نوسان ارز وجود دارد.

## معرفی همه جانبه خودرو لیفان ۸۲۰

لیفان ۸۲۰ (Lifan ۸۲۰)، یکی از خودروهای متعلق به برند چینی لیفان می باشد که برای اولین بار توسط مجموعه کرمان موتور در سال ۹۵ به کشور عرضه شد که بیشتر به عنوان یک خودرو سدان و جادار چینی قلمداد میشد که نسبت به خودرو لیفان x۶۰ و سایر لیفان هایی که در کشور بودند، بهتر بود.

با این وجود در نگاه اول به خودرو لیفان ۸۲۰ متوجه نوعی سنگین وزنی و همچنین امنیت کافی خواهید شد که این طرز تفکر تا حدود زیادی درست می باشد چرا که وزن این خودرو بیش از ۱٫۵ تن می باشد.

با این وجود قصد داریم در ادامه این گزارش از نمناک به بررسی مزایا و معایب خودرو لیفان ۸۲۰ بپردازیم. همراه ما باشید.

طراحی لیفان ۸۲۰

طراحی ظاهری لیفان ۸۲۰ به میزان زیادی بی عیب و نقص است و یک طراحی کامل و البته بزرگ دارد که اگر شما به دنبال خودرو سدان لوکس و کابین بزرگ هستید، لیفان ۸۲۰ می تواند یکی از بهترین گزینه هایی باشد که شما می توانید اقدام به خرید آن کنید.

طراحی این سدان بزرگ و حجیم، نسبت به خودروهای داخلی که هم قیمت آن هستند، به نسبت بهتر است چرا که هم امنیت کافی دارد و با گیربکس اتومات عرضه شده است.

طراحی داخلی لیفان ۸۲۰

کابین لیفان ۸۲۰

طراحی داخلی لیفان ۸۲۰، یک طراحی ساده و در عین حال کاربردی می باشد که همه چیز به بهترین شیوه ممکن در کنار هم قرار گرفته اند.

از مهم ترین نقاط عطف کابین این خودرو می توان به فرمان هیدرولیکی با دکمه های کنترل، سیستم تهویه اتوماتیک، مالتی مدیا، دوربین دنده عقب، کروز کنترل و... اشاره کرد که همگی در کابین خودرو قرار دارند. نکته مهمی که باید در این بخش به آن اشاره کرد این است که خودرو لیفان ۸۲۰ مجهز به سیستم ترمز پارک برقی است و دیگر خبری از ترمز دستی های قدیمی نیست که این قابلیت در خودروهای هم قیمت لیفان ۸۲۰ وجود ندارد.

مصرف سوخت لیفان ۸۲۰

اگر به دنبال خودرویی هستید که میزان مصرف سوخت مناسب و کم مصرفی داشته باشد، خودرو لیفان ۸۲۰ هم می تواند گزینه مناسب و هم گزینه نامناسبی برای شما باشد چرا که مصرف سوخت ترکیبی آن ۸٫۷ لیتر در هر ۱۰۰ کیلومتر می باشد. این در حالی است که میزان مصرف سوخت ترکیبی خودرو پژو ۴۰۵ GLX در هر ۱۰۰ کیلومتر ۷٫۵ لیتر می باشد.

با این وجود به نسبت ارزش خرید دارد و اما اگر خودرو کم مصرف اتومات میخواهید بخرید، جک j۵ یکی از گزینه هایی است که می توانید روی آن فکر کنید.

تجهیزات و آپشن های لیفان ۸۲۰

از مهم ترین آپشن های خودرو لیفان ۸۲۰ می توان به موارد ذیل اشاره کرد؛

تعداد ۶ ایربگ
ایزوفیکس
ایموبیلایزر
مالتی مدیا
دوربین دنده عقب
ورود بدون کلید
استارت دکمه ای
ترمز پارک برقی
دی لایت
گرمکن صندلی راننده
سیستم تهویه اتوماتیک
سان روف
ترمز ضد قفل ABS
قفل کودک
سنسور دنده عقب
کروز کنترل
فرمان هیدرولیکی با دکمه های کنترلی
تنظیم گودی کمر صندلی راننده
تنظیم برقی صندلی راننده در ۶ جهت
سیستم توزیع الکترونیکی نیروی ترمز EBD

رنگ های عرضه شده لیفان ۸۲۰

رنگ های لیفان ۸۲۰

رنگ هایی که خودرو لیفان ۸۲۰ در طول چند سال اخیر به بازار کشور عرضه شد، عبارتند از مشکی، سفید، زیتونی، نقره ای، سرمه ای و قهوه ای که با جستجو در بستر اینترنت و یا بصورت حضوری می توانید خودرو لیفان ۸۲۰ مورد نظر خود را خریداری کنید.

توجه داشته باشید که خودرو لیفان ۸۲۰ تنها در طی سال های ۹۵ تا ۹۷ به بازار ایران وارد شد و به همین دلیل نسخه صفر کیلومتری از آنرا پیدا نخواهید کرد و اگر پیدا کنید برای سال ۹۷ می باشد که طبیعتا باید هزینه خیلی زیادی را برای آن صرف کنید.

بیمه شخص ثالث لیفان ۸۲۰

منظور از بیمه در این بخش، بیمه شخص ثالث خودرو می باشد که نسبت به سایر بیمه هایی که باید برای خودرو انجام شوند، اولویت دارد و به همین دلیل قبل از خرید اتومبیل لیفان ۸۲۰ باید میزان ماه های باقی مانده از تمدید بیمه نامه شخص ثالث لیفان ۸۲۰ مطلع باشید.

از این رو اگر شما تصمیم به تمدید بیمه نامه لیفان ۸۲۰ در سال ۹۹ دارید، باید حداقل ۲٫۳۰۰٫۰۰۰ تومان برای نسخه سال ۹۷ آن هزینه کنید.

توجه داشته باشید که قیمت ذکر شده ثابت نیست و قبل از تمدید بیمه نامه خودرو لیفان ۸۲۰ باید با کارشناسان در این زمینه مشورت کنید.

هزینه استهلاک لیفان ۸۲۰

یکی از دلایلی که می تواند مانع خرید خودروهای خارجی و از جمله چینی در بازار ایران شود، هزینه استهلاک آنها می باشد که یک حقیقت منطقی می باشد چرا که اگر تصمیم به خرید یک قطعه برای خودرو خود داشته باشید، باید هزینه بیشتری کنید چرا که اکثر اجناس این خودروها وارداتی هستند و در داخل کشور تولید نمی شوند.

با این وجود اگر شما تصمیم به خرید خودرو لیفان ۸۲۰ دارید، باید هزینه به نسبت بیشتری را برای این خودرو نسبت به خودروهای داخلی هم قیمت آن کنید که در ادامه بصورت کلی ذکر شده اند.

استهلاک لیفان ۸۲۰

هر ۶۰ هزار کیلومتر طبق گفته کارشناسان بهتر است تسمه تایم خودرو را تعویض کنید که هزینه تسمه تایم لیفان ۸۲۰ حدودا ۵۰۰ هزار تومان می باشد.

بهتر است هر ۵۰ هزار کیلومتر، شمع های خودرو تعویض شوند که قیمت حدودی شمع لیفان ۸۲۰ چیزی نزدیک به ۴۰۰ الی ۵۰۰ هزار تومان است.

همان گونه که در قسمت قبل به آن اشاره کردیم، باید در طول سال اقدام به تمدید بیمه نامه شخص ثالث خودرو کنید که برای این خودرو حدودا ۲٫۳۰۰٫۰۰۰ تومان می باشد.

هزینه استهلاک لیفان ۸۲۰

با سر و صدا در آمدن لنت های عقب و جلو خودرو لیفان ۸۲۰ باید اقدام به تعویض لنت ها بصورت همزمان کنید که هزینه تعویض همزمان لنت ها حدودا ۶۰۰ هزار تومان و حداکثر ۹۰۰ هزار تومان می باشد.

همچنین در طول مسافت های زیاد، باید اقدام به تعویض لاستیک های خودرو کنید که حداقل هزینه برای ۲ جفت لاستیک، ۶ میلیون تومان و حداکثر ۹ میلیون تومان می باشد.

از این رو در طول مسافت های زیاد باید حداقل ۱۰ میلیون تومان برای لیفان ۸۲۰ خود خرج کنید و برخی از قطعات را که طول عمر آنها به سر آمده را تعویض کنید.

قیمت لیفان ۸۲۰

همان گونه که گفته شد، مدل های خودرو لیفان ۸۲۰ از سال ۹۵ تا ۹۷ در بازار ایران عرضه شده است و به همین دلیل اگر امروز تصمیم به خرید این خودرو دارید، باید نسخه کارکرده آنرا خریداری کنید که با کمی جستجو در می توانید گزینه مناسب خودتان را انتخاب و خریداری کنید.

با این وجود، متوسط قیمتی که شما باید برای این خودرو بپردازید، حداقل ۳۸۰ میلیون تومان و حداکثر ۵۰۰ میلیون تومان می باشد.

خبر

### انواع ردیاب خودرو آهنربایی و شارژی و بررسی مدل های مختلف در بازار

ردیاب یا جی پی اس خودرو ، به زبان ساده یک وسیله ساده و کوچک است که در داخل خودرو قرار خواهد گرفت و به واسطه یک سیم کارت امکان ارتباط با صاحب خودرو در صورت سرقت را خواهد داشت. اتفاقات ناگواری چون سرقت ماشین، گاه خسارات جبران ناپذیری دارد و سارقین حرفه ای گاه هرگز ردی از خود به جای نخواهند گذاشت؛ و یا در بعضی مواقع، شما زمانی ماشین خود را می یابید که بسیار دیر شده و تمامی قطعات خودرو به سرقت رفته است. انواع مختلف دستگاه ردیاب خودرو این امکان را دارند که در همان دقایق اولیه سرقت، محل دقیق خودرو را از طریق اپلیکیشن نصب شده بر روی دستگاه موبایل یا تبلت و بر روی پنل ردیابی شما در اختیارتان قرار دهند.

ردیاب خودرو چیست و چگونه کار می کند؟

همانطور که در بالا گفته شد ردیاب خودرو قطعه ای است که امکان ارسال موقعیت وسیله شما را از طریق نصب یک سیم کارت داراست. از نظر سایز شاید کمی بزرگتر از یک قوطی کبریت باشد و این یعنی در صورت نصب در جایی درست به هیچ عنوان توسط سارق دیده نخواهد شد.

به طور کلی به ردیاب خودرو جی پی اس خودرو نیز گفته می شود. جی پی اس ردیاب طول و عرض جغرافیایی وسیله را از طریق ماهواره به دست می آورد و آن را از طریق سیم کارت و بر روی پنل ردیابی شخص، در اختیار او می گذارد. هزینه خرید یک ردیاب خودرو که به آن ردیاب آهنربایی نیز گفته می شود، در برابر قیمت خودرو بسیار ناچیز است؛ اما مزایای بیشمار آن موجب می شود هر صاحب خودرویی به در اختیار داشتن یکی از آن ترغیب شود. البته اینکه این وسیله ردیاب خودرو لقب گرفته به این معنی نیست که تنها بر روی خودرو قابلیت نصب دارد؛ بلکه به دلیل اندازه کوچک آن، امکان نصب بر روی موتور سیکلت بدون آنکه دیده شود را نیز خواهد داشت. در ادامه همراه ما باشید تا به طور مفصل از مزایای استفاده از ردیاب خودرو، نحوه کارکرد و انواع و قیمت های آن صحبت کنیم.

ردیاب خودرو

معمولا از ردیاب خودرو استفاده های زیادی می شود از جمله:

استفاده از آن در خودرو برای موارد ضد سرقت و یا رصد مسافت طی شده افراد مهم زندگی شما

استفاده از آن برای موتور سیکلت ها

استفاده از آن برای مراقبت از فرزندان و جلوگیری از گم شدن آن ها

استفاده از آن برای افراد سالمند که دچار آلزایمر هستند

نصب آن بر روی کوادکوپترها برای رصد دقیق مکان فرود آن ها

انواع ردیاب خودرو

اگر بخواهیم ردیاب ماشین را دسته بندی کنیم می توان آن را به دو دسته کلی تقسیم کرد:

انواع ردیاب خودرو از نظر منبع تامین برق

انواع ردیاب خودرو از نظر کارکرد آنلاین و آفلاین

انواع ردیاب خودرو از نظر کارکرد آنلاین و آفلاین

ردیاب های آنلاین به طور ۲۴ ساعته و در هر زمان که اراده کنید از طریق سیستم جی پی اس بکار رفته در آن، امکان ارسال لوکیشن را برای شما خواهند داشت. اما در ردیاب خودرو از نوع آفلاین، ردیاب تمامی مسیرهای طی شده را در خود ذخیره کرده و در انتها شما می توانید خروجی آن را در پنل ردیابی دریافت کنید.

سیستم لوکیشن ردیاب

ردیاب خودرو از نظر منبع تامین برق

تامین برق از طریق برق خودرو

ردیاب هایی که تامین برق آن ها از طریق برق خودرو صورت می گیرد، معمولا در مدل های ساده آن کافی است یک سیم مثبت و منفی از خودرو به دو سر ردیاب وصل شود و بدین ترتیب بدون نیاز به شارژ دستگاه، ردیاب فعال خواهد ماند.

تامین برق از طریق شارژ باتری

ردیاب های خودرو از نوع شارژی می توانند از طریق باتری فعال باقی بمانند. ظرفیت شارژ باتری با توجه به نوع ردیاب متفاوت است و می توانند از یک روز تا یک سال بدون نیاز به شارژر کار کنند.

ردیاب های شارژی خودرو معمولا به شکل آهنربایی طراحی می شوند و به راحتی به واسطه آهنربای قوی تعبیه شده در آن قابلیت نصب را دارند.

معرفی با کیفیت ترین مدل ردیاب آهنربایی شاید دربین مدل های متنوع ردیاب ماشین کمی در انتخاب خود دچار تردید شده باشید.

**سرخط**

### هفت فکری که مانع پیشرفت شما خواهد بود

موانع پیشرفت – در نظر سنجی های مختلف در تمامی دنیا،اهداف بیشتر انسانها پیشرفت و خلق ثروت به منظور کسب آرامش است. عقایدی که از دوران کودکی در ماشکل میگیرد در این رابطه بسیار تاثیر گذار است و به همین دلیل است که در کشورهای توسعه یافته در باورسازی کودکان و نوجوانان سرمایه گذاری های متعددی میشود.

از کودکی به آنها آموزش میدهند که ((من میتوانم)) و باید راهی برای غلبه بر موانع زندگی خلق کنم.

اما متاسفانه در بسیاری از موارد ما در جامعه مان شاهد تلقین افکار منفی یا بصورت ناخودآگاه یا بصورت خودآگاه در بین کودکان و نوجوانان هستیم.

در مقایسه های صورت گرفته از کسانی که به کشورهای مترقی مهاجرت کرده اند شاهد هستیم بسیاری از آنان پله های ترقی را نسبت به زندگی گذشته بهتر و با سرعت بیشتری طی نموده اند که این موضوع به تفکر و اعتماد محیط بستگی زیادی داشته است.

لذا بد نیست به برخی از افکاری که جز موانع پیشرفت محسوب میشوند نگاهی داشته باشیم و سعی کنیم در خود و اطرافیان مان بخصوص جوان ترها تفکراتی به منظور اصلاح افکار نامبارک که باعث توقف یا درجازدن زندگی خواهد بود،اقدام قدرتمندی را به انجام برسانیم.

نیازی به تغییر نیست

با توجه به آموزه های مختلف خانوادگی و اجتماعی از دوران کودکی در بسیاری از موارد در ذهن انسانها اینگونه ترسیم میشود که شرایط فعلی همان شرایطی است که باید باشد و با ایجاد تغییرات کوچک و بزرگ در مسیر زندگی تفاوتی ایجاد نمیشود.

با مطالعه در زندگی افرادی که دستیابی های مهمی داشته اند متوجه میشویم اکثر آنها از تغییرات بزرگ و کوچک به منظور قرارگرفتن در مسیر اهدافشان بهره گرفته اند.مثلا مهاجرت کرده اند.مثلا رشته دانشگاهی خود را تغییر داده اند و ....

اگر نگرانی های متعدد در وجود شما از تغییرات موج میزنند برای غلبه بر این نگرانی ها با تغییرات کوچک شروع کنید.

ترس و اضطرابی که در وجود بسیاری از افراد در خصوص اقدام به یک کار از هر نوعی وجود دارد ،وجود نگرانی از شکست است.

هرچند شکست از هرنوعی و در هر شرایطی از زندگی که باشد تلخ و ناگوار است ،اما اگر افراد متعهد به تلاش آگاهانه باشند و در مسیر حرکت مصمم شان ،با توقف یا درواقعه همان شکست مواجه شوند ،آگاه خواهند شد که جاده ای که به منظور دستیابی به هدف در آن حرکت می کرده اند جاده درستی نبوده و نه اینکههدف آنها ،هدف غلطی است.

زندگی با تقدیر

افکار نسل های گذشته ما که در بسیاری از آنها در فضای تربیتی مختلف در ضمیر ناخودآگاه کودکان و نوجوانان دیروز که امروز مردان و زنان تعیین کننده جامعه هستند نقش بسته،صحبت از تقدیر میکند.تقدیر و قسمت ما را بر پیشانی ما نگاشته اند.پس تغییری نمیتوان انجام داد . بایستی رضایت داشت.

البته همیشه احساس رضایت ما را از درون پرانرژی نگه داشته تا به مسیر ترقی فکر کنیم اما منظور از اینگونه از رضایت ،تسلیم در برابر شرایط موجود نیست.

تسلیم شدگان همانهایی هستند که تا آخر عمر نه تنها برای خود بلکه برای فرزندان خود نیز شرایط را نمی توانند بهبود دهند. در حالیکه تفکر تلاش سازنده و آگاهانه مغایر با اعتقادات برخی نسبت به خواست خداوند نخواهد بود.

شاید اگر منصفانه نگاه کنیم اتکا به تقدیر تنها افکار انسانهای بی مسئولیت و تغییر اهرم انسانهای با مسئولیت میباشد.

از دست من کاری بر نمی آید

تاکید به این نکته که توانایی های محدوده زندگی ما،تنها آنهایی نیستند که در اختیارمان در حال حاضر قرار دارند خود میتواند ما را به امکاناتی که تاکنون به آنها بصورت جدی فکر نکرده ایم تا از قدرت آنها در مسیر حرکت به سوی اهدافمان استفاده کنیم،تشویق کند.

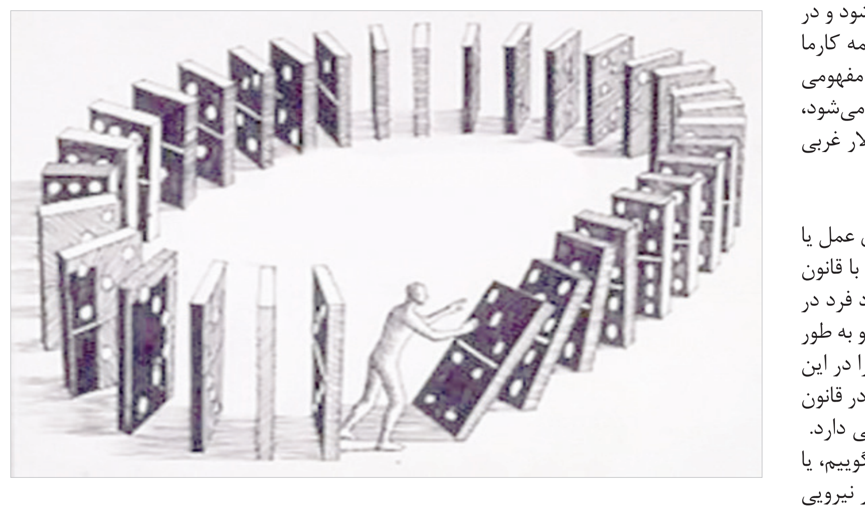
هنگامی که شخصی با جدیت عزم محکمی در جاده حرکت خود داشته باشد امکاناتی برای او نمایان میشود که بدور از شعارزدگی برایش در حکم معجزه است.

اگر تاکنون شما از اینگونه رویداد بهره ای نداشته اید باید حق قضاوت را از خود سلب کنید.

زندگی های متعددی از افراد خارجی و هموطنانمان را که با دست های خالی و بدون امکانات مسیرهای جدی را طی نموده اند میخوانیم اما تصور میکنیم اینها برای داستان به نگارش درآمده اند.

پس تا امتحان نکرده اید،قضاوت نکنید.

## قانونی که زندگی‌تان را دگرگون می‌سازد!



این روزها واژه کارما بسیار شنیده می‌شود و در تیترهای جنجالی بسیاری نشریات کلمه کارما دیده می‌شود. اما کارما یا کَرمه که مفهومی در ادیان و فلسفه شرقی محسوب می‌شود، چگونه به فرهنگ عامه و جوامع سکولار غربی راه یافته است؟

قانون کارما چیست ؟

کارما یک کلمه سانسکریت به معنای عمل یا کنش است. این قانون مفهومی همسو با قانون جذب دارد. کارما زیستکار یا عملکرد فرد در زندگی است. این عملکردها ذاتاً و به طور خودکار نتایجی (انتقام کیهانی/الهی) را در این زندگی و زندگی بعد به دنبال دارند. در قانون کارما هر عملی یک عکس العمل در پی دارد. زمانی که ما می اندیشیم، سخن میگوییم، یا هر نوع عملی انجام می دهیم آغازگر نیرویی بوده ایم که در نهایت یک عکس العمل به ما نشان خواهد داد. این بازگشت نیرو ممکن است، تعدیل شود، تغییر یابد یا تعلیق شود. اما عموم مردم هرگز قادر نیستند که آن عکس العمل را از بین ببرند.

کارما به این معنا است که در زندگی «وقتی چیزی می‌کارید، حتماً درو خواهید کرد» تاجاییکه عواقب کامل اعمال خود را درک کنید. قانون کارما اصل علت و معلول، کنش و واکنش، عدالت کیهانی و مسئولیت فردی است. قانون کارما برای سوق دادن شما بعنوان روح در سفر فردی‌تان در کیهان آغاز می‌شود. کارما زمانی به پایان می‌رسد که در توانایی خود برای عشق ورزیدن، کامل شده باشید.

قانون کارما در جوامع مختلف

قانون کارما

در فرهنگ شرقی، کارما یکی از مفاهیم اساسی هندوئیسم، بودائیسم، سیکیسم و جینیسم است. مفهومی که به طور کلی به اهمیت اعمال بشر اشاره دارد و می‌گوید کردارهای هر انسان، بر کیفیت این زندگی و زندگی‌های بعدی او اثر می‌گذارد.

رفتارهای خوب کارمای خوب می‌سازند و رفتارهای بد کارمای بد در ادیانی که به تولد ادواری باور دارند، مانند هندوئیسم، بودیسم، و جینیسم، نتایج کارما به زندگی‌های بعدی نیز کشیده می‌شود و در دوره‌های بعدی زندگی نیز به ظهور می‌رسد.

بر این اساس، هر فرد، از طریق اعمالی که انجام می‌دهد باعث و بانی رنج و شادی‌ها در زندگی (های) خود است.

اما در فرهنگ عامه غربی، کارما چنین مفهوم روحانی عمیقی ندارد. در باور عامه، کارما یک قانون پاداش و جزا است. یک نیروی ماورائی که به کارهای خوب پاداش می‌دهد و در ازای کارهای بد ما را تنبیه می‌کند. این برداشت از کارما توضیحی برای گرفتاری‌هایی است که همه ما گاهی با آن‌ها مواجه می‌شویم.

بودیسم یکی از شاخه‌های هندوئیسم محسوب می‌شود ولی درباره تناسخ، قانون کارما و روح نظریات متفاوتی دارد. در باور بودایی، کارمای انباشته و ذخیره شده روح از یک زندگی به زندگی بعدی منتقل می‌شود نه خود روح. در حقیقت بودایی‌ها به روح با معنای غربی آن اعتقاد ندارند بلکه به مجموعه‌ای از ویژگی‌های روح‌مانند معتقد هستند.

چگونه قانون کارما را به نفع خودمان تمام بکنیم؟

هر کار درستی که می کنید نتیجه ای خواهد داشت و اگر میخواهید در زندگی غرق در خوبی ها شوید، اعمال و افکار خوبی داشته باشید. هم کارمای خوب داریم، هم کارمای بد. بنابراین تمام کارماها منفی نیستند.

این ذات آدمی است که بر وقایع منفی زندگی اش تمرکز کند. اما اگر توجه مساوی به اتفاقات مثبت و منفی زندگی اختصاص دهیم، به استقبال قدرشناسی رفته ایم.

اولین قدم برای اینکه رفتار و کردارمان را مدیریت بکنیم و همیشه با فرکانس مثبت قدم برداریم این است که قوانین الهی را بدانیم و به آن ها اشراف داشته باشیم.

دومین قدم اینکه در زندگیمان این قوانین را نهادینه کنیم در نظر داشته باشید که انسان جایزالخطا است و کسی نیست که گناه و اشتباه نکرده باشد اما میتوان این اشتباهات را به حداقل رساند.

با دانستن این قانون دریافتیم کوچک ترین عمل مثبت و منفی ما پاداش و مجازات دارد حال تصمیم با خودمان است که با قوانین خداوند همسو شویم یا به اعمال همیشگیمان ادامه دهیم.

چیزی که کار ما را آسان و روحمان را زلال میکند این است که اگر میدانیم گناه و اشتباهی کردیم با انجام دادن کار نیک اثر اشتباهات و گناهان را کم رنگ کنیم.

کسی که کمک رسان و تمام قدم هایش برای رسیدن به ذات خداوند باشد بی شک بازخورد اعمالش او را به وجد می آورد و موفق میکند و یک زندگی با عشق و شادی غیر قابل وصفی را تجربه میکند.

کارما ها در چرخه زندگی حتما روزی به خودمان باز می گردند

قوانین کارما

در ادامه به ۱۲ قانون کارما که اگر آنها را از صمیم قلب درک کنید می‌توانید زندگی‌تان را دگرگون سازید پرداخته‌ایم:

– قانون فروتنی و کارما

باید از اتفاقاتی که در زندگی برایتان می افتد درس بگیرید وگرنه انقدر تکرار خواهند شد تا انها را بپذیرید. مثلا هنگامی که ما به دیگران به چشم دشمن نگاه کرده یا انها را انسانهای بدی می بینیم نشانه ان است که خودمان همچنان درگیر خودخواهی های خود هستیم. و تا زمانی که با این اخلاق خود روبرو نشده ایم افراد مشابه سر راه ما قرار خواهند گرفت. باید بپذیریم که در خود ما مشکلی وجود دارد که باعث می شود اینگونه افراد به ما جذب شوند. پس باید در رفع مشکل خود بکوشیم.

– قانون خلقت و کارما

قانون خلقت می‌گوید زندگی خودبخود اتفاق نمی‌افتد، بلکه مستلزم مشارکت و همکاری شما است. چیزهایی که ما را احاطه کرده‌اند سرنخ‌هایی از حالت درونی ما را می‌دهند. پس انچه را که می خواهی در زندگی داشته باشی ابتدا در درون خودت ایجاد کن.

– قانون تعالی و کارما

قانون تعالی می‌گوید اگر می‌خواهید روح‌تان تعالی یابد، خودتان باید تغییر کنید، نه آدم‌ها و اشیای اطراف‌تان. چیزی که روح ما را برای تعالی بارور می‌کند درون ما است، نه بیرون ما. وقتی قلب‌مان را تغییر دهیم، دنیای‌مان را تغییر می‌دهیم.

– قانون مسئولیت و کارما

هر گاه در زندگی ما چیزی اشتباه است ، نشانه ان است که اشتباهی در من وجود دارد.ما آینه آن چیزی هستیم که ما را احاطه کرده و آنچه ما را احاطه کرده ، همچون آینه با ما ارتباط دارد.ما باید مسئولیت آنچه که در زندگی مان اتفاق می افتد را بپذیریم.

– قانون رابطه و کارما

قانون ارتباط می‌گوید اگر چه ممکن است ظاهرا دوچیز با هم ارتباطی نداشته باشند، ولی در حقیقت این‌طور نیست. همه‌چیز در دنیا به هم مربوطند. به همین صورت، گذشته، حال، و آینده همه با هم در ارتباطند.

– قانون دهش(بخشندگی) و کارما

قانون دهش می‌گوید در زندگی‌تان از هر دست بدهید از همان دست می‌گیرید. اگر احتکار کنید و خسیس باشید، اگر دست‌های‌تان را بسته و درهای‌تان را قفل نگه‌دارید، هرگز نمی‌توانید قفل درهایی را که می‌خواهید، باز کنید. اگر یک دنیای رها، و زیبا می‌خواهید، خودتان باید آن را بسازید.

– قانون تمرکز و کارما

شما نمی توانید همزمان به دو چیز فکر کنید. هنگامی که تمرکز شما بر روی ارزشهای معنوی است ، غیر ممکن است به افکار پایین تر مانند حرص و طمع یا خشم راه پیدا کنید.

– قانون حضور و کارما

قانون حضور می‌گوید هرچند مهم است به گذشته نگاه کنیم و از آن عبرت بگیریم، اما به همان اندازه هم مهم است در زمان حال حضور داشته‌باشیم و خود را درگیر آینده ای که هنوز نیامده نکنیم.

– قانون بزرگ‌منشی و خوبی

هر آنچه در مزرعه دنیا بکارید همان را برداشت می‌کنید. این همان قانون علت و معلول است. پس برای برداشت شادی، صلح، عشق و دوستی، باید خوشحال، صلح طلب، دوست داشتنی و دوست واقعی باشید. هر چه که در جهان به وجود می آورید، چون بومرنگی به خود شما باز خواهد گشت.

– قانون رشد و کارما

یک جمله معروف است که می‌گوید هرجایی که بروی متعلق به آنجایی! بنابراین اگر ما بخواهیم مردم و جهان پیرامون خود را تغییر دهیم اول باید خودمان را تغییر دهیم. زمانی که ما در قلب وروح خود تغییری ایجاد می کنیم ، انگاه دنیای اطراف ما هم تغییر می کند.

– قانون تغییر و کارما

تاریخ تکرار می شود تا ما از آن درس های بسیاری فرا بگیریم و بتوانیم مسیر خود را تغییر دهیم.

– اهمیت و الهام گرفتن و قانون کارما

ارزش هر چیز به مقدار انرژی وتلاشی که صرف ان کرده ایم. هرکس می تواند با الهام از درون خود سهم خود را باعشق وشادی به طور کامل به جهان هستی تقدیم کند که در این صورت عمل او باعث صعود دیگران هم خواهد شد. اما اگر به الهامات درونی خود توجه نکنیم تنها خودمان عقب مانده و جهان هستی به راه خود ادامه خواهد داد.

## کارگروهی ، لازمه ی موفقیت تیم است

شکی نیست که کارگروهی در بسیاری از موارد موجب سرعت و ترقی امور است و در خیلی از آنها بدون وجود یک تیم منسجم یا کارها پیش نمیرود و یا اگر هم حرکتی در آن مشاهده میشود نمیتوان دستاوردهای قابل توجهی از آن انتظار داشت.

لذا کارگروهی و تشکیل یک تیم برای پیشبرد کارها بخصوص کارهای اقتصادی و تجارت از لازمه های اولیه طرح آن کار است.

اما در خیلی مواردکه در عملکرد تیم ها مطالعاتی انجام میدهیم ،مشاهده میکنیم علی رغم اینکه اسم تیم و گروه را با خود یدک میکشند متاسفانه کارهاباز هم محوریت به یک یا تعداد کمی از اعضا تیم برمیگردد.

بنابراین لازم است اصول صحیح کارگروهی را بدانیم و بر اساس آنها نسبت به انتخاب و راهبری تیم و گروه مورد نظرمان اقدام نماییم.

در غیر از بکار بردن اصول صحیح تیم داری و کارگروهی نمیتوان انتظار نتایج برنامه ریزی شده را داشته و برعکس با هدررفت وقت و تولید هزینه های غیرمفید ،عملا راه و رسم کارگروهی را به اشتباه انتخاب نموده ایم.

ویژگی های یک تیم موفق و کارگروهی اصولی با در نظر گرفتن پذیرش اهمیت و قدرت کارگروهی به فاکتورهای تعیین کننده کارگروهی بصورت اصولی اشاره ای خواهیم داشت.

تعیین انتظارات و انتخاب افراد مناسب

مدیر و راهبر یک مجموعه و سازمان در قدم اول میبایست با مشاوره های اصولی و مطالعه های گسترده با توجه به اهداف ترسیم شده اش انتظارات از هر واحد را در راستای پیشبرد کاری خود تعیین نموده و محدوده مسئولین های ان را تعیین کند.

در اینصورت میتواند با تست گرفتن از افراد مورد نظر خود ،نسبت به انتخاب افراد کارآمد آن جایگاه به درستی اقدام نماید.

مسلما انتخاب افرادی به عنوان آچار فرانسه برای امکان کار در همه قسمت ها میتواند در مواقعی کمک های خوبی به سازمان بنماید اما از کیفیت کارهای تخصصی هر قسمت ممکن است بکاهد.

پس از انتخاب افراد مناسب برای جایگاههای پیش بینی شده،توجیه آنها بصورت کامل و ایجاد حس درک متقابل از اولویت های بعدی مدیر مجموعه است.

وضوح در اهداف کلی

هنگامی که اهداف کلی سازمان برای افراد تیم درست مشخص گردد ،از آنها بایستی خواست با توجه به انجام وظایف محوله در قسمت تخصصی خود حتما در راستای اهداف کلی سازمان حرکت کنند.

چه بسا اگر غیر از این عمل انجام پذیرد ممکن است عملکردهای حاشیه ای هرکدام از افراد علی رغم انجام کارهای خودشان در جهت منافع سازمان مربوطه پیش نرود.

متعهد بودن تک تک اعضاء

هنگامی که از رویه انجام وظیفه شخصی را بررسی میکنیم ظاهرا ایرادی به آن نمیتوان گرفت ،چرا که وی معتقد است کارهای محوله را به خوبی انجام داده است.

اما علاقه و عشق پیشرفت سازمان میبایست در تعهد تک تک افراد موج بزند تا خلاء های موجود را پوشش دهند.هنگامی که افراد با علاقه واقعی نسبت به رشد سازمانشان متعهد باشند از هیچگونه کاری در جهت این روند مضایقه نخواهند کرد و هیچفرصتی در این مسیر از دست نخواهد رفت.

تخصص و صلاحیت

صرف حضور افراد در یک جایگاه کاری مسلما نمیتواند کارهای آن قسمت را به نحوه احسن پیش ببرد.

مدیر توانمند و آگاه میبایست پس از آموزش های لازم افراد را در جایگاه صحیح نصب نموده که صلاحیت کارهای محوله را داشته باشند .در غیر اینصورت و با انتخاب حلقه های ضعیف در مسیر سازمان ،در بسیاری از موارد شاهد تخریب عملکرد سایرین بدست افراد غیرمتخصص و با توانایی ضعیف میباشیم.

آنچه که برای یک مدیر در انتخاب اعضا تیمش مهم است جلوگیری از احساسات در گام های اولیه انتخاب است.

انتخاب افرادی ضعیف که از روحیه جنب و جوش کارگروهی برخوردار نیستند،هزینه های غیرقابل پیش بینی را به سازمان مربوطه تحمیل خواهد نمود.

ارتباطات و خلاقیت

در تعاریف کارهای گروهی ،مدیر بایستی واحدهای سازمان را به صورتی به یکدیگر متصل نماید تا در روند کار ضمن انجام کارهای تخصصی خود با توجه به ارتباطات سازنده نسبت به خلاقیت های موردلزوم اقدام شایسته انجام گیرد.خلاقیت های یک سازمان که از نحوه تعریف ارتباطات اعضا سیستم آن مجموعه میتواند تقویت و بارور گردد،میتواند سازمان را با رشد و ترقی قابل ملاحظه ای روبرو کند.

توجه به روحیه اعضا تیم

مسلما وقتی اعضا یک تیم درک میکنند که تنها به عنوان یک عامل کار به آنها نگاه نمیشود و از زاویه انسانی نیز آها را همراهی میکنند ،تمایل بیشتری برای از دل و جان کارکردن پیدا میکنند.مدیر با اصول سازمانی تعریف شده خودحتما بایستی با تک تک اعضا سیستم به نحوی ارتباط داشته باشد که آنها احساس کنند همیشه کارهایشان و از آن مهمتر خودشان دیده می شوند.در غیر انصورت روحیه ضعیف فرد یا افرادی از یک تیم به سرعت به سایرین نفوذ کرده و نغمه های مخالف مانع از روند صحیح کار خواهد شد.

توجیه پوشش نواقص توسط اعضا تیم

هیچ کارگروهی نیست که خالی از ایراد باشد،مسما هرچه گروه مربوط بزرگتر میشودممکن است خطاهای رایج نیز بیشتر دیده شوند.

اینجا مدیر با اصول صحیح راهبری خودو بکارگیری افراد با علاقه در سیستم خود آنها را بایستی به گونه ای توجیه کند که همگی در راستای پوشش نواقص بربیایند.در انصورت مدیر میتواند به کار اصلی خود که همانا سازماندهیو پیشبرد گروه است رسیدگی کند در غیر انصورت وقت بیشتر مدیر بایستی به برطرف کردن نواقص بگذرد.

احترام و اعتماد

یک رهبر موفق سازمان میداند که سازمان او هرچقدر که باشد بایستی اعضا تیمش با اعتماد به سازمان و به یکدیگر نگاه کنند و از سوی دیگر احترام واقعی برای یکدیگر و مسیر پیشبرد داشته باشند.تردیدها در اعضا سیستم موجب بهم خوردن احترام های واقعی شده و نتایج آن تنش هایی است که بجای رشد و ترقی میبایست مدیر مرتباآنها را حل و فصل کند.

**خبر**

### پیشنهاد چند راهکار برای تقویت اراده

در خیلی از گفتگوها میشنویم ،این کار اراده میخواهد. به تقویت اراده ات فکر من و تمرین کن اراده های قدرتمندی داشته باشی.

اراده چیست؟ آیا با بودن اراده به خواسته ها میرسیم و چرا برای آن ضعف بوجود می آید و راه های تقویت اراده چیست؟

پاسخ سوالات فوق در مطلب امروز مجله ایران میتواند حدودی کمک احوال شما باشد تا به تقویت اراده تان بیشتر بپردازید.

اراده چیست؟

تعریف اراده از منظر عمومی شوق شدید فرد به انجام یک عمل است که بایستی در راستای چشم انداز اهدافی باشد.

خواستن و اراده کردن از قدیم آنقدر در ذهن بشر مهم بوده استکه منطق معروف ((خواستن ،توانستن است)) در پی وجود اراده های آهنین ،باور همه مردم دنیاست اما در عمل بیشتر افراد از آن بی بهره اند.

هست اگر سلسله جنبان شود
مور تواند که سلیمان شود

نقش اراده در زندگی انسان

شکی نیست با مطالعه افرادی که به دستاوردهای بزرگ خودشان دست پیدا کرده اند حال چه این دستاوردها مادی،معنوی،کرامات،و جایگاههای اجتماعی بوده باشد حتما نیروی خارق العاده اراده و همت در وجود آنها اهرم اصلی پیشبرد کار آنها شده است.

بنابراین هیچ موفقیتی (بشرط خود دستیابی و نه ارثی) را نمیتوان جستجو کرد که این صفت در وجود مسیر آن موفقیت نبوده باشد . در دنیای امروز اراده فردی گاه جای خود را به اراده جمعی میدهد و دستاوردهای بسیار با ارزش همانند تغییر و بهبود اقتصاد یک جامعه را رقم میزند.

لذت های آنی و زودگذر مانع اصلی تحقق اراده های مختلف میشوند که لازم است اشخاص به منظور چگونگی تقویت اراده خود راههای کنترل آنها را بدانند و بتوانند با لذت های آنی مدیریت شده برخورد کنند.

واژه های مانند از ابتدای سال شروع میکنم،از شنبه آغاز میکنم بهانه هایی برای پوشش ضعف اراده انسانی است.

سیستم فیزیولوژی و روانشناسی اراده

بخش مهمی از نیروی اراده به نیم کره های مغز و عملکرد آنها بستگی دارد تا شما درک من میتوانم و من میخواهم را بتوانید مدیریت نموده و آنها را تقویت نمایید.بنابراین لازم است شناخت نسبی از توانمندی های نیم کره های مغز داشته باشیم.

اما نکته ای که بسیار پراهمیت است وجود انرژی کافی در ذهن و جسم ماست که در راستای آن بتوان نیروهای من میتوانم و من میخواهم را سامان داد و تقویت نمود.

یادمان باشد اراده را میتوان به یک عضله تشبیه نمود . وقتی یک عضله را بصورت اصولی ورزش میدهیم ،آن عضله رشد نموده و کارائی آن بیشتر از گذشته برای ما نمایان خواهد شد.با کسب موفقیت های اول در مسیر تحقق اراده های محکم ،نیروی قصد و همت افراد قوی تر شده تا آنجائیکه خیلی از کارهایی که قبلا غیر ممکن به نظر میرسیدند به سمت شان میروند و به سرانجام میرسانند.

چند نکته در خصوص تقویت اراده را با هم بررسی میکنیم

انتخاب ها باید محدود باشند

وقتی انتخاب های مختلفی پیش روی خود قرار میدهیم بجای اینکه انرژی ما در جهت انجام عمل بکارگیری شود،بخاطر تشویش ذهنمان انرژی های ما صرف انتخاب ها خواهد شد.انتخابهایی که هر کدام ممکن است از لحاظ ما سرنوشت ساز به نظر برسد یا جزئی از علائق ما باشند.بنابراین در گام اول انتخاب ها را محدود کنید.

تصمیمات را برای فردا،امروز بگیرید

وقتی اتخاذ تصمیم ها را مرتب به آینده حتی فردا موکول میکنیم،عملااز قدرت اراده خود خواهیم کاست.کلید موفقیت این موضوع در تصمیم گیری قاطع و امروز است تا از تردید ها پرهیز کنیم.هنگامی که تردید ها به سراغمان می آیند عملا قدرت اجرای ما در اینکه کدامین ها را انتخاب کنیم صرف شده و بحران ذهن مان را فرا میگیرد.

کارهای مهم را اول انجام دهید

کتاب قورباغه را قورت بده اثر برایان تریسی که در دنیا با اقبال بسیار خوبی مواجه گردید به این نکته اشاره دارد که مهمترین کارها را بایستی اول انجام داد که با خود امتیازاتی مانند تقویت روحیه،تقویت اراده ،دورکردن اضطراب و تقویت اعتماد به نفس را همراه خواهد داشت.

وقتی شما کارهای سخت را ابتدای مسیر انجام میدهید عملا به تقویت اراده خود سوخت رسانی میکنید.

یادآوری و مثبت اندیشی

انسان نیاز به تقویت روحیه دارد تا خود را هر روز نزدیکتر به اهداف خود ببیند.

وقتی شما عملا پیشرفتی در مسیر حرکت خود احساس نمیکنید ،نیروی اراده شما متزلزل شده و راندمان شما کاهش خواهد یافت.

---

**سرخط**

### چگونه یک روز کاری خوبی را بگذرانیم ؟

اگر کارتان نشستن طولانی پشت میز باشد خیلی عجیب نیست که تنها حرکت موثر بدنتان تایپ ۲۶ حرف روی صفحه کلید باشد. بهمین علت هست که روی میز کارتان بیشتر از قلم و خودکار و کاغذ، شکلات و شیرینی پیدا می کنید.

بیشتر شغل‌ها، آسیب‌های جدی به سلامتی جسمی و روانی وارد می کنند. اگر کارتان طوری باشد که ساعت‌های طولانی روی پا ایستاده باشید و بالا و پایین بروید، حتما بعد از مدتی احساس کشیدگی عضلات پا و ماهیچه‌ها و واریس آزارتان میدهد.

اگر چندان با کامپیوتر کار می کنید، خستگی و کشیدگی عضلات چشم ناراحتتان می کند، اگر ساعت کاری‌تان متغیر باشد. و دائم شب کار باشید یا وادار باشید سفر های طولانی خارج از کشور بروید خستگی و کم خوابی فشار زیادی بشما وارد میکند. برخی از شغل‌ها بیش از اندازه اضطراب‌زا میباشند و تمرکز زیادی ضروری دارند بهمین علت بعید نیست بعد از چند سال گریبانگیر افسردگی یا ناراحتی‌های قلبی بشوید.زنان شاغل بیشتر از مردان فشار و اضطراب کاری را تحمل میکنند.

مریضی‌های ناشی از اضطراب در زن‌ها دوبرابر مردان هست. فشار کار منزل و محل کار و رسیدگی به همه ی امور خانواده مشکلات زیادی برای سلامت زن‌ها ایجاد میکند. حتی اگر شغل‌تان را با علاقه گزینه کرده باشید باز هم مقدور هست در طی سال‌های طولانی به سلامتی‌تان آسیب بزنید.

شما نمی توانید هر وقت اراده کردید شغل تان را عوض کنید. اما راه‌های بسیار ساده‌ای برای این‌که محیط کاری تان را سالم‌تر کنید وجود دارند. برخی از این راهکارها بسیار ساده و عملی میباشند اما طبق معمول با سرگرم شدن بکار انها را فراموش می کنید. فعالیت بدنی، تغییر شرایط فیزیکی و ایجاد تحرک راهکارهایی تکراری و شاید پیش پا افتاده بنظر بیایند؛ فقط بعد از عملی کردن و پایبندی به آن هست که ارزششان را درک خواهید کرد.

چطور می توانید سهولت و آسایش خودتان را در محیط کار فراهم کنید؟

اگر وادار هستید روز جمعه هم سرکار بروید میتوانید شنبه‌ها را تعطیل کنید؟ شاید بتوانید فرصتی فراهم کنید که چند روز در هفته یا در ماه را درخانه کار کنید. یا مقدور هست این امکان را پیدا کنید که برخی روزها زودتر به سرکارتان بروید و برگردید.

به سلامتی تان دقت کنید

از کارفرما بخواهید صندلی کاری مناسب‌تری فراهم کند. به تغذیه تان دقت کنید. اگر احساس میکنید غذای محل کارتان مناسب نیست از منزل برای خودتان غذا ببرید. خیلی از اوقات شما وادار هستید گرسنگی را تحمل کنید فقط به این علت که غذای سلف محل کارتان خوب نیست. گرسنگی آرامش و تمرکزتان را از شما می گیرد و کارایی‌تان را کاهش میدهد.

بعد از هر ۴۵ دقیقه، از کار با کامپیوتر دست بکشید تا گریبانگیر خستگی چشم نشوید

و هر یک ساعت برای چند دقیقه از سرجایتان بلند شوید تا فشاری که به کمرتان وارد می شود را کاهش دهید و از آسیب‌های نشستن طولانی مدت پیش گیری کنید.

یک روز ناب را برای خودتان جشن بگیرید با همکارهایتان قرار ناهار بیرون از محل کار بگذارید یا به خرید بروید. ازمرخصی‌های ساعتی برای همین کارها بهرهگیری کنید. حتی میتوانید با همکارتان برای آزمایش ماموگرافی و چکاپ سالانه قرار بگذارید.

اگر رئیس با لحن بدی با شما حرف زده و یا فشار کاری شما را گریبانگیر اضطراب کرده هست منتظر نمانید که ترس و اضطراب خود بخود رفع شود چون این اتفاق هرگز نمی‌افتد

از روش‌های آرام بخشی و مدیتیشن بهرهگیری کنید. چشم‌هایتان را ببندید و نفس عمیق بکشید. خودتان را تصور کنید که روی زمین دراز کشیده‌اید و به نفس کشیدن ادامه بدهید. اگرچه وقتی خیلی عصبانی و پریشان هستید این روش‌ها کارساز نیست. اما اگر در طول روز گاهی گریبانگیر اضطراب میشوید از این شیوه‌های ساده برای آرام شدن بهرهگیری کنید. وقتی خیلی نگران هستید از خودتان بپرسید «چه اتفاقی می‌تونه بیفته؟» مقدور هست فکر کنید «صاحب کارم حتما غرولند می‌کنه» اما باز هم از خودتان بپرسید«چه اتفاق مهمی می‌تونه بیفته؟ »، «می تونی تو هم غرولند کنی؟ یا می‌تونی عذرخواهی کنی؟ » مسلم هست که هیچ اتفاق مرگ آوری رخ نخواهد داد.

## ۷ راهکار تضمینی برای اینکه خودتان را بهتر بشناسید

خودشناسی، مهارت مهمی است که به رشد و پرورش شخصیت افراد کمک می‌کند. در واقع این توانایی فرد برای نظارت بر دنیای درونی و بیرونی خویش است.

خودشناسی، زمینه لازم را برای داشتن شخصیت قوی و ایجاد توانایی‌های بیشتر در شغل و تحصیل را فراهم می‌کند. یادگیری خودآگاهی فرآیند ساده ای نیست و به زمان و تلاش نیاز دارد.

خودشناسی چه فوایدی به همراه دارد؟

۱. ایجاد روابط بهتر با دیگران
۲. بهبود روحیه و خلق و خوی
۳. ایجاد عادت‌های مثبت
۴. اندیشیدن بهتر و بالا رفتن قدرت تصمیم گیری
۵. افزایش بهره وری و کارآیی

راه‌هایی برای افزایش و رسیدن به خودشناسی بهتر

۱. به خود واقعی تان بیشتر توجه کنید
۲. یک دفتر برای ثبت رویدادها و خاطرات خود تهیه کنید
۳. ذهن آگاهی را تمرین کنید
۴. از دوستان خود کمک بگیرید
۵. آزمون، پرسشنامه و مقیاس ارزیابی را در نظر بگیرید
۶. به فعالیت، بازی و تمرین بیشتر توجه کنید
۷. در محل کار خود بازخورد بخواهید

آشنایی با خودشناسی، مزایا و راه های رسیدن به آن

خودشناسی، مهارت مهمی است که به رشد و پرورش شخصیت افراد کمک می‌کند. در واقع این توانایی فرد برای نظارت بر دنیای درونی و بیرونی خویش است. افکار و احساسات ما سیگنال‌هایی بوجود می‌آورند.

شناخت بهتر خود، به ما این امکان را می‌دهد که توسط این سیگنال‌ها فریب نخوریم و بهتر بتوانیم احساسات خود را در شرایط مختلف کنترل نماییم.

در این صورت می‌توانیم به طور عینی و متفکرانه به آنها واکنش نشان دهیم.

افراد خودآگاه، تجربه درونی خود و تأثیر آنها بر تجربه خارجی دیگران را درک می‌کنند. توانایی ارزیابی خود در گذشته ممکن است، به دلیل افزایش تاثیرات منفی مورد انتقاد قرار گرفته باشد و این تاثیرات منفی عاطفی، مانع پیشرفت در خودآگاهی خواهند شد.

مشاهده باز و عینی احساسات، خواسته‌ها و اعمال می تواند به فرد کمک کند، تا در مسیر رشد و شکوفایی قدم بردارد.

بنابراین به احساسات منفی خود توجه نکنید. یک انسان خودآگاه می‌تواند به طور قابل توجهی بر جهان پیرامون خود تأثیر بگذارد.

این افراد دارای اعتماد به نفس و موفقیت بیشتری هستند. خودشناسی، زمینه لازم را برای داشتن شخصیت قوی، ایجاد توانایی‌های بیشتر در شغل و تحصیل را فراهم می‌کند.

یادگیری خودآگاهی فرآیند ساده ای نیست و به زمان و تلاش نیاز دارد. اما در نهایت انجام این کار می‌تواند مهارت‌های اجتماعی و شغلی فرد را بهبود بخشد.

خودشناسی چه فوایدی به همراه دارد؟

در زیر به چند مورد از مهمترین مزایا و فواید خودشناسی اشاره شده است:

۱. ایجاد روابط بهتر با دیگران

وقتی ما در مورد خواسته‌ها و نیازهای خودمان هنگام ارتباط با دیگران آگاهی کافی نداشته باشیم، این باعث می‌شود، تا در زمان ایجاد رابطه دچار دشواری هایی شویم.

هرچه فرد شناخت کمتری از خود داشته باشد، هنگام ایجاد ارتباط و تعامل با افراد کنترل کافی بر نوع احساسات خود نخواهد داشت و این ممکن است، ادامه رابطه را با چالش روبرو کند.

اگر به دنبال تقویت روابط خود هستید، تلاش برای خودشناسی را آغاز کنید.

توسعه خودشناسی به پردازش شناختی بیشتری نیاز دارد. این پردازش منجر به افزایش قابلیت انعطاف پذیری می‌شود. این همچنین توانایی همدلی با دیگران را بهبود بخشد.

وقتی دلسوزی و همدلی نسبت به دیگران بیشتر شود، به رشد شخصیتی فرد نیز کمک خواهد شد. چگونگی برقراری ارتباط با همسر، مدیر یا دوست صمیمی نقش مهمی در تداوم و استحکام رابطه دارد.

هرچه از نوع احساسات و افکار خود در مواجهه با دیگران آگاهی بیشتری داشته باشیم، برقراری ارتباط آسان تر می‌شود. رسیدن به این هدف ممکن است شامل تغییراتی در احساسات، رفتار یا شخصیت فرد باشد.

۲. بهبود روحیه و خلق و خوی

روحیه و چگونگی احساس در هر لحظه تا حد زیادی به نحوه تفکر و رفتار فرد بستگی دارد. وقتی آگاهی فرد نسبت به رابطه بین افکار، رفتار و احساساتش بیشتر شود، کنترل احساسات و رفتار او آسان تر می‌شود.

۳. ایجاد عادت‌های مثبت

خودآگاهی اولین قدم حیاتی برای کنترل زندگی، رسیدن به خواسته‌ها و تسلط بر آینده است.

جایی که تصمیم می‌گیرید، انرژی، احساسات، شخصیت و واکنش‌های خود را متمرکز کنید. برای افزایش تمرکز این مقاله را هم مطالعه کنید.این در واقع تعیین کننده مقصد زندگی شماست. وقتی از خود شناخت کافی داشته باشید، می‌توانید ببینید که افکار و احساسات، شما را به کجا راهنمایی می‌کنند.

همچنین خودشناسی به شما این امکان را می‌دهد، تا اعمال خود را کنترل کنید و بتوانید تغییرات لازم را برای به دست آوردن نتایج مورد نظر خود ایجاد کنید.

۴. اندیشیدن بهتر و بالا رفتن قدرت تصمیم گیری

افراد به دلیل افکار پریشان و واکنش‌های تند عصبی در موقعیت‌های مختلف ممکن است به خوبی نتوانند تصمیم درست بگیرند.

هنگامی که فرد نسبت به عادت‌های صحیح یا نادرست فکری و احساسی خود بینش دقیقی داشته باشد، به راحتی می‌تواند انگیزه‌ها، وسوسه‌ها و خواسته‌های کوتاه مدت خود را تشخیص دهد و برای حرکت به سمت ارزش‌ها و اهداف بلند مدت بهتر تصمیم گیری نماید.

۵. افزایش بهره وری و کارآیی

اکثر افراد به دلیل ناآگاهی از احساسات و خودشناسی ضعیف نمی‌توانند آنگونه که باید نتایج دلخواه را در زندگی خود به دست آورند. نوع نگرش، تفکر، احساسات یا عادت‌ها گاهی بزرگترین موانع برای رسیدن به هدف می‌باشند.

شناخت بهتر نسبت به خود باعث شناسایی این موانع شده و به فرد در جهت بهره وری و بازدهی بیشتر کمک خواهد کرد.

راه‌هایی برای افزایش و رسیدن به خودشناسی بهتر

۱. به خود واقعی تان بیشتر توجه کنید

تلاش برای دیدن بهتر خود می‌تواند یک پروسه بسیار دشوار باشد، اما اگر این تلاش به درستی انجام شود، خودشناسی بسیار رضایت بخش خواهد بود. وقتی بتوانید خود را به صورت عینی و واقعی ببینید، می‌توانید یاد بگیرید، که چگونه خود را بپذیرید و راه‌هایی برای پیشرفت خود در آینده پیدا کنید.

سعی کنید برداشت‌ها و درک فعلی خود را شناسایی کنید. این ممکن است، شامل مواردی باشد که فکر می‌کنید، در انجام آنها مهارت دارید یا باید آنها را بهبود ببخشید.

اما نکته کلیدی این است که بفهمید کدام یک از آنها شما را به سمت جلو پیش می‌برد و کدام یک از آنها مانع پیشرفت شما می‌شود. در این راه از مقایسه خود با دیگران اجتناب کنید.

به چیزهایی که به آنها افتخار می‌کنید، یا هر دستاوردی که در طول زندگی شما واقعاً برجسته است، فکر کنید.

به دوران کودکی خود و آنچه در آن زمان شما را خوشحال می‌کرد، بیاندیشید.

چه چیزی تغییر کرده و چه چیزی ثابت مانده است؟ دلایل این تغییرات چیست؟ اینها همگی مواردی هستند که بینش واقعی از شما ارائه می‌دهند.

۲. یک دفتر برای ثبت رویدادها و خاطرات خود تهیه کنید

افکاری را که به شکل یک واکنش خودکار ظاهر می‌شوند، ثبت کنید. آنچه را که در آن زمان اتفاق می‌افتد، پیگیری نمایید. سطح احساسات خود را تا محرکی که باعث به وجود آوردن این احساسات می‌شود، دنبال کنید.

اگر فرصت کافی دارید، دلیل اصلی احساسات را تجزیه و تحلیل کنید. دفتر خاطرات به شما امکان می‌دهد، رشته مشترکی را که باعث ایجاد محرک در محیط شما شده، ردیابی کنید.

درون نگری در فرآیندهای شناختی مرتبه بالاتر کارآمد نیست (نسبیت و همکاران، ۱۹۷۷). انسانها در جهت یادگیری انتزاعی به جای تجزیه و تحلیل عینی شرایط به تعصبات خود بیشتر توجه می‌کنند.

اگر به دنبال کارآیی بیشتر از این روش هستید، دفتر خاطرات فکری شما باید یک تمرین احساسی بر اساس حقیقت و واقعیت باشد. به عبارت دیگر، هنگام نوشتن قضاوت را کنار بگذارید.

۳. ذهن آگاهی را تمرین کنید

شروع یک تمرین ذهن آگاهی روش دیگری برای افزایش خودشناسی است. فعالیت های متنوعی وجود دارند، که باید در تمرین ذهن آگاهی گنجانده شوند.

استفاده از مدیتیشن، یوگا یا برخی تغییرات دیگر برای بهبود و تقویت حضور ذهن از بهترین ایده‌ها در این زمینه هستند. وقتی ذهن آگاهی تمرین می‌شود، رفتار عمدی تر می‌شوند و این در نهایت منجر به افزایش خودآگاهی خواهد شد.

۴. از دوستان خود کمک بگیرید

از دوستانتان بخواهید که نقاط قوت و ضعف شما را برایتان بازگو کنند، این می‌تواند روش خوبی در جهت خودشناسی باشد. بسیاری از مردم اعتقاد دارند، که هر فردی خود به تنهایی میتواند نقاط ضعف و قوت خویش را شناسایی کند.

اما داشتن یک دیدگاه بیرونی در درک بیشتر از خود بسیار مفید و سودمند خواهد بود. احساس قدرت ممکن است مانعی برای خودشناسی باشد، بخصوص برای کسانی که ریاست یا رهبری بخش یا گروهی را برعهده دارند.

از زیردستان خود بخواهید که مهارت‌های رهبری شما را ارزیابی کنند. وقتی افراد در راس قرار می‌گیرند، تمایل دارند که توانایی‌های خود را بیش از حد ارزیابی کنند و این فرصت ایجاد آگاهی بیرونی به آنها نمی‌دهد.

۵. آزمون، پرسشنامه و مقیاس ارزیابی را در نظر بگیرید

پرسشنامه و آزمون‌های خودشناسی، به درک بهتر سطح فکری فرد کمک می‌کنند. این آزمون‌ها برای تعیین کمیت سطح آگاهی عمومی و خصوصی طراحی شده اند. مقیاس‌های مختلف برای اندازه گیری ذهن آگاهی و افزایش خودشناسی را می‌توان از وبلاگ‌های مختلف تهیه کرد.

۶. به فعالیت، بازی و تمرین بیشتر توجه کنید

برای ایجاد خودشناسی ورزش کنید. شناختن نقاط قوت بدنی و تقویت آنها، گام مهمی برای شناخت بهتر خود است.

خودآگاه شدن یک لحظه الهام بخش نیست. این امر مستلزم تأمل مستمر، عینی و آزمایش در محیط‌های واقعی است.

پذیرش خطرهای سالم، روش دیگری برای ایجاد خودآگاهی است. قرار گرفتن در موقعیت‌های جدید و خارج از منطقه راحتی مانند عضویت در یک باشگاه و شروع فعالیت جدید ورزشی می‌تواند بینش شخصی منحصر به فردی را ارائه دهند.

۷. در محل کار خود بازخورد بخواهید

علاوه بر مشاوره با دوستان و خانواده ، از یک روش رسمی تر در محل کار خود برای گرفتن بازخورد استفاده کنید. اگر شرکت شما روش ساختاری برای این کار ارائه نمی‌دهد، سعی کنید خودتان روشی را پیدا کنید، به شرط آنکه مفید و قابل اجرا باشد.

داشتن گزینه ای برای بازخورد رسمی، این امکان را به فرد می‌دهد تا در مورد نقاط قوت و ضعف خود تامل کند.

البته نباید فراموش کرد که برای داشتن یک سیستم بازخورد رسمی کارآمد در محل کار، به یک فرایند مناسب و یک مدیر همراه نیاز است.پس از اتمام فرآیند بازخورد، مهم است که نقاط قوت و ضعف غافلگیرکننده ای را که نمی‌دانستید، یادداشت کنید.

## از بازاریابی چه میدانید؟

بازاریابی را چه رخدادی میدانید؟ ایا چند کالا به دست کسی که در حال معرفی آنهاست و به اماکن مختلف مراجعه میکند؟

یا چند بروشور در کیف کسی که محصولات شرکتی را برای فروشگاه ها تبلیغ میکند؟

مهم اینست که بازاریابی (Marketing) در واقع رویدادی است که باعث شده شما گوشی تلفن همراه دستتان،اتومبیل تان،نوع لباس و جنس آنرا ،رستورانی که میروید و ...را انتخاب کنید

اولین نکته ای که به ذهن میرسد و آنرا در گام اول موثر میدانیم ،تبلیغات است.اما در تمام دستیابی به اموری که یا ما به آنها احتیاج داریم یا احتیاج در ما ایجاد میشود تبلیغات موثر نبوده است.

پس بازاریابی که شاید عامل موثر در این نوع فرآیندهاست را چگونه میشود توضیح داد و این رخداد چقدر مهم است؟

در این خصوص لازم است تاثیر این موضوع را بر اقتصاد فرد،خانواده،تجارت،جامعه و یک کشور بررسی کنیم

چگونه است دو نفر رستوران دارند و ظاهرا غذای یکسانی ارائه میکنند اما یکی از آنها آنقدر مشتری دارد که گاها از پاسخگویی به آنها عاجز میماند و دیگری بخاطر کسادی بازارش به فکر تغییر شغل افتاده است.

چگونه است کشورهایی مانند برزیل،هند،چین در سالهای اخیر دچار رشد اقتصادی قابل توجهی بوده اند که از دلایل آن فروش و صادرات محصولاتشان به سایر کشورهای دنیاست در حالیکه بسیاری از کشورهای دیگر مشابه محصولات آنها را دارند و هر روز اقتصادشان دچار ضعف بیشتری میگردد.

صرف نظر از ساست های مدیریت کلان ،آنچه که در بحث نیاز انسان های روی کره زمین قابل مطالعه است ،شناخت این نیازها و رفع آنها به روش های حرفه ای و ماندگار و سودمندانه است.

اینگونه است که بازاریابی معنا و مفهوم خود را فراتر از اجرای تنها تبلیغات که بخش بسیار کوچکی از بازاریابی است را پیدا میکند و تاثیر گذاری صدچندانی در اقتصادهای مختلف میتواند از خود بروز دهد.

موسسه بازاریابان برتر تعریف بازاریابی را اینگونه ارائه کرده است:

مدیریت فرآیند شناخت ،پیش بینی و برطرف کردن نیازهای مشتریان به شکا سود آور

اما انجمن بازاریابی ایالات متحده آمریکا تعریف جامع تری از این مهارت مطرح کرده است ،این تعریف در سال ۲۰۱۳ میلادی ارائه شده است:

بازاریابی ،مجموعه ای از فعالیت های ایجاد ،انتقال و تبادل هر آنچه که برای مشتریان و شرکای تجاری و در مجموع برای جامعه مفید میباشد ،تلقی میگردد.

پس ملاحظه میکنید این مهارت تنها انجام فعل فروش نمیباشد.

این عمل و رشته انقدر مهم و حیاتی است که در برترین دانشگاههای دنیا همانند هاروارد ،دپارتمانهای تخصصی را به خود اختصاص داده و هر تجارتی که با اصول علمی قرار به پایه گذاری دارد ،اولین فاکتورهایی که ملاحظه میکند وجود متخصصین و مشاوران در عرصه بازاریابی کنار تجارت خود میباشد.

از سویی ،بیشتر صاحب نظران بر این عقیده اند که بازاریابی فراتر از تجارت ،مفاهیم فلسفی را شامل میشود که ریشه در ارتباطات کل فراد جامعه و دنیا خواهد داشت.

متاسفانه در ایران از واژه بازاریابی همان تعابیر اول مطلب در خیلی از مواردانتظار میرود ،یعنی به سنتی ترین شکل محصول و خدمات شناسانده شوند و به وسیله ابتدایی ترین تبلیغات مانند بروشور و تراکت انتظار موفقیت در فروش آن محصول یا خدمات را داشته باشیم.

در این سوی قضیه نیز به فروشنده یا تیم فروش فقط به عنوان پورسانت بگیر نگاه میشود که تنها نگران منافع خودشان هستند.

البته ما منکر ایرادات بسیار زیاد در این مقوله نیستیم و این بخشی از واقعیت است که بسیاری از بازاریابان تنها به گرفتن پورسانت یکباره از مشتری فکر میکنند.

اما اگر منصفانه بخواهیم قضاوت کنیم واقعا این مهارت یک علم تخصصی است که فروش بخشی کمی از آن است.

مانند کوه یخی که بیشتر آن در عمق دریا دیده نمیشود.اصول بازاریابی زمانی که رعایت میشود و از چارچوبهای علمی آن بهره گرفته میشود شرکت ها و برندهایی ظهور میکنند و باقی می مانند که تنها تبلیغات آنها را موفق نکرده است.

شما چون از تلویزیون سامسونگ استفاده میکنید و راضی هستید ،گوشی موبایل خود را نیز سامسونگ انتخاب میکنید.

و وقتی نوبت خرید جاروبرقی برای منزل میرسد آنرا هم سامسونگ انتخاب میکنید.

در خیلی از موارد شما تبلیغ برخی از این کالاها را ندیده اید اما رضایت های قبلی ،نمایندگان فعال و موفق ،مشتریان راضی و چندین فاکتور دیگر ناخودآگاه شما را به سوی برندی مانند سامسونگ می کشاند(البته نام این برند یک مثال است)

به این فرآیند اگر دقت کنید اصول موفق علم بازاریابی را به راحتی درک میکنید.

**خبر**

### اگر انگیزه‌ای ندارید، بخوانید

باید بدانیم که انگیزه است که به زندگی ما رنگ می‌دهد و راه را به سوی اهداف مترقی و بالا هموار می‌کند. انگیزه سبب می‌شود ارزش عمر و وقت خود را بدانیم و از هدر رفت زمان و انرژی جلوگیری می‌کند.

چرا بی انگیزه اید؟

به طور طبیعی موقعیت‌هایی وجود دارد که در آن عاقلانه است عمیق‌ترین احساساتتان را از دیگران پنهان کنید، اما اگر این پنهانکاری احساسات روش زندگی تان شود از نظر هیجانی و روحی فردی خشک و بی روح می‌شوید و تنها و منزوی خواهید شد. درست آن است که انتخابی عمل کنید، یعنی احساسات تان را به افرادی که قابل اعتمادند بیان کنید.

باخود قرار بگذارید

هنگامی که احساس می‌کنید علاقه‌ای به انجام کاری یا کارهایی ندارید، به خود بگویید که اگر این بخش کتاب را خواندم یا این گزارش‌ها را تمام کردم، می‌روم بیرون قدم می‌زنم.

با انگیزه رفتار کنید

اگر بی حوصله اید و انگیزه کاری را ندارید، تصور کنید که سرشار از انگیزه اید. حسن این کار در این است که به محض شروع، آرام آرام احساس می‌کنید که شور و علاقه، حقیقتا در وجود شما زنده شده است.

تغییر زمان و مکان هدف ها

هدف‌های بزرگ و ویژه برای خود در نظر بگیرید. اهداف بزرگ‌تر نسبت به هدف‌های کوچک تر، انگیزه بیشتری در فرد به وجود می‌آورند. هدف بزرگ اثر بیشتر و عمیق تری دارد و می‌تواند منشأ انگیزه‌های قوی شود.

برنامه ریزی برای کارهای کوچک

یک کار کوچک را آغاز و به پایان برسانید؛ مثلا میز کارتان را تمیز کنید، یک قبض یا رسید را بپردازید و یا ظرف‌ها را بشویید. فقط نیاز به این دارید که کاری را آغاز کنید. وقتی این کار را تمام کردید احساس می‌کنید که آمادگی انجام کارهای بعدی را هم پیدا کرده اید.

شروع از کارهای سخت و جدید

هنگامی که به کارهای روزمره خود فکر می‌کنیم به نوعی دچار نگرانی می‌شویم که چگونه این همه کار را انجام بدهیم. از سخت‌ترین کار شروع کنید. هنگامی که سخت‌ترین کار موجود در فهرست را شروع کرده و به پایان برسانید، احساس می‌کنید که بار سنگینی را از دوش تان برداشته اید.

یادآوری موفقیت ها

همواره به جای فکر کردن به شکست‌ها و ناکامی ها، موفقیت‌هایتان را به خاطر بسپارید. بهتر آن است که حتی با ذکر جزئیات آنها را یادداشت کنید؛ مراجعه به گذشته می‌تواند خاطرات خوبی را در شما زنده کند و انگیزه کار و تلاش را در وجود شما زنده نگه دارند.

چرا این کار را انجام می‌دهید؟

اگر نمی‌دانید که به چه دلیل می‌خواهید چنین کاری را انجام دهید یا اینکه دلیل کافی برای انجام آن ندارید، پس خاتمه دادن آن برای شما بسیار مشکل خواهد بود. کاری را برگزینید که دلیل قوی و کافی برای انجام آن داشته باشید.

یادداشت هدف ها

هدف و منظور خود را از انجام آن فعالیت بنویسید، سپس آن را روی دیوار، رایانه، یا آینه بچسبانید. با این کار در طول روز، مراحل انجام کار را مرور می‌کنید و این آگاهی تداوم کار را برای شما آسان‌تر می‌کند.

مثبت اندیش باشید

بیاموزید که بیشتر اوقات مثبت اندیش باشید و یاد بگیرید که افکار منفی را قبل از آنکه سد راه شما باشند، از سر بیرون کنید. ممکن است که همه نتوانیم همیشه مثبت اندیش باشیم، اما باور کنید که بیشتر ما می‌توانیم این حس را در خود تقویت کنیم و مطمئنا این کار نتیجه کار را بهتر می‌کند.

کمتر تلویزیون تماشا کنید

آیا زیاد تلویزیون تماشا می‌کنید و عمرتان را پای فضای مجازی خرج می‌کنید؟ تلاش کنید روی دیگر زندگی رابببینید و که کمتر خود را درگیر اینترنت کنید. فعالیت‌های مورد علاقه خود را در زندگی واقعی دنبال کرده و با روش‌های خودتان انجام دهید.

تقسیم کارها به کارهای کوچک تر

وقتی پروژه بزرگی را در دست دارید، آن را به قسمت‌های کوچک تری تقسیم کنید، سپس روی نخستین بخش تمرکز کنید و فعالیت خود را آغاز کنید و وقتی این بخش تمام شد، بخش بعدی را آغاز کنید. دنبال کردن این روش نتیجه بخش است.

بالاتر از توان تان فکر کنید

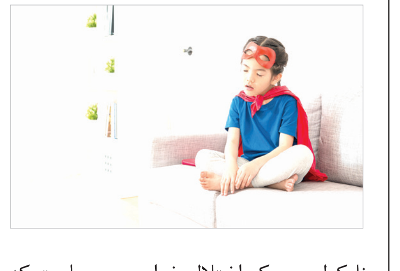
آینده شما را توانایی‌ها و داشته‌های فعلی شما نمی‌سازد. توانایی‌های شما بیشتر از چیزی است که فکر می‌کنید. از تجربه‌ها کمک بگیرید و برای آینده برنامه‌ریزی کنید.

توانایی هایتان را پنهان نکنید

روشی که خودتان را معرفی می‌کنید، تاثیر زیادی در اینکه دیگران چطور شما را ارزیابی می‌کنند، دارد. افراط در تواضع بیشتر اوقات تاثیر مخربی دارد، اگر با تواضع نابجا خودتان را دست کم گرفتید از اینکه دیگران هم شما را نادیده بگیرند تعجب نکنید.

سرخط

## علائم حمله خواب یا نارکولپسی و درمان



نارکولپسی یک اختلال خواب عصبی است که با حملات مزمن و بیش از حد خواب آلودگی در طول روز مشخص می شود و گاهی اوقات خواب آلودگی بیش از اندازه روزانه (EDS) نامیده می شود.

### نارکولپسی یا حمله خواب

نارکولپسی (Narcolepsy) نوعی اختلال خواب است که با خواب آلودگی بیش از اندازه روزانه مشخص می شود. در یک چرخه خواب معمولی، فرد وارد مرحله اول خواب شده و سپس وارد مراحل عمیقتر خواب می شود و بعد از ۹۰ دقیقه وارد مرحله REM می شود. سه نشانه که اغلب با حمله خواب مرتبط هستند ضعف عضلانی شدید یا کاتاپلاکسی است که نوع خاصی از توهم است که دقیقا قبل از خوابیدن یا بیدار شدن اتفاق می افتد و یا گاهی باعث فلج خواب نیز می شود.

نارکولپسی نیز ممکن است با نوعی رفتار اتوماتیک نیز مرتبط باشد، یعنی انجام یک کار به طور خودکار بدون یادآوری آن. میزان ابتلا به حمله خواب تقریبا ۱ در ۲۰۰۰ است و بیشتر محققان بر این باورند که این اختلال در بسیاری از افراد بیمار، تشخیص داده نشده یا به اشتباه تشخیص داده شده است. شواهدی وجود دارند که نشان می دهد که حمله خواب یک اختلال خود ایمنی است. اختلالات خود ایمنی زمانی رخ می دهد که سیستم ایمنی بدن به اشتباه به بافت یا سلول های سالم حمله می کند.

در نارکولپسی، سیستم ایمنی بدن سلول های ویژه ای از مغز را که پپتیدی به نام هیپوکرتین تولید می کنند را مورد هدف قرار می دهد. هیپوکرتین بر روی بسیاری از عملکرد های مغز تاثیر می گذارد، اما جزئیات آن هنوز مشخص نشده است. اینکه چرا سیستم ایمنی بدن به سلول های سالم حمله می کند، نامعلوم است و عوامل محیطی و ژنتیکی دیگری ممکن است در بروز این اختلال نقش داشته باشند. برای افراد مبتلا به حمله خواب، خواب در مرحله REM در عرض مدن ۱۵ دقیقه در چرخه خواب و به طور متناوب در ساعات بیداری رخ می دهد. در مرحله REM، رویاها و فلج عضلانی رخ می دهد.

سه نوع حمله خواب وجود دارد:

نوع ۱

نارکولپسی با کاتاپلکسی

نوع ۲

نارکولپسی بدون کاتاپلکسی که شامل خواب آلودگی زیاد در طول روز است.

نارکولپسی ثانویه

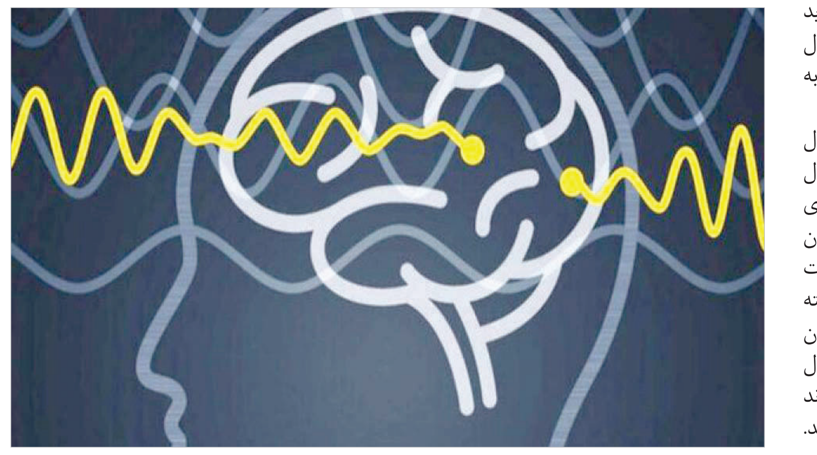
به دلیل وارد شدن آسیب به هیپوتالاموس، بخشی از مغز که در امر خواب، نقش دارد.

### علل حمله خواب

نارکولپسی با کاتاپلکسی با سطوح پایین یک ماده شیمیایی خاص در مغز با عنوان هیپوکرتین (که به اورکسین نیز شناخته می شود) مرتبط است. این ماده شیمیایی نقش مهمی در تنظیم خواب و کارکردهای دیگر ایفا می کند. هیپوکرتین به عنوان یک انتقال دهنده عصبی نیز عمل می کند. هیپوکرتین، یک ماده شیمیایی است که باعث تغییر، تقویت و یا انتقال ضربه های عصبی از یک سلول عصبی (نورون) به سلول دیگر می شود و سلول های عصبی را قادر به برقراری ارتباط می کند.

محققان مشخص کرده اند که تعداد نورونهای تولید کننده هیپوکرتین در افراد مبتلا به بی خوابی، به طور قابل توجهی کاهش می یابد.نورون های تولید کننده هیپوکرتین، در هیپوتالاموس و در ناحیه ای از مغز یافت می شوند که وظایف بسیاری از جمله خواب، اشتها و دمای بدن را تنظیم می کند. در برخی از افراد، بیش از ۸۰ تا ۹۰ درصد، نورون های تولید کننده هیپوکرتین در هیپوتالاموس از بین رفته اند. افرادی که مبتلا به حمله خواب هستند، پائین ترین سطح هیپوکرتین را دارند. در سال ۲۰۰۹، پژوهشگران دریافتند که افراد مبتلا به حمله خواب در یک ژن شناخته شده به عنوان ژن گیرنده سلول T تغییراتی داشته اند. (سلول های T، سلول های ایمنی ویژه ای هستند که در تمام پاسخ های سیستم ایمنی بدن نقش دارند ). این نوع از گیرنده سلول T، افراد را از لحاظ ژنتیکی، مستعد ابتلا به حمله خواب می کند. آمادگی ژنتیکی به این معنا است که فرد یک یا چندین ژن را برای یک بیماری حمل می کند، اما ممکن است این بیماری، بروز پیدا نکند مگر این که سایر عوامل اضافی وجود داشته باشند.

# پیش‌بینی اختلال استرس پس از سانحه با تصویربرداری از مغز



محققان با استفاده از تصویربرداری تشدید مغناطیسی(MRI) نشانه‌های زیستی اختلال PTSD را در مغز افرادی که دچار ضربه مغزی(TBI) شده‌اند یافته‌اند.

به گزارش سایک نیوز و به نقل از ایسنا، اختلال اضطراب پس از سانحه(PTSD) نوعی اختلال روانپزشکی پیچیده است که در اثر ضربه‌های جسمی و یا روحی ایجاد می‌شود. از علائم آن می‌توان به اضطراب، افسردگی و اختلالات شناختی اشاره کرد که به طور کامل شناخته شده و قابل پیش‌بینی نیستند. اگر پزشکان بتوانند پیش‌بینی کنند که چه کسانی احتمال دارد به PTSD مبتلا شوند، می‌توان روند درمان و نتایج حاصل از آن را بهبود بخشید.

اکنون محققان با استفاده از تصویربرداری تشدید مغناطیسی(MRI) نشانه‌های زیستی اختلال PTSD را در مغز افرادی که دچار ضربه مغزی(TBI) شده‌اند یافته‌اند.

نویسنده اصلی این مقاله، موری استین(Murray Stein)، پزشک عمومی و رئیس بهداشت عمومی دانشگاه سلطنتی فیزیک و جراحان کانادا(FRCPC) استاد برجسته روانپزشکی و پزشک خانواده در دانشگاه کالیفرنیا سن‌دیگو می‌گوید: رابطه بین ضربه مغزی و اختلال اضطراب پس از سانحه(PTSD) در سال‌های اخیر توجه زیادی به خود جلب کرده است زیرا مطالعات اخیر نشانه‌هایی از همپوشانی عوامل خطر و علائم بیماری نشان داده است. در این مطالعه ما از داده‌های حاصل از TRACK-TBI(مطالعه‌ای گسترده بر روی بیماران ضربه مغزی در بخش اورژانس ) استفاده کردیم. مشکل این بیماران به اندازه‌ای حاد بوده است که نیاز به انجام سی تی اسکن CT باشد.

محققان ۴۰۰ مورد از بیماران دچار ضربه مغزی را مورد بررسی قرار دادند و آنها را از نظر ابتلا به اختلال PTSD، سه ماه و شش ماه پس از آسیب مغزی ارزیابی کردند.

پس از گذشت سه ماه ۷۷ نفر از شرکت‌کنندگان یعنی ۱۸ درصد احتمال ابتلا به این اختلال را نشان دادند و پس از گذشت شش ماه ۷۰ نفر از آنها یعنی ۱۶ درصد دچار اختلال اضطراب پس از سانحه(PTSD) شدند.

تمام شرکت‌کنندگان پس از ضربه مغزی مورد تصویربرداری مغزی قرار گرفته بودند.

دکتر استین می‌گوید: طی دو هفته پس از آسیب به مغز از تصویربرداری ام.آر.آی استفاده شد تا اندازه بخش‌هایی از مغز که در ایجاد این اختلال نقش اساسی دارند مورد بررسی قرار گیرد.

ما دریافتیم که اندازه و حجم این قسمت‌ها پیش‌بینی کننده احتمال ابتلا به PTSD سه ماه پس از آسیب به مغز است.

به طور مشخص کاهش حجم بخش‌هایی از مغز به نام کورتکس سینگولیت(cingulate cortex) در قشر پیشانی مغز و اینسولار احتمال بروز اختلال اضطرابی را سه ماه پس از ضربه مغزی پیش‌بینی می‌کند. این مناطق مسئول تنظیم انگیختگی، توجه و احساسات است. تصویربرداری از این بخش‌ها شش ماه پس از حادثه نتوانست PTSD را پیش‌بینی کند.

این یافته‌ها مطابق با مطالعات قبلی است و نشان می‌دهد اندازه این مناطق مغز در افرادی که دچار اختلال اضطرابی هستند کوچک‌تر است. مطالعات نشان می‌دهد که کاهش حجم قشر مغز ممکن است یک عامل خطر برای ابتلا به PTSD باشد.

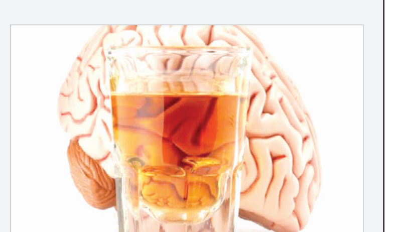
روی هم رفته یافته‌ها نشان می‌دهد که افزایش حجم مناطق قشر مغز می‌تواند باعث جلوگیری از ابتلا به اختلال اضطرابی شود.

دکتر استین می‌گوید: اگرچه تفاوت نشانه‌های زیستی مغز این افراد با دیگران هنوز شواهدی کافی ارائه نمی‌کند که بتوان از آن برای درمان‌های بالینی استفاده کرد اما این یافته‌ها راه را برای مطالعات آینده هموارتر می‌کند تا با دقت بیشتری در مورد این موضوع مطالعه کنیم و چگونگی کمک به این مناطق مغز و یا محافظت از آنها در برابر ابتلا به بیماری‌های روانی مانند اختلال اضطرابی را بیابیم.

کامرون کارتر(Cameron Carter) پزشک و سردبیر مجله ”روانپزشکی بیولوژیک: علوم اعصاب شناختی و تصویربرداری عصبی“(Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging) در مورد این تحقیقات می‌گوید: ”این مطالعه‌ی بسیار مهم که با استفاده از ”ام آر آی“ انجام گرفته است ما را یک قدم به درک بهتر علت ابتلای برخی از افراد به اختلال اضطرابی پس از ضربه مغزی نزدیک و همچنین مقدمات تحقیقات آینده را فراهم می کند تا با استفاده از تصویربرداری مغزی احتمال خطر ابتلا به این اختلال را پیش‌بینی کنیم و مداخلات درمانی را برای کاهش اثر سانحه آغاز کنیم.

خبر

## افراد الکلی در ابراز همدردی دچار مشکل می‌شوند



نتایج مطالعات جدید نشان می‌دهد افرادی که الکل مصرف می‌کنند اختلال عملکردی گسترده‌تری در مغز خود دارند و مغز آنها برای همدری با دیگران باید تلاش بیشتری داشته باشد.

مطالعات جدید نشان می‌دهد افرادی که الکل مصرف می‌کنند اختلال عملکردی گسترده‌تری در مغز خود دارند.

این تحقیقات نشان می‌دهد که مغز افرادی که میزان زیادی مشروبات الکلی استفاده می‌کنند باید تلاش بیشتری برای ایجاد احساس همدلی با افرادی که در درد و ناراحتی هستند داشته باشند.

مقاله‌ای با نام ”پاسخ‌های متفاوت مغز افراد الکلی و غیر الکلی برای درک درد دیگران در هنگام احساس همدلی“ در ماه اکتبر ۲۰۲۰ در مجله(Neuroimage: Clinical) منتشر شده است.

در این مطالعه ۷۱ شرکت کننده(از فرانسه و انگلیس) شرکت داشتند که فعالیت مغز آنها با اسکنرهای افام‌آرآی fMRI هنگام انجام کاری که باعث ایجاد احساس همدلی می‌شد بررسی کردند.

نیمی از این افراد به عنوان مصرف کنندگان مشروبات الکلی طبقه بندی شدند و نیمی از آنها مصرف کننده مشروبات الکلی نبودند.

افرادی که مشروبات الکلی مصرف کرده بودند در حالت هوشیار مورد بررسی قرار گرفتند.

در این فعالیت تصویری از عضوی آسیب دیده از بدن نشان داده شد و از آنها خواسته شد تصور کنند این عضو بدن آنها و یا فرد دیگری است و میزان دردی که حس می‌کنند را بیان کنند.

دسته ای که مشروبات الکلی مصرف کرده بودند در مقابل گروه دیگر تلاش بیشتری کردند تا میزان درد فرد در تصویر را درک کنند.

آنها زمان بیشتری صرف این کار کردند و اسکن مغز آنها نشان دهنده فعالیت بیشتر و استفاده بیشتر از نورون‌های عصبی مغز برای درک میزان درد در شخصی دیگر بود.

این مطالعه همچنین یک اختلال عملکردی گسترده تر از آنچه پیش از این یافت شده بود را نشان داد.

یک منطقه بصری از مغز ، که در شناسایی اعضای بدن نقش دارد، به میزان غیرعادی فعال شده بود. این موضوع در افرادی که مشروبات الکلی مصرف نکرده بودند وجود نداشت.

وقتی از همه افراد شرکت کننده خواسته شد تا این عضو بدن را با عضوی از بدن خود تصور کنند تفاوتی در میزان درد تخمین زده شده توسط شرکت کنندگان در هر دو دسته تفاوتی وجود نداشت.پروفسور تئودورا دوکا(Theodora Duka) از دانشکده روانشناسی دانشگاه ساسکس می‌گوید: من سال‌های زیادی بر روی مصرف بیش از اندازه مشروبات الکلی تحقیق کرده ام و شواهد زیادی برای تاثیر گسترده الکل بر اختلال عملکرد مغز در قسمت‌هایی که هدایت گر توجه ما و کنترل ما بر خود است جمع آوری کردم.

اما هدف از این تحقیقات بررسی میزان همدلی افرادی که الکل زیاد می‌نوشند در مواجهه با درد دیگران و بررسی تفاوت آنها با افرادی که الکل مصرف نمی‌کنند، است.

کاهش همدلی در افرادی میزان زیادی مشروبات الکلی استفاده می‌کنند، ممکن است نوشیدن را تسهیل کند زیرا می‌تواند درک درد و رنج خود یا دیگران را در طول یک جلسه نوشیدن کمرنگ کند.

ما با این مطالعه نشان داده ایم که اختلال در عملکرد مغز بیشتر از آن چیزی است که پیش از این می‌دانستیم. منطقه ای از مغز به نام ناحیه Fusiform همراه با منطقه‌ای که مسئول شناسایی اعضای بدن است فعالیت بیش از حدی از خود نشان دادند وقتی که فرد احساس همدلی را تجربه می‌کرد.

دکتر شارلوت ری (Charlotte Rae) از دانشکده روانشناسی دانشگاه ساسکس می‌گوید: نتایج به دست آمده شگفت آور است. این نتایج نشان می‌دهد افرادی که الکل مصرف می کنند باید تلاش بیشتری بکنند تا با دیگران همدلی کنند و نسبت به افرادی که مشروبات الکلی مصرف نمی‌کنند از منابع بیشتری برای فعالیت مغزی استفاده کنند و این به آن معناست که این افراد در زندگی روزمره خود باید تلاش زیادی بکنند تا همانند افراد غیرالکلی درد و رنج دیگران را درک کنند.

اما این به آن معنا نیست که آن‌ها احساس همدلی ندارند بلکه فقط باید منابع بیشتری را صرف فعالیت مغز کنند که در زمانی که منابع محدود باشد ممکن است آنها در ایجاد این حس دچار مشکل شوند.

# گجت پوشیدنی که آلزایمر را از بین می برد!

محققان دستگاهی ابداع کرده اند که با استفاده از پالس های الکتریکی حس بویایی را فعال می کند و به این ترتیب بیماری آلزایمر را از بین می برد.

محققان دستگاهی شبیه عینک گوگل ابداع کرده اند که با تحریک حس بویایی در مبتلایان به آلزایمر این بیماری را از بین می برد.

محققان دانشگاه اوتاگو در نیوزلند از یک گجت پوشیدنی رونمایی کرده اند که دور سر قرار می گیرد و پالس های الکترونیکی کوچکی روی پوست ایجاد می کند. هدف از این اقدام برانگیختن سیستم عصبی بویایی است.

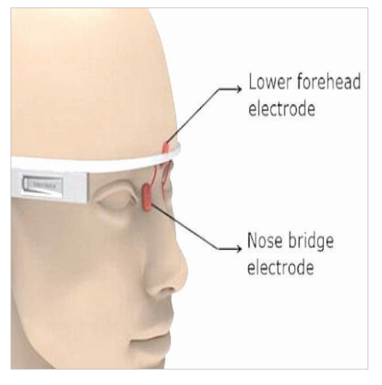
به گفته محققان این قسمت از مغز در مراحل اولیه ابتلا به آلزایمر و پارکینسون از کار می افتد. دستگاه مذکور مجهز به ۶ الکترود است که طوری روی یک باند قرار گرفته اند که پالش های الکتریکی به طور مستقیم به قسمت گیجگاهی مغز دسترسی داشته باشند.

این روند شامل سازماندهی حس های ورودی است.

در حقیقت این دستگاه یک باند نازک است که روی گوش ها و دور صورت را می پوشاند. روی این باند الکترود هایی روی پل بینی، قسمت بالا و پایین پیشانی و پشت گوش ها قرار می گیرند.

یوسف اوزگور مولف ارشد این پژوهش از دپارتمان آناتومی دانشگاه اوتاگو می گوید: نتایج رضایتبخش اولیه مسیر را برای توسعه نخستین سیستم تحریک الکتریکی غیرتهاجمی فراهم کرده که منطقه بویایی مغز را هدف می گیرد.

اعصاب بویایی در بخش هایی از عمق مغز ریشه دارند و روی حافظه و مسیریابی تاثیرگذار هستند.



خبر

## چند توصیه به کسانی که همسرشان معتاد به گوشی است

این روزها ما عادت به استفاده از گوشی تلفن برای اهداف مختلف داریم، اما گاهی میزان استفاده از گوشی از حساب خارج و باعث می‌شود عوارض این استفاده بیش از حد یا استفاده اعتیادگونه بر رابطه بین همسران هم تاثیر منفی بگذارد. نرگس عزیزی کارشناس ارشد مشاوره در ادامه مطلب خود در روزنامه «خراسان»، به سراغ نکاتی رفته است تا با کمک آنها بتوان زمانی که همسران دچار این عادت شده‌اند، به آنان کمک کرد که بتوانند میزان استفاده از گوشی را کاهش دهند:

### بدون اشاره به موضوع تلفن، فعالیت جدید پیشنهاد دهید

احتمال دارد شما هم تجربه کرده باشید که به همسرتان می‌گویید «گوشی رو بذار کنار دیگه، خسته شدم» و او گوشی را کنار می‌گذارد اما بعد از چند دقیقه می‌بینید دوباره گوشی به دست شده است. نوبت بعد به جای چنین جمله‌ای بدون اشاره به موضوع گوشی، از او درخواست کنید تا با شما فعالیتی یا کاری را در خانه انجام دهد. درباره نوع فعالیت‌های پیشنهادی البته بهتر است نکته‌ای را که در بخش بعدی می‌آید، حتما در نظر داشته باشید.

### پیشنهاد انجام فعالیت‌های آرامش‌بخش دهید

بسیاری از افرادی که عادت به استفاده زیاد از گوشی دارند، وقتی در فواصل کوتاه سراغ گوشی خود نمی‌روند، مضطرب می‌شوند. با توجه به این نکته اگر می‌خواهید همسرتان میزان استفاده از گوشی خود را کاهش دهد، بهتر است به او پیشنهاد انجام فعالیت‌هایی آرامش‌بخش بدهید. مثلا به او بگویید «بیا با همدیگر فیلم ببینیم» یا «اگر موافقی الان که خیابون‌ها خلوته و تو پیاده‌روی دوست داری، بریم یه دور بزنیم». به این ترتیب احتمال این که در طول انجام این فعالیت او دوباره به شکلی مکرر گوشی به دست شود، کم می‌شود، چرا که آرامش‌بخش بودن فعالیت، احساس نیاز به چک‌کردن گوشی را کم می‌کند.

### وقتی گوشی دستش هست، موضوع را مطرح نکنید

بسیاری از اوقات با صرف پیشنهاد دادن فعالیت‌هایی آرامش‌بخش، میزان استفاده از گوشی تعدیل نمی‌شود. از طرفی صحبت‌کردن در این‌باره می‌تواند موضوع را زودتر حل و فصل کند؛ البته به شرط آنکه گوینده و شنونده هر دو نکاتی را رعایت کنند.

اگر می‌خواهید درباره استفاده زیاد همسرتان از گوشی با او صحبت کنید، اولین شرط آن است که این کار را وقتی در حال استفاده از گوشی است، انجام ندهید. چرا؟ چون او تمرکز کافی بر صحبت‌های شما نخواهد داشت و همین باعث افزایش تنش خواهد شد. وقتی خودتان و او آرام هستید، سر صحبت را باز کنید. در کنار توجه به شرایط زمانی و مکانی و البته شرایط روانی خود و همسرتان البته لازم است در انتخاب کلمات هم دقت داشته باشید.

### از احساسات خود صحبت کنید

درست است که استفاده کنترل‌نشده از گوشی، عادت مطلوبی نیست اما سرزنش همسر بابت آن، هیچ فایده‌ای نخواهد داشت. پس در عوض سرزنش او می‌توانید برای طرح موضوع، از احساسات خودتان استفاده کنید. مثلا اینکه «من این اواخر احساس می‌کنم بین ما فاصله‌ای ایجاد شده» و بعد پیشنهاد خود را در این زمینه به او بدهید: «نظرت چیه یه برنامه مشخص برای چند فعالیت مشترک داشته باشیم؟» و در نهایت اشاره مختصری هم به موضوع تلفن داشته باشید و اینکه «نظرت چیه زمان استفاده از گوشی رو محدود کنیم و مثلا توی خونه هر روز بیشتر از دو ساعت از گوشی‌هامون استفاده نکنیم؟» توجه داشته باشید که افعال استفاده‌شده، بهتر است جمع باشد. محدودیت‌ها برای هر دو نفر شما پیشنهاد شود و البته نظر همسر هم حتما پرسیده شود.

خبر

## اعتیاد به صفحه‌نمایش و ناتوانی کودکان در نقاشی کشیدن

به گفته یک متخصص کودک، عادی‌سازی فناوری باعث شده که برخی از کودکان نتوانند یک تصویر ساده نقاشی کنند و این تعداد کودک، روزانه در حال افزایش هستند.

به گزارش سایک نیوز و به نقل از ایسنا، سال تحصیلی جدید در ترکیه با رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی از ۳۱ آگوست آغاز می‌شود.

این متخصص، آیشنور بکاروگولو معتقد است که اعتیاد به صفحه‌نمایش در کودکان هنگامی‌که یادگیری در درجه اول توسط یک وسیله دیکته می‌شود، بسیار مهم‌تر است.

وی می‌گوید: ”این بهترین ابزار آموزشی، چندان خوب هم نیست. اما برای این‌که کودکان بی‌سواد نمانند، آموزش آنلاین بهترین گزینه است.“

وی تاکید کرد: مدارس نه‌تنها مرکز آموزش‌وپرورش، بلکه مکانی برای اجتماعی شدن هستند، در مدارس کودکان با همسالان خود برای حمایت از پیشرفت یکدیگر جمع می‌شوند و همه‌گیری کروناویروس یک نقطه‌ضعف بزرگ برای کودکان ایجاد کرده است و درزمانی که آنان نیازمند اجتماعی شدن هستند، مقابل صفحه‌نمایش حضور دارند.

وی در ادامه افزود: اعتیاد به صفحه‌نمایش سال‌هاست که یکی از مشکلات اصلی والدین شده است و این وضعیت در حال بهبود نیست.

انتقال نورون در کودکانی که مدت‌زمان طولانی را صرف تلفن و تبلت‌های خود می‌کنند به‌سختی صورت می‌گیرد.

وی اظهار کرد: ”وقتی از کودکانی که معمولا وقت خود را صرف بازی با چنین ابزارهایی می‌کنند، خواسته می‌شود تصویری با یک مداد ساده بر روی یک کاغذ بکشند، کودکان سه‌ساله، چهره‌های چوبی ترسیم می‌کنند اما بعد از ۳ سالگی، کودکان می‌توانند چهره‌های انسانی را ترسیم کنند، این بدان معناست که رشد کودک در این زمان سالم است، اما در برخی موارد در کودک هشت‌ساله همان طرح‌واره سه‌سالگی مشاهده می‌شود.“

وی خاطرنشان کرد: این مورد، مهارت‌ها یا استعدادهای نقاشی کودک نیست، بلکه به‌طور خلاصه بیانگر پیشرفت ادراکی کودک است و در هر گروه سنی بر این مورد دلالت دارد.

یادگیری از راه دور نیز برای والدین مزیتی دارد زیرا به آنان امکان می‌دهد رفتار فرزند خود را کنترل کنند و دریابند که آیا توانایی ادامه تدریس در این مورد وجود دارد یا خیر.

اعتیاد به صفحه‌نمایش در سن ۴ سالگی بروز می‌کند و در این دوران والدین و کودک نمی‌توانند ارتباط و تعامل باکیفیت برقرار کنند و بعضی اوقات کودک نمی‌تواند به یک دلبستگی ایمن دست یابد.وی بیان کرد: ”ازآنجاکه وابستگی سخت‌تر می‌شود، اعتیاد نیز آغاز می‌شود. بنابراین کودکانی که در سن چهارسالگی قادر به برقراری روابط سالم با والدین نیستند، بیشتر در معرض اعتیاد قرار دارند.“

وی افزود: ”این اعتیاد لزوما مربوط به صفحه‌نمایش نیست، بلکه ممکن است بعدها در مورد افراد، غذا و چیزهای دیگر بروز کند.“

مقابله با اعتیاد در بزرگسالی بسیار سخت‌تر است و در صورت ایجاد مداخله در دوران کودکی، درمان آسان‌تر می‌شود.

وی تصریح کرد: قبل از ۶ سالگی، کودکان نباید در معرض نمایشگرها قرار گیرند زیرا بعدها در دوران کودکی می‌تواند مشکلات دیگری نیز به وجود آورد.

با این‌حال، وی خاطرنشان کرد که کودکان می‌توانند از طریق تلفن، تبلت و رایانه چیزهای زیادی بیاموزند، اما صرفا انجام این فعالیت‌ها و نداشتن تجربیات آفلاین می‌تواند به روند ساخت سلول‌های عصبی مغز آسیب برساند.

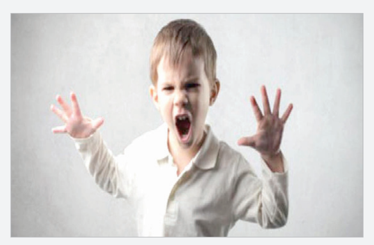
هرچه کودکان با فعالیت‌های مختلف، سلول‌های عصبی بیشتری ایجاد کنند، ظرفیت شناختی آنان گسترده‌تر و خلاق‌تر خواهد بود، تماشای صفحه‌نمایش به مدت سه تا چهار ساعت برای یک فرد ۳۰ ساله و همین مدت‌زمان برای فرد ۱۲ ساله و بیشتر تاثیر یکسانی ندارد.

”درحالی‌که بزرگسال می‌تواند زمان سپری شده در مقابل نمایشگرها را تحمل کند، اما یک ساعت هم برای کودک مشکل آفرین است زیرا رشد سریع‌تری دارد.“

---

سرخط

## علائم پرخاشگری کودکان در دوران کرونا تشدید شده است!



استاد رشته روانشناسی گفت: در دوران کرونا به دلیل محدود شدن فعالیت کودک در منزل علائم پرخاشگری بسیار تشدید شده است و به همین دلیل در شرایط کنونی شاهد شکایت های والدین مبنی بر سلسله رفتارهایی که توام با پرخاشگری است، هستیم.متین نصری روانشناس با اشاره به پرخاشگری کودکان در دوران کرونا بیان کرد: پرخاشگری در کودکان شامل مجموعه ای پایدار از علائم تخریبی سرپیچی کردن و امتناع از تبعیت و درخواست های بزرگسالان متناسب با مرحله رشد کودک است.وی افزود: برخی رفتارهای پرخاشگرانه در سنین خاص برای حفظ استقلال طلبی کودک به وجود می آید. در شرایط کنونی شاهد شکایت های والدین مبنی بر سلسله رفتارهایی که توام با پرخاشگری است، هستیم.

این روانشناس گفت: در دوران کرونا به دلیل محدود شدن فعالیت کودک در منزل این علائم تشدید شده است؛ همانطور که گفته شد پافشاری فرد بر خواسته های خود برای رشد طبیعی اهمیت دارد اما حالت غیرطبیعی زمانی آغاز می شود که پافشاری های کودک به صورت نابهنجاری تداوم پیدا کند.نصری توضیح داد: اگر والدین برای ابراز و به کرسی نشاندن خواسته های خود از روش های افراطی استفاده کنند کشمکش پدید می آید که زمینه را برای بروز پرخاشگری های بیشتر در کودک ایجاد می کند.وی ادامه داد: این کشمکش ها، الگویی از رفتارها مانند از کوره دررفتن، خشمگین شدن و رنجیده خاطر شدن است و تعمدا کارهایی که باعث ناراحت شدن دیگران خواهد شد.این روانشناس تصریح کرد: گاهی این رفتارها فقط در خانه بروز می کند و ممکن است این نوع رفتارها در مدرسه و یا در مقابل سایر بزرگسالان و همسالان بروز نکند. والدین باید توجه داشته باشند که رفتار پرخاشگری در بسیاری از مواقع در تعامل با بزرگسالانی انجام می شود که کودک با آنها آشنا است و می داند که با این رفتار به خواسته های اون جامه عمل پوشانده می شود.

نصری گفت: در رابطه با این کودکان پرخاشگر، مداخلات خانوادگی و آموزش والدین در زمینه ی مهارت های فرزند پروری کارساز است. همچنین تغییر نحوه ی رفتار والدین، تضعیف رفتارهای پرخاشگری کودک و تشویق رفتارهای مناسب وی نیز در زمینه ی مهارت های فرزند پروری می تواند کارساز باشد.

امروزه در سراسر جهان، وجود مشاوران، روان‌شناسان و مربیان در زندگی، محل کار و تحصیل تبدیل به امری عادی شده است.

◆

## وسواس کمک به دیگران چیست و چطور بر آن غلبه کنیم؟

این تغییرات جدید در زندگی شخصی و کاری، فواید زیادی دارند. یکی از مهم‌ترین این فایده‌ها این است که افراد می‌توانند بدون ترس به نقاط‌ضعفشان اعتراف کنند، اما آیا داشتن این همه کمک و پشتوانه روحی اثر منفی هم دارد؟ آیا می‌دانستید کمک به دیگران می‌تواند تبدیل به وسواس فکری شود؟ در این مقاله می‌خواهیم مشاوره و هدایت در زندگی شخصی یا کاری را از دید دیگری بررسی کنیم؛ همچنین راهکارهایی برای غلبه بر وسواس کمک به دیگران ارائه می‌دهیم. با ما همراه باشید.به‌تازگی، در جایی خواندم که فردی گفته بود: «من معتاد مشاوره شده‌ام و عاشق این هستم که پیشرفت دیگران را ببینم.» این نقل‌قول که به نظر می‌رسد پدیده‌ای همه‌گیر در میان مشاوران باشد، نشان می‌دهد که برخلاف اینکه بیشتر اهداف و نیات آنها خیر است، اما گاهی ممکن است در این دام بیفتند که بخواهند بیش از اندازه مشاوره و توصیه ارائه بدهند.

نویسنده کتاب «تله نصیحت»، مایکل بونگای استانیر، وسواس درونی ما در نصیحت‌کردن را بررسی می‌کند. او می‌گوید: «به‌محض اینکه فردی شروع به صحبت می‌کند، هیولای نصیحت درون ما از ناخودآگاهمان سر بیرون می‌آورد، دستانش را به هم می‌مالد و می‌گوید که حالا باید چند نکته طلایی به این مکالمه اضافه کنم! باور خطرناک و پنهان در پس هیولای نصیحت ما این است که تصور می‌کنیم بهتر از دیگران هستیم.»

# زوج های موفق و سالم چه ویژگی هایی دارند؟!

زوج های موفق و خوشبختی هستند که بدلیل داشتن ویژگی‌هایی سالیان سال در کنار هم زندگی می کنند. در این مقاله به بررسی ویژگی زوج های موفق و سالم می‌پردازیم.

زوج های موفق (Successful couples) ویژگی ها و رازورمزهایی را در خود و زندگی شان پرورش و تقویت می بخشند و با بهره گیری از این ویژگی ها ، خوشبختی زندگی خود را تضمین می کنند. در ادامه به بررسی دلایل موفقیت این افراد می پردازیم.

### زوج های موفق خواسته ها و انتظارات خود را به صراحت می‌گویند

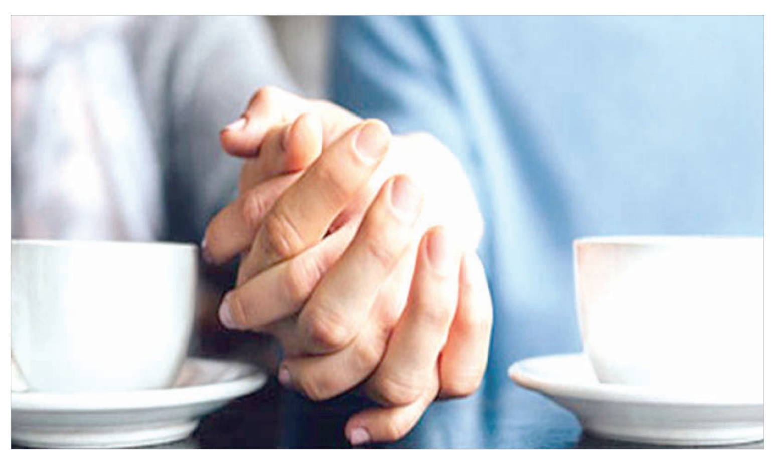
زوج های موفق قبل از ازدواج، توقعاتی که از یکدیگر دارند مطرح می‌کنند، اگر توافق اساسی با هم ندارند (برای مثال مرد فرزند می‌خواهد ولی خانم مخالف است)، می‌توانند به شروع و یا خاتمه ازدواج به طور جدی فکر کنند. بعد از ازدواج، زوج های موفق به طور منظم در مورد توقعات و انتظاراتشان با هم صحبت می‌کنند و اگر اختلافی پیش آمد، آن را به زمان دیگری موکول می‌کنند تا همدیگر را درک کنند و به توافق برسند.

### آنها به همدیگر می گویند «دوستت دارم»

شما می دانید که همسرتان دوستتان دارد. همسرتان می داند که شما دوستش دارید. با این حال، این مهم است که واقعا هر روز به زبان بیاورید دوستش دارید. این عبارت ساده واقعا روحیه شما را بالا برده و خشنودتان می کند. زوج های خوشبخت روزشان را با این عبارت شروع کرده و حتی در بین روز از به زبان آوردن آن غافل نمی شوند حتی از طریق یک پیامک ساده.

### زوج های موفق فردیت خود را حفظ می‌کنند

بعد از ازدواج استقلال زوج ها کم می‌شود اگر افراد فرزند داشته باشند روز به روز وابستگی بیشتر می‌شود و گاهی افراد احساس خستگی می‌کنند. زوج های موفق می‌دانند حتی اگر به هم علاقه داشته باشند، گاهی احساس خستگی می‌کنند. آنان یکدیگر را تشویق می‌کنند تا همیشه ”ما“ نباشند و زمانی هم برای ”خود“ داشته باشند و به کارهای مورد علاقه خود بپردازند.بدین ترتیب زوج فردیت خود را حفظ می‌کنند و زندگی ، شاداب می‌شود.



### همدیگر را در آغوش می گیرند

در آغوش گرفتن میلیون احساس را از طریق یک عمل ساده منتقل می کند، زوج های خوشبخت اهمیت آن را درک می کنند . بدون هیچ محدودیتی همسرتان را در آغوش بگیرید. اگر همسرتان لحظات دشواری را پشت سر گذاشته است مانند یک روز سخت کاری یا ناخوش است در آغوش شما همه چیز تغییر می‌کند.

### زوج های موفق همدیگر را مرکز توجه قرار می‌دهند

آنان همدیگر را دست کم نمی گیرند و همیشه به فکر خوشبختی همسر خود و خانواده هستند. معمولاً افراد چند سال پس از ازدواج مانند سال های اول به هم توجه نمی کنند. ولی زوج های موفق، کارهای کوچک نظیر اولویت قرار دادن نیازها و کارهای همسر و کارهای بزرگ نظیر احترام و گوش کردن به حرف های هم را مدنظر قرار می‌دهند. ازدواج دریای تغییرات است. شما اغلب فراموش می‌کنید همسرتان مهم است و به او توجه نمی کنید. درعوض به کار، سرگرمی و دوستان اهمیت می‌دهید ولی زوج های موفق همدیگر را مرکز توجه قرار می‌دهند.

### به یکدیگر گوش می دهند

زوج های خوشبخت هر روز با دقت به حرف های یکدیگر گوش می دهند. چه بهتر از این؟ آنها به همدیگر فرصت صحبت کردن می دهند. در یک رابطه گوش دادن اغلب مهم تر از معاشرت کردن است. آنها از یکدیگر پرس و جو می کنند تا از احساس همسرشان مطلع شوند. زوج هایی به یکدیگر گوش می کنند که واقعا با یکدیگر در ارتباط بود و یکدیگر را درک می کنند.

### زوج های موفق روش های حل اختلاف را می‌آموزند

”جان گاتمن“ روانشناس که ۲۰ سال زندگی زوج ها را مطالعه کرده، عامل اصلی موفقیت یا شکست ازدواج را توانایی، یا عدم توانایی حل اختلافات می‌داند. حتی اگر همسرتان و شما کاملاً با هم یکی باشید ، گاهی با نظر هم موافق نیستید و این مخالفت باعث ناراحتی می‌شود. نباید به اعتیاد، خشونت و ... رو بیاورید. اگر خواسته شما و همسرتان با هم فرق دارد، باید آن را حل کنید. زوج های موفق با هم صحبت می‌کنند، حتی اگر احساس بدی نسبت به هم دارند. آنان در مورد اختلافات و مخالفت ها با هم مذاکره می‌کنند تا به نتیجه عادلانه برسند. آنان از یکدیگر حمایت می‌کنند و غُر نمی زنند. آنان می‌پذیرند در مواردی عشق ، برتر از پیروزی است.

### روش های حل اختلاف زوج های موفق از وضع همدیگر با خبر هستند

خواه می خواهید تا دیروقت در دفتر کارتان بمانید یا فقط می خواهید بدانید همسرتان به موقع ناهارش را خورده است، این اطلاع رسانی های کوچک سرگرمی روزانه زوج های خوشبخت است. بله این فکر خوبی است که مرتب از احوال همسرتان مطلع شوید. این سرگرمی کوچک نشان دهنده این است که چقدر مراقب همسرتان هستید و چقدر به او توجه دارید. بنابراین یک تماس کوتاه با او بگیرید یا یک پیامک بفرستید، خوب است که همیشه با هم در تماس باشیدحتی اگر فقط گفتن یک «سلام» یا «دلم برات تنگ شده» باشد.

### زوج های موفق با هم رشد می‌کنند

مسلماً فردی که امروز با او ازدواج می‌کنید، ۱۰ سال آینده متفاوت خواهد بود. شما هر دو تغییر می‌کنید. به ویژه در شرایط سخت زندگی مانند از دست دادن والدین . زوج های موفق می‌دانند که یکی یا هر دو در طول زندگی تغییر می‌کنند و قواعد عوض می‌شود. پس لازم است تغییر کنید تا بتوانید روابط در حال تغییر را عوض کنید.

### برای یکدیگر از هر کاری دست می کشند

اگر همسرتان به شما نیاز دارد، هر کار دیگری که دارید رها کنید و به او توجه کنید. هیچ چیز مهم تر از نیاز همسرتان به شما نیست. این خصیصه ای است که هر زوج خوشبخت دارد.

در حقیقت، زوج های خیلی خوشبخت یک قدم فراتر می روند. آنها هر روز ساعت هایی را به یکدیگر اختصاص داده و از هر کار دیگری برای این لحظات زیبا دست می کشند.

زوج های موفق برای حفظ روابط می‌کوشند زوج های موفق به طور منظم وضعیت زندگی خود را بررسی کرده و با هم صحبت می‌کنند تا از شادی و رضایت هر دو از زندگی مشترک مطمئن شوند. اگر یکی ، یا هر دو شما از زندگی مشترک ناراضی هستید، مشکلتان را حل کنید.

### از مراجعه به مشاور خجالت نکشید

زوج های موفق قبل از مراجعه به مشاور، سند طلاق را امضا نمی کنند. آنان می‌کوشند که مشکلات را در اولین فرصت حل کنند.

### از یکدیگر تشکر می کنند

قدردانی یک احساس مثبت قوی است. زوج های خوشبخت تشکر از یکدیگر را متوقف نمی کنند. همزمان بسیار مهم است که به جا از یکدیگر تشکر کنید و گرنه قدردانی شما لوث می شود.

قدردانی می تواند برای یک کار بزرگ یا کوچک باشد، اگر همسر شما یک استکان چای برای شما آورد از او تشکر کنید. رعایت این نکات کوچک همبستگی محکمی میان شما و همسرتان ایجاد می کند

# خنده در توسعه‌ی مغز چه نقشی دارد؟

اندازه‌ی مغز انسان در حین فرگشت بزرگ‌تر شده است. بیشترین تغییر در بخشی از مغز به نام «نئوکورتکس» اتفاق افتاده است. این بخش مسئول صحبت کردن، تفکر و خواب دیدن است.

محققین موسسه‌ی ماکس پلانک برای پیدا کردن دلیل این افزایش حجم در ناحیه‌ی نئوکورتکس تحقیقات گسترده‌ای در گذشته انجام داده‌اند و نقش تعدادی مولکول در این موضوع را کشف کرده‌اند.

اکنون تحقیقات جدید نقش «سروتونین» به عنوان هورمون خوشحالی را در رشد مغز نیز کشف کرده‌اند.

سروتونین هورمونی است که در مغز ترشح می‌شود و رضایت از خویش، اعتماد به نفس و مثبت‌گرایی را در پی دارد.

تا کنون نقش هورمون مرتبط با خوشحالی بر روی توسعه‌ی مغز با جزئیات مورد تجزیه و تحلیل قرار نگرفته بود. زمانی که جنین در حال رشد است، جفت جنین سروتونین تولید می‌کند؛ این هورمون از طریق جریان خون وارد مغز جنین می‌شود.

این موضوع برای انسان و موش اتفاق می‌افتد. با این حال عملکرد سروتونین در توسعه‌ی مغز هنوز ناشناخته بوده است.

دکتر «لی ژینگ» این موضوع را به‌عنوان تز دکتری خود مورد بررسی قرار داد.

وی می‌گوید: «من داده‌های مطالعات گذشته را کاوش کردم و دریافتم که گیرنده‌ی سروتونین به نام «HTR۲A» در بخش نئوکورتکس جنین انسانی عمل می‌کند، ولی در جنین موش این گیرنده وارد کار نمی‌شود.

برای اینکه سروتونین سیگنال‌دهی به جریانات پایین‌تر را انجام دهد، باید به این گیرنده وصل شود.

پرسش من این بود که آیا می‌توان گفت وجود و عملکرد همین گیرنده‌ها باعث بزرگ‌تر شدن مغز انسان می‌شود؟»

محققین برای پاسخ به این پرسش، گیرنده‌ی HTR۲A را در موش ایجاد کردند و دریافتند که سروتونین با فعال کردن این گیرنده زنجیره‌ای از واکنش‌ها را باعث می‌شود و در نهایت توسعه‌ی مغزی را در پی دارد.

در واقع در موش‌هایی که این گیرنده‌ها را داشته باشند، نورون‌های بیشتری تولید می‌شود و نتیجه این است که راه برای بزرگ‌تر شدن مغز هموار می‌شود.

دکتر «ویلند هانتر» به‌عنوان مسئول این تحقیق، می‌گوید: «در این مطالعه نقش سروتونین به عنوان فاکتور رشد در توسعه‌ی مغز انسان تایید شد.

در برخی از اختلالات روانی مانند سندروم داون و اوتیسم نیز سیگنال‌دهی غیرمعمول سروتونین و جهش ژنی نامتوازن در گیرنده‌ی HTR۲A سروتونین مشاهده شده است.

شاید با داشتن نتایج این تحقیق، بتوان درمانی برای این اختلالات نیز پیدا کرد.»

# مهم ترین خطری که بچه ها را در دوران قرنطینه تهدید می کند

مهم ترین خطری که بچه ها را در دوران قرنطینه تهدید می کند، بی برنامگی و بی نظمی رفتاری در سبک زندگی آنها است.

سمیه عابدی روانشناس کودک و نوجوان، گفت: بچه ها به برنامه روزانه نیاز دارند، در حقیقت تنظیم برنامه روزانه، آنها را از آشفتگی رفتاری باز می دارد. به همین دلیل والدین می بایست به ویژه در دوران قرنطینه و خانه نشینی، برای فرزندان خود برنامه روزانه داشته باشند تا دچار مشکلات رفتاری در دوران بزرگسالی نشوند.

وی تصریح کرد: با توجه به اینکه مغز انعطاف پذیر بوده و مهم ترین کارکردهای عالی شناختی توسط مغز مدیریت و پردازش می شود، از این رو برنامه ریزی روزانه می‌تواند ابزار مهمی برای آموزش عادت‌های مختلف باشد. به عبارت دیگر، زندگی برنامه ریزی‌شده و قابل پیش‌بینی به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند تا علاوه آموزش دقیق و تمرکز، احساس آرامش و امنیت بیشتری داشته باشند.

عابدی ادامه داد: برنامه‌های روزانه که بر محور خوش گذراندن یا وقت گذراندن در کنار یکدیگر باشد، رابطه میان پدر و مادر و کودکان را تقویت می‌کند. می توان گفت برنامه ریزی با ترشح هورمون سروتونین در مغز هم ارتباط شگفت انگیزی دارد، در واقع سروتونین، فرد را در حالت تعادل نگه داشته او را از سردرگمی خارج می سازد.

وی گفت: برنامه‌ریزی روزانه می‌تواند، ایجادگر حس امنیت در موقعیت‌های استرس‌زا و در دوره‌های سخت بلوغ بشود. هنگامی که کودکان به نوجوانی می‌رسند، خانواده‌هایی که برای کارهای روزانه خود عادت به برنامه ریزی دارند، می‌توانند حس خوب همراهی را به او القا کنند. برنامه‌های روزانه قابل پیش‌بینی خانواده می‌تواند تسکین دهنده نوجوانان در تغییراتی باشد که در حال تجربه آن هستند.عابدی با بیان اینکه برنامه‌ریزی روزانه به بچه ها کمک می‌کند تا ساعت بدن آنها تنظیم شود، افزود: زمان خواب مشخص به بدن کودکان کمک می‌کند تا بداند زمان خواب چه وقتی است. به طور کلی برنامه‌های روزانه می‌تواند به تنظیم زمان و مهارت های پایه کودک کمک کند.

این روانشناس کودک و نوجوان اضافه کرد: داشتن یک وظیفه مهم برای انجام کارهای روزانه خانواده، می‌تواند باعث ایجاد حس مسئولیت، عزت نفس و رشد فکری شود. چنانکه بر هورمون سروتونین تأثیر گذارده و آینده ای مملو از شور و نشاط را برای او رقم زند.

وی با بیان اینکه در برنامه های روزانه باید فرصتی را برای تخلیه هیجانات کودک داد، افزود: کودکان از طریق بازی تجربیات آسیب رساندن و پر از تنش خود را بازآفرینی و رها می‌کنند و به این شکل احساس قدرت و کنترل بر مشکلات به آنها دست می‌دهد. کودک از طریق بازآفرینی مکرر بازی، می تواند به تدریج مسائل را از نظر ذهنی و روحی هضم کرده، بر افکار و احساسات هولناک خود تسلط یابد؛ این خودمهاری و خودتنظیمی همانپ، مهارت شناختی و اجتماعی است و ابزار آن هم برنامه ریزی است.عابدی خاطرنشان کرد: برنامه‌ریزی روزانه برای همه ی کودکان ،یک کمک بسیار بزرگ است. آنها یاد میگیرند ،چگونه مسؤولیت پذیر باشند و برای رسیدن به اهداف خود ، با استفاده از توانایی های شناختی، رفتار خود رادر قلمرو فراشناخت، استدلال، تصمیم گیری، نو آوری، خودتنظیمی، خود مهاری و...، تنظیم کنند.

وی در پایان گفت: آینده مطلوب یک جامعه سالم در گرو عملکرد درست و برنامه ریزی در جهت مهارت های شناختی و اجتماعی در طول رشد کودکان آن جامعه است. به همین دلیل خانواده ها توجه داشته باشند که در خانه نشینی طولانی مدت، هرگز بچه ها را بدون برنامه نباید گذاشت.

خبر

## قرنطینه کووید-۱۹ تاثیر منفی بر سلامت روان کودکان دارد

نتایج یک مطالعه جدید دانشگاه کمبریج نشان می‌دهد قرنطینه به افزایش قابل توجه علائم افسردگی در میان کودکان منجر شده است؛ نتایج این مطالعه پیامدهای ناخواسته تعطیلی مدارس را برجسته می‌کند.دولت انگلیس در واکنش به همه گیری کووید-۱۹، قرنطینه ملی وضع کرد که شامل تعطیلی مدارس و فاصله گذاری اجتماعی می شد. اعمال این تدابیر قرنطینه نگرانی های زیادی ایجاد کرد که این تدابیر می تواند بر سلامت روان کودکان و نوجوان تأثیر منفی بگذارد اما تا امروز، شواهد مستقیم نسبتاً کمی در این رابطه وجود دارد.

مستقیم ترین روش برای اندازه گیری ارتباط میان قرنطینه و سلامت روان کودکان این است که آنها را برای مدت زمان طولانی دنبال کرد و به دنبال تغییراتی بود که به اصطلاح تغییرات «طولی» نامیده می شود.

اکنون گروهی از محققان واحد «علوم شناختی و مغز» شورای تحقیقات پزشکی دانشگاه کمبریج، داده های ارزیابی سلامت روان ۱۶۸ کودک ۸ تا ۱۲ ساله را قبل از اعمال قرنطینه، در حین قرنطینه و بعد از آن در انگلیس بررسی کردند.

نتایج این مطالعه که در نشریه Archives of Disease in Childhood منتشر شده است، نشان داد کودکان در دوران قرنطینه نسبت به دوران قبل از آن بیشتر تمایل به نشان دادن علائم افسردگی دارند.«جاکومو بیگناردی»، دانشجوی دکترا در واحد علوم شناختی و مغز دانشگاه کمبریج، گفت: قرنطینه‌های ملی که با تعطیلی گسترده مدارس همراه هستند، موضوع بی سابقه است که تا بعد از عبور از این بحران، هیچ کس نمی تواند به طور قطع بگوید که این قرنطینه چه تاثیری بر کودکان خواهد داشت.

وی افزود: مطالعه ما یکی از اولین مطالعاتی است که کودکان را در دوران قرنطینه پیگیری کرده است و نشان می دهد علایم افسردگی در میان کودکان در دوران قرنطینه بسیار بدتر شده است.

نتایج این مطالعه همچنین نشان می دهد این علائم به سن، جنسیت و وضعیت اجتماعی-اقتصادی کودکان ربطی ندارد.

به گفته این محققان، نحوه تاثیر تدابیر قرنطینه بر سلامت روانی کودکان به عوامل مختلفی بستگی دارد. مطالعه اخیر نشان می دهد تنهایی در کودکان با بروز مشکلات روانی به ویژه افسردگی ارتباط دارد. همچنین بر اساس نتایج این مطالعه، کودکان در دوران قرنطینه فرصت های کمتری برای بازی کردن و سایر فعالیت های سرگرم کننده که به بهبود خلق و خو کمک می کنند، دارند که این موضوع نیز خود به بروز مشکلات روانی یاد شده کمک می کند.

پیش از این نیز یافته های مطالعه ای که در آمریکا انجام شده بود، نشان داد؛ همه‌گیری کرونا به دلیل ایجاد اختلال در زندگی روزمره، اضطراب در مورد بیماری و انزوای اجتماعی، سلامت روان کودکان را تحت تأثیر قرار داده است.

این مطالعه نشان داد؛ از ماه آوریل (فروردین) گذشته تا کنون اورژانس بیمارستان های سراسر آمریکا شاهد افزایش مستمر ویزیت های مربوط به سلامت روانی کودکان مدرسه ای بوده اند. این یافته ها نشان می دهد بیماری همه گیر کووید۱۹ به سلامت روان کودکان آسیب وارد می کند.«ربکا لیب» محقق مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا در آتلانتا و نویسنده اصلی این مطالعه گفت: در این مطالعه متوجه شدیم از ماه مارس تا اکتبر، نسبت مراجعه به بخش اورژانس بیمارستان به دلیل مشکلات مرتبط با بهداشت روان ۲۴ درصد برای کودکان پنج تا ۱۱ ساله و ۳۱ درصد در بین نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ ساله نسبت به سال ۲۰۱۹ افزایش یافته است.

بر اساس نتایج این مطالعه، ویزیت های بهداشت روان کودکان از اواسط مارس تا اواسط آوریل، زمانی که دستورالعمل های خانه نشینی در بیشتر مناطق آمریکا اعمال شد، در واقع به طرز چشمگیری کاهش یافت، اما از آن به بعد، این بازدیدها به طور پیوسته افزایش یافته است.

**سرخط**

### عوارض و موارد مصرف داروی زیافلکس

داروی زیافلکس ساخته‌شده از مخلوطی از پروتئین‌های استخراج‌شده از باکتری‌های خاصی است.

از این دارو برای درمان بیماری دوپویترن در بزرگ‌سالان استفاده می‌شود.

معرفی داروی زیافلکس collagenase) (clostridium histolyticum

داروی زیافلکس collagenase) (clostridium histolyticum ساخته‌شده از مخلوطی از پروتئین‌های استخراج‌شده از باکتری‌های خاصی است.

از این دارو برای درمان بیماری دوپویترن در بزرگ‌سالان استفاده می‌شود.

این وضعیت باعث ضخیم شدن غیرطبیعی بافت در کف دست فرد مبتلابه بیماری دوپویترن می‌شود.

این وضعیت در طول زمان بدتر شده و به شکل یک "بند ناف" در کف دست فرد درآمده و باعث خمی دائمی در انگشتان دست فرد می‌شود.

همچنین از این دارو برای درمان یک بیماری مرتبط به نام بیماری پیرونی در مردان بزرگ‌سال استفاده می‌شود.

این وضعیت باعث ایجاد بافت جوشگاه یا "پلاک" و گسترش آن در زیرپوست آلت تناسلی مرد و درنتیجه ایجاد یک منحنی غیرطبیعی در آلت تناسلی مرد در طول حالت نعوظ (erection) می‌شود.

عوارض جانبی داروی زیافلکس

اگر شما نشانه‌هایی از یک واکنش آلرژیک و حساسیت به داروی زیافلکس مانند: راش پوستی یا کهیر (با یا بدون تب یا درد مفاصل)؛ اشکال در تنفس؛ تورم صورت، لب‌ها، زبان یا گلو، را مشاهده کردید، با اورژانس پزشکی تماس بگیرید.

این دارو می‌تواند به عصب، تاندون یا رباط را در دست فرد مصرف‌کننده آسیب برساند.

پس از تورم ناشی از تزریق شما ، اگر شما دچار بی‌حسی، سوزن شدن، افزایش درد و یا درد انگشتان در خم به سمت مچ دست خود شدید، یا اگر دچار موارد زیر شدید به پزشک خود در این زمینه اطلاع دهید:

بی‌حسی، سوزن شدن، افزایش درد

ایجاد مشکل درزمانی که انگشتان را به سمت مچ دستتان خم‌کنید

مشکلات حرکتی جدید یا بدتر شدن دست درمان شده شما.

تداخل دارویی زیافلکس

بسیاری از داروهای دیگر اگر همراه با این دارو استفاده شود، می‌تواند با آن تداخل پیدا کند. این داروها شامل داروهای تجویزی یا بدون نسخه ، ویتامین‌ها ، و محصولات گیاهی است.

فهرستی از تمام داروهای مصرفی خود که شروع و یا متوقف کرده اید را به پزشک یا به مراقب سلامت خود ارائه دهید.

نکاتی که باید قبل از استفاده از این دارو بدانید

اگر به داروی کلستریدیوم هیستولیتیکوم کلاژنازیس حساسیت دارید، نباید از این دارو استفاده کنید.

Xiaflex نباید برای درمان بیماری Peyronie درصورتی‌که بر روی مجرای ادرار تأثیر بگذارد (لوله مورداستفاده برای عبور ادرار از مثانه شما)، مورداستفاده قرار گیرد.

در این موارد برای اینکه مطمئن شوید مصرف داروی زیافلکس برای شما خطری در پی ندارد، با پزشک مشورت کنید:

اختلال خونریزی یا لخته شدن خون، مانند هموفیلی؛

اگر یک رقیق‌کننده از قبیل وارفارین مصرف می‌کنید (Coumadin، Jantoven).

انتظار می‌رود که این دارو به یک جنین آسیب نرساند.

FDA این دارو را ازنظر خطرات ایجادشده برای بارداری در گروه B قرار داده است.

انتظار می‌رود که این دارو به یک جنین آسیب نرساند.

اگر شما باردار هستید یا در حال برنامه‌ریزی برای باردارشدن هستید به پزشک خود اطلاع دهید.

معلوم نیست که آیا این دارو از طریق شیر مادر به کودک شیرخوار انتقال می‌یابد یا نه و یا اینکه به کودک شیرخوار آسیب برساند یا نه.

اگر در حال شیردادن یک نوزاد هستید، به پزشک خود اطلاع دهید.

# برنامه غذایی مناسب برای ترک قند و شکر

عادت به خوردن مواد قندی احتمال ابتلا به دیابت و بعضی از انواع سرطان‌ها را بیشتر می‌کند. در نتیجه ترک قند و حذف آن از رژیم غذایی یکی از مهمترین کارهاست.

راه درمان و ترک اعتیاد به قند و شکر

علاقه مندی به قند و شکر می‌تواند حالت اعتیاد پیدا کند که نتیجه‌ای جز ابتلا به بیماری دیابت ندارد، اگر این علامت‌ها را درخود احساس می‌کنید زنگ خطر اعتیاد به قند و شکر برای شما به صدا در آمده است.

نشانه‌های اعتیاد به قند و شکر

توجیه میزان مصرف قند و شکر

خوردن از روی هوس نه گرسنگی

مخفی کردن شیرینی جات

خوردن غذاهای مضر بدون در نظر گرفتن مشکلات سلامتی

پاداش دادن به خود با شیرینی

فواید ترک قند و شکر از برنامه غذایی بی پایان است. با این کار خواهید دید که بدنتان هر روز احساس بهتری دارد و از شما تشکر می‌کند.

ترک قند و شکر

برنامه ترک قند و شکر از زندگی

متخصصین بر این عقیده اند که بیشتر مردم معتاد به مصرف قند و شکر(قند های ساده) هستند و این مساله را به عنوان یک فاجعه برای سلامت و تناسب اندام میدانند. بیایید سه هفته آینده را برای این ۳ هدف اختصاص دهیم:

خلاص شدن از شر شیرینی جات مضر

تنظیم دوباره ی بدن برای هوس های غذایی جدیدتر و سالم تر

داشتن احساس بهتر با گذشت هر روز از زندگیمان

حجم بالایی از تحقیقات نشان می دهد که مصرف بیش از اندازه ی قند و شکر می تواند موجب بالا رفتن: کلسترل، فشار خون، افزایش ریسک ابتلا به سرطان، دیابت، بیماری های قلبی، چاقی گردد.

چند شیرین کننده طبیعی در دسترس هستند که می توانید آنها را به جای قند پالایش شده استفاده کرده و سلامت خود را در معرض خطر قرار ندهید. آنها از کالری کمی…

تفاوت بین شکر اضافه شده به مواد غذایی با قند طبیعی موجود در آن ها چیست ؟

اما این نکته را فراموش نکنید که فرق بزرگی بین شکر اضافه شده به مواد غذایی با قند طبیعی موجود در آن ها هست ( مثل فروکتوز موجود در میوه و لاکتوز موجود در لبنیات) مصرف مواد غذایی که به طور طبیعی حاوی قند هستند نه تنها مضرات یاد شده را ندارند، بلکه مفید هم محسوب می شوند، چراکه آن ها حاوی مواد مغذی مثل فیبر و آنتی اکسیدان ها هستند که برای سوخت و ساز بدن اهمیت ویژه ای دارند. اما شکری که به منظور بهبود طعم به مواد غذایی افزوده می شود از چنین مزیت هایی برخوردار نیست، و آن ها دقیقا همان گروهی هستند که شما در طول این چالش قرار است شکست شان بدهید.

برنامه ی هفته ی اول برای ترک اعتیاد به قند و شکر

خانه تکانی

طبق گفته ی دکتر مارک گلد (استاد دانشکده ی پزشکی فلوریدا)، هر چقدر که شما بیشتر شیرینیجات در خانه داشته باشید، بیشتر هوس خوردن آن ها به سراغتان می آید. مثل یک کارآگاه باید ذره بین به دست بگیرید و همه ی این موجودات خبیث را از خانه بیرون کنید.

زبان قند و شکر را یاد بگیرید

زمانی که اسم هرگونه شربت، آبمیوه ی مصنوعی، عصاره ی میوه ها ، نیشکر، شیره، شهد(نکتار)، شیرین کننده های مصنوعی ، کنسانتره آب میوه(گرفتن آب موجود در آبمیوه و تبدیل آن به پودر یا عصاره، کنسانتره تشکیل می‌شود.) را روی بسته ی هر محصولی دیدید، زنگ خطر را به صدا دربیاورید.

خودداری کردن از مصرف میان وعده

پس از سفارش دادن هر میان وعده ای که پر از عسل، مربا یا شیره است خودداری کنید.

پاکسازی آشپزخانه

مواد غذایی و نوشیدنی هایی که دارای شکر هستند را دور بریزید. اگر دچار تردید شدید، نگاهی به لیست ترکیبات روی بسته بیاندازید. یادتان باشد که توضیحات روی بسته در مورد محتوای قند قابل اطمینان نیستند چرا که معمولا قند طبیعی و شکر اضافه شده را از هم تفکیک نمی کنند.

روی شیرین کننده ها برچسب بزنید

یک علامت بزرگ روی ظروف حاوی شیرین کننده ها مثل عسل و شکر قهوه ای بزنید تا هر وقت در کابینت را باز می کنید حواستان باشد که چه چیزی استفاده می کنید.

یک برنامه ی پشتیبانی داشته باشید

دکتر دیوید کاتز (مدیر مرکز تحقیقات پیشگیری یل-گریفین) بر این عقیده است که باید برای مواقع ضروری یک میان وعده ی مناسب مثل یک عدد موز یا خشکبار همیشه در کیف شما باشد.

ترک قند و شکر

برنامه ی هفته ی دوم برای ترک اعتیاد به قند و شکر

کم کردن را شروع کنید

ذائقه ی خود را با ایجاد تغییرات تدریجی تغییر دهید. دکتر کاتز بر این عقیده است که ما می توانیم حساسیت چشایی خود را نسبت به طعم شیرینی در طول ۲ هفته افزایش دهیم (در این صورت شما با مصرف میزان کمتری از قند و شکر همان قدر طعم شیرینی را احساس می کنید).

با دقت اندازه گیری کنید

ابتدا مقدار شکری که فکر می کنید کافی است را بردارید، بعد نصف آن را برگردانید. دکتر سالی کوزمچاک می گوید: '' حتی نصف قاشق چایخوری کمتر هم میتواند خیلی موثر باشد.''

ترکیب کنید

شما می توانید برای طعم دار کردن غذاها، آن ها را با مواد حاوی قند طبیعی ترکیب کنید. (مثلا کرن فلکس های رژیمی بدون شکر را با تکه هایی از میوه های شیرین مخلوط کنید).

فقط آب بنوشید

برای یک هفته ی تمام $H_2O$ را جایگزین هر نوشیدنی دیگری بکنید (حتی نوشابه های رژیمی یا آبمیوه).

ترک قند و شکر

برنامه ی هفته ی سوم برای ترک اعتیاد به قند و شکر

برنامه ی درازمدت طراحی کنید

حالا شما اطلاعات کافی در مورد قند و شکر را دارید و بدن خود را به درستی تربیت کرده اید. بعد از ۳ ماه این روش زندگی تبدیل به یکی از برنامه های روزمره ی شما خواهد شد.

حالا شما اطلاعات خود را درباره قند و شکر بالا برده اید و علاقه به غذاهای شیرین را خنثی کرده اید.دکتر کاتز می گوید: '' بعد از حدود ۳ ماه این بازسازی رژیم غذایی به برنامه روزمره زندگی شما تبدیل خواهد شد.''

دسر بخورید

ترک اعتیاد به قند و شکر می تواند گاها برای بعضی از ما باعث سردرد و تمایلات شدید به شیرینیجات شود. پس اگر به این حالت ها دچار شدید می توانید مقدار کمی شیرینی بخورید تا به مرور زمان این حالت ها برطرف شود.

مصرف چربی های سالم را افزایش دهید

می توانید چربی های سالم مثل آووکادو و روغن زیتون را به همه ی غذاهای خود اضافه کنید.

دکتر مارک هایمن، رئیس مرکز پزشکی-درمانی کلیولند تسریح می کند: ''چربی های سالم گیرنده هایی را در مغز غیر فعال می کنند که مسئول هوس های شدید به شیرینیجات در ما هستند. ''

به برنامه ی غذایی خود وفادار بمانید

یک زمان مشخص و ثابت برای وعده های غذایی خود داشته باشید و تا حد امکان آن را تغییر ندهید. دکتر ماریا ردریگز، مدیر برنامه های مرکز دیابت مونت سینای می گوید: ''داشتن یک برنامه ی مشخص غذایی به شما کمک می کند که هیچوقت احساس گرسنگی به سراغ شما نیاید و در نتیجه مجبور نمی شوید هر غذایی که دم دست است بخورید.''

ترک قند و شکر

مواد غذایی مفید برای ترک قند

پروتئین : خوردن پروتئین باعث می‌شود میزان قند خون متعادل شده سراغ غذاهای شیرین نروید و یکی از راههای ترک اعتیاد به قند است. خوردن برنج همراه با پروتئین جذب قند در خون و میل به شیرینی را کم می‌کند. عدس، کفیر، ماست و انواع لوبیا غذاهای سرشار از پروتئین هستند که خوردن آنها باعث می‌شود کمتر هوس شیرینی کنید.

چربی‌های مفید : مصرف چربی‌های مفید یا سالم هم میل به مواد قندی را کم می کند. وقتی شکر را از برنامه غذایی خود کم یا حذف کنید، بدن برای انرژی مورد نیاز سراغ چربی‌ها می‌رود.

بنابراین برای ترک اعتیاد به قند غذاهای سرشار از چربی‌های به اصطلاح خوب مثل آووکادو، روغن نارگیل،آجیل، انواع تخمه و سبزیجات باعث می‌شود تا کمتر سراغ شیرینی بروید یا اصلا نروید.

فیبر : غذاهای حاوی فیبر یا همان بافت‌های گیاهی کمک تان می‌کند به شیرینی ناخنک نزنید. فیبرها باعث می‌شود تا زمان هضم طولانی تر شده، بیشتر احساس سیری کنید و سراغ شیرینی‌جات نروید. آجیل، انواع توت، هویج و بذر کتان جزو این دسته از مواد غذایی مفید برای ترک اعتیاد به قند هستند یعنی پر از فیبر!

پروبیوتیک‌ها : جالب است بدانید که استفاده از پروبیوتیک ها باعث می‌شود تا تعداد باکتری‌های در بدن شما که حیات‌شان به شیرینی وابسته است، کم و کم تر شوند. یکی از این باکتری‌ها کاندیدا نام دارد که عامل بیماری‌های زیادی از جمله خارش پوست، اضافه وزن و عفونت است.

حذف مواد قندی و اضافه کردن پروبیوتیک‌ها به برنامه غذایی باعث از بین رفتن این باکتری مضر شده و در نتیجه بدن سالم تری خواهید داشت.

کفیر، سرکه سیب، ماست و کامبوجا از جمله مواد غذایی هستند که باکتری‌های مفید را بیش تر و باکتری‌های مضر را کم تر می‌کنند.

کمی شوری یا ترشی : وقتی هوس شیرینی می‌کنید، کمی شوری بخورید. خیلی از غذاهای شور و ترش دارای اسیدهای ارگانیک و پروبیوتیک‌ها هستند که باکتری‌های خوب را قوی تر می‌کنند و باکتری‌های بد را از بین می‌برند. اضافه کردن ترشی مثل ترشی انواع کلم به غذا هوس شیرینی خوردن را خیلی کم می‌کند.

داروهای گیاهی و ادویه‌ها : اضافه کردن چند برگ گیاهان دارویی و مقداری ادویه به غذا، هم شما را سالم تر می‌کند هم میل به شیرینی را کم می‌کند. زنجبیل و زردچوبه جزو این دسته از مواد غذایی است که عفونت‌ها را از بین برده و قند خون را کاهش می‌دهد.

## نحوه مصرف و عوارض قرص فیفول

فیفول (Fefol) برای تأمین نیاز روزانه بدن به اسید فولیک و آهن توصیه می شود. هم آقایان و هم بانوان می توانند از کپسول ففول استفاده نمایند ولی استفاده برای بانوان در دوران قاعدگی و همچنین بارداری ( از هفته سیزدهم به بعد) توصیه می شود.

نحوه مصرف فیفول

فیفول را طبق دستور پزشک مصرف کنید و راهنمایی های موجود در بسته بندی دارو را به دقت مطالعه کنید.

یک ساعت قبل و یا دو ساعت پس از مصرف چای، قهوه، شیر، تخم مرغ و غلات کامل نباید از فیفول استفاده کنید. این مواد می توانند میزان جذب آهن را کاهش دهند. گوشت و محصولات حاوی ویتامین C می توانند سبب افزایش جذب آهن شوند.

فیفول معمولا بصورت یک کپسول در روز مصرف می شود. برخی از افراد باردار ممکن است به مقادیر بیشتری از آهن نیاز داشته باشند. درصورت ضرورت پزشک شما می تواند مقدار دوز دارو را افزایش دهد.

کپسول فیفول را بصورت کامل و با یک لیوان آب ببلعید. گرچه آهن با معده خالی بهتر جذب می شود اما برای کاهش دادن ناراحتی های احتمالی دستگاه گوارش می توان آن را پس از غذا نیز مصرف کرد.

به دلیل افزایش عوارض جانبی از جویدن، مکیدن و یا نگه داشتن کپسول فیفول در دهان خودداری کنید. در عوض می توان کپسول را باز کرد و آن را با غذای نرم و سرد مخلوط کرد و مورد استفاده قرار داد.

پزشک و یا دکتر داروساز مدت زمان استفاده از فیفول را برای شما تعیین خواهد کرد.

مقدار مصرف قرص فیفول

روزانه ۱ عدد قرص فیفول یا مطابق با دستور پزشک و داروساز

عوارض جانبی فیفول

درصورت بروز علایم واکنش آلرژیک از جمله:بثورات پوستی، تنگی نفس، تورم صورت، زبان، لب ها و گلو فورا به اورژانس مراجعه کنید.

مصرف خودسرانه قرص آهن فیفول باعث بروز مشکلاتی همچون نارسایی کبد و تیرگی پوست شده و به علت رسوب آهن در خون ممکن است در مواردی مشکلات مغزی و عصبی را ایجاد کند.در موارد شدید، مصرف بیش از حد آهن می‌تواند به نقص عضو، کما، تشنج و حتی مرگ منجر شود. به همین خاطر دور نگه داشتن مکمل آهن از دسترس کودکان به منظور کاهش خطر ابتلا به مصرف بیش از حد کشنده ضروری است.

عوارض قرص آهن فیفول در یک جمله رساندن آسیب به کبد و معده است. برای درمان کم خونی بهتر است به سراغ خوراکی های رفع کم خونی برویم تا راههای شیمیایی و پرعارضه.

فیفول همچنین میتواند سبب عوارض جانبی زیر شود:

تحریک پذیری روده

درد معده

تهوع و استفراغ

یبوست

اسهال

مدفوع تیره رنگ

مدفوع چسبنده

زخم های دهانی (درصورت استفاده نادرست مانند مکیدن یا جویدن دارو. همچنین افراد سالمند و یا بیمارانی که در بلع دارو مشکل دارند ممکن است دچار زخم گلو یا مری شوند. اگر کپسول فیفول وارد مجاری تنفسی شود می تواند سبب التهاب نایژه ها شود.)

تمام عوارض جانبی که پس از مصرف فیفول برایتان اتفاق میفتد را با پزشک درمیان بگذارید.

قرص فیفول

هشدار ها و اقدامات احتیاطی در رابطه با مصرف فیفول

به دلیل بروز زخم های دهانی و تغییر رنگ دندان ها، باید از مکیدن، جویدن یا نگه داشتن دارو در دهان خودداری شود.

دارو را بصورت کامل و با یک لیوان آب ببلعید. اگر در بلع دارو مشکل دارید، در مورد نحوه مصرف با پزشک مشورت کنید.

مصرف این دارو برای کودکان و افراد مسن توصیه نمی شود.

درصورت داشتن هریک از موارد زیر پیش از مصرف فیفول با پزشک مشورت کنید:

هموکروماتوز (نوعی بیماری ارثی است که موجب میشود مقدار بیش از حد آهن در بافت های بدن تجمع یابد)

کم خونی همولیتیک (نوعی اختلال خونی که با کم بودن تعداد گلبول های قرمز مشخص می شود)

بیماری خونی (هموگلوبینوپاتی)

اریتروبلاستوپنی (نوعی بیماری خونی که به سبب آن بدن گلبول قرمز تولید نمی کند)

کمبود ویتامین B۱۲ یا هرگونه بیماری خونی دیگر

بیماری های دستگاه گوارش

تداخلات دارویی فیفول

درصورت استفاده از هرگونه داروی دیگر؛ به ویژه موارد ذکر شده در لیست زیر، با پزشک یا دکتر داروساز مشورت کنید:

تتراسایکلین ها (برای درمان عفونت)

سیپروفلوکساسین، نورفلوکساسین، اوفلوکساسین (برای درمان عفونت)

کلستیرامین

ضد اسید ها (شامل داروهای حاوی آلومینیوم یا منیزیم که برای خنثی کردن اسیدیته به ویژه در معده استفاده می شوند)

داروهای حاوی روی، کلسیم، فسفر یا ترینتین

پنی سیلامین (دارویی برای درمان آرتریت روماتوئید)

لوودوپا (برای درمان پارکینسون)

آسکوربیک اسید (ویتامین C)

عوامل متصل شونده به آهن مانند فسفات ها، اگزالات ها، چای، قهوه و شیر که میتوانند فرایند جذب آهن را مختل کنند.

بیسفوسفونات ها (مانند آلندرونیک اسید، اتیدرونات دی سدیم) که معمولا برای درمان پوکی استخوان مصرف می شوند.

دیمرکاپرول برای درمان مسمومیت حاد با فلزات سنگین

هورمون های تیروئیدی (لووتیروکسین) کم کاری تیروئید. آهن خوراکی می تواند سبب کاهش جذب لووتیروکسین شود.

قرص فیفول | فیفول

فیفول در دوران بارداری و شیردهی

مصرف قرص فیفول در دوران بارداری و شیردهی توصیه می شود.

**خبر**

### میزان و نحوه مصرف شربت روبیتوسین

شربت روبیتوسین یکی از داروهایی است که جز خانواده اکسپکتورانت و یا داروهای خلط آور به شمار می‌آورد.

شربت شربت روبیتوسین و استفاده صحیح این دارو

در صورت بروز و یا سابقه ایجاد مشکل در فرد مصرف کننده این دارو، وی نباید از این دارو استفاده کند.

سازمان جهانی غذا و دارو این شربت را از بروز عوارض در دوران بارداری در گروه سی قرار اده است.

مشخص نیست که این دارو به یک جنین به دنیا نیامده آسیب برساند یا نه.

اگر باردار یا در حین درمان، باردار شدید، به پزشک خود اطلاع دهید.

همچنین معلوم نیست که این دارو می تواند از طریق شیر مادر منتقل شود و به کودک شیرخوار آسیب برساند یا نه.

پس توصیه می‌شود که این دارو همزمان با تغذیه کودک شیرخوار خود و همچنین به جز با اطلاع و مشورت با ایشان در مورد خطرات ناشی از دریافت آن، این دارو را مصرف نکنید.

نحوه مصرف شربت روبیتوسین

داروی گایافنزین را دقیقاً همان‌طور که توسط پزشک شما تجویز می‌شود، مصرف کنید.

راهنمایی‌های بر 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.

درصورتیکه مصرف این شربت باعث ایجاد مشکلات گوارشی (معده) شود بهتر است این دارو به همراه غذا مصرف شود.

سوسپانسیون( مایع) خوراکی این دارو را قبل از اندازه گیری و مصرف، تکان دهید.

داروی مایع را با سرنگ دوز، و یا با یک قاشق‌های خاص اندازه گیری دوز و یا فنجان پزشکی، اندازه گیری کنید.

اگر شما یک دستگاه اندازه گیری دوز دارو را نداشته باشید، باید از یک داروساز آن را درخواست کنید.

در صورتی که فرم مصرفی قرص است، هرگز فرم گسترده رهش، با تاخیر رهش و کنترل شده رهش این دارو را نشکنید، نجوید و این دارو را به صورت کامل مصرف کنید.

شربت روبی توسین باید در دمای اتاق و به دور از گرما، رطوبت و نور مستقیم خورشید نگهداری شود.

اطمینان حاصل کنید که ظرف محتوی دارو در زمانی که دارو مصرف نمی‌شود، باز نباشد و در صورت امکان آن را در یخچال نگهداری کنید.

اگر از این دارو بیش از حد مصرف کنید، چه اتفاقی می افتد؟

با مراقبت‌های پزشکی اورژانس و یا کمک‌های اضطراری برای مسمومیت، تماس بگیرید.

نشانه‌های مصرف بیش از حد این دارو مواردی نظیر کندی ضربان قلب، سرگیجه شدید یا ضعف را می‌تواند در بر بگیرد.

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

مصرف داروی روبی توسین ممکن است تفکر یا پاسخ دهی فرد مصرف کننده را مختل کند.

میزان مصرف شربت روبیتوسین

با توجه به اینکه این دارو در زمان نیاز فرد و بروز سرفه استفاده می‌شود، شانس کمی برای فراموشی مصرف و نیاز به استفاده از دوز جایگزین وجود دارد.

اگر فرد به طور منظم و با برنامه از این دارو استفاده می‌کند، به محض اینکه شما دوز فراموش شده را به یاد آوردید، آن را مصرف کنید.

اگر تقریباً موقع نوبت بعدی مصرف دوز بعدی است ، از مصرف دوز فراموش شده اجتناب کنید.

برای جبران دوز از دست رفته قبلی در دوز بعدی از داروی اضافه استفاده نکنید.

---

**سرخط**

### تشخیص و راههای درمان بیماری آرتریت پسوریاتیک

آرتریت پسوریاتیک یک بیماری شایع و نوعی از آرتریت است که افرادی که مبتلا به بیماری صدف (پسوریازیس) هستند را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

بیماری آرتریت پسوریاتیک چیست ؟

آرتریت پسوریاتیک در ابتدا علائم بالینی، معاینه فیزیکی و شرح حالی که یک پزشک می‌تواند مفصلاً از بیمار دریافت کند، می‌تواند اساس تشخیص این بیماری را تشکیل دهد.

برخلاف مواردی که در بیماری لوپوس و یا آرتریت روماتوئید رخ می‌دهد در این نوع بیماری، سطوح آنتی بادی معمولاً در خون بیمار مشاهده نمی‌شود.

عکس برداری با استفاده از اشعه ایکس موردی دیگر برای تشخیص این بیماری است.

معمولاً یکی از مواردی که پزشک برای تأیید این بیماری می‌تواند در خواست کند، عکس برداری با استفاده از اشعه ایکس است.

البته لازم به ذکر است که این نوع عکس برداری نمی‌تواند در تشخیص اینکه فرد به کدام نوع از آرتریت مبتلا است، کمی کند.

البته می‌توان گفت که این نوع عکس برداری می‌تواند به رادیولوژیست سرنخی برای افتراق این نوع آرتریت از آرتریت روماتوئید و دیگر آرتریت‌ها بدهد و در زمینه تشخیص مؤثر باشد.

آرتریت پسوریاتیک

طول مدت بیماری

آرتریت پسوریاتیک معمولاً بیماری مزمنی است که در تمام طول عمر فرد مبتلا می‌تواند ادامه داشته باشد.

با این حال، علائم برخی از افراد به طور قابل توجهی متفاوت است، به طوری که ممکن است در زمان‌های مختلف خفیف باشد و یا به طور طبیعی و یا به خاطر مشکلات زمینه‌ای دوباره عود پیدا کرده و شدیدتر شود.

البته لازم به ذکر است که حذف و بهبود کامل بیماری و از میان رفتن علائم آن امری معمول نیست.

پیشگیری از بیماری آرتریت پسوریاتیک

از آنجا که این بیماری غالباً بدون علت زمینه‌ای و در بیشتر موارد به صورت ارثی است، راه خاصی برای پیشگیری از ابتلای به این بیماری وجود ندارد.

درمان بیماری آرتریت پسوریاتیک

داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی (NSAIDs) مانند آسپرین، ایبوپروفن (Advil، Motrin) یا ناپروکسن (Aleve، Naprosyn) خط اول درمان این بیماری و از آنجایی که ممکن است این بیماری دارای عوارض قابل تجهی در فرد بیمار باشد برای کاهش این عوارض و همچنین برای جلوگیری از عود دوباره این بیماری در زمان توقف مصرف دارو، کورتیکواستروئید هایی مانند پردنیزولون که معمولاً به صورت خوراکی مصرف می‌شوند.

تزریق گاه به گاه یک استروئید می‌تواند به هنگام التهاب شدید و یا درگیری مفاصل مفید باشد.

هنگامی که شرایط شدیدتر باشد، داروهایی مانند هیدروکسی کلروکین (Plaquenil) یا متوترکسات (Folex، Rheumatrex) اغلب باعث کاهش علائم و یا مشکلات مفاصل می‌شوند.

با این حال، مشخص نیست که آیا آنها باعث حفاظت مفاصل از آسیب می‌شوند و یا نه.

بررسی‌های نادری از ارتباط بین مصرف هیدروکسی کلروکین و بدتر شدن پسوریازیس کایت می‌کند و باعث شده است بعضی از پزشکان از اجتناب از بدتر شدن علائم و عود بیماری تجویز این دارو برای مبتلایان این بیمری خودداری کنند.

آرتریت پسوریاتیک

از دیگر مواردی که برای درمان بیماری آرتریت پسوریاتیک کاربرد دارد، سولفاسالازین (آزولیدین) یک عامل ضد التهابی است که برای درمان بیماری‌های التهابی روده و آرتریت روماتوئید و لفتونومید (Arava) استفاده می‌شود و برای کنترل این بیماری نیز می‌تواند مفید باشد.

سایر داروهای سرکوب کننده ایمنی، از جمله سیکلوسپورین (Neoral، Sandimmune) و آزاتیوپرین (Imuran)، گاهی اوقات استفاده می‌شود.

با این حال، این داروها عوارض جانبی بیشتری را ممکن است به بار اورند، به طوری که آنها معمولاً برای افرادی که به درمان‌های دیگر پاسخ نمی‌دهند، استفاده می‌شود.

# آیا ویتامین C در جلوگیری از ابتلا به کرونا موثر است ؟

تامین ویتامین C از مواد خوراکی میوه‌ای برای مقابله با کرونا نسبت به مصرف توسط قرص‌ها یا قرص‌های جوشان ویتامین C ارجح میباشد .

علتش هم این است که ترکیبات مختلف اجزاء مختلف ترکیبی ویتامین C در داخل میوه‌جات موجود است .

تاثیر ویتامین C بر روی جلوگیری از ابتلا به کرونا

قبل از شروع بحث نقش ویتامین C در جلوگیری از ابتلا به کرونا بهتر است به یک نکته مهم توجه کنید.

هیچ مکملی برای درمان یا جلوگیری از ابتلا به این بیماری وجود ندارد.

با توجه به شیوع بیماری همه گیر کرونا در سال جدید، درک این نکته ضروری است که هیچ مکمل، رژیم غذایی و یا روش دیگری به غیر از فاصله اجتماعی و رعایت بهداشت نمی تواند از ابتلا به این بیماری جلوگیری کند.

شاید این روزها متوجه این موضوع شده باشید که به هر داروخانه ای مراجعه می کنید؛ ویتامین C ندارند.

مطالبی نیز در رسانه های اجتماعی منتشر می شود که ادعا می کنند ویتامین C می تواند به جلوگیری از ابتلا به کرونا کمک کند.

در حالی که پزشکان و محققان در حال بررسی اثرات ویتامین C با دوز بالا و به صورت داخل وریدی بر روی کروناویروس جدید هستند؛ اما هنوز ثابت نشده است که مکمل ویتامین C می تواند از ابتلا به کووید ۱۹ جلوگیری کرده یا این بیماری را درمان کند.

ویتامین C چیست ؟

ویتامین C یک ماده مغذی اساسی است که نقش های زیادی در بدن ما ایفا می کند. این ویتامین یک نوع آنتی اکسیدان قوی است. این به این معنی است که می تواند ترکیبات ناپایدار موجود در بدن را خنثی کند.

این ترکیبات رادیکال های آزاد نام داشته و مسبب آسیب های سلولی هستند.

این ویتامین در چندین فرآیند بیوشیمیایی دیگر نیز نقش دارد که بسیاری از آنها مربوط به سلامت سیستم ایمنی بدن هستند.

مصرف استاندارد ویتامین C در روز، حدود ۹۰ میلی گرم است.

اما زنان شیرده باید ۳۰ میلی گرم و افرادی که سیگار می کشند نیز باید ۳۵ میلی گرم ویتامین C اضافی در روز مصرف کنند.

تأمین نیاز روزانه بدن به ویتامین C از طریق رژیم غذایی بسیار آسان است.

تا زمانی که از انواع میوه و سبزیجات مصرف کنید می توانید مطمئن شوید که به ویتامین سی کافی دسترسی دارید.

به عنوان مثال یک پرتقال متوسط ۷۷٪ از نیاز روزانه بدن به این ویتامین را تأمین می کند و ۱ فنجان (۱۶۰ گرم) کلم بروکلی پخته شده ۱۱۲٪ از نیاز بدن به ویتامین C را در خود جای داده است.

ویتامین C چگونه بر روی سیستم ایمنی تأثیر می گذارد ؟

ویتامین C از چندین طریق مختلف بر روی سلامت سیستم ایمنی تأثیر می گذارد.

فعالیت آنتی اکسیدانی این ماده باعث کاهش التهاب می شود و ممکن است به بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک کند.

ویتامین C همچنین با تقویت تولید کلاژن، پوست شما را سالم نگه می دارد و به این عضو کمک می کند تا به عنوان یک مانع کاربردی برای جلوگیری از ورود ترکیبات مضر به بدن، از این آنتی اکسیدان استفاده کند. ویتامین C موجود در پوست می تواند باعث بهبود زخم نیز شود.

این ویتامین همچنین فعالیت فاگوسیت ها را تقویت می کند. فاگوسیت ها سلول های ایمنی هستند که می توانند باکتری های مضر و سایر ذرات را از بین ببرند.

علاوه بر این، ویتامین C باعث رشد و گسترش لنفوسیت ها می شود.

لنفوسیت ها نیز نوعی سلول ایمنی در بدن هستند که آنتی بادی های در گردش خون شما را افزایش می دهند.

آنتی بادی ها نیز پروتئین هایی هستند که می توانند به مواد خارجی یا مضر در خون حمله کنند.

تاثیر این ویتامین بر روی ویروس ها

در مطالعاتی که در مورد اثربخشی این ویتامین بر روی ویروس هایی که باعث سرماخوردگی می شوند انجام شده است؛ مشخص شد که ویتامین C شاید نتواند تعداد دفعات سرماخوردگی در سال را کاهش دهد اما ممکن است به شما کمک کند سریعتر خوب شوید و علائم کمتری داشته باشید.

همچنین برخی از شواهد به دست آمده از تحقیقات حیوانی و انسانی نشان داده اند که مصرف دوز بالای ویتامین C می تواند التهاب ریه را در بیماری های شدید تنفسی ناشی از H۱N۱ (آنفولانزای خوکی) یا ویروس های دیگر کاهش دهد.

با این حال، این دوزها بسیار بالاتر از دوز توصیه شده روزانه هستند.

در حال حاضر تحقیقات کافی برای حمایت از استفاده از ویتامین C با دوز بالا برای درمان التهاب ریه وجود ندارد.

فراموش نکنید که نباید از طریق مکمل ها، حتی خوراکی، مقدار زیادی از این ویتامین مصرف کنید.

زیرا این مکمل ها می توانند عوارض جانبی مانند اسهال ایجاد کنند.

ویتامین C و کرونا

ویتامین C و کرونا ویروس

در مقاله ای که در Chinese Journal of Infection Diseases منتشر شده است، انجمن پزشکی شانگهای استفاده از ویتامین C با دوز بالا را به عنوان درمانی برای بیماران بستری شده و مبتلا به کووید ۱۹ تأیید کرد.

علاوه بر این، یک بررسی در سال ۲۰۱۹ نشان داد که هم درمان با ویتامین C با دوز بالا و هم درمان وریدی با این ویتامین، ممکن است برای افراد بستری شده در بخش مراقبت های ویژه مفید باشد.

این نوع درمان مدت زمان ماندن در بخش ICU بیمارستان را ۸٪ و زمان لازم برای استفاده از دستگاه مکانیکی تنفسی را کاهش می دهد.

محققان چینی همچنین یک کارآزمایی بالینی را برای بررسی بیشتر تأثیر تزریق وریدی این ویتامین بر روی بیماران بستری شده بر اثر ابتلا به کووید ۱۹ ثبت کرده اند.

با این حال توجه به این نکته مهم است که ویتامین C هنوز بخش استانداردی از برنامه درمانی این بیماری نیست زیرا شواهد کافی برای حمایت از آن وجود ندارد.

اگرچه پزشکان درمان با ویتامین C را در حال حاضر مورد آزمایش قرار داده اند تا ببینند آیا این درمان می تواند عملکرد ریه را در افراد مبتلا به COVID-۱۹ بهبود بخشد یا خیر؟، اما هیچ مدرکی نشان نمی دهد که مصرف دوز بالای مکمل خوراکی ویتامین C می تواند به این بیماری کمک کند.

در حقیقت این ویتامین ها فقط عوارضی مانند اسهال ایجاد می کنند.

آیا بدن ما نیاز به مکمل این ویتامین دارد ؟

در حال حاضر هیچ مدرکی استفاده از مکمل خوراکی ویتامین C را برای جلوگیری از ابتلا به کرونا ویروس اثبات نکرده است.

ویتامین C ممکن است به کوتاه کردن مدت و شدت سرماخوردگی ناشی از سایر ویروس ها کمک کند؛ اما این تاثیر هیچ تضمینی نمی دهد که ویتامین C تأثیر یکسانی روی کرونا ویروس دارد.

علاوه بر این، ویتامین C یک ویتامین محلول در آب است. یعنی در آب حل می شود. بنابراین مازاد مصرف آن در بدن ذخیره نمی شود. بلکه از طریق ادرار دفع خواهد شد. مصرف زیاد ویتامین C به معنای جذب بیشتر بدن نیست.

مصرف زیاد این مکمل حتی ممکن است باعث اسهال شود.

در این شرایط مازاد ویتامین به بدن سیگنالی دهند تا آب را از سلول ها خارج کرده و به سمت دستگاه گوارش بکشاند.

علاوه بر این، اگرچه مصرف دوزهای بالای ویتامین C برای درمان کووید ۱۹ امیدوار کننده به نظر می رسد، اما این دوزها فوق العاده بالا بوده و از طریق ورید وارد بدن می شوند.

علاوه بر این، فقط در مواردی که بیماری شدید است و نیاز به بستری شدن دارد از این روش درمانی در برخی از کشورها استفاده می شود.

بهترین کار این است که رژیم غذایی پر از میوه و سبزیجات داشته باشد و به طور طبیعی تمام ویتامین C مورد نیاز بدن را به همراه مواد مغذی و آنتی اکسیدان های دیگر دریافت کنید.

انتخاب مکمل

اگر تصمیم به مصرف مکمل ویتامین C دارید؛ مهم است که نوع باکیفیت آن را انتخاب کنید و از دوز مناسب استفاده کنید.

توصیه بیشتر متخصصان، مصرف ۲۵۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم از این ویتامین در روز است.

بنابراین بیش از این ویتامین سی مصرف نکنید.

چرا که مازاد نیاز بدن، از طریق ادرار دفع می شود.

ویتامین C ممکن است بر روی شیمی درمانی، پرتودرمانی یا داروهای کاهش دهنده کلسترول تاثیر منفی بگذارد.

طبق مستندات موجود، معالجه بیماران با این مکمل به صورت وریدی و تحت نظر پزشک بسیار ایمن است و با عوارض جانبی قابل توجهی همراه نیست.

اگر در مورد مکمل ویتامین C سوالی دارید؛ قبل مصرف خودسرانه آن حتما با یک پزشک متخصص یا داروساز مشورت کنید.

نتیجه :

ویتامین C یک ماده مغذی مهم است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

طبق گزارشی که توسط انجمن پزشکی شانگهای منتشر شده است، مصرف ویتامین C با دوز بالا ممکن است عملکرد ریه را در بیماران بستری شده به دلیل ابتلا به کووید ۱۹ بهبود بخشد.

با این حال هیچ مدرکی مبنی بر اینکه مکمل خوراکی ویتامین C به درمان یا جلوگیری از ابتلا به کرونا ویروس کمک می کند، وجود ندارد.

برای دریافت ویتامین C تقویت کننده سیستم ایمنی سعی کنید به رژیم غذایی مناسب دسترسی داشته باشید و حتما از انواع میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید.

اگرچه در حال حاضر درمانی برای این بیماری وجود ندارد؛ اما اقدامات پیشگیرانه مانند دوری اجتماعی و رعایت بهداشت فردی می تواند از ابتلا به این بیماری جلوگیری کند.

# آیا خوردن نمک قبل و بعد از غذا مفید است ؟

خوردن نمک پس از صرف غذا، غدد بزاقی را تحریک می‌کند و باعث زیاد شدن آب دهان می‌شود اما خوردن نمک قبل از غذا چه فایده ای دارد ؟

فواید خوردن نمک قبل و بعد غذا

فواید خوردن نمک قبل و بعد غذا را با بیان احادیثی از امام علی (ع) و همچنین از نظر متخصصان تغذیه بررسی می نماییم؛ و در نظر داشته باشید که در هیچ کاری نباید از حد اعتدال خارج شویم و بهترین کار میانه روی است.

خوردن نمک قبل و بعد از غذا

امیر مومنان علی (ع): «اِبتَدِءوُا بِالمِلحِ فی اوّلِ طَعامِکُم فَلَو یَعلَمُ النّاسُ ما فِی المِلحِ لَاختاروُه عَلَی التِّریاقِ المُجَرَّبِ» : «ابتدا کنید در اول غذا به خوردن نمک، که اگر مردم بدانند چه خاصیتی در نمک است، هر آینه بر تریاق (بهترین دوای موثر) تجربه شده بر می گزیدند.»

امیر مومنان علی (ع) می فرمایند: «مَن اِبتِداءَ طَعامِهِ بِالمِلحِ ذَهَبَ عَنه سَبعوُنَ داء»: کسی که در غذا خوردن ابتدا به نمک نماید، هفتاد مرض از او خارج می شود.

واضح است که نمک به واسطه داشتن اسید، از بهترین دواهای ضدعفونی است، زیرا هیچ قسمی از میکروب‌ها در نمک نمی‌توانند رشد و نمو یا زندگی کنند.

فواید خوردن نمک قبل و بعد از غذا

متخصصان تغذیه در مورد فواید استعمال نمک پیش از غذا چنین گفته اند:

دهان محل تجمع شدن انواع و اقسام میکروب‌ها می‌باشد و در اثر استعمال نمک پیش از غذا، این میکروب ها برطرف می شوند.

هضم غذا

به دنبال وارد شدن نمک در دهان، غدد اطراف دهان تحریک شده و ترشح آن‌ها زیادتر می‌گردد، به همین دلیل غذا زودتر هضم و برای بلع و هضم نهایی آماده می شود.

وقتی نمک وارد معده خالی از غذا می شود، غده های معده را تحریک کرده و ترشحات زیادی را به وجود می آورد، در این صورت نمک موجب زود بلعیدن و زود هضم شدن غذا بوده و مدخلیت کاملی دارد.

تحریک اشتها

گفته شده که استفاده از کمی نمک پیش از طعام، تحریک‌کننده غدد هاضمه است و در اثر تحریک شدن غدد هاضمه انسان میل به خوردن غذا می‌کند و تولید اشتها می شود؛ پس در این صورت نمک پیش از طعام سبب زیاد شدن اشتها می گردد.

اگر انسان غذایی را بخورد و نمک آن کم باشد و یا در معده ترشحات مواد نمکی اندک باشد، باعث دیر هضم شدن یعنی سوء هضم می گردد، پس در این صورت اگر پیش از طعام نمک خورده شود، جبران این دو ضرر خواهد شد.

اگر در ترشحات معده مواد شیمیایی دیگری زیادتر از مقدار معمول تولید شود (که این هم باعث سوء هضم است)، نمک پیش از طعام بر اثر اسیدی که دارد آن را خنثی و بی اثر کرده و بدین سبب سوء هاضمه را بر طرف می نماید.

مصرف به اندازه نمک، در حل و هضم کننده مواد غذایی که در معده هضم نشده، مؤثر است، زیرا نمک مسهل بی‌آزار و ضروری است و مقدار متوسط آن باعث تحریک کردن قلب می‌گردد.

در طب، آب‌های معدنی که مواد نمکی دارند، برای برطرف نمودن سوء هضم تجویز شده است.

روشن است که در ساختمان بدن و خون، مقدار معینی نمک وجود دارد که کمبود آن موجب بروز امراض مختلفی در بدن خواهد شد؛ در این صورت نمک پیش از طعام، وقتی وارد معده می‌شود مقداری از آن را که بدن لازم دارد برای جبران کسری جذب می نماید.

بدن انسان برای برطرف کردن نمک احتیاج به آب دارد و استعمال نمک پیش از خوراک، انسان را مجبور به نوشیدن آب می نماید.

این خود سبب ازدیاد «ادرار» شده و بدین صورت «کلیه و مثانه» شستشو داده می‌شود.

در اثر خوردن نمک، مقداری آب از منافذ پوست بیرون آمده، و در نتیجه سوراخ‌های تنفس جلدی، پاک و پاکیزه می شوند.

در اثر استعمال نمک بعد از غذا [ خوردن نمک بعد از غذا ]، غدد بزاقی تحریک شده و موجب تولید آب دهان می‌شود که نهایتاً انسان آب دهان را یا فرو می‌برد یا بیرون می‌ریزد؛ در این صورت چربی و یا گوشت که میان دندان‌ها و دهان باقی‌مانده به همراه آب دهان برطرف می‌شود.

**خبر**

### راههای درمان بیماری عصب باریکش (عصب تحت فشار)

بیماری عصب باریکش یا تحت فشار (pinched nerve) به نوع خاصی از آسیب به یک عصب یا گروه اعصاب اشاره دارد. این بیماری وقتی بوجود می‌آید که یک دیسک، استخوان یا عضله روی عصب فشار بیشتری ایجاد می‌کنند.

بیماری عصب باریکش چیست ؟

یک عصب باریکش می‌تواند موجب سندرم تونل کارپال، علائم سیاتیک و مشکلات دیگر شود (یک عصب باریکش نمی‌تواند موجب فتق دیسک شود، اما یک دیسک می‌تواند روی یک ریشه عصب ضربه ایجاد کند).

«یک بزرگراه را تصور کنید. ستون فقرات شما مانند رمپ ورودی اصلی برای عصب است. همچنان که عصب از گردن شما خارج می شود در سراسر بدنتان، رمپ‌های ورودی و خروجی دارد.

یک عصب باریکش مانند یک رمپ ورودی مسدود شده است (رمپ یک سطح شیبدار است که برای ارتباط بین دو راه غیر همسطح استفاده می‌شود).فشردگی بر روی عصب منجر به التهاب و تحریک، حس سوزن سوزن شدن، بی حسی یا احساس درد در اندام می‌شود» ارین هاست : متخصص طب فیزیکی ارتوپدی

روش درمانی بیماری عصب باریکش

بعضی از اعصاب باریکش نیاز به مراقبت تخصصی درمانی دارند. اگر شما بدنبال راهی برای تخفیف درد هستید، نه روش درمانی برای شما در اینجا توضیح داده شده است. لازم است که بهترین روش را برای خودتان پیدا کنید.

۱. تغییر وضعیت

ممکن است لازم باشد که وضعیت نشستن یا ایستادن خود را برای کاهش درد عصب باریکش در حالت خفیف تغییر دهید. موقعیتی را پیدا کنید که به شما کمک می‌کند تا احساس خوبی داشته باشید و زمان زیادی را در این موقعیت صرف کنید.

عصب باریکش در گردن

«در مورد یک عصب باریکش در گردن، کنترل کنید تا مطمئن شوید که چانه خود را در حالت خنثی قرار داده‌اید و خیلی زیاد به جلو و یا به عقب کشیده نشده است. همچنین اطمینان حاصل کنید که شانه‌هایتان در موقعیت مناسب قرار دارند، به آرامی تیغه های کتف را به هم فشار دهید، تا موقعیت درست را حفظ کنید.

تقویت عضلات مانند رمبوئید، تراپسیوس میانی و تراپسیوس پایینی می‌توانند به حمایت بهتر از گردن کمک کنند تا زمانی که علائم بهبود یابد. راحت‌ترین وضعیت برای یک عصب باریکش در گردن متفاوت است اما اغلب دراز کشیدن کمک می‌کند تا فشردگی عصب کاهش یابد.» ارین هاست

۲. استفاده از یک میزکار ایستاده

میز کارهای ایستاده در حال محبوب شدن هستند و این دلیل خوبی دارد. تحرک و ایستادن در طول روز برای جلوگیری و درمان عصب باریکش بسیار ضروری است.

اگر یک عصب باریکش دارید یا می‌خواهید تا از این مشکل اجتناب کنید، با بخش منابع انسانی اداره در مورد تغییر میز کارتان صحبت کنید تا بتوانید در حین کار کردن بایستید.

اگر شما نمی‌توانید به یک میزکار ایستاده دست پیدا کنید، خودتون را وادار کنید که هر یک ساعت بایستید یا قدم بزنید. اگر شما به دفعات از کیبورد استفاده می‌کنید، توپ‌های غلطکی برای ماهیچه‌های تنگ و یک برنامه کشش ساعتی ایده‌های خوبی هستند (مچ بند یا مفصل بند به عنوان یک راهکار در درمان اولیه توصیه نمی‌شود).مهم نیست که کجای بدنتان این عصب تحت فشار را دارید، بهترین چیز این است که تا زمانی که برایتان مقدور است استراحت کنید. از فعالیتهایی که موجب درد شما می‌شود اجتناب کنید، مثل تنیس، گلف یا پیامک بازی.

۳. آتل

اگر شما دارای تونل کارپال هستید که یک عصب کوچک در دست است، یک آتل می‌تواند به شما در استراحت و حفاظت از مچ دست کمک کند. این می‌تواند به ویژه در طول خواب شبانه مفید باشد بنابراین شما نباید به هنگام خواب مچ دستتان را در وضعیت بد قرار دهید.

۴. کشش

کشش‌های ملایم می‌تواند به کاهش فشار بر عصب کمک و علائم را بهبود بخشد. به طور عمیق کشش انجام ندهید. اگر احساس درد یا ناراحتی در شما شروع شد، کشش را ملایم کنید. بخاطر داشته باشید که حرکات کوچک می‌تواند اثرات بزرگی داشته باشند.

«هر چیزی که باعث می‌شود که شما احساس بهتری داشته باشید، باید انجام دهید، کشش را آنقدر طولانی نکنید که حس درد و بی حسی شما افزایش یابد.

سرخط

### از روش تکثیر تا نیازهای گیاه سروپژیا

سروپژیا گیاهی از جنس سروپژیا و خانواده ی خرزهره وبومی آفریقای جنوبی و زیمباوه و یک گیاه گوشتی همیشه سبز میباشد. در ادامه اطلاعات کاملتری از این گیاه کسب خواهیم کرد.

گیاه سروپژیا

سروپژیا آویز کمیاب، داری ساقه های رونده ی بلندی است که در سرتاسر طول آنها، غده های جالبی رشد می کنند. این گیاه زیبا به دو روش از اواسط بهار تا اوایل تابستان می توان تکثیر کرد:

گل سروپژیا در سال ۱۸۸۱ توسط متصدی باغ گیاه شناسی دوربان درارتفاع ۱۵۰۰ فوتی در حالی که ازصخره ها آویزان بود کشف شدو ۱۳ سال بعد به باغ بوتانیک kew در انگلیس فرستاده شد.

آویز بودن و داشتن ظاهری زیبا و مقاومت به شرایط سخت باعث شده تا این گیاه،گیاهی مناسب برای آپارتمان و سبدهای آویز تبدیل شود.

برگهای آن در نور کافی سبزپررنگ و در نورکم،کمرنگ میشوند.ساقه در محل گره ها در صورت تماس با خاک جوانه زده و میتوان برای تکثیرگیاه استفاده کرد.

روش تکثیر گیاه سروپژیا

ابتدا یک گلدان با اندازه متوسط را با کمپوست مخصوص گیاهان گوشتی و کاکتوس پر کنید. سپس کمی شن درشت را روی خاک بپاشید و ۳غده را روی شن قرار دهید و کمپوست را کمی مرطوب کنید.

آبیاری بیش از اندازه سبب فساد و پوسیدگی غده ها می گردد و این فساد پس از چند هفته انتظار، بسیار مایوس کننده است.

در روش دوم قلمه های انتهایی ساقه را به طول ۷/۵- ۵ سانتی متردر پودر هورمون ریشه زایی فروبرده و هر سه قلمه را در یک گلدان حاوی کمپوست مخصوص گیاهان گوشتی و کاکتوس بکارید، اما بیش از حد آبیاری نکنید.

ریشه دهی در مدت زمان دو ماه یا بیشتر انجام خواهد شد و گیاه رشد فعال خود را آغاز خواهد کرد. در این مدت دقت کنید زمانی که سطح خاک خشک باشد دوباره آبیاری کنید.

اگرچه سروپژیا به نور علاقه زیادی دارد ولی در طول تکثیر، هرگز آن را در برابر تابش مستقیم خورشید قرار ندهید و در دمای ۲۱-۱۸ درجه که برای ریشه دهی مناسب است نگاه دارید.

نیازهای گیاه سروپژیا

نور: نورکامل تا کمی سایه واز آفتاب مستقیم حفاظت شود

دما : در زمستان تا دمای ۱۵ درجه را تحمل میکند

خاک مناسب : مخلوطی از یک قسمت پیت و یک قسمت خاک باغچه و ۲ قسمت ماسه یا پرلیت

آبیاری: موقع هر آبیاری خاک خشک شده باشد زهکش را بازدید کنید ریشه های گیاه درصورت آبیاری زیاد میگندد

رطوبت: میزان رطوبت متوسط اتاق کافیست در صورت نیاز هفته ای ۲ بار و یا زیر گلدانی را پر آب کنید

تعویض گلدان: ریشه های گیاه ترجیح به درهم رفتن دارند پس اجازه دهین گیاه پرشود قبل هر تعویض

تکثیر: گره های این گیاه در جای مرطوب روی خاک ریشه زده و تکثیر میشود همچنین با تکثیر غده در اول بهار و پاییز ویا با استفاده از قلمه ساقه میتوان آنرا تکثیر کرد.

گیاه سروپژیا

عوارض و درمان گل سروپژیا

برگها زرد شده : از نور کم و شاید از آبیاری زیاد باشد شرایط را بازبینی کنید

برگ ها میریزد : سردی هوا عامل آن است

برگ ها خشک شده و میریزد : از خشکی است گیاه را آبیاری و غبارپاشی کنید

برگها سوخته است : از آبپاشی جلوی آفتاب و اشعه مستقیم آفتاب میباشد از نور مستقیم آفتاب در امان باشد

برگهای زیرین زرد شده : علت آن آبیاری زیاد میباشد زه کش را بازدید کنید گیاهن گوشتی به پوسیدگی حساس هستند

گل سروپژیا : از روش تکثیر تا نیازهای گیاه سروپژیا

## همه چیز درباره گیاه ساکولنت برگ آتشی (کراسولا آتشین)

اگر شما هم گیاه کراسولا آتشین را در خانه دارید اما هیچ اطلاعاتی راجع به این گیاه زیبا ندارید با ما همراه شوید تا اطلاعات مفیدی در این باره در اختیارتان قرار دهیم.

ساکولنت برگ آتشی (کراسولا آتشین) چیست ؟

کراسولا آتشین یکی از انواع ساکولنت ها است که از نظر ظاهر تنوع زیادی دارد. در واقع اگر به گلخانه دارها نام کراسولا را بگویید انواع ساکولنت ها را برای شما می آورند فقط با این تفاوت که پسوند آن ها با یکدیگر فرق دارد.

کراسولا آتشین یا کمپ فایر نیز یکی از انواع گیاهانی است که گلخانه دار ممکن است آن را برای شما بیاورد. پسوند آتشین به دلیل رنگ برگ های این گیاه است. برگ های کراسولا آتشین حالت گوشتی دارند و با یکدیگر متحدالمرکز هستند.

طیف رنگی آن ها بیشتر قرمز است و تا زرد و سبز ادامه دارد. این گیاه زیبا وقتی رشد کند، به صورت درختچه کوچکی در می آید که می توان آن را برای تزیین منزل استفاده کرد. حتی این گیاه در پارک ها و بوستان ها نیز دیده می شود.

در ادامه به شما خواهیم گفت که چگونه از کراسولا آتشین خود مراقبت کنید و آن را تکثیر دهید.

خاک مورد نیاز کراسولا آتشین

همانطور که گفتیم کراسولا آتشین از خانواده ساکولنت ها است و خاک مورد نیاز آن تقریبا مشابه خاک مورد نیاز ساکولنت ها است.

خاک مورد نیاز کراسولا آتشین از نظر گلخانه دارها خاکی است با ترکیبی پر از شن و با زهکش مناسب و یا خاک رسی.

اما این نوع خاک مانع از چک کردن رطوبت خاک می شود و نمی توان مرتب خاک را چک کرد. به همین دلیل بهترین خاک برای کراسولا برگ آتشین، خاکی با ترکیب دو قسمت ماسه بادی، یک قسمت خاک برگ و یک قسمت خاک کاکتوس می باشد.

نور مورد نیاز برای گیاه کراسولا آتشین

همانطور که می دانید یکی از مهم ترین منابع برای همه گیاهان نور است. کراسولا آتشین یکی از گیاهانی است که نیاز شدیدی به نور زیاد دارد. به همین دلیل اصلا نمی توان آن را به عنوان گیاه آپارتمانی شناخت.

این نوع ساکولنت به نور مستقیم خورشید نیاز دارد و اگر نور آن به صورت غیر مستقیم باشد، رشد آن دچار مشکل می شود. پس اگر در آپارتمان زندگی می کنید باید این نکته را در نظر بگیرید و در صورت داشتن تراس با نور زیاد آن را خریداری کنید.

جالب است بدانید که رنگ قرمز برگ های کراسولای آتشین به دلیل نور مستقیم خورشید است و اگر نور به آن نرسد، رنگ برگ ها از بین رفته و کم کم ضخامت آن ها کم شده و به گیاه علفی تبدیل می شود.

دمای مناسب برای کراسولا آتشین

همانطور که گفته شد این گیاه نیاز به نور زیادی دارد و به همین دلیل در دمای زیاد هم دچار مشکل نمی شود و می تواند گرما را تحمل کند. اما بالعکس در برابر سرما و یخبندان حساس است و نمی تواند سرما را تحمل کند.

به همین دلیل در فصل زمستان که شب ها هوا سرد است باید کراسولای آتشین را داخل خانه بیاورید تا گرما به آن برسد و روزها که هوا آفتابی است آن را در معرض نور خورشید و آفتاب قرار دهید.

خاک کراسولا آتشین

نحوه مراقبت از کراسولا آتشین

میزان آبیاری کراسولا آتشین

معمولا گیاهانی که گرما را دوست دارند و در معرض نور مستقیم خورشید هستند نیاز به آبیاری بیشتری دارند. کراسولای آتشین نیز از این قاعده مستثنی نیست و به دلیل قرار گرفتن در معرض آفتاب، آب آن زودتر بخار می شود.

پس نیاز به آبیاری منظم دارد. شما باید روزانه خاک آن را چک کنید و اگر دیدید خاکش خشک است، آن را آبیاری کنید. توجه داشته باشید که به هیچ وجه گیاه را زیر نور خورشید آبیاری یا آب پاشی نکنید.

در فصل زمستان و پاییز به دلیل دمای پایین، آب در بافت گیاه باقی می ماند و نیاز به آبیاری زیادی ندارد اما با این حال شما حتما خاک کراسولای خود را چک کنید تا در صورت خشک بودن آن را آبیاری کنید.

اگر کراسولای آتشین شما رشد خوبی داشته و حالا می خواهید آن را تکثیر کنید و چند گلدان از این گیاه زیبا داشته باشید، می توانید آن را به سه روش پاجوش، قلمه گیری و جوانه روی خاک تکثیر کنید.

در ادامه هر یک از این روش ها را برایتان توضیح خواهیم داد.

روش پاجوش: پس از رشد کراسولا خواهید دید که پاجوش هایی اطراف گیاه جوانه می زند و رشد می کند.

در تکثیر به این روش شما باید یکی از پاجوش هایی که اطراف گیاه هستند را با ریشه خارج کنید و در گلدان دیگری بکارید.

روش قلمه: روش قلمه زدن برای تکثیر اغلب گیاهان استفاده می شود و نسبت به روش های دیگر طرفداران بیشتری دارد. در این روش شما باید قلمه هایی از گیاه را با ساقه جدا کنید و آن را بلافاصله در گلدان دیگری بکارید و مانند گیاه قبلی از آن مراقبت کنید.

روش جوانه روی خاک:

در این روش شما برگ هایی را که از گیاه کنده می شود و یا خودتان قصد کندنشان را دارید می توانید بجای دور ریختن روی سطح خاک مرطوب مورد نیاز گیاه البته ترکیب شده با مقداری پیت ماس بچینید و در جای نسبتا روشن قرار دهید تا بعد از گذشت یک الی دو ماه جوانه های جدید بدست بیاورید.

## شرایط پرورش و نگهداری گیاه آکمه آ

آکمه آ توت مرجانی گیاهی چندساله و همیشه سبز بوده .در اصل معنای Aechmea به معنای هر چیز نوک تیز دارد ومنشا این کلمه نیز یونانی بوده است.

پرورش گیاه آکمه آ

آکمه آ برومیاسه احتمالا معمول ترین برومیاسه ای است که در گلفروشی ها وجود دارد. این گیاه باوقار، همیشه سبز و چند ساله همانند ساکولنتها گوشتی بوده ، برگ هایی گسترده، سبز و نواری شکل دارد، که در بعضی موارد انگار پودر پاشی شده اند.

شرایط نوری مناسب آکمه آ :

هرگز گیاه را در معرض نور مستقیم خورشید قرار ندهید. آکمه آ می تواند به تدریج به شرایط نوری روشن تر هم عادت کند از کاشت آن در نزدیکی آسفالت، دیوارهای سفید یا ساختمان ها یا هر گونه سطح به شدت بازتاب دهنده بپرهیزید. ؛ به خاطر داشته باشید که آناناسی ها دچار استرس، سفیدشدگی و/یا سوختگی می شوند.

بیش از ۲/۵ سانتی متر مالچ نریزید و از آن به صورت حداقلی بهره بگیرید. کودها می توانند به سادگی باعث سوختن جوانه شوند، پس از آن ها به میزان کم بهره بگیرید.

تعداد کمی از گونه های این گیاه در برابر نمک مقاومت دارند.

بهتر است در گلدان کاشته شوند و در این شرایط پرورش، نمایش و کنترلشان ساده تر می شود.

این خانواده تقریباً در هر خاکی می تواند رشد خوبی داشته باشد، فقط به شرطی که زه کشی آن درست باشد و شرایط تنگ و فشرده ایجاد نکند، هنگام رشد سیستم ریشه، اندکی اسیدی متمایل به خنثی داشته باشد.

آبیاری گیاه آکمه آ

گیاهان آکمه آ به طور کل در برابر خشکی خاک نسبتا مقاوم هستند و انجام عمل آبیاری پیاپی و قبل از خشک شدن سطح خاک و یا ماندگاری آب در اطراف ریشه های گیاه یکی از دلایل پوسیدگی و از بین رفتن این گیاه است.

بنابراین زمانی آنرا آبیاری کنید که سطح خاک تا عمق حدود چند سانتیمتر خشک شده باشد. در مورد این گیاهان بهتر است که همواره مقداری آب در فضای داخلی و حفره وسط گیاه که ناشی از قرار گیری برگها به دور هم است، وجود داشته باشد. بنابراین حتی اگر خاک نسبتا خشک شود اما در این حفره مقداری آب داشته باشد مشکلی برای گیاه پیش نخواهد آمد.

توجه داشته باشید که آب مانده و کهنه در این قسمت میتواند منجر به شیوع برخی بیماریها و همچنین فعالیت برخی آفات شود بنابراین هر ماه یک مرتبه و حداکثر هر ماه ماه یک مرتبه با کج کردن گیاه این آب را خالی کرده و آب تازه بریزید.

اگر برای پر کردن این فضا از آب مقطر استفاده کنید نیز بهتر است.

همچنین این گیاه از رطوبت هوا لذت می برد بنابراین می توان برنامه غبارپاشی روزانه را بخصوص در صبح هنگام اجرا کرد تا به شادابی بیشتر گیاه کمک شود.

دما مناسب گیاه آکمه آ

این گیاه در تابستان دمای ۲۱ تا ۳۰ درجه و در زمستان تا ۱۸ درجه را تحمل می کند اما تحمل هوای خیلی سرد را ندارد.

خاک و کوددهی گیاه آکمه آ

گیاهان آکمه آ به خاکی سبک با زهکش خوب نیاز دارند. در واقع باید گفت که نگهداری از این گیاهان بسیار آسان است اگر شرایط خاکی مناسب داشته باشند. خاک سنگین و زهکش نامناسب خاک دلیل اصلی پوسیدگی این گیاه و از بین رفتن آن است. مثلا می توان از مخلوط خاکی حاوی یک سوم پوسته خرد شده درختان + یک سوم پرلایت یا شن + یک سوم پیت موس و یا یک قسمت خاک برگ+ یک قسمت شن دانه درشت استفاده کرد.برای کوددهی این گیاه می توان در طی فصل تابستان از کودهای کامل همانند ۱۰-۱۰-۱۰ با نصف غلظت و یا ۲۰-۲۰-۲۰ البته با یک سوم غلظت هر ۶ هفته یکبار استفاده کرد در طول فصل رشد، آکمه آ را با استفاده از کودهای مایعی که حاوی تمامی عناصر مورد نیاز گیاه هستند کود دهی کنید. گیاه نیاز به کود دهی زیادی ندارد پس آن را به دفعات کم انجام دهید.

تکثیر گیاه آکمه آ

زمانی که عمر گل آکمه آ تمام شد و ساختار گل شروع به خشک شدن کرد، آن را از پایه بچینید و از گیاه جدا کنید.

بعد از این مرحله گیاه مادر شروع به تولید گیاهچه می کند.

بعد از اینکه گیاهچه ها اندکی رشد کردند، می توان آنها را با احتیاط از گیاه مادر جدا کرد و به عنوان گیاهی مستقل در گلدان کوچکی با خاک تازه کاشت.

گیاهچه ها را بعد از کاشت در محیطی نسبتا گرم قرار دهید سیستم ریشه ای گیاهچه ها در این زمان کوچک و ضعیف است.

مواظب باشید که واژگون نشوند و از درون خاک بیرون نیایند.البته می توانید گیاهچه ها را به همان صورت در کنار گیاه مادر نگه دارید تا دسته ای از آنها دور گیاه اصلی را بگیرد.

نحوه تعویض گلدان گیاه آکمه آ

آکمه آ های بالغ نیاز به تعویض گلدان ندارند. گلدان آکمه آ را تا زمانی که کوچک است عوض کنید و بعد از رشد مجدد، آن را در گلدان بزرگ تری بکارید و وقتی گیاه به گل رفت، تعویض گلدان را متوقف کنید.

بعد از بلوغ، گیاه شروع به تولید گیاهچه می کند، با جدا کردن گیاهچه ها از گیاه مادر و کاشت آنها در گلدانی جداگانه، فضا و انرژی برای رشد گیاهچه های جدید ایجاد می شود.

آفات و بیماریهای گیاه آکمه آ

از آفات این گیاهان می توان به شپشکها و کنه های گیاهی اشاره کرد .

پوسیدگی ریشه یکی از شایع ترین بیماریهای این گیاهان است که معمولا به دلیل نامناسب بودن زهکش خاک و یا آبیاری بیش از اندازه روی می دهد.

تحریک گلدهی گیاه آکمه آ

ابتدا باید بدانیم که این گیاهان باید از مرحله جوانی به مرحله بلوغ وارد شوند تا بتوانند گل بدهند و این مسئله ممکن است مدتی طول بکشد.

در مورد گیاهان بالغ نیز امکان دارد که گلدهی صورت نگیرد حتی اگر شرایط محیطی مناسب باشد که در این صورت می توان با یک روش خانگی آنها را به گلدهی وادار کرد. بدین صورت که آ ب محفظه میانی گیاه را با کج کردن گلدان خالی کنید.

سپس گیاه را در کیسه پلاستیکی بزرگی که تمامی حجم گیاه را در بر گیرد قرار دهید و در داخل کیسه نیز یک عدد سیب قرار دهید و حدود ۱۰ روز صبر کنید. میوه سیب ماده اتیلن را از خود آزاد می کند که این ماده تولید گل در این گیاه را تحریک می کند.

## تفاوت و شباهت انواع برگها در چیست ؟

برگ‌ها نقش بسیار مهمی در چرخه غذایی جانوران و انسان دارند، در این مطلب می خواهیم با تفاوت و شباهت انواع برگها آشنا شویم .

انواع برگها با هم چه تفاوت و شباهتی دارند ؟

قبل از اینکه به تفاوت و شباهت برگها بپردازیم بهتر است یک توضیح مختصری در مورد کل برگها بدهیم .

همان طور که می دانیم برگها اندامهای پهن و سبز رنگی هستند که با نظم و ترتیب ویژه‌ای بر روی ساقه گیاهان قرار دارند .

برگها خود دارای دو بخش اصلی پهنک و دمبرگ‌اند.

پهنک سطح تماس برگ و محیط را زیاد می‌کند، پهنک به علت نازک بودن دو نقش فتوسنتز و تعرق را بخوبی انجام می‌دهد.

برگ هر گیاه معمولا ویژگی های ظاهری خود را دارا است.

این ویژگی در درجه اول مربوط به خصوصیات ارثی گیاه و در درجه دوم مربوط یه عوامل محیطی مانند نور ، رطوبت و دماست.

نام چند برگ گیاه مثل :

برگ گیاه مورد ، برگ درخت سرو و کاج ، برگ درخت هلو و به

آشنایی با انواع برگ ها

برگ گیاهان دو لپه‌ای :

برگ گیاهان دو لپه‌ای ممکن است ساده یا مرکب باشد برگ ساده فقط از یک قطعه تشکیل شده حال آن که برگ مرکب از چند قطعه کوچک به نام برگچه بوجود آمده است.

در قاعده برگ گیاهان دو لپه‌ای یک جفت گوشوارک و یک جوانه جانبی قرار دارد.

گسترش رگبرگها معمولا شبکه‌ای است.

برگ گیاهان تک لپه‌ای :

برگ گیاهان تک لپه‌ای از دو بخش پهنک و نیام تشکیل شده است گسترش رگبرگهای آنها موازی است.

در محل اتصال نیام به پهنک زبانک وجود دارد.

در بعضی گونه‌های غلات در محل اتصال پهنک به نیام یک جفت گوشواره وجود دارد.

تنوع و اقسام برگ

برگ ساده: برگهایی که پهنک واحدی دارند و به آنها برگهای ساده می‌گویند.

پهنک برگهای ساده ممکن است کامل بوده ، یا به حاشیه به علت بریدگیها یا فرورفتگیها اشکال مختلف پیدا کند.

انواع برگهای ساده را از روی پهنک و کناره آنها که دارای دندانه یا کنگره است و همچنین بر حسب نوع و عمق بریدگی حاشیه که سطحی است و یا کم و بیش به رگبرگ و سطحی می‌رسد نامگذاری می‌کنند.

برگ مرکب:

برگهایی که پهنک آنها از برگچه‌های متعدد تشکیل می‌شود به برگهای مرکب مرسوم‌اند.

برگهای مرکب از برگچه‌های متعدد تشکیل می‌شوند، اگر برگچه‌های برگ مرکب در طرفین یک رگبرگ مشترک که راشی نام دارد قرار گیرند آن را برگ مرکب شانه‌ای یا پرمانند می‌گویند.

دیگر از اشکال مهم برگ مربوط به وضع و اشکال نوک و کناره‌های پایینی آن است که در شناسایی انواع گیاهان اهمیت مخصوص دارند.

دانشمندان برگهای گیاهان را بر اساس مواد زیر طبقه بندی می کنند :

زبری
نرمی
صافی
کلفت و نازک بودن ( گوشتی و آبدار )

خبر

### فواید شگفت انگیز استفاده از شکر در خاک باغچه

عجیب به نظر می رسد اما اضافه کردن شکر به خاک باغچه، باعث می‌شود عمر آن ها بیش تر شود. شکر به غنچه‌ها و گل‌ها مواد غذایی می‌رساند و کمک می‌کند مدت بیش تری عمر کنند.

استفاده از شکر در خاک باغچه

عجیب به نظر می رسد اما اضافه کردن شکر به خاک باغچه، باعث می‌شود عمر آن ها بیش تر شود. شکر به غنچه‌ها و گل‌ها مواد غذایی می‌رساند و کمک می‌کند مدت بیش تری عمر کنند.

همچنین باعث سرعت بخشیدن به رشد و تکثیر باکتری‌ها خوب در خاک هم می‌شود.

وقتی به شکر فکر می کنید، بدیهی است که بلافاصله مواد شیرین را به یاد می آورید. آب نبات، کیک، کلوچه، بستنی ... و حتی چیزهای شیرین تر.

بسیاری از این موارد برای شما مضر هستند، اما برای عملکرد صحیح بدن مصرف مقدار مشخصی قند نیاز است.

متأسفانه، بسیاری از افراد در مصرف آن ها زیاده روی می کنند و این منجر به اضافه وزن می شود. از شکر اغلب به عنوان یک عامل بد یاد می شود، اما می تواند بسیار مفید نیز باشد!

استفاده از شکر برای تمیز کردن دستان آلوده تا زمانی که باغبانی نکنید و سر و صورت و لباس‌هاتان را غرق گل و لای نکنید، قدر این مورد را نمی‌دانید.

شکر مانند یک اسکراب عمل می‌کند و اگر رنگ یا کثیفی به دستان‌تان مانده باشد، آن را می‌ساید و از بین می‌برد.

برای این منظور شکر را با مقداری آب مخلوط کنید و کف دست‌ها را با آن بشویید، مثل وقتی که دستان را با صابون می‌شویید. شکر دستان‌تان را تمیز می‌کند و اثر گل و لای و روغن را از آنها پاک می‌کند. البته می‌توانید در ادامه دست‌تان را با مواد شوینده صابونی هم بشویید.

شکر باعث می‌شود گل‌های شاخه بریده مدت بیشتری تازه بمانند

اضافه کردن شکر به آب گلدان گل‌های شاخه بریده، باعث می‌شود عمر آنها بیشتر شود. ۱ قاشق غذاخوری شکر را به یک گلدان پر از آب اضافه کنید و گل‌ها را درون آن قرار دهید. شکر به غنچه‌ها و گل‌ها مواد غذایی می‌رساند و کمک می‌کند مدت بیشتری عمر کنند.

البته این کار باعث سرعت بخشیدن به رشد و تکثیر باکتری‌ها هم می‌شود که منجر به بوی بد گرفتن آب و خراب شدن گل‌ها خواهد شد. برای جلوگیری از این حالت ۱ قاشق غذاخوری سرکه به آب اضافه کنید.

مگس‌های سرکه و مگس‌های خانگی مزاحمت زیادی در باغچه و خانه ایجاد می کنند، اگر می‌خواهید با آنها مبارزه کنید و از شرشان خلاص شوید، این تله طبیعی را امتحان کنید. این تله آفات مزاحمی که به سمت چیزهای شیرین جذب می‌شوند را هم به خود جلب می‌کند و این امکان را می‌دهد که آفات گیاهان خانگی یا باغچه‌تان را از بین ببرید.

روش تهیه: یک چهارم فنجان شکر، یک چهارم فنجان عسل و ۲ قاشق غذاخوری آب را درون یک قابلمه بریزید و روی شعله کم به جوش آورید تا زمانی که شکر حل شود.چند عدد کاغذ ضخیم را به صورت نواری ببرید و به هر کدام یک نخ ببندید و درون این محلول غوطه ورشان کنید.

سپس این نوارها را در جاهای مختلف از باغچه و در بین گلدان‌هاتان در درون خانه آویزان کنید و یک ظرف آب در زیر آنها قرار دهید تا مگس‌ها و حشرات آفت در آن بیافتند و از بین بروند.

نماتدها یکی دیگر از دشمنان نادیدنی گیاهان هستند. این موجودات ریز در خاک زندگی می‌کنند و به طرق مختلف به گیاه و ریشه‌های آن آسیب زده و در نهایت آن را می‌کشند.

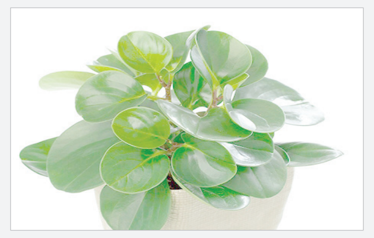
علم نماتد شناسی خیلی در ایران شناخته شده نیست، به همین دلیل است که احتمالا تا الان راجع به آنها چیزی نشنیده اید. با این حال دسته‌ای از مشکلاتی که برای گیاه پیش می‌آیند و ما دلیل آنها را نمی‌فهمیم در اثر حمله نماتدها هستند.اگر گیاهان‌تان بدون هیچ دلیلی پژمرده می‌شوند و می‌میرند، ریشه‌هاشان را چک کنید تا ببینید اثری از گره و غده روی ریشه هست یا خیر.

این گره و غده‌ها را نماتدها بر روی ریشه درست می‌کنند. شکر فعالیت باکتری‌ها و میکروارگانیسم‌هایی که محیطی غیر مناسب برای نماتدها در خاک درست می‌کنند را بیشتر می‌کند (روش دیگر مبارزه با نماتدها کتاشت گل همیشه بهار در باغچه و گلدان است).

---

سرخط

### چه گل هایی انرژی مثبت منتقل می کنند ؟



گل و گیاهان جاندارانی هستند که حتی نگاه کردن به آن ها موجب آرامش می شود. در این مطلب قصد داریم ۱۵ نوع از گل هایی که موجب انتقال انرژی مثبت می شوند را معرفی نماییم. با ما همراه باشید.

گل برای انرژی مثبت

معرفی گل برای انرژی مثبت موضوع مورد بحث ماست. بعضی از گیاهان نه تنها در زیبا و چشم نواز کردن اطرافمان عالی عمل می کنند بلکه به ما کمک می کنند تا محیط مان را پراز انرژی مثبت کنیم و در عین حال هوا را نیز تصفیه و پاک می کنند.

بسیار خوب است که برخی از این گیاهان خاص را در خانه داشته باشیم و محیط مان را زیبا و تمیز و پراز انرژی مثبت کنیم.

گل یاسمن یا یاسمین

۱. گل یاسمن یا یاسمین برای انرژی مثبت

یاسمن، گل مقدس پارسیان است و در طول تاریخ هم همیشه مورد توجه بوده. این گیاه خوشبو، انرژی را برانگیخته و اعتماد بنفس را بالا می برد. همچنین گفته می شود که یاسمن روابط را محکم تر می کند و عشق و دوستی می آفریند. این گل زیبا و معطر کمک می کند افکار خوشبینانه تری نسبت به آینده داشته باشیم و چاکرای قلب را فعال می نماید.

گیاه رزماری

۲. رزماری برای انرژی مثبت

رزماری یکی از بهترین گیاهانی است که می تواند هوای خانه را پاکسازی کند. این گیاه به رفع افسردگی و کاهش اضطراب کمک می کند. اصالت این گیاه به نواحی مدیترانه ای برمی گردد و سمبلی از حافظه و خاطره است. رزماری نه تنها آرامش و صلح درونی را القا می نماید بلکه انرژی منفی را دور می کند. نگهداری یک بوته رزماری در جلوی در ورودی خانه، مانع ورود انرژی منفی به خانه تان می شود.

گل سوسن (لیلیوم)

۳. گل سوسن (لیلیوم) برای انرژی مثبت

این باور وجود دارد که سوسن یک گیاه چند کاربردی است و به برطرف کردن مشکلات فیزیکی، هیجانی و روحی کمک می کند. این گل در جاهای تاریک و سایه به خوبی رشد می نماید.

برای اتاق خواب که مکان آرامش و آسایش است گیاه مناسبی می باشد. سوسن، گلِ تولد و آفرینش است و در فولکلور (فرهنگ عامه)، سوسن پیام آوری است که همیشه فرصت هایی برای تولد و پیدایش را ایجاد می کند.

مریم گلی

۴. مریم گلی برای انرژی مثبت

گیاه مریم گلی یک گیاه قدرتمند و جادویی است که شما را به مراحل بالاتری از آگاهی و ارتباط روحی می برد. بخور مریم گلی دارای خواص پاک کنندگی فوق العاده ای می باشد و حس مثبت اندیشی را همراه با پاکسازی محیط تان از میکروب ها برایتان به همراه دارد.

گل پیچک

۵. گل پیچک برای انرژی مثبت

گیاه پیچک نه تنها هر فضایی را زیبا می کند بلکه یکی از بهترین گیاهان تمیزکننده هوای خانگی است. پیچک می تواند سموم مضر و ناخواسته را از هر محیطی دور کند.

در فرهنگ عامه توصیه می شود پیچک را در گذرگاه های بیرون خانه یا راهروها قرار دهید تا برایتان خوش شانسی و سلامتی بیاورد.پیام پیچک این است که، از گذشته عبور کنید و با استفاده از آن، زندگی اکنون تان را متعادل نمایید.

گیاه آلوئه ورا

۶. آلوئه ورا برای انرژی مثبت

آلوئه ورا دارای ویژگی های درمانی زیادی می باشد. این گیاه می تواند در نور غیر مستقیم یا نور مصنوعی رشد و نمو کند. برگ ها و ساقه هایش حاوی ماده ای ژله مانند است که به درمان بیماری های پوستی و مخصوصا تسکین سوختگی کمک می نماید. انرژی آلوئه ورا برای مبارزه با بدشانسی و امواج منفی در خانه مفید است.

گیاه ریحان

۷. گیاه ریحان برای انرژی مثبت

در فرهنگ عامه توصیه می شود پیچک را در گذرگاه های بیرون خانه یا راهروها قرار دهید تا برایتان خوش شانسی و سلامتی بیاورد. پیام پیچک این است که، از گذشته عبور کنید و با استفاده از آن، زندگی اکنون تان را متعادل نمایید.ریحان گیاهی است که امواج مثبت به محیط می دهد و یکی از نادرترین گیاهانی می باشد که ۲۰ ساعت در روز اکسیژن در محیط پخش کرده و سموم را دفع می کند.

## باپروژکتور و لامپ رشد گیاه آشناشویم

خرید لامپ رشد گیاه حرفه‌ای و با کیفیت، خرج خیلی کمی ندارد و ریسک پذیر نیست. پس بیایید اطلاعاتی در مورد انتخاب بهترین پروژکتور مناسب رشد گیاه و نحوه استفاده از آن کسب کنیم.

امروزه دیگر کمتر کسی پیدا می‌شود که در خانه یا گلخانه گیاه و میوه پرورش بدهد و نام پروژکتور رشد گیاه و یا لامپ رشد گیاه به گوشش نخورده باشد.

کاربرد چراغ رشد گیاه برای کسی مبهم و پوشیده نیست. این لامپها با تاباندن نور مصنوعی مناسب رشد گیاه، به رشد، قد کشیدن، گل دادن و به بار نشستن میوه‌هایش کمک می‌کنند.

پس طبیعی است که افراد در پی آشنایی با انواع لامپ های رشد گیاه و پیدا کردن بهترین روشنایی گلخانه باشند.

لامپ و پروژکتور رشد گیاه را بهتر بشناسید

لامپ و پروژکتور رشد گیاه یا همان چراغ گرولایت به لامپهایی گفته می‌شود که طیف‌های مفید نور خورشید برای گیاه را تولید می‌کنند و برای پرورش گیاهان در آپارتمان، پرورش میوه در گلخانه و نگهداری از گیاهان در زمستان و پاییز استفاده می‌شوند.

خرید لامپ رشد گیاه هیچ ضرری برای انسان و حیوانات خانگی ندارد و در واقع این لامپ‌ها بخشی از نور خورشید را می‌تابانند.

اما لامپ و پروژکتور ال ای دی رشد گیاه چه تفاوتی با سایر انواع روشنایی‌های گلخانه دارد؟

لامپ‌های LED رشد گیاه جزو جدیدترین چراغ‌های رشد گیاه هستند و به همین دلیل بعضی از معایب انواع دیگر لامپ رشد گیاه را ندارند که در زیر به آن ها اشاره می کنیم.

استفاده از لامپ و پروژکتور رشد گیاه برای چه گیاهانی مناسب است؟

برای دریافتن پاسخ این سوال کافی است در همین سوال کلمه نور خورشید را جایگزین لامپ و پروژکتور رشد گیاه کنید.

چرا که هیچ گیاه معمولی‌ای نیست که از دریافت نور مطلقا بی‌نیاز باشد.

البته بعضی از گیاهان به دریافت بیش از ده ساعت نور در روز نیازمندند، در حالی که میزان نور مورد نیاز گیاهان آپارتمانی در روز بسیار کمتر است.

انواع گیاهان آپارتمانی اگر در فصل تابستان در معرض نور خورشید باشند، دیگر نیاز به دریافت نور مصنوعی خورشید ندارند.

اما همین گیاهان در فصل‌های سرد یا خانه‌های بدون نورگیر، باید از طریق پروژکتور رشد گیاه نور دریافت کنند.

پروژکتورهای رشد گیاه مناسب باغچه‌های خانگی کوچکی که در آن سبزیجات می‌کارید، حیاط ویلا و البته گلخانه‌های سازمان یافته هستند.

انواع دیگر لامپ رشد گیاه و روشنایی گلخانه

انواع دیگر لامپ رشد گیاه و پروژکتور مناسب روشنایی گلخانه عبارتند از: لامپ رشد گیاه فلورسنس، لامپ رشد گیاه رشته‌ای، لامپ رشد گیاه تخلیه گازی (مثل متال هالید و بخار سدیم) و لامپ رشد گیاه هالوژنی.

همه این لامپها نسل‌های قبلی لامپ رشد گیاه LED هستند و البته بعضی از انواع آن‌ها هنوز کاربرد دارند و در بازار پیدا می‌شوند.

ما در زیر معایب هرکدام از انواع دیگر لامپ رشد گیاه را می آوریم:

معایب لامپ رشد گیاه فلورسنس: این لامپها به دلیل تولید طیف خاصی از نور خورشید، تنها باعث رشد و پرورش گیاه می‌شدند و تاثیری در گل و میوه دادن گیاه نداشتند؛ مگر اینکه در کنارشان از انواع دیگر لامپ رشد گیاه استفاده می‌شد.

از طرفی این لامپ‌های فلورسنس تولید حرارت بسیاری می‌کنند و این موجب افزایش استهلاک کالا، عمر کمتر آن و آسیب دیدن محیط زیست می‌شود.

لامپ رشد گیاه

معایب لامپ رشد گیاه رشته ای: حرارت بالا و تولید طیف خاصی از نور که البته این یکی فقط باعث گل دادن گیاه شما می‌شود و اگر شما آن را برای رشد کردن گیاه تهیه کنید، هیچ کمکی به شما نمی‌کند.

بنابراین لازم است در کنار لامپ فلورسنس استفاده شود و این یعنی تولید دمای بیشتر و همینطور دو برابر شدن هزینه‌ها، در کنار استهلاک بالا و آسیب به محیط زیست.

معایب لامپ رشد گیاه تخلیه گازی:

هرچند از ۲ موردی که صحبتشان را کردیم پیشرفته‌تر هستند و تمام طیف‌های مفید نور خورشید برای گیاه را دارند، اما همچنان دمای بسیار بالایی تولید می‌کنند و آسیبشان برای محیط زیست از بقیه هم بیشتر است.

شکستن لامپ‌های رشد گیاه تخلیه گازی می‌تواند برای انسان مشکلات پوستی و تنفسی ایجاد کند. از طرفی، قیمت لامپ رشد گیاه تخلیه گازی هم بالا است.

معایب لامپ رشد گیاه هالوژنی: هرچند هالوژن‌ها نسل جدیدی از لامپها هستند و تمام طیف‌های مورد نیاز رشد گیاه را دارند و از طرفی قیمت لامپ و پروژکتور رشد گیاه هالوژنی به صرفه است؛ اما حرارت نسبتا زیادی تولید می‌کنند.

این نکته را هم باید در نظر داشت که تولید حرارت بیشتر، معمولا به معنای مصرف بیشتر برق هم هست و لذا به نظر می‌رسد قیمت کم لامپ هالوژنی آنقدرها هم نمی‌ارزد؛ چون در بلند مدت، خرج بیشتری برای روشنایی گلخانه می‌تراشد.

مزایای لامپ و پروژکتور ال ای دی رشد گیاه

وقتی صحبت از مزایای لامپ و پروژکتور ال ای دی رشد گیاه می‌کنیم، منظورمان تفاوتی است که با تمام انواع پیش گفته چراغ‌های رشد گیاه (گرولایت) دارد.

این تفاوت ایجاد شده حاصل حل معایب و مشکلات چراغ‌های رشد گیاه قدیمی و جایگزین کردن آن با ویژگی‌های بهتر برای ساخت لامپ و پروژکتور باکیفیت تر بوده است که هزینه کمتر و فایده بیشتری داشته باشد.

مصرف لامپ رشد گیاه

کم مصرفی یکی از مهمترین مزیت‌های لامپ رشد گیاه LED است. لامپ‌ها و پروژکتورهای رشد گیاه ال ای دی تقریبا هیچ حرارتی تولید نمی‌کنند.

در واقع تمام انواع لامپ‌های LED (دیود نوری) حتی از لامپ‌های کم مصرف هم مصرف برق بهینه‌تری دارند.

جالب است که لامپ‌های رشد گیاه ال ای دی با مصرف برق کمتر، نور بیشتری تولید می‌کنند. به‌عنوان مثال یک لامپ ۷ وات ال ای دی به اندازه لامپ ۵۰ وات رشته‌ای نور تولید می‌کند.

عمر لامپ رشد گیاه

عمر لامپ رشد گیاه LED حداقل دوبرابر عمر لامپ های رشد گیاه دیگر است. این مقدار در یک پروژکتور رشد گیاه گلخانه‌ای افزایش هم پیدا می‌کند.

چرا که پروژکتورها از چینش تعداد بالاتری از لامپ رشد گیاه در کنار هم ساخته شده‌اند و طبیعی است که هرچه گرمای لامپ‌ها بیشتر باشد، عمر متوسط یک پروژکتور رشد گیاه زودتر تمام می‌شود.

در حالی که یک لامپ یا پروژکتور رشد گیاه گلخانه‌ای یا خانگی و آپارتمانی، حداقل دو سال مفید کار می‌کند و منظور از دو سال، فقط مجموع ساعاتی است که چراغ رشد گیاه روشن بوده است.

لامپ رشد گیاه

از سوی دیگر، پروژکتورهای رشد گیاه ال ای دی تنوع بسیار زیادی دارند. شما می‌توانید متناسب با نیازتان لامپی تهیه کنید که تمام طیف‌های مفید خورشید را تولید می‌کند و یا می توانید به خرید لامپ رشد گیاه که فقط برای منظور خاصی مثلا رشد میوه، رشد گل و یا قد کشیدن گیاهان تهیه شده بپردازید.

این به شما کمک می‌کند که لامپ و پروژکتور سفارشی و تخصصی گیاه خودتان را داشته باشید.

یکی از بهترین انتخاب‌ها در این زمینه، گروه روشنایی مانی نور است.

این شرکت نورپردازی می‌تواند انواع محصولات روشنایی و لامپ رشد گیاه آپارتمانی یا در مقیاس گلخانه‌ای را براساس نیاز مشتریان تولید کند.

در اینصورت شما دقیقا منطبق با نیاز خودتان به خرید پروژکتور رشد گیاه می‌پردازید.

مدت زمان استاندارد روشن کردن لامپ رشد گیاه گلخانه‌ای و آپارتمانی

مدت زمان استاندارد روشن کردن لامپ و پروژکتور رشد گیاه برای انواع گیاهان گلخانه‌ای و آپارتمانی متفاوت است.

برای چند گلدان معمولی آپارتمانی، به طور میانگین روشن کردن بین ۸ تا ۱۰ ساعت لامپ رشد گیاه LED پیشنهاد می‌شود؛ اما نباید فراموش کنید که این یک پیشنهاد کلی است و جای مشاوره گرفتن برای مراقبت تخصصی از گیاه را نمی‌گیرد.

اگر تمایل دارید از بهترین روش نگهداری از گیاهتان با لامپ رشد گیاه ال ای دی آگاه شوید، می‌توانید با مشاوران گروه روشنایی مانی نور تماس بگیرید تا شما را راهنمایی کنند.

تمامی محصولات مانی نور دارای ۳ سال گارانتی بدون قید و شرط می‌باشد که بهترین تضمین برای کیفیت محصولات آن‌هاست.

لازم به یادآوری است که دریافت مشاوره و نظر متخصص برای نگهداری از گیاهان خانگی ضروری نیست.

اما دانستن اصول نگهداری از گیاهان گلخانه‌ای که سرمایه خود را روی آن‌ها گذاشته‌اید، بسیار ضروری است و استفاده از لامپ و پروژکتور رشد گیاه موثر نیست، مگر اینکه بدانید طیف مورد نیاز گیاه شما را می‌تاباند یا نه و یا روزی چند ساعت باید روشن باشد و در چه فاصله‌ای از گیاه باید قرار بگیرد.

از آن جایی که نور لامپ رشد گیاه از جنس نوری که یک لامپ عادی می‌تاباند نیست، بسیار مهم است که شما خرید لامپ رشد گیاه را از فروشگاه تخصصی انجام دهید تا اینطور نشود که بعضی از فروشندگان غیرمتخصص یا سودجو، لامپ بنفش رنگ عادی را به جای لامپ رشد گیاه به شما بفروشند و یا امتیاز داشتن گارانتی و مشاوره تخصصی رایگان را در مورد استفاده از لامپ و پروژکتورتان از دست بدهید.

راستی، یادتان نرود در هنگام برآورد هزینه هنگام خرید لامپ ال ای دی رشد گیاه این نکته را در نظر داشته باشید که ممکن است یک لامپ کمی گرانتر اما با کیفیت‌تر، هم کم مصرف‌تر باشد و هم عمر بیشتری داشته باشد. سود خود را برای بلند مدت خودتان و گیاهانتان در نظر بگیرید و نه فقط برای یک خرید کوتاه.

## روش کاشت کاکتوس ساگوارو طلایی

کاکتوس ساگوارو طلایی بدون شک معروف‌ترین کاکتوس در دنیاست، زمانی که اسمی از کاکتوس برده می‌شود اولین موردی که به ذهن ما می‌رسد شکلی از کاکتوس ساگوارو است.

معرفی کاکتوس ساگوارو طلایی

کاکتوس ساگوارو طلایی بدون شک معروف‌ترین کاکتوس در دنیاست، زمانی که اسمی از کاکتوس برده می‌شود اولین موردی که به ذهن ما می‌رسد شکلی از کاکتوس ساگوارو است.

کاکتوس ساگوارو تا ۲۵۰ سال عمر می‌کند. زیستگاه آن قاره آمریکا می‌باشد.

نام علمی ساگوارو Carnegiea gigantea می‌باشد. نام دیگر ساگوارو طلایی کارنژیا است.

شکل ظاهری کاکتوس ساگوارو طلایی

کاکتوسی ستونی با بدنه بسیار قطور است که داری تیغ‌های بلندی تا طول پنج سانتی متر هم می‌باشد داری بدنه سبز تیره می‌باشد که بر اثر نور زیاد به قهوه‌ای هم می‌گراید.

این کاکتوس در صحرا سوزان آریزونا رشد می‌کند.

ولی بر خلاف تصور خیلی‌ها این کاکتوس‌ها توان زندگی در بیابان‌ها را ندارند.

محل رشد آنٍ ۱۱۰۰ متر بالاتر از سطح دریا است و عموما در دامنه‌های جنوبی به علت دمای پایین‌تر رشد می‌کند.

کمتر کسی است که این نماد بیابان را نشناسد یا حداقل یک بار آن را در فیلم‌ها خارجی ندیده باشد شکل زیبا و بلند بودن تیغ‌ها آن از جمله علل محبوبیت فراوان ساگوار است.

کاکتوس ساگوارو از اصلی‌ترین نمادهای کاکتوس جهان است و هر وقت بخواهند خانواده کاکتوس‌ها را معرفی کنند این گیاه را نمایش می‌دهند.

شرایط اکولوژیک مورد نیاز کاکتوس ساگوارو طلایی

نور:

ساگوارو برای قطور شدن و رشد کامل نیاز به نور بسیار بالا دارد.

نور فیلتر شده در گلخانه برای آن عالی است در صورت کم بود نور گیاه رشد نکرده و شکل باریک به خود می‌گیرد.

دما:

دمای رشد آن بین ۱۵ تا ۴۰ درجه است ولی می‌تواند تا دمای بالای ۶۰ درجه را نیز تحمل کند ولی نسبت به سرما بسیار حساس بوده و باید حتماً از یخبندان محافظت شود اصلاً تحمل دمای صفر و زیر صفر درجه را ندارد.

خاک:به خاک حاصلخیز با زهکش بالا نیاز دارد به علت رشد کم ریشه‌های گیاه دیر گلدان را پر می‌کنند و دو سال یکبار برای تعویض گلدان آن کافیست.

آبیاری:آبیاری باید بسیار منظم باشد و بین هر آبیاری اجازه داده شود خاک کاملاً خشک شود. توصیه می‌شود در هنگام آبیاری از محلول کودها مایع نیز در آب استفاده شود تا رشد گیاه بهتر باشد.

گل دهی:

یک دسته گلبرگ سفید و خامه‌ای رنگ متراکم در اطراف پرچم‌ها زرد با طول گل ۶ الی ۱۰ سانت با گل‌دهی زیاد که متناسب با عمر گیاه تعداد گل‌ها نیز افزایش می‌یابد.

روش های کاشت و تکثیر کاکتوس ساگوارو طلایی

بذر:دارای بذر به نسبت درشت می‌باشد هر ساگوراو سالانه می‌تواند ده هزار دانه تولید کند که قابل کاشت می‌باشند و یکی از راه‌ها تکثیر این گیاه می‌باشد.

تکثیر:

از طریق بذر و تن جوش به راحتی قابل تکثیر است بذرها را می‌تواند در دمای ۲۰ الی ۳۵ درجه در بستر پیت ماس با رطوبت بالای ۷۰ درصد کشت کرد. گیاه بالغ تن جوش می‌دهد که می‌توان آن‌ها را جدا کرد و به مدت یک هفته نگه داشت تا انتهای آن‌ها کاملاً خشک شود و سپس برای ریشه دهی به گلدان انتقال داد.

اگر قصد تکثیر این گیاه را از طریق بذر دارید باید انسان بسیار صبوری باشد زیرا گیاه کم رشد است و چندین سال طول می‌کشد تا شکل به خود بگیرد و البته می‌شود با پیوند دادن رشد آن را بیشتر کرد ولی هیچ پایه‌ای نمی‌تواند ساگوارو را برای همیشه تجمل کند و دست آخر مجبور به رشد بر روی خاک خواهد شد.

چرخه زندگی کاکتوس ساگوارو طلایی

ساگوار ها عمر بسیار طولانی دارند یک ساگوار میتواند بین ۱۵۰ الی ۱۷۵ سال عمر کند البته رکورد دار بیشترین طول عمر در سوگوار ها ۲۵۰ سال است .

رشد بسیار کند است به طوری که در ۱۵ سال اول به سختی به ۳۰ سانت طول میرسد .

ساگوار در ۳۰ سالگی به سن گل دهی میرسد و میتواند بذر بدهد ولی تا ۵۰ سالگی تن جوش نمیدهد و میتواند در این سن به ارتفاع ۲ متر برسد ساگوار ۱۰۰ ساله بین ۵ الی ۷ متر ارتفاع دارد و رکورد دار ساگوار ها ۳۰۰ ساله ۱۵ متر ارتفاع و دارای چندین شاخه است و وزن آن بالغ بر ۱۰ تن است.

دفرمه شدن کاکتوس ساگوارو طلایی

مانند همه گیاهان میتواند شکل دفرمه به خود بگیرد و از حالت رشد طبیعی خارج شود ولی در خصوص این که یک گیاه که چندین سال رشد طبیعی داشته و به یکباره شروع به دفورمه شدن میکند دانشمندان هنوز در حال تحقیق هستند البته عده ای علت دا برخورد رعدو برق با کاکتوس ساگوار میدانند که باعث دفرمه شدن آن شده است ولی علت اصلی آن هنوز معلوم نیست.

خبر

### نحوه پرورش قارچ گانودرما با روشی آسان در منزل

قارچ گانودرما یکی از محبوب ترین قارچ های موجود در جهان است که با یادگیری نحوه پرورش این قارچ در منزل میتوانید علاوه بر سود فراوان از مزایای این قارچ پرخاصیت نیز بهره مند شوید.

پرورش قارچ گانودرما در منزل

قارچ ها به دو دسته کلی تقسیم میشوند قارچ های خوراکی و قارچ های سمی. قارچ از جمله گیاهان خودرو در طبیعت است که تشخیص نوع سمی آن تنها توسط متخصصان و در آزمایشگاه انجام میگیرد.

از بین انواع خوراکی این قارچ که شناخته شده هستند برخی وجود دارند که علاوه بر ارزش غذایی بالایی که دارند دارای خواص درمانی نیز هستند مانند قارچ گانودرما.

آموزش پرورش قارچ گانودرما

قارچ گانودرما از جمله همین قارچ های می باشد که در طب سنتی استفاده میشود و دارای خواص درمانی میباشد.

این قارچ در پایان مرحله رشد خود به رنگ قرمز و یا قهوه ای در می آید و برخلاف بسیاری از قارچ های قرمز رنگ که اغلب سمی می باشند این قارچ از نوع خوراکی است اما طعم و مزه این نوع قارچ به گونه ای نیست که بشود مانند بسیاری از قارچ های خوراکی که دارای طعم و مزه بسیار دلنشینی هستند و در بسیاری از غذاها طبخ میشوند از آن استفاده کرد.

آموزش کاشت و برداشت کاهو در منزل

بلکه معمولا به خاطر خاصیت درمانی که دارد این نوع قارچ را خشک کرده و پودر آن را تهیه میکنند و همراه گیاهان دیگر به صورت دمنوش و یا به همراه چای و قهوه به مصرف میرسد. این قارچ دارای طعم تلخی میباشد.

خواص درمانی قارچ گانودرما

این گیاه خواص درمانی دارد و در درمان بسیاری از بیماری ها از جمله درمان بیماری پر شیوع سرطان ، ایدز ، آسم ، بیماری قلبی و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن و موارد دیگر مورد استفاده قرار میگیرد.

این گیاه مخصوصا در خاورمیانه رشد دارد و در شرق آسیا بسیار مورد توجه و استفاده است. بیشترین استقبال از این گیاه دارویی در کشورهای چون چین و ژاپن میشود و در طب سنتی این کشورها جایگاه ویژه ای دارد.

این قارچ نیز به صورت خودرو در جنگل ها یافت میشود اما با توجه به اهمیت آن صنعت پرورش این نوع قارچ بسیار شایع است. در ایران این قارچ در جنگل های مناطق شمالی کشور یافت میشوند و همچنین پرورش آن نیز بسیار پر رونق است.

آموزش چگونگی پرورش قارچ

ما در ادامه آموزش پرورش قارچ گانودرما را برای علاقه مندان شرح داده ایم . از آنجایی که ما در کشورمان این قارچ را به صورت خودرو دارا میباشیم. میتوان نتیجه گرفت که فراهم آوردن شرایط مناسب برای پرورش این گیاه در ایران کار دشواری نیست.

در گام اول برای شروع به پرورش این گیاه نیاز است که شما کیسه های پلاستیکی را که بهتر است

از جنس پلی پروپیلن باشد را تهیه کنید و درون آنها را از خاک اره ، آهک و سبوس گندم پر کنید (سبوس گندم برای تغذیه میلیسوم ها مناسب است) و دهانه کیسه را محکم ببندید.

این کیسه میشود محل کشت شما حال باید محیط کشتتان را برای کشت قارچ گانودرما استرلیزه کنید برای این کار کیسه را در اتوکلاو تحت فشار قراردهید (۲۲ اتمسفر میزان فشار ) همزمان درجه حرارت را به ۹۵ تا ۱۰۰ درجه برسانید و به مدت ۲ ساعت صبر کنید.

پس از گذشت این زمان محیط کشت شما آماده است اجازه دهید. درجه حرارت مدیوم (محیط کشت) پایین بیاید و سپس اقدام به بذر پاشی کنید.

با استفاده از هود و رعایت اصول بهداشتی اقدام به کاشت بذر بکنید کیسه ها را در محیط تاریک و با درجه حرارتی بین ۲۸ تا ۳۵ قرار داده با گذشت حدود ۴ هفته میلیسوم ها به طور کامل در محیط کشت ریشه میدواند. هنگامی که این ریشه ها تا نیمه کیسه نفوذ کردند زمان باز کردن گره کیسه هاست.

این زمان مهمترین و حساس ترین بخش کار شماست پس درزمان باز کردن کیسه ها دقت زیادی بکنید.

سرخط

### آشنایی با گیاهان مناسب برای تراریوم

تراریوم یا باغ شیشه ای ، کاشت گیاهان در ظرف های شیشه ای در بسته یا بدون سرپوش است.
تراریوم چیست؟
تراریوم یا باغ شیشه ای ، کاشت گیاهان در ظرف های شیشه ای در بسته یا بدون سرپوش است. در تراریوم در بسته به دلیل سرپوشیده بودن ظرف رطوبت زیاد شده و نمیشود هر گیاهی را در آن کاشت. گلهای مناسب تراریوم نباید رشد زیادی داشته باشند.

تراریوم یکی از زیباترین روش ها برای نگهداری گل و گیاه در داخل آپارتمان است. اگر خیلی حوصله نگهداری از گلدان ندارید، می توانید تراریوم بخرید و در هر بخشی از خانه از آن استفاده کنید. تراریوم یا باغ شیشه ای محفظه های شیشه ای یا شفاف هستند که در آن گیاهی زنده و با طراوت می کارند . تراریوم که یک باکس شیشه ای زیبا و گیاهان داخل آن است گزینه مناسبی برای هدیه به عزیزان است و موجب خوشحالی آنها می شوید. شما می توانید این گلخانه مینیاتوری را خودتان در خانه درست کنید.
تراریوم را در چه مکانی قرار بدهیم؟
نور :
مکان قرار گیری تراریوم به نیاز نوری گیاهان بستگی دارد مثلا کاکتوس ها و ساکولنت ها به نور بیشتری نیاز دارند و باید در تراریوم های بازبرای قرار بگیرند اما گیاهانی مثل فیتونیا و سرخس و گل سنگ به نور کمتری احتیاج دارند.

در کل تراریوم را در معرض نور مستقیم آفتاب قرار ندهید. اجازه تابش مستقیم باعث افزایش درجه حرارت داخل تراریوم می شود و باعث سوختگی گیاه خواهد شد .تراریوم را در جایی قرار دهید که نور غیر مستقیم کافی داشته باشد. پشت پنجره های شمالی بهترین مکان خواهد بود.
آبیاری :
پس از کاشت، با اسپری گیاهان را آبیاری کرده و از آبیاری شدید و مستقیم آن بپرهیزید زیرا باعث از بین رفتن گیاهان می شود وآب را به مقداری اضافه کنید که فقط خاک مرطوب شودزیرا آب دادن زیاد باعث خواهد شد که ریشه گیاه دچار پوسیدگی شود. هنگامی که کناره های ظرف خشک هستند مقدار کمی آب اضافه کنید .
گیاهانی موجود در تراریوم باز به آب بیشتری نیاز دارند ، اما گیاهان داخل تراریوم های بسته به علت رطوبت زیاد محیط، به آب کمتر نیاز دارند و در صورت نشستن آب روی جداره شیشه ، در آن را باز کنید تا رطوبت اضافی خارج شود. در تراریوم های بسته فاصله آبیاری می تواند ۱ ماه یا بیشتر باشد. در بیشترین حالت، به آبیاری در هر دو هفته یک بار نیاز دارید، که این به شرایط بستگی دارد .
کوددهی:
عدم موفقیت بسیاری از تراریوم ها به علت کود بیش از اندازه می باشد . بعد از گذشت یک سال اقدام به کود دادن گیاه کنید.
تراریوم
گیاهان مناسب برای تراریوم
کاکتوس و ساکولنت:
از گیاهان مناسب تراریوم هستند که بسیار مورد استفاده قرار می گیرند و بیشترین نکته ای که باید به آن توجه کرد این است که رطوبت زیاد موجب پوسیدن و خراب شدن این گیاهان میشود پس از گیاهان مناسب تراریوم در بسته نیستند و باید در ظرف های بدون درپوش کاشته شوند و به آبیاری نهایتا ماهی یک بار نیاز دارند.نکته ی حائز اهمیت دیگر این است که حتما باید گیاهانی که کنار هم کاشته میشوند نیاز نور و آب مشابهی داشته باشند.
گیاه دوستی (پیله آ ):
این گیاه اغلب در مکان های مرطوب کاشته میشود و سایه دوست است.اندازه ی این گیاه برای کاشت در هر اندازه تراریوم مناسب است و برگ های بسیار زیبایی دارد که رگ برگ های قرمز دارند و تضاد بسیار زیبایی در ترکیب با رنگ سبز درخشان برگ هایش ایجاد می کنند.
گیاه عنکبوتی(spider plant):
این گیاه از گیاهان سازگار با تراریوم است که با رگ برگ های روشن خود میتواند تضاد زیبایی با بقیه گیاهان ایجاد کند.این گیاه نور کم را به خوبی تحمل کرده و دوستار رطوبت است به همین دلیل باید همیشه قبل از خشک شدن خاک آبیاری را انجام دهید.

# معرفی نمونه های برتر گل های مخصوص پاییز

در فصل پاییز که گرمای تابستان جای خود را به سرما می دهد، بسیاری از افراد و گل دوستان می خواهند گل های مخصوص پاییز را بکارند تا در این فصل نیز زیبایی را به خانه های خود آورند. تا انتها با ما همراه باشید.
آشنایی با گل های پاییزی
گل های مخصوص فصل پاییز موضوع مورد بحث ماست. امروزه گل ها در سراسر دنیا از جایگاه ویژه ای برخوردار می باشند.
به همین دلیل بسیاری از مردم به دنبال راه های زیادی برای نگهداری از آن ها حتی در فصل های سرد می باشند.
در زیر به تعدادی از آن ها اشاره شده است که می توانید به راحتی در فصل های سرد آن ها را بکارید و نگهداری کنید.
گل های مناسب کاشتن در پاییز دارای انواع مختلفی هستند که این دسته قادر به ادامه ی زندگی در شرایط سخت و سرد پاییز و زمستان را داشته و می توانند گل دهند.
این گل ها همچنین اکثرا به مراقبت ویژه ای نیاز نداشته و به راحتی می توان آن ها را نگهداری نمود.
به همین دلیل بعضی از آن ها به وفور در فصل پاییز در خیابان ها و باغچه ها به چشم می خورند.
۱. گل های مناسب کاشتن در پاییز: گل اشرفی و یا گل ستاره ای
این گل یکی از گل های مناسب کاشتن در پاییز می باشد. زیرا این گل ها دارای دوام و مقاومت زیادی بوده و قادر به زنده ماندن در تمامی فصول سال از جمله پاییز را به راحتی دارند. همچنین این گل ها قادر به گل دادن در تمام آب و هوا از جمله یخبندان را دارند.
۲. گل های مناسب کاشتن در پاییز: گل جعفری
گل جعفری یکی دیگر از گل های مناسب کاشتن در پاییز بوده که دارای گونه های زیادی نیز می باشد. این گل بیشتر مناطق گرم را دوست دارد اما در تمامی مراحل سال گل می دهد و به همین دلیل یک گل مناسب برای کاشت در پاییز می باشد.
۳. گل های مناسب کاشتن در پاییز: گل داوودی
این گل نیز که دارای طرفداران بسیار زیادی بوده یکی از گل های مناسب کاشتن در پاییز می باشد. این گل در زمستان و پاییز به راحتی گل می دهد و همچنین قادر به زندگی در تمامی خاک ها را دارد.
از این رو نیاز به مراقبت خیلی ویژه نداشته و به راحتی گل می دهد. این گل زیبا به رنگ های متفاوتی مانند بنفش، زرد و نارنجی وجود دارند.
۴. گل های مناسب کاشتن در پاییز: گل بنفشه
گل بنفشه یکی دیگر از گل های مناسب پاییز بوده که به سرما مقاوم است. این گل دارای برگ های ساده و متناوب می باشد.
این گل را می توان با تنظیم دما و نور به راحتی نگهداری نمود. این گل همه روزه به اندکی آب نیاز داشته و همچنان نور مصنوعی برای رشد آن کافی می باشد و حدود ده الی دوازده ساعت در روز باید در معرض نور مصنوعی در صورت نبود نور طبیعی قرار بگیرد.
۵. گل های مناسب کاشتن در پاییز: گل قرنفل
این گیاه زیبا نیز به رنگ های مختلف قرمز، سفید، بنفش و … دیده می شود و یک گل های مناسب کاشتن در پاییز می باشد.
عمر این گل ها به چند هفته می رسد و در هوای سرد پاییزی به راحتی قابل رشد می باشد.
این گل به آفتاب و خاک مرطوب نیاز داشته و باید خاک آن مرغوب باشد.
۶. گل های مناسب کاشتن در پاییز: گل مینا
این گل زیبا از دیگر گل های مناسب کاشتن در پاییز بوده و به راحتی گل می دهد و باغچه را زینت می بخشد.
باید دقت گردد که این گل به خاک مرغوب و سبک نیازمند می باشد.

۷. گل های مناسب کاشتن در پاییز: گل سیکلامن hederifolium
این گل زیبا از دیگر گل های مناسب کاشتن در پاییز می باشند که قادر به رشد در شرایط سرد را دارند. این گیاه در مناطق خشک نیز به راحتی رشد کرده و گل می دهند. رنگ های مختلف این گل به چشم می خورد که می توان به رنگ های نقره ای با برگ های زیبا اشاره نمود که در هوای سرد زمستان و پاییزنیز سالم می مانند.
۸. گل های مناسب کاشتن در پاییز: گل بگونیا
یکی از گل های مناسب کاشتن در پاییز و زمستان این گل بوده و دارای زرق و برق بسیار زیبایی نیز می باشد.
لازم به ذکر می باشد که که این گل به نور کافی و زیاد برای رشد و گل دهی نیاز دارد و باید در معرض نور کافی قرار بگیرد.
همچنین این گیاه دارای گل های متنوعی بوده که در هوای سرد پاییزی نیز دوام می آورند.
۹. گل های مناسب کاشتن در پاییز: گل برفی
این گل زیبا جزو گل های مناسب کاشتن در پاییز و همچنین جزو گل های بسیار کلاسیک محسوب می شود و پیاز آن گران می باشد.
این گل زیبا نیز در فصل های سرد پاییز مقاوم بوده و گل می دهند.
بنابراین شما می توانید از دیدن آن ها نهایت لذت را ببرید.

۱۰. گل های مناسب کاشتن در پاییز: گیاه پیراکانتا Pyracantha
این گیاه مقاوم نیز یکی دیگر از گل های مناسب کاشتن در پاییز محسوب می شود زیرا دارای مقاومت بالایی نسبت به سرما بوده و به راحتی در سرما رشد می کند و گل می دهد.
این گیاه دارای گل های نارنجی رنگ شبیه به زالزالک بوده که بسیار جذاب می باشند.
این گیاه در بسیاری از مکان ها به عنوان پرچین و حائل مورد استفاده قرار می گیرد. زیرا دارای شاخ و برگ های مقاوم می باشد.
این گل در بسیاری از شهرهای کشور ما در خیابان ها به چشم می خورند.
همچنین لازم به ذکر می باشد که این گیاه دارای تیغ ها و خار هایی می باشد که از این نظر باید هنگام دست زدن به ان حتما دستکش مخصوص به دست داشته باشید.

## طرز نگهداری و پرورش گل سنگ

گل سنگ گیاهی کوچک و سرزنده است با برگ‌هایی روشن و لکه دار که در ترکیب با دیگر گیاهان برگ سبز بسیار عالی می‌شوند.
روش کاشت گل سنگ
گل سنگ که در ایران بیشتر با نام گلسنگ شناخته می شود با نام علمی Hypoestes phyllostachya از خانواده Acanthaceae می باشد و بومی جزایر گرمسیری و نیمه‌گرمسیری اقیانوس هند است. بخاطر وجود لکه های فراوان روی برگ های این گیاه در انگلیسی به گیاه سنگ یا polka dot plant (گیاه خالخالی) نامیده می شود.
گل سنگ گیاهی کوچک و سرزنده است با برگ‌هایی روشن و لکه دار که در ترکیب با دیگر گیاهان برگ سبز بسیار عالی می‌شوند. ترکیب آنها با خزه هم، ترکیب چشم گیری خواهد شد. محبوب ترین و معمول ترین گیاه گل سنگ در مغازه‌ها، نوع صورتی آن است، اما در سال‌های اخیر رنگ‌های بیشتری از این گیاه مانند سفید و قرمز به بازار معرفی شده است. گونه‌های جدید برگ‌هایی با رنگ‌های پر رنگ تر و با تضاد بیشتر دارند و جذاب تر به نظر می‌رسند!
گیاه شناسی گل سنگ
برگها این گیاه بیضی شکل و دارای نقاط و خالهای صورتی رنگ البته این گیاه دارای ۴ گونه رنگی متفاوت می باشد که در رنگ های ،سفید،سبز،قرمز،صورتی میتوانید تهیه کنید. برای تکثیر این گیاه می توانید از تقسیم ساقه و قلمه گیری استفاده کنید و این امر باعث پر پست شدن و رشد بهتر نیز می شود. گیاه مناسبی برای پوشش خاک در گلدان های بزرگ با کاشت گروهی است.
گل سنگ پرورش آسانی دارد و اگر بعد از چند وقت نگهداری از گیاه تمام شاخ و برگ بدون هیچ دلیلی شروع به خشک شدن از سر شاخه‌ها کرد، بدانید که عمر گیاه تمام شده. این گیاه عمر کوتاهی دارد.
بعد از گل دهی گیاه به دوره استراحت می‌رود و یا می‌میرد. در کل بهتر است هر بهار گیاه قدیمی خود را دور بیاندازید و گیاهی جدید تهیه کنید.
شرایط نگهداری گل سنگ
آبیاری گل سنگ :
این گیاه به مرطوب بودن خاک گلدان نیاز دارد ولی خیس ماندن خاک گلدان را دوست ندارد. به طور میانگین باید هر ۴ روز یکبار این گیاه را آبیاری کنید ولی یک راه بهتر برای تشخیص زمان آبیاری وجود دارد و اون هم این هست که ببینید چه زمانی برگ گیاه شما ولو میشه اون زمان بهترین زمان آبیاری هست.
این که را فقط برای یکبار انجام داده و یک روز قبل از ولو شدن برگها اون رو آبیاری کنید.
را دیگر تشخیص زمان آبیاری خشک شدن خاک تا عمق ۲ سانتی متری می باشد. سعی کنید از آب بدون املاح برای آبیاری گل سنگ استفاده کنید، در آبیاری گل سنگ به نکات زیر حتما توجه کنید:
۱. از آب ولرم برای آبیاری استفاده کنید و اجزه دهید آب به دمای اتاق رسیده باشد،آب ولرم (۲۵ درجه). چون استفاده از آب سرد باعث ریزش برگ‌ها و کم رنگ اونها خواهد شد. گل سنگ در تابستان نیازمند نم و رطوبت است و در زمستان کمتر احتیاج به رطوبت دارد.
۲. این گیاه را میتوانید در تابستان در هفته ۳ بار و در زمستان یکبار آبیاری کنید.
۳. آبیاری زیاد باعث زرد شدن گل سنگ خواهد شد.
۴. غبار پاشی و مه پاشی برای این گیاه لازم نیست.
رطوبت مورد نیاز گل سنگ
اگر گل سنگ را شما به صورت گروهی با گیاهان دیگر کاشت اید رطوبت آن تامین خواهد بود،زیر گلدانی آن را پر از سنگ ریزه کنید و سپس داخل آن آب بریزید و به مرور با بخار شدن آب رطوب گیاه شما نیز تامین خواهد شد. یکی از علت های خشکی نوک برگ گل سنگ کمبود رطوبت می باشد.
نور:
اگر می خواهید گیاهی شاداب و با رنگ های عالی داشته باشید آن را در شرایط نوری ایه آل قرار دهید.آن را پشت پنجره و نور غیر مستقیم قرار دهید. اگر هوا بیش از اندازه تاریک و یا سایه شدید باشد نقاط زیبای صورتی رنگ در متن سبز برگها محو و کمرنگ میشوند،تابش مستقیم نور آفتاب به برگها باعث ایجاد لکه های سوخته در سطح آنهامیشود.
دما:
گیاه گل سنگ خنکی رو دسوت داره ولی سرما رو نه و بهترین دمای روز ۲۹-۲۴ درجه سانتیگراد و دمای شب ۲۳-۲۱ درجه سانتگراد برای گل سنگ مناسب می باشد. البته توجه کنید که در زمستان دما نباید به زیر ۱۳ درجه سانتیگراد برسد که در این صورت برگها کمرنگ می شند و به تدریج شروع به ریزش می کنند.
خاک مناسب :
شما می توانید از خاک های آماده کاشت مانند خاک هلندی و کمپوست برای پرورش این گیاه استفاده کنید ولی در حالت کلی باید بدانید که خاکی غنی با زهکش مناسب برای این گیاه عالی هست.
گل سنگ
کوددهی گل سنگ
شما می توانید هر دو هفته یکبار از کودهای مخصوص گیاهان آپارتمانی مانند گرین به این گیاه برای تغذیه بدهید ولی توجه کنید که این کود ها را به صورت محلول در آب و در زمان آبیاری به گیاه بدهید.
زمان تعویض گلدان گل سنگ
زمانی که ریشه های گل سنگ از زیر گلدان

شروع به خارج شدن کردن زمان تعویض گلدان فرا رسیده است.
ولی قبل از تعویض گلدان حتما از ساقه های آن برای تکثیر استفاده کنید.
روش های کاشت و تکثیر گل سنگ
تکثیر گل سنگ به روش های مختلفی اعم از قلمه ساقه و کاشت بذر میتواند انجام گیرد که در زیر به بررسی آنها می پردازیم.
تکثیر گل سنگ به روش قلمه
برای تکثیر گیاه گل سنگ با استفاده از قلمه زدن می‌بایست از اوایل اردیبهشت ماه تا اوایل مهرماه با یک وسیله مناسب (قیچی باغبانی یا چاقویی تیز) قلمه‌هایی را به طول ۷ تا ۱۰سانتیمتر جدا کنید. بهترین قلمه برای تکثیر گل سنگ گرفتن قلمه نوک ساقه‌هاست. از نوک ساقه قلمه هایی به طول ۵ الی ۲۰ سانتیمتر به همراه چند برگ (۳ یا ۴ برگ کافی است) تهیه کنید. توجه داشته باشید که وجود حداقل یک گره (گره مکان اتصال برگ به ساقه است) بر روی قلمه گل سنگ ضروری است.
قلمه ها را می‌توان در پودر هورمون ریشه زایی فرو برده (البته بستر را نیز می توان از مخلوط شن و خاک برگ نیز تهیه کرد) و بعد در گلدانی با قطر دهانه در حدود ۷ سانتیمتر حاوی کمپوست بذر و قلمه کاشت البته می‌توان قلمه را نیز در آب ریشه‌دار کرد. قلمه ها را در دمای مناسب (۲۰درجه سانتیگراد) ، نور کافی ولی دور از تابش مستقیم خورشید قرار دهید.
این قلمه‌ها را با نایلون و یا کیسه شفاف پلاستیکی بپوشانید تا عمل تعریق انجام شود. تعرق قلمه به عملیات ریشه‌دهی سرعت بیشتری خواهد داد.
ریشه دادن قلمه گیاه گل سنگ به زمانی در حدود ۲ ماه نیازمند است. پس از آن بایستی کیسه پلاستیکی را برداشته تا گیاه بتواند در محیط طبیعی به رشد خود ادامه دهد. گیاه را با کود مایع تغذیه کنید تا گیاهی شاداب و سرحال داشته باشید.
سپس آن را به گلدانی با قطر دهانه ۱۰ سانتیمتر حاوی کمپوست گلدانی با پایه پیت منتقل کنید.
در روش ریشه دهی در آب، زمانی که طول ریشه ها به ۵ سانتیمتر رسید، قلمه ها را بیرون آورده و در گلدان‌هایی با قطر دهانه ۹ سانتی متر بکارید. دقت کنید که به ریشه‌ها صدمه‌ای وارد نشود.
تکثیر گل سنگ به روش بذر
برای کشت بذر گیاه بهتر است که در ابتدا بذر مورد نظر را مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت در آب ولرم قرار دهید و سپس در داخل یک گلدان یا سینی بذر در عمق ۰.۵ سانتیمتر کشت شود. بستر کشت بذر گیاه باید مخلوطی از پیت ماس و پرلیت باشد. درصورت استفاده از خاک یا بسترهای دیگر درصد جوانه‌زنی کاهش می‌یابد و در مواردی موجب عدم سبز شدن بذرها می‌شود. از اواسط تا اواخر بهار، بذرها را به صورت پراکنده بکارید ودر دمای ۲۰ تا ۲۳ درجه سانتیگراد قرار دهید.
بهتر است که بستر کشت از نور مستقیم خورشید دور باشد.بهترین زمان کشت بهار و تابستان است. توجه کنید برای آماده سازی گیاه جهت کاشت در فضای باز در حدود ۱۲-۱۰ هفته قبل از آخرین سرمای بهاره بذرها باید کاشته شوند.
فراموش نشود کشیدن یک لایه پلاستیک شفاف بر روی بستر کاشت بذرها به حفظ رطوبت هوا و در نتیجه جوانه زنی بهتر بذرها کمک خواهد کرد. بذرها در طی دو هفته شروع به جوانه زدن کرده و زمانی‌که نهال‌های بذری به اندازه کافی بزرگ شدند، آن‌را بیرون آورید و در گلدانی با قطر دهانه ۷ یا ۸ سانتی متر حاوی کمپوست گلدان بکارید.
در این صورت اشعه مستقیم آفتاب و یا استفاده از مواد براق کننده شیمیایی باعث این مشکل شده است ابتدا گلدان را به مکانی با نور فیلتر شده منتقل کنید و اگر از مواد براق کننده استفاده میکنید دیگر از آنها استفاده نکنید.
کمرنگ شدن برگ ها و سپس سقوط آنها
این مشکل ناشی از استفاده از آب سرد و یا سرد بودن محل نگهداری گیاه می باشد. حتما برای آبیاری از آب هم دما شده با محیط استفاده کنید و اگر محیط سرد می باشد گلدان را به مکانی با دمای بالاتر منتقل کنید.
زرد شدن برگ ها
آبیاری شما بیش از اندازه بوده و برای آبیاری مجدد صبر کنید تا خاک کاملا خشک شود.
سیاه شدن برگ
وقتی گیاه شما داخل تراریوم قرار دارد به علت نداشتن تهیه مناسب و آبیاری زیاد این اتفاق ممکن است بیافتد.
رنگ پریدگی برگها و لکه های قهوه ای
گیاه را با استفاده از سم های حشره کش سمچاشی کنید.
محو شدن نقاط رنگی برگ
در اثر کمبود نور کافی این عارضه رخ خواهد داد گلدان را به مکانی با نور زیاد منتقل کنید.
خشک شدن حاشیه برگ ها
اگر محیط نگهداری گیاه گرم و خشک شود این عارضه رخ خواهد داد گلدان را به مکانی با خنک تر منتقل کنید.

خبر

### چگونه می توان شاهی کاشت؟

شاهی سبزی یکساله است که زمان کاشت آن فصل بهار و پائیز است. شاهی در خاک مرطوب، غنی، دارای زهکشی خوب یا در کمپوست خوب پوسیده شده رشد بهتری خواهد داشت.
معرفی گیاه شاهی
شاهي يكي از سبزي‌هايي است كه نسبت به شرايط محيطي و جنس خاك توقع چنداني ندارد. در هر نوع خاكي مي‌رويد و، چون به رطوبت زيادي نياز دارد، زمين‌هاي قوي، نم دار، رسی و و شني مناسب‌تر است. آبياري در اين سبزي به صورت مداوم و روزانه انجام مي گيرد و خاك كرت هيچگاه نبايد خشك شود.
شاهی گیاهی یکساله با نام علمي Lepidium sativum که به خانواده چلیپائیان (Crucifereae) تعلق دارد. بوته اش به ارتفاع حدود ۲۰ تا ۳۰ سانتی متر است. منشأ آن به منطقه وسیعی از مصر تا تبت نسبت داده شده و سابقه کشت آن به ۲۰۰۰ سال پیش می‌رسد.
گیاه شناسی شاهی
شاهی گیاهی یکساله با نام علمي Lepidium sativum که به خانواده چلیپائیان (Crucifereae) تعلق دارد. بوته اش به ارتفاع حدود ۲۰ تا ۳۰ سانتی متر است. منشأ آن به منطقه وسیعی از مصر تا تبت نسبت داده شده و سابقه کشت آن به ۲۰۰۰ سال پیش می‌رسد. برگ و ساقه آن رنگ سبز روشنی دارد و گلهایش صورتی روشن یا سفید و دارای برگ‌های بیضی شکل بوده و طعم آن تند و تیز و سرشار از املاح معدنی K و Ca، P.، I.، Fe و ویتامین‌های C و A. است.
برگ‌های بدون کرک و بدون دندانه آن به مصرف تغذیه انسان می‌رسد. گلهایش صورتی روشن یا سفید، میوه اش بیضوی مدور به طول ۵ تا ۶ میلیمتر و به عرض ۳ تا ۴ میلیمتر و بطور محسوس بال دار است برگ و ساقه جوان آن در حالت تازه طعم تند و مطبوع شبیه بولاغ اوتی دارد. نوع خودروی آن کنار چشمه ها، برکه‌ها و یا جوی‌هایی که آب آن‌ها تمیز است می‌رویند. سبزی شاهی را خیلی راحت می‌توان کاشت و خیلی راحت و سریع آماده برداشت می‌شود. این گیاه برای روش هیدروپونیک (رشد و نمو گیاه در آب) نیز مناسب است.
قسمت‌های قابل استفاده شاهی شامل ریشه ها، برگ‌ها و تخم شاهی می‌باشد.
نیازهای اکولوژیک شاهی
شاهي يكي از سبزي‌هائي است كه نسبت به شرايط محيطي و جنس خاك توقع چنداني ندارد. در هر نوع خاكي مي‌رويد و چون به رطوبت زيادي نياز دارد، زمين‌هاي قوي، نم دار، رسی و و شني مناسب‌تر است. آبياري در اين سبزي به صورت مداوم و روزانه انجام ميگيرد و خاك كرت هيچگاه نبايد خشك شود. محصول را برگ برگ و نو به نو می‌چینند و یا اینکه گیاه را کاملا قطع می‌کنند. این گیاه مقاوم به سرما می‌باشد.
روش کاشت شاهی
شاهی سبزی یکساله است که زمان کاشت آن فصل بهار و پائیز است. شاهی در خاک مرطوب، غنی، دارای زهکشی خوب یا در کمپوست خوب پوسیده شده رشد بهتری خواهد داشت. ترکیبی از (کوکوپیت + پیت ماس). برای تقویت خاک، به آن کود ریز مغذی و یا حیوانی اضافه کنید. هرچه نور خورشید بیشتر باشد احتمال قارچ روی برگ‌ها کمتر است. این گیاه در طول دوره‌های خشک و بدون باران باید مرطوب نگاه داشته شود. سعی کنید از آبپاشی روی برگا خودداری کنید. بذر شاهی در عمق نیم سانتی متری خاک بصورت دست‌پاش یا ردیفی کاشته می‌شود.
آن‌ها را به مقدار انبوه و کنار هم بپاشید و خاک کمی رویشان بریزید؛ و خاک را تا سبز شدن بذرها مرطوب نگه دارید. به دلیل آن که دوره رشد شاهی کوتاه و در حدود ۳۰ تا ۴۰ روز است، در طول فصل می‌توان چند نوبت اقدام به کشت آن کرد. می‌توانید هشت هفته قبل از پایان سرما و یخبندان، بذرها را داخل یک گلدان کاشته و در منزل نگهداری کنید و پس از پایان فصل سرما و یخبندان آن را به بیرون منتقل کنید.
روش تکثیر شاهی
بذر شاهی را به دلیل ریز بودن با ماسه بادی مخلوط کرده و در مناطق معتدل، اواخر زمستان و اوایل بهار در کرت‌هایی که از قبل با خاک مناسب و نیمه سبک آماده کرده اند به صورت دست پاش و خطی کاشته و سپس روی کرتهارا با کود دامی کاملا پوسیده پوشانده وآبیاری می‌نمایند.
وقتی گیاه به اندازه کافی رشد و خوب مستقر شد باید روی هر ردیف را به فواصل معین ۱۵ سانتیمتر تنک نمود. مقدار بذر مورد نیاز برای ۱۰ متر مربع، ۱۰ گرم است.
سبزی شاهی
آفات و بیماری های شاهی
علت زرد شدن برگ های شاهی :
آبیاری بیش از اندازه بعد از جوانه زنی و در شرایط عادی زمانی که رطوبت سطح خاک کم شد اقدام به آبیاری کنید
آبیاری کم ، گرما و خشکی هوا
زهکشی نامناسب خاک و گلدان که اجازه خروج آب اضافی را نمی دهد.

---

سرخط

### آشنایی با کاکتوس آریوکارپوس

آریوکارپوس که نام این کاکتوس زیبا و کلکسیونی است برگرفته شده از کلمه ی یونانی میباشد. آریوکارپوس ها گونه ای از کاکتوس های مقاوم که برگ های آن ظاهری تقریبا مشابه سنگ دارد
معرفی کاکتوس آریوکارپوس
آریوکارپوس که نام این کاکتوس زیبا و کلکسیونی است برگرفته شده از کلمه ی یونانی میباشد. آریوکارپوس ها گونه ای از کاکتوس های مقاوم که برگ های آن ظاهری تقریبا مشابه سنگ دارد .
آریوکارپوس ها به دلیل داشتن ریشه غده‌ای زمانی که پیوند می‌شوند ریشه دار کردن دوباره آنها در خاک کار بسیار سختی است و در موارد بسیار نادر ریشه دار می‌شوند و حتی در صورت ریشه دار شدن نیز دیگر ریشه‌های غده‌ای و قوی نخواهد داشت. و این یکی از دلایل با ارزش بودن و کمیاب بودن این گیاه می‌باشد.
آریوکارپوس ها گیاهان بسیار مقاومی هستند و به راحتی گرما و سرمایی که سایر گیاهان قادر به تحمل آن نیستند تحمل می‌کنند. این گونه بسیار کند رشد است و سعی نکنید با دادن کود و تعویض زود زود خاک آنها سعی کنید رشد بیشتری داشته باشند این کار ممکن است باعث نابودی و مرگ گیاه شود. همچنین در فصل خواب گیاه که معمولاً زمستان می‌باشد حتماً در محلی خشک و به دور از رطوبت نگهداری شود.
اکثر آریوکارپوس ها در فصل پاییز گل می‌دهند هرچند در بعضی مواقع در بهار و اواخر زمستان نیز گل مشاهده شود. گلهای زیبایی دارند به رنگ‌های قرمز، صورتی، سفید و گاهی دورنگ. معمولاً در اوایل تابستان کپسول‌های بذر مشاهده می‌شود. مدت زمان گلدهی آریوکارپوس ها از زمان کاشت تا گلدهی حدود ده سال می‌باشد. پرورش و نگهداری از این گیاه صبر و حوصله زیادی می‌خواهد و این صبر و حوصله برای بزرگ کردن این گیاه ارزش و زیبایی ان را دو چندان می‌کند.
گیاه شناسی کاکتوس آریوکارپوس
این کاکتوس در میان تمامی گیاهان گونه ای منحصر به فرد محسوب میشود علاوه بر این رشد بسیار کمی نسبت به کاکتوس ها و سایر گیاهان دارد و به این صفت دیر رشد بودن در میان کلکسیونر های کاکتوس شناخته شده است و به همین علت زمانی که چنین گیاهی در سایز بزرگ در گلخانه ای دیده میشود نشانه ای از قدیمی و حرفه ای بودن کلکسیون محسوب میشد
آریوکاپوس ها گلهایی صورتی ، سفید و ارغوانی و حتی زرد دارند که بستگی به نژاد و واریته ی گیاه دارد و گلها از مرکز گیاه خارج میشود و توجه داشته باشید که بذرهای مشکی گیاه که داخل کپسول هستند ۳ الی ۶ ماه پس از گرده افشانی بیرون می آیند و باید در دمای ظرف بستر بین ۳۴ تا ۴۲ و در رطوبت کشت شوند
گیاهی که به صورت وحشی در طبیعت باشد بسیار ظاهری متفاوت تر با گیاه گلخانه ای دارد. آریوکارپوس وحشی به صورت پخ و فلت در زمین های مسطح و حتی صخره ای زندگی میکند و بعضا برای محافظت از آفتاب هم سطح خاک رشد میکند.
شرایط نگهداری از آریوکارپوس
نوردهی:
نوردهی باید در مکانی پر نور باشد بهتر است پشت پنجره نور غیر مستقیم باشد
خاک:
خاک مخصوص کاکتوس که حاوی ماسه باشد همچنین حتما دقت شود خاک باید دارای زهکشی خوبی باشد
آبیاری:
کمی خشک باشد در کاکتوسها در کل باید دقت شود با آبیاری زیاد ریشه ها پوسیده می شود
دما: دمای بین ۱۰ الی ۲۰ درجه سانتی گراد
کود دهی: استفاده از کود ضعیف کم نیتروژن در طول فصل رشد می تواند رشد را تشویق کنند.
آریوکارپوس
واریته های معروف آریوکارپوس
Ariocarpus agavoides
این گونه در سال ۱۹۴۱ کشف شد، دارای پره‌های باریکی می‌باشد. این واریته از ادغام Ariocarpus و Roseocactus به دست آمده است و جز واریته های کم رشد و کمیاب می‌باشد.

# آموزش پرورش و نگهداری گیاه آپارتمانی آرالیا دروغین

نگهداری از گیاه آرالیا دروغین راحت می باشد و جزو گیاهان با نگهداری ساده به حساب می آید. این گیاه به رطوبت زیاد حساس می باشد و باعث ریزش برگهای اون میشود.
معرفی و نگهداری آرالیای دروغی
معرفی و نگهداری آرالیا دروغی (FALSE ARALIA): یکی از گیاهان آپارتمانی منحصربه فرد، زیبا و همچنین راحتی در نگهداری که برگ های اون بهش جذابیت بسیار زیبا داده آرالیا دروغی است این گیاه مناسب گلخانه، آپارتمان و منازل مسکونی مخصوصا هالهای بزرگ و دفاتر کاری میباشد. شما برای نگهداری کافی است که رطوبت کافی برای گیاه فراهم کنید (البته رطوبت زیاد را دوست ندارد) تا رشد خوبی داشته باشد.
در ادامه این مقاله از دلگرم بررسی نیازها و نحوه نگهداری این گیاه می پردازیم پس با ما همراه باشید.
آشنایی با گیاه آرالیای دروغین
این گیاه جزو درخت ها به حساب می آید، درختی کوچک با برگ های نازک به رنگ قرمز،مسی و سبز تیره که لبه های برگ حالت دندانه ای دارد. نام علمی این گیاه DIZYGOTHECA ELEGANTISSIMA و از خانواده عشقه می باشد این خانواده شامل شفلرا ، پاپیتال و … است.
شاخه های این گیاه بافتی خاصد دارد که موجب جذابیت آن شده است، برگ گیاهان جوان بافت بیشتری دارد در حالی که گیاهان مسن‌تر برگ‌های لب دار تری خواهند شد.
آموزش کاشت و پرورش درخت نارنگی در خانه
برگها در ابتدا به رنگ قرمز مسی ولی به تدریج برگها به رنگ سبزه تیره تبدیل می شوند. رشد این گیاه در شرایط ایده آل و در بزرگترین حالت به ۵/۲ متر میرسد که شکل کلی گیاه دچار تغییر شده و برگهای زیرین گیاه شروع به ریزش می کند، و برگهای آن از لحاظ اندازه به طول ۳۰ و عرض ۸ سانتی متر خواهد رسید.
نگهداری گیاه آرالیا دروغین
شرایط نگهداری و نیازهای آرالیا دروغی
به صورت خلاصه بیاد گفت که این گیاه به محیطی روشن با نور غیر مستقیم و همچنین دمای متوسط و آبیاری مدام نیاز دارد. ولی خاک باتلاقی را به هیچ وجه دوست ندارد با این مقدمه بریم سراغ نیازها و شرایط نگهدای این گیاه زیبا.
نور مناسب
آزالیا دروغین نور زیاد و غیر مستقیم را دوست دارد و رشد گیاه و همچنین رنگ برگهای آن به میزان نوری که دریافت میکند بستگی دارد پس سعی کنید نیاز نوری گیاه را فراهم کنید تا دچار مشکل در نگهداری نشوید.
کسانی که این گیاه را در گلخانه نگهداری میکنند باید بدانند که در تابستان و بهار به نور نسبتا ملایم و در هنگام پائیز و زمستان به نور زیادتری این گیاه نیاز دارد.
دما
این گیاه به دمای معمولی اتاق و کمی بیشتر برای رشد نیاز دارد پس سعی کنید گیاه را در اتاقی با دمای پایین ۲۰ درجه قرار ندهید.
آموزش پرورش و نگهداری گیاه آپارتمانی آرالیا دروغین
رطوبت مورد نیاز
همانطور که در ابتدای مطلب هم گفتیم این گیاه به رطوب برای رشد و رسیدن به شرایط مطلوب نیاز دارد پس از غبار پاشی دو روز یکبار غافل نشوید و سعی کنید این غبار پاشی با استفاده از آب های بدون املاح باشد که باعث مشکلات برگی برای گیاه شما نشود.
البته علاوه بر غبار پاشی میتوانید از روش سنگریزه در زیر گلدان هم برای تامین رطوبت استفاده کنید به این شکل که زیر گلدانی را پر از سنگریزه کنید و نصف ارتفاع سنگ ریزه‌ها آب درون زیر گلدانی بریزید و گلدان گیاه را روی آن قرار دهید.
۱۰ راهکار مناسب برای نگهداری از گل و گیاه در تابستان و هوای گرم
توجه کنید که کف گلدان با آب درون زیر گلدانی تماس نداشته باشد در غیر این صورت ریشه‌ها پوسیده می‌شوند و گیاه دچار خفگی می‌شود.
نیاز آبی آرالیا
درسته این گیاه رطوبت را دوست دارد ولی از باتلاقی شدن خاک شدیدا بدش می آید پس سعی کنید در آبیاری گیاه زیاده روی نکنید و همچنین زهکشی کلدان را حتما بررسی کنید که خروجی آب داشته باشد.
بین دو آبیاری خاک تا عمق ۲ سانتی متر باید خشک شود و سپس اقدام به آبیاری نماید. خاک گلدان نباید اشباع از آب و یا کاملا شود که هر دو مورد باعث ریزش برگها خواهد شد.
خاک مناسب
این گیاه خاک سبک را دوست دارد و شما یمتوانید از ترکیب پیت ماس و پرلیت برای آن استفاده کنید. این گیاه خاکی اسفنجی را دوست ندارد و باعث مشکلات ریشه در این گیاه خواهد شد.
خاکی با پایه پیت برای کاشت این گیاه مناسب است، اما حتما دقت کنید که دانه‌های پیت درشت باشند تا زهکشی خوبی در خاک به وجود آید.
آرالیای دروغین خاک‌های اسفنج مانند را دوست ندارد.
هرس و تمیز کردن برگها
سعی کنید برگهای این گیاه را ماهی یکبار با آب بدون املاه تمیز کنید و همچنین این گیاه به هرس نیاز ندارد اما در صورت ضرورت جوانه های انتهائی را پانسمان کرده و یا گیاه را بطور کامل هرس کنید تا فرم دلخواه را بدست آورید.
کود دهی
گیاه را در طول فصل رشد یک یا ۲ بار با کودهای مایع ضعیفی که حاوی تمامی عناصر مورد نیاز گیاه هستند، کود دهی کنید. به هیچ وجه در فصل زمستان گیاه را کود دهی نکنید.
نیاز تغذیه‌ای آرالیای دروغین خیلی زیاد نیست. زرد شدن برگ‌ها ممکن است در اثر کمبود منیزیم به وقوع پیوندد. پس در صورت مشاهده این حالت به گیاه کودهای منیزیمی بدهید.
تکثیر آرالیای دروغین
برای تکثیر آرالیای دروغی میتوان از دو رشو قلمه و بذر استفاده کرد که در ادامه مورد بررسی قرار میدهیم.
تعویض گلدان
تیم گیاه رشد خیلی زیادی ندارد و تعویض گلدان برای آن میتواند یک سال در میان انجام شود. بهترین زمان برای تعویض گلدان زمانی است که ریشه های گیاه از زیر گلدان خارج شود برای تعویض گلدان، گلدانی با اختلاف یک سایز انتخاب کنید.
بیماری شایع آرالیا دروغی
کنه های گیاهی و شپشک ها بویژه شپشکهای آردآلود و نرم تن از آفات مهم این گیاه میباشد.
پرورش گیاه آرالیا دروغین
تکثیر آرالیای دروغی به روش قلمه
در این روش میتوان هم از قلمه برگ و هم از قلمه ساقه استفاده نمود که برای قلمه ساقه در ابتدای فصل رشد چند ساقه نسبتا جوان از گیاه را به کمک تیغ یا چاقویی تیز و استریل از آن جدا کنید. قلمه‌ها را در هورمون ریشه زایی قرار دهید تا شانس موفقیت‌تان بالا برود.
گیاه تیلاندزیا : گیاهی که بدون خاک هم رشد می‌کند!
چند گلدان کوچک را پر از خاک مخصوص جوانه زنی کنید و سپس قلمه‌ها را در آن بکارید. قلمه‌ها را در محیطی گرم و با رطوبت بالا قرار دهید.
بعد از چند وقت رشد جدید را در آن‌ها مشاهده می‌کنید. برای نتیجه بهتر بهتر است چند قلمه را در یک گلدان بکارید.
برای قلمه برگ باید برگ های جوان را بریا این کار انتخاب کرد و سپس آنها را در خاک ماسه ای قرار دهید تا ریشه دار شوند و سپس آنها را به خاک سبک منتقل کنید ولی بهترین روش قلمه ساقه است.
شما میتواند بذر های این گیاه را از گل فروشی ها تهیه کرده و در بستر کشت سبک بکارید.

## معرفی گل های مختلف برای مناسبت های خاص

شاید بارها در مناسبت های مختلف برای خرید گل مناسب سردرگم بوده اید.
تا انتهای این مطلب با ما همراه باشید تا گل مخصوص هر مناسبت را به شما معرفی نماییم و به راحتی بتوانید انتخاب کنید.
دسته گل مخصوص هر مناسبت موضوع مورد بحث ماست.

در مناسبت های مختلف می توانید بهترین انتخاب را برای خرید دسته گل داشته باشید. این مناسبت ها عبارتند از:
۱. دسته گل هدیه برای جشن تولد و مهمانی های دورهمی
زمانی که می خواهید برای جشن تولد دوست تان گل بگیرید بیشتر به فکر ابراز و ایجاد حس سادگی، صمیمیت و بی‌ریایی باشید تا نمایش یک دسته گل بزرگ و مجلل.
اگر در دسته گل جشن تولدتان از گل رز استفاده می‌کنید، به خوبی احساس شما به طرف مقابل تان انتقال پیدا می‌کند.
شما می‌توانید گل رز را با رنگ های مختلف در یک دسته گل بکار ببرید تا زیبایی خاصی به خودش بگیرد.
به هر حال از انواع دیگر گل مثل گل ارکیده، میخک، لیلیوم و بسته به فصل از گل نرگس هم می‌توانید استفاده کنید که جزو مناسب‌ترین گل‌ها برای استفاده در دسته گل جشن تولد هستند.
همچنین از خریدن دسته گل برای همسرتان به خصوص برای خانم‌ها، به هیچ وجه قافل نشوید.
حتما برای جشن تولد همسرتان یا در سالگرد ازدواجتان برایش گل بگیرید و اگر یک بار این کار را انجام داده باشید، می دانید که چه مقدار هدیه کردن گل در رابطه‌تان و در شادی و سرزندگی همسرتان تاثیرگذار و پر اهمیت است.

۲. خرید دسته گل هدیه برای تشکر و قدردانی
برای خرید دسته گل تشکر و قدردانی باید به ویژگی‌های فرد مقابل و سلیقه او فکر کنید و با توجه به سن و شرایط اجتماعی او، اقدام به خرید دسته گل تشکر و قدردانی کنید.
برای این کار باید با معنی و مفهوم هر گل آشنایی داشته باشید تا بتوانید بهترین گزینه را انتخاب کنید.
گل رز: گل رز، از گذشته نماد عشق و دلدادگی بوده است. هر رنگ گل رز، معنا و مفهوم خاصی را در دل دارد.
مثلا رز سفید، پاکی و صداقت فرد را می رساند و رز زرد نماد دوستی و شروعی دوباره است.
اگر می خواهید از زحمات شخصی تشکر کنید، به سراغ رز سفید، زرد و صورتی بروید.
آلسترومریا:
این گل زیبا، نمادی از ثروت، شانس و دوستی است. اگر می خواهید علاوه بر تشکر از فرد، به او ابراز محبت کنید به سراغ آلسترومریای صورتی و قرمز بروید.
اگر می خواهید به شخص مقابل بفهمانید که در راه رسیدن به هدفتان سخت کوش هستید، رنگ نارنجی این گل را انتخاب کنید.
گل داوودی:
داوودی، نماد شادی و مثبت اندیشی است. ماندگاری گل داوودی بسیار بالا است و به همین دلیل، در دسته گل ها و تاج گل ها بسیار استفاده می شود.
گل داوودی سفید نماد وفاداری به معشوق است و گل داوودی زرد، علاقه فرد را می رساند. همه رنگ های گل داوودی را می توان برای تشکر و قدردانی به کار ببرید.
اگر می خواهید یک دسته گل شیک و جذاب را برای تشکر و قدردانی به دیگران هدیه بدهید، دسته گلی ترکیب از گل های رز، آلسترومریا و داوودی انتخاب مناسبی است.
گل شب بو:
گل شب بو، بوی بسیار خوبی دارد. گل شب بو، نماد زندگی طولانی و شادی و رضایت است.
از گل شب بوی سفید برای تزئین جشن ها و مراسم عروسی استفاده می شود.
اگر می خواهید از همسر خود یا یک دوست نزدیکتان تشکر کنید، دسته گلی بخرید که در آن، گل شب بو به کار رفته باشد.
وجود گل شب بو در دسته گل تشکر باعث زیبایی دسته گل می‌شود.
گل میخک:
گل میخک، نمادی از دوستی، زیبایی و افتخار است.
گل میخک را می توان با رنگ های مختلف در بازار پیدا کنید. میخک سفید، به معنی پاکی و عشق خالص است.
گل میخک صورتی، نشانه صداقت و عشق مادرانه است و گل میخک قرمز، نماد تحسین و عشق است.
با این تفاسیر، اگر می خواهید دسته گلی مناسب برای تشکر از مادرتان تهیه کنید، به سراغ دسته گلی بروید که در آن از میخک صورتی و سفید استفاده شده باشد.

۳. دسته گل برای ملاقات بیمار
دسته گلی که برای ملاقات بیمار می خواهید انتخاب کنید باید خیلی ساده و در اندازه متوسط یا کوچک باشد.
جای خیلی کمی اشغال کند و ظرفی به همراه داشته باشد که بهتر است این ظرف به صورت شیشه ای نباشد.
نوع پلاستیکی ظرف بسیار مناسب‌تر است تا در صورتی‌که از ارتفاع افتاد نشکند.
معمولا بیماران بستری، با دیدن گل های تازه آرامش پیدا می‌کنند و خوشحال می‌شوند و نسبت به اینکه دوباره سلامتی‌شان را به دست بیاورند امیدوارتر خواهند شد.
حتما دسته گل را با ظرفش ببرید که بشود بلافاصله در ظرف پر از آب قرار داد.

۴. خرید گل برای روز زن و روز مادر
گل ها، زیبایی و ظرافت خاصی دارند و شما می توانید برای خرید هدیه روز مادر به گل ها فکر کنید. گل ها سرشار از لطافت هستند و با روحیه مهربان مادرها هماهنگی دارند.
شما می توانید برای هدیه روز مادر، دسته گل یا جعبه گل زیبایی خریداری کنید و آن را در روز مادر به او هدیه دهید.
تقریبا می توان گفت که همه مادرها از هدیه گرفتن دسته گل و سبد گل خوشحال می شوند.
برای خرید هدیه روز مادر، می توانید در کنار هدایای خود یک گل زیبا را در نظر بگیرید و عشق و قدردانی خود را به مادران گرانقدر خود نشان دهید.
می توان گفت که بهترین هدیه روز مادر، گل ها هستند. مادرها از هدیه های زیبا مانند گل ها خوشحال می شوند و این همان چیزی است که شما دوست دارید در روز مادر اتفاق بیفتد و خوشحالی مادر عزیزتان را مشاهده کنید.

۵. خرید گل برای هدیه روز مرد و روز پدر
برای خرید هدیه روز مرد می توانید به سبد گل هم فکر کنید.
یکی از بهترین هدیه ها برای خرید هدیه

روز مرد، سبد گل یا دسته گل است.
با خرید سبد گل می توانید نهایت عشق و علاقه خود را به فرد مقابل ابراز کنید و از نظر احساسات به او نزدیک تر شوید.
اگر می خواهید به گزینه ای سریع برای خرید هدیه روز مرد فکر کنید، یک سبد گل یا باکس گل شیک می تواند گزینه بسیار خوبی باشد.

۶. خرید گل برای هدیه روز معلم
اگر شما می خواهید پای خود را فراتر بگذارید و به سراغ هدایای خاص بروید، باید کمی خلاقیت داشته باشید؛ مثلا حتما نیازی نیست لوازم لوکسی بخرید تا استادتان به علاقه و احترام قلبی شما پی ببرد.
شما می توانید با خرید یک دسته گل زیبا یا یک سبد گل خاص، استادتان را خوشحال کنید و محبت خود را به او نشان دهید.
گل ها، از جمله زیباترین و لطیف ترین عناصر موجود در طبیعت هستند که در رنگ ها و رایحه های متنوع و جذاب آفریده شده اند.
شما می توانید این گل های زیبا را در کنار هم قرار دهید و آن را به مهربان ترین و تاثیرگذارترین استاد خود هدیه دهید.
دسته گل یا سبد گل موردنظر شما می توانید ترکیبی از گل های زیبا مانند لیلیوم، رز، میخک، آلسترومریا، داوودی، شب بو و… باشد.
انتخاب سبد گل مناسب، به سلیقه شما و شخصیت طرف مقابل بستگی دارد و شما باید بهترین و زیباترین سبد گل را برای استاد یا معلم خود انتخاب کنید.
مطمئن باشید که استاد یا معلم شما از هدیه گرفتن یک سبد گل زیبا یا دسته گل خاص بسیار خوشحال می شود و این هدیه شما را به یاد می سپارد.

خبر

### راهنمای کاشت و تکثیر درخت گلابی

گلابی درختی است گلدار از خانواده گل سرخیان و دارای حدود ۳۰ گونه است. گلابی معمولی یا اروپایی از گونه communis می‌باشد و کشیده بوده و دارای دانه‌های سنگین است. بلندی درخت ۲۰ تا ۳۰ متر است و بر روی تنه و شاخه‌های آن پوستی ضخیم با ترک‌های طولی کشیده شده است. برگ‌های آن نازک همراه با دمبرگ بلند هستند. گلبرگ‌ها به رنگ سفید تا صورتی روشن و میوه آن کروی کشیده است.
گلابی با مقدار کمی مراقبت هم رشد می کند و از این جهت به درخت سیب شباهت دارد. گل های گلابی همزمان با برگ هایش می رویند و میوه آن شیرین آبدار است.
گلابی حاوی ویتامین های E، C و کلسیم است و از آن برای دفع سموم بدن استفاده می کنند. بلندی درخت ۲۰ تا ۳۰ متر است و بر روی تنه و شاخه‌های آن پوستی ضخیم با ترک‌های طولی کشیده شده است.
گیاه شناسی درخت گلابی
گلابی درختی است گلدار از خانواده گل سرخیان می‌باشد دارای حدود ۳۰ گونه است. گلابی معمولی یا اروپایی از گونه communis می‌باشد و کشیده بوده و دارای دانه‌های سنگین است.
بلندی درخت ۲۰ تا ۳۰ متر است و بر روی تنه و شاخه‌های آن پوستی ضخیم با ترک‌های طولی کشیده شده است. برگ‌های آن نازک همراه با دمبرگ بلند هستند. گلبرگ‌ها به رنگ سفید تا صورتی روشن و میوه آن کروی کشیده است.
اکثر ارقام گلابی اروپایی شاخه‌هایی بدون خار دارند، اما بر روی شاخه برخی از نمونه‌های این گیاه خارهای کوچکی مشاهده می‌شود. برگ‌ها ۱۲-۲ سانتیمتر طول دارند و حاشیه برگ‌ها می‌تواند صاف و یا دندانه‌دار باشد.
ارقام گلابی
درخت گلابی گونه‌ها و همچنین ارقام و انواع دو رگه مختلفی دارد که در اندازه درخت، شکل تاج، شکل و رنگ میوه و زمان رسیدن میوه تفاوت‌هایی با هم دارند.
P.communis که با نام عمومی گلابی اروپایی شناخته می‌شود متداولترین گونه این گیاه در کشت و پرورش است.
P. pyrifolia با نام گلابی آسیایی (چینی) شناخته می‌شود که میوه‌هایی تا حدودی گرد و شبیه سیب دارد و به همین دلیل گاهی با نام گلابی سیب شکل نیز معرفی می‌شود
P.serotina با نام گلابی شرقی شناخته می‌شود.
P.ussuriensis که بومی سیبریه است و با نام گلابی سیبریایی شناخته می‌شود که میوه‌هایی بدون مزه تولید می‌کند و بیشتر در مبحث پیوند زنی گلابی‌ها و به عنوان پایه کاربرد دارد.
از ارقام مهم ایرانی می‌توان گلابی درگزی، گلابی اسپادانا، گلابی وحشی، گلابی نطنز، گلابی شاه میوه و گلابی بیروتی را نام برد.
نیازهای اکولوژیک درخت گلابی
آبیاری:
سال اول پس از کاشت می‌بایست آبیاری درخت جوان با نظم و ترتیب و به شکل عمیق انجام شود تا سیستم ریشه به خوبی گسترده و مستقر شود؛ بنابراین در طی فصل رشد هر هفته دو بار می‌توان نسبت به آبیاری این درختان اقدام کرد. آبیاری درختان بالغ را می‌توان با فواصل بیشتری انجام داد.
آبیاری بیش از اندازه و ماندگاری رطوبت در خاک موجب زرد شدن برگ‌ها و ریزش آنان و پوسیدگی طوقه این گیاه خواهدشد از طرفی آبیاری نامناسب و کم گیاه نیز موجب خشکی نوک و حاشیه برگ‌ها، پژمردگی عمومی گیاه، ریزش غنچه‌ها و عدم شکل گیری میوه و یا ریزش میوه‌ها در مراحل اولیه رشد می‌شود.
نور:
نور عامل بسیار مهمی در رشد و گلدهی درختان گلابی است این درختان را باید جایی کاشت که به خوبی در تمام روز از نور مستقیم آفتاب بهره‌مند باشند. کمبود نور از جمله دلایل عدم شکل گیری جوانه گل و یا ریزش غنچه‌های گل در این درختان است.
دما:درختان گلابی در تحمل سرمای زمستان به شکل متفاوتی عمل می‌کنند به نحوی که گونه‌های مختلف این درختان سرما را بین ۲۵- الی ۴۰- را می‌توانند تحمل کنند. جوانه‌های گلابی در حدود ۱۵۰۰-۶۰۰ ساعت دمای زیر ۷ درجه سانتیگراد نیاز دارند تا در بهار سال بعد بتوانند باز شوند و باردهی داشته باشند.

## روایت رهایی از آشویتس / رنج ناتمام آدمی در رمان اگر این نیز انسان است

چاپ دوم
اگر این نیز انسان است
پریمو لوی
سپاس ریوندی

رمان «اگر این نیز انسان است» داستان ۱۰ ماه از زندگی پریمو لوی، شیمیدان و نویسنده ایتالیایی است که آن را پس از رهایی از اردوگاه آشویتس نوشته است.

از آشویتس بسیار خواندم. هر کتابی روایت خودش را دارد. گاهی روایت‌ها آنقدر دردناکند که تا پوست و استخوانت می‌سوزی. عادت دارم گاهی خودم را جای شخصیت‌های دوست‌داشتنی یا رنج‌دیده کتاب‌ها قرار دهم و واکنشم را در موقعیت‌هایی که نویسنده ایجاد می‌کند وارانداز کنم اما در تمامی این کتاب‌هایی که درباره آشویتس خواندم حتی حاضر نشدم یک لحظه جای آنها باشم.

«اگر این نیز انسان است» روایت دیگری از آشویتس به قلم پریمو لوی، نویسنده ایتالیایی است که از دوران اسارتش در این اردوگاه نوشته است.

او در این کتاب از آدم‌هایی می‌گوید که شاید گرسنگی و تحقیر کوچک‌ترین رنجشان بوده است؛ از آدم‌هایی که همه چیزشان را از دست دادند و حتی برخی خودشان را نیز باختند. آدم‌هایی که خیلی زود یاد گرفتند به گذشته و آینده فکر نکنند.

در جایی از کتاب نقل قول می‌شود: «ما نباید به حیوان بدل شویم درست از آن رو که لاگر یا اردوگاه ماشینی هیولاوار برای تنزل دادن ما به مرتبه حیوانات است. حتی اینجا هم امکان زنده ماندن هست و بنابراین آدمی باید بخواهد که بماند؛ بماند تا موعد گواهی دادن تا لحظه بازگویی داستان. برای زنده ماندن باید خود را وا داریم که دست کم چهار چوب و داربست بنای تمدن را حفظ کنیم. ما بردگانیم محروم از تمام حقوق، برهنه در برابر اهانت، محکوم به مرگ مسلم، اما هنوز یک چیز داریم و باید با تمام قوا آن یک چیز را حفظ کنیم، چرا که آخرین دارایی ماست؛ مقاومت در برابر وادادگی یا به عبارت بهتر برای آغاز نکردن مرگ».

این جملات کافی است تا در این عصری که بیماری کرونا در دنیا جولان می‌دهد و هیچ چیز مثل گذشته نیست به این فکر کنم که اگر چه رنج ما در برابر رنج آنها قابل قیاس نیست، اما ما هم در برابر بسیاری از موضوعات دوران به‌ظاهر متمدنمان برهنه‌ایم و گاهی بی‌هیچ مقاومتی در برابر اوضاع به‌سمت وادادگی حرکت می‌کنیم.

شاید روزی هم قصه این روزهای ما را بنویسند مانند همه نویسندگانی که در دوران پس از آشویتس برایمان از اردوگاه‌های کار اجباری نوشتند تا بتوانیم چگونگی رفتار صاحبان قدرت و همچنین عکس‌العمل قربانیان را برابر چنین رنج‌هایی را تجزیه و تحلیل کنیم.

نویسنده در جای دیگری می‌گوید آدمی برای آنکه از انهدام بگریزد و همچنان خود را برازنده نام انسان هم بداند سه راه پیش رو دارد؛ تدارک، ترحم و دزدی. این‌جاست که کمی به آنهایی فکر می‌کنیم که برای اولین بار از سرناچاری دست به دزدی می‌زنند تا انهدام را تجربه نکنند و ما نیز فقط تیتروار این خبرها را می‌خوانیم که تعداد سرقت اولی‌ها افزایش یافته است.

البته که رسانه‌ها نیز در این بی‌اعتنایی ما به شر بی‌تاثیر نبوده‌اند، زیرا هر یک از ما در روز با انبوهی از خبرها در فضاهای مجازی مختلف مواجهیم و بی‌آنکه به درستی یا نادرستی آنها شک کنیم هرچه را که وارد مغز ما می‌شود، می‌پذیریم. به قول لوی در همین کتاب همه می‌دانند که روایت فاجعه در معرض ابتذال قرار دارد. یعنی ابتذال بُرّندگی هولناک شر را کُند می‌کند و آن را پیش پا افتاده جلوه می‌دهد و بدین سان بر بی‌اعتنایی ما به شر می‌افزاید.

برای خود من تلنگر آن قسمتی از کتاب بود که وقتی پیرمردی به نام کوهن وقتی نامش در لیست افرادی که باید به اتاق گاز بروند نبود، خشنود شروع به نیایش کرد، در حالی که جوان بیست ساله بالای تختش فردا راهی اتاق گاز می‌شد. لوی در این قسمت از کتابش می‌نویسد: «اگر من خدا بودم تفی نثار نیایش کوهن می‌کردم».

لوی در این کتاب انسان‌های رنج کشیده را جلوی چشمانمان قرار می‌دهد تا ببینیم چگونه هویتشان له و نابود می‌شود. به قول لوی در همین کتاب: «ویران کردن آدمی دشوار است، کمابیش به دشواری آفریدن آدمی. ویران کردن آدمی نه آسان است و نه کار یک روز و دو روز. اما شما نازی‌ها در این کار پیروز شدید.

اینک ما، سر به راه و زیر نگاه خیره شما. دیگر از ما ترسی ندارید، دیگر هیچ کاری از ما سر نخواهد زد، نه عملی قهرآمیز، نه بانگی به اعتراض و نه حتی نگاهی کیفرخواه».

مطلبم را فقط با یک جمله از این کتاب به پایان می‌رسانم: «هرکس می‌تواند یهودی کس دیگری باشد». «اگر این نیز انسان است» را سپاس ریوندی ترجمه کرده و در نشر ماهی منتشر شده است. خواندن این کتاب را که از آثار شاخص قرن بیستم است از دست ندهید.

**سرخط**

### فرهنگ فلسفه با ترجمه استادان نامدار منتشر شد

فرهنگنامه فلسفی «فرهنگ فلسفه» حاصل ترجمه استادان فلسفه در انتشارات انجمن حکمت و فلسفه منتشر شد.

فرهنگنامه فلسفی «فرهنگ فلسفه» که به عنوان طرح پژوهشی موظف در انجمن حکمت و فلسفه ، در حدود دو دهه پیش برگردان دقیق آن به پارسی با همّت و دست‌یاری استادان بزرگ و شناخته‌شده این سرزمین انجام شده است، بر اساس کتاب Dictionary of Philosophy and Religion نوشته ویلیام ریس (William L. Reese) ترجمه شده است، ولی از آن‌جا که قصد مترجمان صرفاً تهیه یک فرهنگ فلسفه غربی بود، مدخل‌های مربوط به اسلام و فلسفه اسلامی - برای رعایت اختصار و البته ناکافی‌بودن آنها - همچنین مدخل‌های مربوط به ادیان بودایی، هندویی و تائویی حذف گردید.

از دیگر سو، برای تکمیل و جامعیت بخشیدن به فرهنگ مذکور، مدخل‌های دیگری از آثار زیر ترجمه و به بدنه فرهنگ حاضر افزوده شد:

Oxford Dictionary of Philosophy, Simon Blackburn, ۱۹۹۶
A Dictionary of Philosophy, Antony Flew, ۱۹۷۹
The Blackwell Dictionary of Western Philosophy, Nicholas Bunin and Jyuanyu, ۲۰۰۴
A Dictionary of Philosophy, Dogbert D. Runes, ۱۹۶۴

حوزه‌هایی که مترجمان فرهنگ فلسفه به ترجمه مدخل‌های آن اهتمام ورزیده‌اند، به شرح زیر است:

۱. شاپور اعتماد، مدخل‌های «معرفت‌شناسی، فلسفه علم، فلسفه‌های تحلیلی»؛
۲. شهین اعوانی، مدخل‌های «روان‌شناسی، فلسفه اخلاق، جامعه‌شناسی»؛
۳. غلامرضا اعوانی، مدخل‌های «فلسفه‌های قرون وسطی»؛
۴. شهرام پازوکی، مدخل‌های «فلسفه‌های یونانی، برخی واژگان عمومی و فلسفه‌های مدرن»؛
۵. بهاالدین خرمشاهی، مدخل‌های «فلسفه‌های انگلیسی، امریکایی و فلسفه‌های مضاف»؛
۶. کامران ساسانی، بیش از نیمی از مدخل‌ها در حوزه‌های متفاوت فلسفه غربی؛
۷. بهزاد سالکی، مدخل‌های «فلسفه‌های قاره‌ای، الهیات و متألهان یهودی و مسیحی»؛
۸. ضیا موحد، مدخل‌های «منطقی و فلسفه‌های تحلیلی».

برای سادگی دسترسی، آن‌چنان‌که باید و شاید، ترتیب مدخل‌ها براساس حروف انگلیسی تنظیم شد و برای هر اصطلاح، سه برابرنهاد رایج پیشنهاد شد.

همچنین نمایه جامعی در پایان این فرهنگ‌نامه برای بهره‌مندی و آسانی مراجعه و تحقیق مخاطبان، با دست‌یاری دکتر محمدباقر انصاری تنظیم و افزوده شد.

فرهنگنامه فلسفی «فرهنگ فلسفه» حاصل ترجمه اساتید فلسفه در ۱۳۲۸ صفحه در قطع وزیری به دو زبان فارسی و انگلیسی با قیمت ۲۰۰ هزارتومان توسط انتشارات انجمن حکمت و فلسفه منتشر شد.

◆

### یک شب شوم برای بچه‌قلدارها منتشر شد

رمان نوجوان «همسایه بغلی؛ یک شب شوم برای بچه‌قلدرها» نوشته گری گیزلین با ترجمه عاطفه حق‌وردی از سوی نشر صاد منتشر شد. هارولد بلِ ۱۲ ساله در شهر ساحلی کوچکی زندگی می‌کند و روزهای خود را با خواندن کتاب و گشت‌وگذار در پیاده‌روها می‌گذراند ولی نمی‌تواند روی صندلی چرخدار مقابل شرارت الکسِ قلدر و نوچه‌هایش مقاومت کند. وقتی فرانک گولز، نویسنده رمان‌های ترسناک به‌همراه دخترانش به همسایگی آن‌ها نقل‌مکان می‌کند، همه‌چیز تغییر می‌کند. هارولد خیلی زود می‌فهمد که زندگی در همسایگی خانواده گولز هرگز نمی‌تواند آرام و طبیعی باشد. در واقع فرانک داستان‌هایش را بر اساس ماجراهای ماورایی واقعی می‌نویسد! و هارولد با پیدا شدن سنگ مردگان با اتفاق‌های عجیب و جدیدی روبه‌رو می‌شود تا جایی که می‌فهمد این سنگ می‌تواند تاریک‌ترین امیدهای او را تحقق ببخشد!گری گیزلین نویسنده فرانسوی-اسپانیایی کتاب «بچه قلدرها» است و این کتاب از مجموعه چند جلدی «همسایه بغلی گولز» در ژانر معمایی برای گروه سنی نوجوان است.

**خبر**

### انتشار روایت دیگری از داستان کدوی قلقله‌زن

کدوی قلقله‌زن
سیما جوادیه

کتاب «کدوی قلقله‌زن» با هدف آموزش کودکان در برابر سختی‌ها و همچنین کاهش ترس در آنان در انتشارات مدرسه منتشر و روانه بازار شد.

داستان کودکانه «کدوی قلقله زن» از افسانه‌های کهن ملی است که در اقوام مختلف ایران به اشکال گوناگون رواج دارد. نخستین بار فضل الله مهتدی معروف به صبحی، داستانسرای مشهور کودکان آن را نقل کرده است.

این داستان درباره پیر زنی تنها است که درکنار جنگل زندگی می‌کرد. او یک روز از خواب بیدار شد و تصمیم گرفت به خانه دخترش برود. در بین راه با حیوانات جنگل روبرو شد که هر کدام قصد خوردن او را داشتند. پیرزن با استفاده از شگردهای زبانی و غیر زبانی برای نجات خود استفاده می‌کند. این متل توسط سیما جوادیه نوشته شده است و تصویرگری آن را حسن عامه‌کن برعهده دارد.

کتاب «کدوی قلقله زن» با ۴۰ صفحه رنگی و جلد سخت در فروشگاه‌های سراسر کشور و همچنین در فروشگاه اینترنتی انتشارات مدرسه در دسترس مخاطبان قرار دارد.

◆

### انتشار مجموعه داستان‌های کوتاه انگلیسی آغاز شد

ریپ وان وینکل
واشینگتن ایرونیگ
ماجرای پال
ویلا سیبرت کاتر
فروپاشی خانمان آشر
ادگار آلن پو
کارین: یک خاطره
جوزف کنراد
آن زن دیگر
شروود اندرسن

نشر لگا با ترجمه و چاپ پنج مجموعه‌داستان خارجی، انتشار مجموعه‌کتاب‌های جدید خود را کلید زد.

نشر لگا به‌تازگی مجموعه‌داستان‌های «ماجرای پال» نوشته ویلا سیبرت کاتر با ترجمه مریم خدادادی، «ریپ وان وینکل»، نوشته واشینگتن ایرونیگ با ترجمه یاسر پوراسماعیل، «آن زن دیگر» نوشته شروود اندرسن با ترجمه یاسر پوراسماعیل، «کارین: یک خاطره» اثر جوزف کُنراد با ترجمه محسن فخری و «فروپاشی خانمان آشر» نوشته ادگار آلن پو با ترجمه فاطمه کاملان را منتشر و راهی بازار نشر کرده است.

مجموعه داستان‌های کوتاه لگا که با طراحی مریم خدادادی و یاسر پوراسماعیل شکل گرفته، در پی آن است که ترجمه بخش عمده‌ای از داستان‌های کوتاه ادبیات جهان را در اختیار مخاطبان قرار دهد. تمرکز این‌مجموعه بر داستان‌هایی است که در اصل به زبان انگلیسی نوشته شده‌اند؛ اعم از اینکه خاستگاه‌شان آمریکا، انگلستان، اسکاتلند، ایرلند، استرالیا، نیوزیلند و کانادا باشد یا آفریقای جنوبی، هند، جمهوری دومینیکن، کشورهای اروپایی و...؛ داستان‌هایی که، به تعبیر ادگار آلن پو، می‌شود آن‌ها را یک نفَس در عرض نیم‌ساعت تا دوساعت خواند.

نویسنده انگلیسی، هربرت ارنست بِیتس (۱۹۰۵_ ۱۹۷۴)، معتقد بود داستان کوتاه، همانند سینما، زاده قرن بیستم است. داستان کوتاه، خلاف رمان و همانند فیلم، روایت را نه با جزئیات مفصل، بلکه با اشارات ضمنی و ظریف و نماهایی سریع، پیش می‌برد. به نظر بیتس، شاید به همین دلیل باشد که داستان کوتاه به‌سرعت به بخش مهمی از ادبیات آمریکا بدل شد؛ مردم آمریکا «تندتر حرف می‌زنند، تندتر حرکت می‌کنند و ظاهراً تندتر فکر می‌کنند».

نویسنده ایرلندی، فرنک اوکانر (۱۹۰۳_ ۱۹۶۶)، هم در کتاب صدای تک‌افتاده داستان کوتاه را «قالب هنری ملی» آمریکا می‌داند. به‌تعبیر ادگار آلن پو (۱۸۰۹_ ۱۸۴۹)، «شتاب این دوران... اختصار، فشردگی و چالاکی» را می‌طلبد.

آمریکایی‌ها در دهه‌های ۱۸۲۰ و ۱۸۳۰ «داستان کوتاه» را به‌صورتِ یک قالب ادبیِ مستقل آفریدند، گرچه تقریباً همزمان در اوایلِ دهه ۱۸۴۰ در روسیه هم الکساندر پوشکین (۱۷۹۹_ ۱۸۳۷) و نیکلای گوگول (۱۸۰۹_ ۱۸۵۲) داستان‌هایی را در همین قالب خلق کردند. نخستین نظریه‌پرداز داستان کوتاه (کسی که این ژانر ادبی را از سایر ژانرها متمایز کرد) و چند داستان کوتاه مهم نوشت ادگار آلن پو بود.

## بایرامی زائران کوهستان مه‌آلود را روانه بازار کرد

زائران کوهستان مه‌آلود
محمدرضا بایرامی

کتاب «زائران کوهستان مه‌آلود» محمدرضا بایرامی داستانی با محور سفر به کوهستانی رازآمیز در روستایی است که هر سال با مراسم مذهبی سنتی بسیاری را از گوشه و کنار سوی خود می‌کشد.

«زائران کوهستان مه‌آلود» نوشته محمدرضا بایرامی درباره سفر مردم به یک روستا و تازه کردن نفسی یا شاید دیدار است اما در این مسیر مسائل و مشکلاتی گریبان مسافران داستان را می‌گیرد تا با به جاآوردن رسم رفاقت و دوستی و خطر کردن برای یکدیگر، حکمت‌هایی از زندگی را با خود به ارمغان ببرند.

محمدرضا بایرامی سابقه دیرپایی در نگارش برای مخاطبان نوجوان دارد و تنها نویسنده ایرانی است که رمانی نوجوانانه از وی برنده یکی از معتبرترین جوایز ادبی اروپا شده است.

او در تمامی این سال‌ها و با وجود فعالیت حرفه‌ای در عرصه رمان و ادبیات بزرگسال از نوشتن برای مخاطبان نوجوان غافل نبوده است.

بایرامی در «زائران کوهستان مه‌آلود» بار دیگر به سنت مورد علاقه‌خود که استفاده از عناصر ادبی فولکلور در داستان‌نویسی برای نوجوانان است بازگشته و از جغرافیا و زیست‌بوم روستایی ایران استفاده‌ای ناب و بکر در خلق موقعیت‌های داستانی داشته است. استفاده از سفر و فراز و فرودهای بسیار که در کشاکش سفر برای حاضران رخ می‌دهد به افزایش جذابیت داستان بسیار کمک کرده است.

بایرامی پیش از این در گفتگویی درباره نوشتن این اثر گفته بود: «اواخر دهه ۷۰ یا اوایل دهه ۸۰ با تنی چند از دوستان، به قصد سفری زیارتی به سوی طالقان رفتیم. قرارمان این بود شب خودمان را به بالای پناهگاه برسانیم و تا ظهر روز بعد به روستایی که امامزاده‌ای داشت و در آن تعزیه برگزار می‌شد به مناسبت ۲۸ صفر برویم اما روز دوم در پرتگاهی گیر افتادیم و کمی هم سقوط کردیم و زمان را از دست دادیم. شب بعد و موقع بازگشت هم فهمیدیم راهنمای محلی راه را گم کرده است. بهتر از این نمی‌شد! و این جور بود که در کوه‌ها سرگردان شدیم، خسته و گرسنه و زخمی...

سال‌ها بعد، با رضا امیرخانی و جمعی از دوستان نویسنده به سفر بسیار سختی رفتیم در مناطق صعب‌العبور زیلایی و سیلاب کولیوار و... هدفمان رساندن کتاب بود به روستاهای دوردست... یکی از روزها در مرز چهارمحال و بختیاری با کهگیلویه و بویراحمد، از کوه خشن و بکری بالا رفتیم که ناگهان در آن خلوت محض که گویی قبل از ما پای هیچ بشری با آن نرسیده بود، ستون‌هایی دیدیم همه سنگی و استوار، درست در خط رأس و جایی مسلط به اطراف. از راهنمایان محلی پرسیدیم اینها چه هستند، آنها جایی را نشان دادند در دوردست که دلیل به وجود آمدن ستون‌ها بود. این دو دستمایه‌ای شد برای نگارش این رمان.»

کتاب «زائران کوهستان مه‌آلود» نوشته محمدرضا بایرامی توسط انتشارات کتاب نیستان در ۱۷۶ صفحه با قیمت ۳۹ هزارتومان منتشر شده است.

## روایت احمد یوسف‌زاده از حاج قاسم در شاید پیش از اذان صبح

کتاب «شاید پیش از اذان صبح» شامل خاطرات احمد یوسف زاده در طی سالهای مختلف از شهید قاسم سلیمانی از سوی انتشارات سوره مهر منتشر شد.

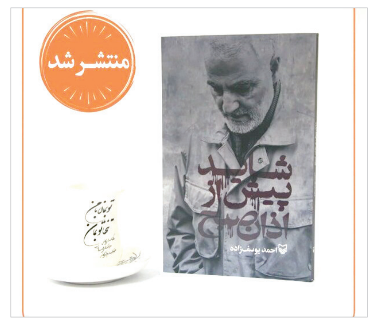
کتاب «شاید پیش از اذان صبح» اثری در وصف سردار دل‌ها، حاج قاسم سلیمانی به قلم احمد یوسف زاده نویسنده «آن بیست و سه نفر» و «اردوگاه اطفال» و شامل خاطرات و دلنوشته‌هایی برای آن شهید عزیز است.

یوسف زاده در ابتدای کتاب با عرض ارادت به فرمانده‌اش در زمان دفاع مقدس این‌گونه نوشته‌است: «سال‌هایی که می‌جنگید، دعای خیر و نگاه ترسانم دنبالش بود که جانش از بلا دور باشد. خودش اما، نگاهش جایی دیگر بود و سرانجام خداوند او را که می‌جنگید، بر ما که نشسته بودیم با پاداش شهادت برتری داد.»

یوسف زاده در این کتاب با مخاطب قرار دادن حاج قاسم دل نوشته ها و خاطرات سالهای دور و نزدیک را با او مرور می کند. در این روایت ها مطالب خواندنی از شیوه سلوک و زندگی وفرماندهی شهیدسلیمانی پیش روی مخاطب قرار می گیرد.

مخاطب با خواندن این اثر می تواند به تصویری نسبتاً جامع از شهیدسلیمانی در عرصه های مختلف فکری، فرهنگی، سیاسی و حتی اجتماعی برسد.

در بخشی از کتاب می‌خوانیم: «سلام حاجی. تصمیم دارم این نوشته‌ها را یک روز در قالب کتابی چاپ کنم، شاید هم بماند برای بعد



از مرگم که لابد یک مرگ لوس و بی‌مزه خواهد بود، نه مثل مرگ شما سرخ و طوفانی و جریان‌ساز. بالاخره فرق است میان یک‌لاقبایی مثل من که در خانه نشسته‌ام و مجاهدی مثل تو که چهل سال پوتین از پا درنیاورده ای. الان هشت ماه از آن نیمه‌شب غریب و آن صبح وحشتناک که انگشت و انگشترت صفحات مجازی را درنوردید، می‌گذرد. قبل از شنیدن آن خبر، فقط یک بار غمی به این کمرشکنی و مردافکنی را تجربه کرده بودم. توی آسایشگاه ۳ اردوگاه موصل نشسته بودیم داشتیم با دوستم علی هادی قرآن حفظ می‌کردیم. فرشید فتاحی اسیر خوزستانی بغض‌کرده و اشک‌بار آمد داخل و خبر فوت امام را که در روزنامه عراقی خوانده بود، آورد...».

این کتاب با شمارگان ۱۲۵۰ نسخه و قیمت ۳۲،۰۰۰ هزار تومان در دسترس علاقمندان است.

## انتشار آموزه‌های عملی علی صلح‌جو برای ترجمه

کتاب «بیایید ترجمه کنیم» نوشته علی صلح‌جو به‌تازگی در نشر مرکز منتشر و راهی بازار شد.

صلح‌جو مترجم، پژوهشگر و ویراستار است که پیش‌تر کتاب‌های «گفتمان و ترجمه»، «نکته‌های ویرایش»، «شکسته‌نویسی» و «از گوشه و کنار ترجمه» را درباره ترجمه و ویرایش با همکاری همین‌ناشر منتشر کرده است.

این‌ویراستار در کتاب «بیایید ترجمه کنید» ۲۲ متن نسبتا ساده را در سطح کارشناسی مترجمی، ترجمه کرده و به‌عنوان نمونه عملی پیش روی مخاطب خود گذاشته است. این‌متن‌ها پیش‌تر در کارگاه‌های عملی ترجمه او مورد استفاده قرار گرفته‌اند. صلح‌جو می‌گوید بهترین روش استفاده از این‌کتاب، آن است که ابتدا متن انگلیسی آن را مطالعه و سپس بدون نگاه کردن به ترجمه فارسی، جمله‌به‌جمله آن را ترجمه کرد.

یکی از اهداف صلح‌جو در این‌کتاب، این است که نشان دهد ترجمه یک‌جمله، تنها یک‌صورت صحیح ندارد.

همچنین ایرادات و اشکالات معمول ترجمه‌های امروز را هم در کتابش گوشزد کرده و حالات درست و صحیح آن‌ها را ذکر کرده است.

کتاب پیش‌رو، دو بخش اصلی دارد که به‌ترتیب «چندنمونه ترجمه» و «راهنماها» نام دارند. در بخش اول، مخاطب با ۲۲ فصل اصلی با این‌عناوین روبرو می‌شود: گسترس تراکم ترافیک، سازگاری ژنتیکی، مواد غذایی رنگ‌دار، اوضاع دهکده در گذشته، جراحی قلب، پخت‌وپز با اتو، رنگ پوست، زنان در اروپای قرن یازدهم، ورزش در هواپیما، مردان و زنان بزهکار، لختگی خون روی مغز، آقای اسلک، ساعت کار شرکت‌ها، گستره بوم‌شناسی، نقش جنسیتی مردان، شیوه آغاز سخن، اولین اختراع، نمایشگاه نقاشی، رفتار حیوانات، جان کِبت، علم در آن‌سوی آینه، عشق در بحبوحه مشکلات.

واژه‌نامه و نمایه، استفاده از مراجع، کتاب‌های راهنما و تقویت زبان هم عناوین ۴ فصل یا مطلبی هستند که در بخش دوم کتاب چاپ شده‌اند.

در قسمتی از این‌کتاب می‌خوانیم:

یکی از ایرادهایی که این‌روزها در ترجمه مترجمان کم‌تجربه زیاد به‌چشم می‌خورد «ضمیر»های اضافی است. یکی از تفاوت‌های نحوی زبان فارسی با زبان انگلیسی توانایی زبان فارسی در تولید جمله‌های بدون فاعلِ نمایان است.

مثلا، کلمه واحد «آمد» در زبان فارسی یک جمله کامل است که تشکیل شده است از فاعل و فعل با این‌توضیح که فاعل (او) به‌اصطلاح «فاعل مستتر» است در حالی‌که زبان انگلیسی چنین ساختاری ندارد. به‌عبارت دیگر، معادل انگلیسی جمله «آمد» she came است نه came به‌تنهایی. عکس این قضیه نیز صادق است؛ یعنی، ترجمه فارسی جمله انگلیسیِ He came جمله «آمد» است نه «او آمد» که در ترجمه‌ها اغلب دیده می‌شود. این‌نکته منحصر به ضمیر دوم‌شخص مفرد نیست بلکه بقیه ضمیرهای فاعلی انگلیسی را هم شامل می‌شود.

---

## سیزدهمین جایزه جلال به ایستگاه پایانی رسید

سیزدهمین دوره جایزه ادبی
جلال آل احمد
پاییز ۱۳۹۹
13th
Jalal Al-e Ahmad
Literary Award
Autumn 2020

برگزیدگان و شایستگان تقدیر سیزدهمین جایزه جلال آل احمد شب گذشته در قالب برنامه تلویزیونی شب‌های هنر معرفی شدند.

معرفی برگزیدگان و شایستگان تقدیر سیزدهمین دوره جایزه جلال آل احمد، دوشنبه شب ۱۵ دی در قالب برنامه تلویزیونی «شب روایت» از سری شب‌های هنر که روزهای دوشنبه به کتاب و کتابخوانی اختصاص دارد، انجام شد.

به این‌ترتیب برگزیدگان و شایستگان تقدیر جایزه مذکور در بخش‌های «مستندنگاری»، «داستان بلند و رمان»، «نقد ادبی»، «مجموعه داستان کوتاه» و «بخش ویژه؛ پاسداشت چهلمین سال آغاز جنگ تحمیلی و آغاز دفاع مقدس» معرفی شدند.

نکته جالب درباره این‌شیوه از اختتامیه این است که طی روزهای گذشته که بسیاری از برنامه‌های مختلف فرهنگی با رعایت پروتکل‌های بهداشتی مربوط به کرونا برگزار می‌شوند، چرا جایزه جلال آل احمد به‌عنوان مهم‌ترین جایزه ادبی کشور باید اختتامیه خود را در قالب یک برنامه زنده تلویزیونی در ساعات پایانی روز برگزار کند. البته صرفه‌جویی در هزینه‌هایی گزافی که برخی جوایز فرهنگی کشور در سال‌های گذشته داشته‌اند، می‌تواند دلیل خوبی برای برگزاری این‌گونه اختتامیه سیزدهمین جایزه جلال باشد.

مرتضی سرهنگی، محمدرضا بایرامی، مصطفی جمشیدی، دکتر ابوالفضل حری، علی چنگیزی، دکتر مریم مشرف، حمید حسام و محمدرضا شرفی خبوشان، هیات علمی این‌دوره از جایزه جلال بودند. دبیر علمی این‌دوره جایزه جلال هم ابراهیم محمدحسن‌بیگی بود.

در برنامه تلویزیونی مذکور، محسن جوادی، معاون امور فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ابراهیم محمدحسن بیگی، مرتضی سرهنگی، نماینده هیات علمی در هیات داوران بخش ویژه دفاع مقدس و مصطفی راضی جلالی دبیر اجرایی سیزدهمین دوره جایزه ادبی جلال آل احمد، به بحث و گفتگو درباره اجرا و برگزاری این‌دوره از جایزه جلال پرداختند.

به‌هرحال در بخش «مستندنگاری»، داوران دو کتاب «فرکانس ۱۱۶۰ (اینجا آبادان؛ صدای مقاومت و ایستادگی)» نوشته فضل‌الله صابری از انتشارات سوره مهر (دفتر فرهنگ و مطالعات پایداری اصفهان) و «گوهر صبر (خاطرات گوهرالشریعه دستغیب)» اثر طیبه پازوکی از سوره مهر را به عنوان برگزیده مشترک معرفی کردند.

داوران این بخش همچنین کتاب «از ری تا شام روایت ناتمام احمد غلامی» اثر مرحوم «علی مژدهی» را به دلیل اعتبار راوی و همچنین اعتبار صاحب خاطره و محتوای غنی در مورد تاریخ دقیق وقایع کردستان در مقطع ابتدای جنگ و نیز تشکیل تیپ ده سیدالشهدا علیه‌السلام قابل تجلیل ارزیابی کرده و از دبیرخانه جایزه خواستند از این اثر تجلیل کنند. مصطفی رحیمی، سعید علامیان و گلعلی بابایی به عنوان داوران بخش «مستندنگاری» آثار مرتبط با این بخش را بررسی کردند.

در بخش «داستان بلند و رمان»، داوران کتاب «اوراد نیمروز» اثر منصور علیمرادی از نشر نیماژ را «شایسته تقدیر» دانستند. سعید تشکری، جواد افهمی و علی چنگیزی داوری آثار این‌بخش را به عهده داشتند.

در بخش «نقد ادبی» داوران کتاب «تاریخ بدن در ادبیات» اثر سید مهدی زرقانی (با همکاری: زهرا آقابابایی خوزانی، امید ایزانلو، فاطمه جهانپور، حمیدخادمی، محسن شرفایی و فرزانه فرخ‌فر) از نشر سخن را شایسته تقدیر دانستند.

داوران این بخش همچنین کتاب «روایت‌شناسی درام» اثر پرستو محبی را به خاطر تلاش‌های مؤلف در روش‌مندی، سازمندی و تحلیل ادبیات داستانی – نمایشی مورد تجلیل قرار داده و از دبیرخانه جایزه جلال آل احمد خواستند که به نحو مقتضی از این اثر نیز تجلیل کنند.

حمیدرضا شعیری، محمدرضا سنگری و کامران پارسی‌نژاد داوری آثار بخش «نقد ادبی» را بر عهده داشتند.

هیات داوران بخش «داستان کوتاه» سیزدهمین دوره جایزه ادبی جلال آل احمد ضمن سپاس از همه نویسندگان ارجمند که آثارشان در این دوره مورد بررسی قرار گرفت، با اتفاق نظر اعلام کردند که مجموعه‌های داستان کوتاه رسیده به دبیرخانه، دارای ساختار و محتوای قابل قبولی از نظر ویژگی‌های فنی و تکنیکی داستان کوتاه نیستند. بنابراین انتخاب برگزیده یا شایسته تقدیر جایزه ادبی جلال آل احمد از بین آثار رسیده به دبیرخانه این رویداد ادبی فاقد توجیه فنی و حرفه‌ای است.

به همین دلیل هیات داوران بخش «داستان کوتاه» سیزدهمین دوره جایزه ادبی جلال آل احمد، ضمن آرزوی بالندگی آثار و نویسندگان این حوزه در سال‌های آتی هیچ‌کدام از آثار رسیده به این دبیرخانه در این دوره را حائز شرایط برگزیده شدن ندانستند.

داریوش عابدی، راضیه تجار و عبدالمجید نجفی به عنوان داوران بخش «داستان کوتاه» سیزدهمین دوره جایزه ادبی جلال آل احمد به بررسی آثار مرتبط با این حوزه پرداختند.

«بخش ویژه؛ پاسداشت چهلمین سال آغاز جنگ تحمیلی و آغاز دفاع مقدس» سیزدهمین دوره جایزه ادبی جلال آل احمد در دو بخش «معرفی چهره‌های داستان نویسی و مستندنگاری دفاع مقدس» به انتخاب رسانه‌ها و تجلیل از «پایان‌نامه‌های دانشگاهی با موضوع ادبیات داستانی دفاع مقدس» آثار برتر را معرفی کرد.

در بخش «معرفی چهره‌های داستان‌نویسی و مستندنگاری دفاع مقدس» به انتخاب اهالی رسانه، محمدرضا بایرامی، احمد دهقان، مجید قیصری، حبیب احمدزاده، داوود امیریان، قاسمعلی فراست، داوود غفارزادگان، گلعلی بابایی، حمید حسام، اکبر صحرایی، علی مؤذنی و رحیم مخدومی به‌عنوان چهره‌های برتر معرفی شدند.

در بخش «پایان‌نامه‌های دانشگاهی با موضوع ادبیات داستانی دفاع مقدس» در مقطع دکترا، محمود رنجبر برکادهی با رساله «نقد و تحلیل روایی-محتوایی داستان‌های کوتاه دفاع مقدس، مرضیه آتشی پور با رساله «بررسی سبک شناسانه نثر داستانی ادبیات انقلاب اسلامی با تکیه بر رمان‌های شاخص دفاع مقدس» و فریبا نظری پورکیایی با رساله «تفسیر فرهنگی- احساسی خاطرات جنگ ایران و عراق با تاکید بر خاطرات عملیات کربلای پنج در منطقه شلمچه» به عنوان رساله‌های برتر انتخاب شدند.

در مقطع کارشناسی ارشد، سیدمحمدعلی صحفی با پایان‌نامه «نحوه خوانش رمان‌های جنگ در میان دانشجویان و طلاب»، کوثر اولیایی با پایان‌نامه «بازتاب جنگ هشت ساله در خاطرات زنان ایرانی در دوره پسا جنگ بر مبنای رویکرد شناختی لیکاف» و مهشدی دلبری با پایان‌نامه «تحلیل گفتمان وصیت نامه‌های شهدای هشت سال جنگ تحمیلی معرفی شدند.

دبیرخانه جایزه جلال آل احمد همچنین عبدالله حسن زاده میرعلی از دانشگاه سمنان با ۲۱ پایان‌نامه، مهدی خادمی کولایی از دانشگاه مازندران با ۱۲ پایان‌نامه، اسماعیل صادقی ده‌چشمه از دانشگاه شهرکرد با ۱۲ پایان‌نامه و محمدرضا سنگری از دانشگاه‌های مختلف با ۱۲ پایان‌نامه را به عنوان استادان راهنما و مشاور شاخص پایان‌نامه‌های دانشگاهی حوزه ادبیات داستانی دفاع مقدس معرفی و از آنان تجلیل کرد.

در برنامه اختتامیه تلویزیونی جایزه جلال، همچنین از کتاب «جمال جلال» (برگردان گزیده‌ای از داستان‌های جلال آل احمد به زبان اردو) ترجمه احمد شهریار، نویسنده، شاعر و مترجم پاکستانی رونمایی شد. معرفی طرح پدید (پژوهشی در آثار داستانی منتشر شده در سال ۹۸) از دیگر بخش‌های این‌برنامه بود.

**سرخط**

### داستان دختران میدان خراسان و بررسی شعر ترکی

سه کتاب تازه «دختر سیب»، «فیقدان آتی» و «کلمه‌لرین آردیجا» در نشر عنوان منتشر و راهی بازار شد.

رمان «دختر سیب» نوشته وحید علیرضایی داستان پرفراز و نشیب دو دختر به نام‌های آلما و سایه است که حوالی میدان خراسان تهران با چالش‌های بسیار در زندگی روبه‌رو هستند. علیرضایی که پیش‌تر رمان «گستاخ» را نوشته، در این رمان لحن تازه و فضایی واقعگرایانه تجربه کرده و کنجکاوانه به زندگی دخترانی سر زده است که برای رهایی از گرفتاری مالی حاضرند دست به هر کاری بزنند. «دختر سیب» در ۲۶۶ صفحه با قیمت ۵۸ هزار تومان منتشر شده است.

دو کتاب دیگر که نشر عنوان منتشر کرده از شاعر و نویسنده اردبیلی است. «فیقدان آتی» (اسب فقدان) علاوه بر مجموعه اشعار صالح عطایی مقاله «بو ائکیزلر» (این دوقلوها) را شامل می‌شود. اثری درباره شعر نو ترکی در ایران در ۳۱۴ صفحه و قطع پالتویی که قیمت جلد شومیز آن ۶۷ هزار تومان و جلد سخت ۸۷ هزار تومان است.

«کلمه‌لرین آردیجا» (در پی واژه‌ها) رمانی ترکی است در ۴۵۸ صفحه و قطع پالتویی که روی جلد ۷۸ هزار و جلد سخت ۹۸ هزار تومان قیمت خورده است.

صالح عطایی متولد ۱۳۴۴ در اردبیل است. سال ۷۶ نخستین مجموعه شعر وی با نام «بلکه داها دییَنمه‌دیم/ شاید دیگر نتوانم بگویم» به دو زبان ترکی و فارسی با ترجمه شهرام شیدایی و چوکا چکاد و مقدمه رضا سیدحسینی چاپ شد. مجموعه داستان دوزبانه «دُن کیشوت و دَلی دومرولون کؤرپؤسؤ/ دن کیشوت و پل دومرول دیوانه» و رمان ترکی «منیم آدلاریم» از این نویسنده سال ۸۳ منتشر شد.

◆

### کتابخانه‌ای که رفتگران از کتاب‌های دورریخته درست کردند

رفتگران شهرداری شهر آنکارا کتاب‌هایی که در زباله‌ها پیدا می‌کند جدا کرده و از آنها کتابخانه‌ای بزرگ ساخته است که پیش از این شبکه سی‌ان‌ان گزارشی مفصل از این کتابخانه در پایتخت کشور ترکیه منتشر کرده بود.

در گزارش سی‌ان‌ان خود خبرنگار آمریکایی نیز طوری صحبت می‌کرد که این کتابخانه کاملاً موقتی است ولی سه سال از شروع این کتابخانه گذشته و هر روز کتاب‌های آن افزوده می‌شود.

حالا دیگر کارگران شهرداری آنکارا به کمک بیتمور ۲۳ ساله آمده‌اند و آنها نیز کتاب‌های دور ریخته شده را به مکان فعلی کتابخانه واقع در یک کارخانه سابق آجرپزی می‌آورند.

این کارگران شهرداری در منطقه چانکایا ، ماه‌ها وقت صرف جمع‌آوری کتاب‌های دور انداخته شده از میان زباله‌های شهر کردند و با استفاده از آنها کتابخانه خود را به ۲۵هزار نسخه کتاب رسانده‌اند و حالا حتی به سازمان‌های دولتی نیز کتاب قرض می‌دهند.

ساختمان کتابخانه یک کارخانه آجرسازی قدیمی در نزدیکی اداره بهداشت است. به گفته کارگران معلمان مدارس روستایی از سراسر ترکیه متقاضی این کتاب‌ها برای دانش‌آموزان هستند.

این کتابخانه در سپتامبر سال ۲۰۱۷ میلادی به روی عموم باز شد و افراد شروع به اهدای کتاب به این کتابخانه کردند و مهم‌ترین کتاب‌های موجود در این کتابخانه کتاب‌های ادبیاتی و علمی است.

**خبر**

### کودکان و کرونا در اولین جشنواره فرهنگی هنری فرفره

اولین جشنواره فرهنگی هنری فرفره

سیدغلامرضا کاظمی دینان، پیشکسوت حوزه ارتباطات و روابط عمومی از برگزاری اولین جشنواره فرهنگی هنری فرفره با موضوع کودکان و دوران کرونا خبر داد.

سیدغلامرضا کاظمی دینان رئیس شورای سیاست‌گذاری جشنواره فرفره گفت: اولین‌دوره جشنواره فرهنگی‌هنری «فرفره»، توسط ماهنامه «قلک» و همکاری موسسات فرهنگی و اقتصادی، با محوریت موضوعی «کودکان و دوران کرونایی» در دو بخش هنری و ادبی برگزار می‌شود.

وی افزود: حدود یک سال از شیوع ویروس کرونا در جهان می‌گذرد. در این مدت تغییرات وسیعی در سبک زندگی بشر ایجاد شده و این تغییرات وسیع گذشته از آثار مخرب و زیان‌بارش، جنبه‌های مثبتی نیز به همراه داشته است که نباید از آن غافل ماند.

با نگاهی به محیط اطراف‌مان می‌توان به وضوح مشاهده کرد، کودکان یکی از اقشاری هستند که از این تغییرات تاثیرات فراوانی متحمل شده‌اند.

بر این اساس با توجه به اهمیت این دوران تاریخی و لزوم ثبت و ضبط اتفاقات و همچنین ایجاد انگیزه برای کودکان و نوجوانان تصمیم بر آن شد تا برخی از وجوه زندگی کودکان در دوران مواجهه و شیوع ویروس کرونا را در قالب فعالیت‌های ادبی و هنری به رقابت بگذاریم.

این‌مدرس دانشگاه در ادامه گفت: به‌همین‌خاطر از تمام هنرمندان، اولیای تربیتی، مربیان، پژوهشگران و همچنین تمامی خانواده‌ها، کودکان و نوجوانان بالای سه سال در هر سطح و حرفه‌ای دعوت می‌شود تا در این جشنواره شرکت کنند.

جشنواره فرهنگی‌هنری «فرفره» در دو بخش هنری:
۱-عکاسی
۲-نقاشی و ادبی: ۱-شعر، ۲-داستان‌کوتاه برگزار خواهد شد و داوری این دوره جشنواره را فریدون عموزاده خلیلی، معصومه یزدانی، علی خانجانی، علیرضا کریمی‌صارمی، زهرا موسوی و هدی حدادی بر عهده دارند.

کاظمی دینان گفت: همچنین داوری و اهدای جوایز به برگزیدگان این دوره پس از انتخاب هیئت داوران بر اساس رده‌بندی سنی مندرج در فراخوان صورت خواهد گرفت که شامل تندیس، لوح سپاس و جوایز نقدی خواهد بود.

سید غلامرضا کاظمی دینان(مشاور دبیرکل کمیسیون ملی یونسکو)، محمود ترابیان(مدرس علوم‌ارتباطات)، محسن حموله(مدیرکل سرگرمی‌های سازنده و بازی‌های رایانه‌ای کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان) و بهنام تقی‌پور(مدیر مسئول ماهنامه قلک) اعضای شورای سیاست‌گذاری اولین جشنواره فرهنگی هنری «فرفره» هستند.

علاقه‌مندان می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر به پایگاه اینترنتی این‌جشنواره به نشانی www.capf.ir مراجعه کنند

**خبر**

### انتشار جلد دوم یک رمان جنایی از نویسنده تازه درگذشته

رمان «مردی از شب» نوشته ریچل کین با ترجمه مریم رفیعی در نشر آموت منتشر و راهی بازار نشر شد.

رمان «مردی از شب» نوشته ریچل کین به‌تازگی با ترجمه مریم رفیعی توسط نشر آموت منتشر و راهی بازار نشر شده است. این‌کتاب دنباله رمان دیگر همین‌نویسنده با عنوان «دریاچه مه‌آلود» است که سال ۹۸ با ترجمه همین‌مترجم و توسط همین‌ناشر چاپ شده است.

ریچل کین، نویسنده آمریکایی داستان‌های جنایی متولد سال ۱۹۶۲ بود که نوامبر سال ۲۰۲۰ درگذشت. «دریاچه مه‌آلود» او سال ۲۰۱۷ و «مردی از شب» با عنوان اصلی «رودخانه کلیمان» هم همان‌سال به چاپ رسید. کین از نویسندگان منتخب نیویورک تایمز و یواس‌ای تودی بود که بیش از ۵۰ اثر پرفروش در کارنامه دارد. از جمله این‌آثار می‌توان به مجموعه‌های خون‌آشام‌های مورگانویل، کتابخانه بزرگ و رمان شاهزاده سایه‌ها اشاره کرد. این‌نویسنده در دوران حیاتش در ژانرهای مختلفی چون فانتزی، دلهره، معمایی، علمی‌تخیلی، ماورایی و ... قلم زد.

در «دریاچه مه‌آلود» ماجرا از کشف یک قتل در خانه خانواده‌ای معمولی آغاز شد و گوئن پراکتور زنی خانه‌دار طی یک تصادف متوجه شد همسرش ملوین رویال در یک زندگی مخفیانه مبدل به قاتلی سریالی شده است. بنابراین گوئن ناچار است بار دیگر خانواده و وجهه شخصیتی خود را بسازد و کنار یک دریاچه به‌نام استیلهاوس، زندگی جدیدی را شروع می‌کند اما شاهد اتفاقات ناخوشایندی می‌شود که جان او و خانواده‌اش را به خطر می‌اندازد.

«دریاچه مه‌آلود» یک رمان سه‌جلدی است که ترجمه جلد اولش سال ۹۸ چاپ شد و «مردی از شب» جلد دوم آن است. در جلد دوم، دچار کابوس‌هایی است که ناشی از اتفاقات جلد اول داستان‌اند. او در نبرد برای نجات فرزندانش از دست شوهر سابقش و همدستان دیوانه‌اش پیروز شد. اما ظاهرا جنگ هنوز تمام نشده است چون ملوین از زندان فرار کرده و گوئن هم پیامکی ترسناک دریافت کرده است. پس دیگر هیچ‌جا برای او امن نیست.

گوئن در ادامه داستان، متوجه می‌شود پناهگاهش در کنار دریاچه، تبدیل به یک دام و تله شده است. بنابراین فرزندانش را به همسایه‌ای قابل اعتماد می‌سپارد و تصمیم می‌گیرد به کمک سم کید دست به شکار بزند؛ کاری که از یکی از بیمارترین قاتلان دنیا یاد گرفته است. اما جبهه مقابل، بسیار قوی است...

«مردی از شب» در ۲۸ فصل نوشته شده است.

در قسمتی از این‌کتاب می‌خوانیم:

دست‌هایش را دور گلویم حلقه می‌کند و بدون لحظه‌ای تعلل فشار خردکننده‌ای را وارد می‌کند. این یک بازی نیست. مردد هم نیست. قصد دارد مرا بکشد. ذهن منطقی‌ام دچار توفان سفیدی از وحشت می‌شود. با قدرتش پاهایم را از زمین بلند می‌کند و درد و وحشت خفقان‌آور ریه‌هایم که به زحمت سعی دارند هوا را به داخل بکشند، مغزم را از کار می‌اندازد.

زمزمه‌ای را در گوشم می‌شنوم. آنقدر واضح است که انگار کنارم ایستاده. تو اینجوری می‌میری، جینا. صدای ملوین است. حس می‌کنم این چند ثانیه به اندازه ابدیت طول کشیده. سعی می‌کنم بجنگم، در جایم بچرخم، عضلات گردنم را در برابر فشار خردکننده دست‌هایش سفت نگه دارم، ولی می‌دانم این فقط درد و رنجم را طولانی‌تر می‌کند.دوباره صدای ملوین را می‌شنوم. خفه‌کردن آدم‌ها خیلی طول می‌کشه. حداقل سه یا چهار دقیقه. شاید هم بیشتر.

این‌کتاب با ۴۴۸ صفحه، شمارگان هزار و ۱۰۰ نسخه و قیمت ۶۶ هزار تومان منتشر شده است.

**خبر**

### شب ناصرخسرو و سفرنامه برگزار می‌شود

شب ناصرخسرو وسفرنامه
و رونمایی از ویراست جدید سفرنامه ناصرخسرو
محمدرضا توکلی صابری
سید محمد عمادی حایری
بهرام پروین گنابادی
پژند سلیمانی
نادره رضایی
علی دهباشی

پانصد و نود و ششمین شب از شب‌های بخارا به مناسبت انتشار ویراست جدید کتاب «سفرنامه ناصرخسرو» از سوی انتشارات علمی و فرهنگی به بحث درباره این کتاب اختصاص یافته است.

هزار سال از سفرنامه ناصرخسرو می‌گذرد و این کتاب همچنان مورد بحث جامعه‌شناسان، دین‌شناسان و سفرنامه‌نویسان دنیا است. سالی نیست که چندین مقاله و کتاب به فارسی و دیگر زبان‌های زنده جهان درباره ناصرخسرو و این سفرنامه منتشر نشود.

محمدرضا توکلی صابری که شیفتگان و پژوهشگران جدی سفرنامه ناصرخسرو با دیدگاه‌های او آشنا هستند، یکبار در طی چند سال مسیر سفر ناصرخسرو را طی کرد که حاصلش دو جلد کتاب «سفر برگذشتنی» است که انتشارات علمی و فرهنگی آن را منتشر کرده است.

در شبی که با همکاری انتشارات علمی و فرهنگی و مجله بخارا به مناسبت ویراست جدید سفرنامه ناصرخسرو برگزار می‌شود، سخنرانان و او درباره ویژگی‌های ویراست جدید سخنرانی خواهند کرد.

مراسم شب «ناصرخسرو و سفرنامه» به صورت مجازی در ساعت پنج بعدازظهر سه‌شنبه شانزدهم دی‌ماه با سخنرانی: محمدرضا توکلی صابری، سیدمحمد عمادی حائری، بهرام پروین گنابادی، پژند سلیمانی، نادره رضایی و علی دهباشی انجام خواهد یافت.

◆

### برندگان جایزه کاستا معرفی شدند

فهرست اسامی برگزیدگان جایزه ادبی کاستا در پنج شاخه اعلام شد.

گاردین گزارش داد برگزیدگان نهایی جایزه ادبی «کاستا» در بخش‌های مختلف مشخص شدند و در این بین «لی لورانس» نویسنده کتاب‌اولی به عنوان برنده بخش کتاب خاطرات «کاستا» معرفی شد.

«لورانس» در کتاب «بلندتر آواز خواهم خواند» داستان تلاش‌هایش برای دستیابی به عدالت برای مادرش را که پس از شلیک گلوله توسط پلیس لندن در سال ۱۹۸۵ فلج شده بود روایت می‌کند.

«لورانس» برای کسب این جایزه پنج‌هزار پوندی با نویسندگانی همچون «جولیان بارنز» برنده جایزه «بوکر» رقابت کرده است.

جایزه پنج‌هزار پوندی «کاستا» در بخش بهترین رمان نیز به «مونیک رافی» برای «پری دریایی صدف سیاه: یک داستان عاشقانه» رسید.

این کتاب که هفتمین اثر «روفی» به شمار می‌رود داستان ماهیگیری را روایت می‌کند که آوازش توجه یک پری دریایی چند قرنی را جلب می‌کند.

جایزه «کاستا» در بخش بهترین رمان نخست نیز به «اینگرید پرسود» برای رمان «عشق پس از عشق» اهدا شد.

همچنین «ایوان بولند» شاعر ایرلندی که در آوریل سال ۲۰۲۰ درگذشت برای آخرین مجموعه شعرش با عنوان «تاریخدانان» به عنوان برنده بخش شعر «کاستا» معرفی شد.

«ناتاشا فرانت» هم برای کتاب «سفر دریایی شاهین کوچولو» به عنوان برنده بخش کتاب کودک «کاستا» انتخاب شد.

به برنده اصلی این رقابت ادبی که اواخر ماه جاری مشخص می‌شود مبلغ ۳۰هزار پوند اهدا خواهد شد.

جایزه بهترین کتاب «کاستا» تاکنون ۱۲ بار به رمان، ۵ بار به رمان یک نویسنده‌اولی، ۸ بار به کتاب خاطرات، ۸ بار به مجموعه شعر و ۲ مرتبه به کتاب کودک اهدا شده است.

جایزه «کاستا» یکی از معتبرترین و مشهورترین جایزه‌های ادبی در بریتانیا است که کتاب‌ها و نویسندگان مطرح در بریتانیا و ایرلند براساس آن شناخته می‌شوند.

این جایزه از سال ۱۹۷۱ کار خود را با عنوان جایزه ادبی «وایت‌برد» آغاز کرد و سپس در سال ۲۰۰۶ به جایزه کتاب «کاستا» تغییر نام داد.