مهرند

هفته نامه سیاسی، فرهنگی و اجتماعی مهرند ■ چهارشنبه ۲۵ بهمن ۱۴۰۲ ■ شماره ۴۹۹ ■ ۱۶ صفحه ■ قیمت ۳۰۰۰ تومان

استاندار: نوار مرزی آذربایجان شرقی باید به مرز اقتصادی تبدیل شود

صفحه ۱۶

دولت با توسعه زیر ساخت‌های ارتباطی، آینده ایران هوشمند را تضمین می‌کند ۱

توافق برای نوسازی ناوگان حمل‌ونقل ریلی با وزارت صمت ۱

مسئولیت سنگین دانش بنیان‌ها در تامین محصولات کشاورزی ۱۶

فرآیند برگزاری مجامع سرمایه‌گذاری‌های استانی سهام عدالت ۱۶

دولت با خدمت‌رسانی به مردم، توان و نیروی مضاعف می‌گیرد

صفحه ۱۶

دولت با توسعه زیر ساخت‌های ارتباطی، آینده ایران هوشمند را تضمین می‌کند

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات با بیان اینکه مردم در آینده نزدیک طعم شیرین سرعت اینترنت نزدیک به گیگابایت بر ثانیه را خواهند چشید، گفت: توسعه و نوسازی همه لایه شبکه ارتباطی سیار و ثابت از بستر فیبرنوری با هدف ایران هوشمند شروع شده است.

به گزارش خبرنگار ایرنا، عیسی زارع پور در جلسه شورای اداری استان مازندران پس از افتتاح فیبرنوری منازل و کسب و مار سه شهر بابل، بابلسر و نکا افزود: امروز با توسعه زیر ساخت های ارتباطی، افزایش کیفیت تصاویر ماهواره‌ای را نیز شاهد هستیم.

وی با اظهار این که مردم وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات را با سرعت بالا اینترنت می شناسند، بیان داشت: دولت سیزدهم در مدت ۲ سال اخیر ۱۵۰ کیلومتری فیبر نوری زیر دریا و ارتباطات فضایی را عملیاتی کرده است.

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات، به طرح شبکه ملی اطلاعات به عنوان مهمترین ماموریت این وزارتخانه که خواسته جدی رهبر معظم انقلاب، است، اشاره و بیان کرد: در ۱۲ سال گذشته شبکه ملی اطلاعات مورد بی مهری قرار گرفته است ولی اکنون در کمتر از سه سال زیر ساخت های این طرح از ۲۰ درصد به بیش از ۶۰ درصد افزایش یافته است.

وی شبکه ملی اطلاعات را شبکه ای با سرعت و امن در گستره جمهوری اسلامی ایران توصیف کرد و ادامه داد: زیر ساخت ارتباطی و اطلاعاتی، خدمات مثل موتور جستجو و شبکه های اجتماعی از مهمترین بخش های شبکه ملی اطلاعات است.

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات به شکل گیری قرارگاه شبکه ملی اطلاعات اشاره کرد و گفت: همه منابع برای شبکه ملی اطلاعات در نظر گرفته شده است.

زارع پور با تاکید بر این نکته که زیر ساخت شبکه ارتباطی کشور باید گسترش بیابد، ادامه داد: اکنون کشور ایران در رتبه ۱۵۴ به لحاظ توسعه در ارتباطات سیار و ثابت دنیا قرار دارد و این بی توجهی ها از سوی همه دولت ها بوده است، اما از ۲سال گذشته طرح فیبر نوری به عنوان مهمترین زیر ساخت ارتباطی به خوبی در حال اجرا است.

وی با بیان اینکه ارتباطات در ۲۴ استان کشور وضعیت خوبی ندارد، گفت: در همه لایه برای نو سازی شبکه ارتباطی سیار و ثابت کشور شروع شده است.

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات با ذکر این نکته که این دولت آینده ارتباطی کشور را با بی توجهی فدا نخواهد کرد، گفت: مردم در این دولت طعم شیرین سرعت اینترنت نزدیک به گیگابایت بر ثانیه را خواهند چشید.

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات با بیان اینکه مدیریت فضای مجازی از سوی وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات نیست، توضیح داد: اگر کشوری راهبردی را در این بخش نداشته باشد، مدیریت کشورش را از دست خواهد داد.

زارع پور ادامه داد: به همین دلیل دولتی سیزدهم جمهوری اسلامی ایران با همه توان در صدد توسعه زیرساخت های لازم ارتباطات است.

وی به دولت هوشمند و ارایه خدمات غیر حضوری به مردم به عنوان دیگر ماموریت مهم وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات اشاره کرد و گفت: اکنون سه هزار خدمت از بستر دولت هوشمند در حال اجرا است، یعنی مردم از پنجره ملی دولت تا ۷۰ درصد خدمت مختلف را دریافت می کنند.

وی با بیان اینکه ۱۰ درصد خدمات دولت بدون حضور و ارایه مدرک ارایه می شود، تصریح کرد؛ طبق برنامه تا سال ۱۴۰۶ صد درصد خدمات دولت هوشمند خواهد شد.

زارع‌پور: ارتباطات پایدار برای تامین زیرساخت انتخابات فراهم شده است

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات گفت: همه نیازمندی های ارتباطات پایدار شعبه های اخذ رای برای انتخابات ۱۱ اسفند امسال فراهم شد و هیچ مشکلی برای برگزاری انتخابات پیش رو وجود ندارد.

به گزارش خبرنگار ایرنا، عیسی زارع پور در آیین افتتاح بهره برداری پوشش کامل فیبر نوری شهر بابل در جمع خبرنگاران افزود: برای برگزاری انتخابات پیش رو همه زیر ساخت ها فراهم شد و تعامل سازنده ای بین وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات با وزارت کشور برقرار است.

وی با بیان اینکه طرح هایی که در حوزه اینترنت پرسرعت در کشور افتتاح می شود تا ۶۰ سال آینده نیازمندی های اینترنت پرسرعت کشور را تامین می کند، بیان داشت: تا پایان این دولت اینترنت پرسرعت در همه مناطق کشور مورد بهره برداری قرار خواهد گرفت.

زارع پور با ذکر این مطلب که اینترنت پرسرعتی که برای شهرستان بابل افتتاح شد بیش از ۸۰ برابر سرعت قبلی است، ادامه داد: در حال حاضر ۱۰ اپراتور در کشور با هم رقابت می کنند که این امر کیفیت کار را افزایش خواهد داد.

وزیر ارتباطات گفت: در شرایط فعلی ۶ میلیون خانوار در کشور از نعمت اینترنت پرسرعت برخوردار هستند که تا پایان سال این آمار به هفت میلیون خانوار خواهد رسید.

وزیر ارتباطات: افزون بر ۴۰ میلیون نفر در کشور از پیام‌رسان‌های داخلی استفاده می کنند

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات با بیان این که، افزون بر ۴۰ میلیون نفر در کشور از پیام‌رسان‌های داخلی استفاده می‌کنند، گفت: این کار با تلاش شبانه روزی جوانان متخصص و نخبه اتفاق افتاد و وزارت ارتباطات نیز حمایت‌های بی‌سابقه‌ای را انجام داده است.

به گزارش خبرنگار ایرنا، عیسی زارع پور در حاشیه بهره برداری از طرح فیبر نوری منازل و کسب و کار شهرستان آمل در جمع خبرنگاران اظهار داشت: همه تلاشمان این است که این طرح در کل استان مازندران تا سال ۱۴۰۳ همزمان با هفته دولت افتتاح شود و اگر نشد تا یکسال آینده به سرانجام برسد.

وی با بیان اینکه طرح فیبرنوری به صورت ریشه ای مسئله ی اینترنت در کل کشور را حل خواهد کرد، افزود: این طرح زیرساختی برای چند دهه آینده کشور است، بنابرین سرعت اینترنت را تا ۱۰۰ برابر افزایش خواهد داد.

این مقام مسوول همچنین ضمن بیان این مطلب که همین اکنون مشترکین در هشت شهر استان که از این طرح راه اندازی شده بهره مند می شوند و با سرعت هزار مگابایت در ثانیه می توانند از سرعت اینترنت استفاده کنند، افزود: این در حالی است که سرعت اینترنت در خطه در گذشته ۱۰ مگابایت بوده است.

توافق برای نوسازی ناوگان حمل‌ونقل ریلی با وزارت صمت

وزیر راه و شهرسازی با اشاره به امضای توافق نامه با وزارت صمت برای نوسازی ناوگان حمل ونقل ریلی در هفته گذشته، گفت: گردشگری و حمل و نقل ارتباط تنگاتنگی با هم دارند.

مهرداد بذرپاش در حاشیه حضور در هفدهمین نمایشگاه بین‌المللی گردشگری و صنایع وابسته تهران افزود: گردشگری و حمل و نقل ارتباط تنگاتنگی با هم دارند و تامین زیرساخت‌های راه، ارتباط مستقیمی با رونق گردشگری در همه سطوح دارد.

وی بیان‌داشت: در ۲ سال اخیر در حوزه گردشگری رشد خوبی داشتیم از این رو نیازمند تقویت ناوگان‌های هوایی، دریایی و ریلی هستیم.

وزیر راه و شهرسازی یادآور شد: هفته گذشته برای تقویت ناوگان حمل ونقل با وزیر صمت توافق‌نامه ای امضا کردیم و در این باره قرار است در حوزه ریلی همکاری جدیدی داشته باشیم.

وی ادامه‌داد: معتقدیم باید سفرها تسهیل شود و دسترسی‌ها به امکانات سفر آسان‌تر و عادلانه‌تر شود.

بذرپاش گفت: معرفی جاذبه‌های گردشگری در آزادراه‌ها و جاده‌های کشور یکی از موضوعاتی است که آن را دنبال می‌کنیم و در این باره تسهیلاتی را نیز در نظر خواهیم گرفت.

وزیر راه و شهرسازی اضافه‌کرد: با وزیر میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی تعامل بسیار خوبی داریم که این تعاملات به صورت جدی‌تر دنبال می‌شود.

وی اظهارداشت: بهسازی راه‌ها برای دسترسی بهتر به مراکز گردشگری و اماکن فرهنگی تاریخی یکی دیگر از محورهای همکاری با وزارت میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی است.

چرا که ایران سرشار از ظرفیت‌های گردشگری و فرهنگی و تاریخی است که موجب موباهات و افتخار است.

وزیر راه و شهرسازی: سیاست دولت حل مشکلات مردم در زمین های اوقافی است

وزیر راه و شهرسازی گفت: زمین های اوقافی همواره برای مردم مشکلات و مسائل متعددی ایجاد کرده که سیاست دولت حل این موارد با رعایت حقوق وقف کنندگان است.

مهرداد بذرپاش در نشست شورای مسکن استان قزوین افزود: با رعایت حقوق واقفین باید حل مشکل اراضی اوقافی را برطرف کرد، چون سیاست دولت سیزدهم رفع این مسایل است و همه مسوولان باید پای کار بیایند.

وی به برنامه ۲ میلیون قطعه زمین و منزل روستایی تا پایان دولت اشاره کرد و گفت: این مقدار شامل نوسازی ۴۰۰ هزار خانه روستایی تا پایان سال، ۶۰۰ هزار خانه روستایی در سال آینده و الحاق یک میلیون قطعه زمین به بافت روستایی است.

بذرپاش بیان کرد: یکی دیگر از سیاست‌های دولت حل زمین‌های مسأله دار مثل عظیمیه است که امروز عملیات توزیع برق و آب در آن آغاز شد و از حالت بن بست خارج گردید.

این مسوول همچنین اظهار کرد: تمام سیاست دولت این است که مسکن حمایتی بیشتری تولید شود، ما اعتقاد داریم هرچقدر مسکن بیشتری تولید کنیم، مشکلات حل خواهد شد و شغل و کسب و کارها نیز رونق می‌گیرد.

وزیر راه و شهرسازی یکی دیگر از اقدامات این وزارتخانه را تعیین تکلیف مسکن مهر عنوان کرد و توضیح داد: زمان تحویل دولت موضوع اتمام مسکن‌های مهر عنوان شد که ۲۴۰ هزار مسکن مهر بر عهده ما بود، تحویل این مسکن‌ها به دلیل فقدان آورده از سوی مالک کار بسیار دشواری بود که برنامه‌ریزی شده تا پایان دولت بتوانیم آن را انجام دهیم.

بذرپاش به حوزه کاری شهرداری‌ها پرداخت و خاطرنشان کرد: این دستگاه‌ها در نوسازی بافت فرسوده شرکای ما هستند که منفعت دوجانبه را دریافت خواهند کرد، اول اینکه امنیت منازل مسکونی افزایش می‌یابد و سپس اینکه بافت شهر خدمات بهتری به شهروندان ارایه خواهد کرد.

این مسوول یادآور شد: برای شهر مهرگان باید سیستم مدیریتی جدید جایگزین شود و روند تحویل منازل سرعت بگیرد تا هرچه سریع تر مستاجران خانه دار شوند.

بذرپاش اضافه کرد: برای تقویت سرانه خدمات روبنایی در مهرگان قرار شد ۵۰۰ میلیارد ریال برای ساخت مدرسه و مسجد و سایر شهرها از محل منابع ساخت شهرک‌های جدید تامین شود.

وی همچنین ادامه داد: ۲۰۰ هکتار دیگر به شهر مهرگان الحاق خواهد شد تا واگذاری مسکن در آن قوت بگیرد، مشکل دیگر این شهر نبود شعب بانک است که این روزها به علت کانون جمعیتی نیازمند توجه جدی است.

وزیر راه و شهرسازی در ادامه به حوزه حمل و نقل اشاره کرد و گفت: در خصوص افزایش ظرفیت ریلی استان قزوین باید دو کار انجام داد؛ یکی از مسیر قزوین تا هشتگرد مارو را راه اندازی کنیم و دوم اینکه ارتقا اداری راه آهن را در دستور کار قرار دهیم.

بذرپاش در خصوص درخواست نیروهای ناجا استان قزوین گفت: توافقی با نیروهای مسلح در دستور کار داریم که مشکل زمین آن‌ها حل شود، برای ساخت مسکن باید بررسی بیشتری در راستای تامین منابع صورت گیرد.

وی یادآور شد: ۴۶ هکتار بنیاد مسکن نیز در شمال اتوبان قزوین باید در اختیار خود ایثارگران قرار گیرد و مراحل ساخت آن انجام شود.

بذرپاش خاطرنشان کرد: شورای عالی معماری و شهرسازی باید در طرح تفصیلی و جامع شهری برای شمال اتوبان شهر قزوین سریع تر اقدام کند.

وی اضافه کرد: برای ارتقای ایمن سازی آزادراه کرج - قزوین - زنجان لازم است که اعتبارات لازم تا دو سوم به شکل ملی و یک سوم از استان تامین شود که تا چهار ماه آینده عملیات آن آغاز شود.

مدیرکل راه و شهرسازی قزوین نیز در این جلسه از تامین زمین برای یک هزار و ۴۰۰ متقاضی جوانی جمعیت این استان خبر داد و گفت: اقدامات خوبی در حوزه قانون حمایت از جوانی جمعیت استان در حال انجام است.

سیدعلی هاشمی تصریح کرد: با توجه به کمبود زمین در استان، به ۴۵۰ متقاضی از اراضی اوقافی زمین واگذار شد و در عین حال نیز بخش عمده ای از واگذاری های ما در این حوزه مربوط به شهر مهرگان می باشد که مراحل واگذاری و عقد قراردادها به زودی انجام می شود.

بذرپاش: تمرکز دولت حل مشکلات جمعیتی در نزدیکی شهرها است

وزیر راه و شهرسازی گفت: دولت سیزدهم روی حل مسایل و مشکلات مراکز و نقاط جمعیتی نزدیک به شهرها متمرکز شده است.

مهرند

● صاحب امتیاز: موسسه دختران و پسران وطن
● مدیر مسئول و سردبیر: شهرزاد چهرزاد
● آدرس: آذربایجان شرقی، تبریز، چایکنار دمشقیه پ ۲۶۱
● شماره تماس: ۳۳۳۷۸۰۸۸(۰۴۱)
● امور گرافیک: آنلاین گرافیست
چاپ: امیرفاضل پارسیان
چهارشنبه ۲۵ بهمن ۱۴۰۲ ● شماره ۴۹۹

خبر

مسئولیت سنگین دانش بنیان‌ها در تامین محصولات کشاورزی

وزیر جهاد کشاورزی با تاکید بر اینکه این وزارتخانه برای تامین محصولات کشاورزی به شرکت‌های دانش‌بنیان امید بسته است و آنها مسئولیت سنگینی برعهده دارند، گفت: در هر جایی که این شرکت‌ها وارد شوند، ما به عنوان بخش دولتی خود را کنار می‌کشیم.

محمدعلی نیکبخت که در نخستین رویداد نمادیران با عنوان «کشاورزی نوآور و بهره‌ور» در خانه نوآوری و فناوری ایران سخن می‌گفت به اهمیت امنیت غذایی در کشور اشاره کرد و افزود: تامین غذای سالم و کافی برای جمعیت بزرگ ۸۵ میلیونی کاری بسیار دشوار است برای مثال ما روزانه به هشت و نیم تا ۹ هزار تن مرغ نیاز داریم از طرفی امکان واردات این محصولات غذایی را از کشورهای همسایه نداریم و محکوم به تولید داخلی در این حوزه هستیم.

وی ادامه داد: مسئولیت سنگین تولید داخلی محصولات این حوزه بر عهده شرکت های دانش بنیان است. این اطمینان را می‌دهیم که فضاها را به گونه‌ای برای آنها باز کنیم تا آنها بتوانند از ظرفیت‌های این وزارتخانه استفاده کنند و در هر جایی که این شرکت‌ها وارد شوند، ما به عنوان بخش دولتی خود را کنار می‌کشیم.

وزیر جهاد کشاورزی تاکید کرد: در حوزه تامین نهال و فرآورده های کشاورزی بسترهای خوبی وجود دارد و در طرف مقابل فضا در وزارتخانه جهاد کشاورزی برای فعالیت شرکت های دانش بنیان باز است و می کوشیم ظرفیت های این بخش را در اختیار شرکت های دانش بنیان قرار دهیم.

نیکبخت خاطرنشان کرد: بخش کشاورزی نسبت به سایر بخش‌ها دچار عقب ماندگی است و باید دست به دست هم دهیم تا هرچه سریع‌تر این عقب ماندگی جبران شود.

اختصاص خدمات یارانه‌دار به طرح‌های دامداری مددجویان کمیته امداد

وزیر جهادکشاورزی گفت: به دنبال امضای تفاهم‌نامه همکاری میان کمیته امداد و وزارت جهادکشاورزی و به منظور کاهش ریسک تولید در طرح‌های دامداری مددجویان، اولویت بهره‌مندی از خدمات یارانه‌دار، به طرح‌های دامداری این افراد اختصاص می‌یابد.

به گزارش ایرنا از کمیته امداد امام خمینی(ره)، تفاهم‌نامه همکاری میان کمیته امداد و وزارت جهاد کشاورزی در مراسمی با حضور سیدمرتضی بختیاری رییس کمیته امداد امام خمینی(ره) و محمدعلی نیکبخت وزیر جهاد کشاورزی به امضا رسید.

نیکبخت هدف این تفاهم نامه را تسهیل اشتغال مددجویان از طریق راه‌اندازی و ارتقای دامداری‌های کوچک مقیاس اظهار داشت: تخصیص سهمیه نهاده‌های با کیفیت برای تامین خوراک دام طرح‌های دامداری مددجویان کمیته امداد از اهمیت برخوردار است.

وی افزود: به منظور کاهش ریسک تولید در طرح‌های دامداری مددجویان، اولویت بهره‌مندی از خدمات یارانه‌دار، به طرح‌های دامداری این افراد اختصاص خواهد یافت که این تفاهم‌نامه قابل تعمیم به طرح‌های کوچک شیلاتی و گلخانه‌ای هم است.

رییس کمیته امداد امام خمینی(ره) نیز در این آیین در خصوص اهداف امضای تفاهم‌نامه با وزارت جهاد کشاورزی، گفت: اجرای طرح‌های ارتقای بهره‌وری دامداری‌های کوچک‌مقیاس با همکاری کمیته امداد و وزارت جهاد کشاورزی، ارتقای سطح امنیت غذایی را در کشور در پی خواهد داشت.

سیدمرتضی بختیاری بر هم‌افزایی منابع و امکانات در راستای رفع مشکلات مشاغل کوچک‌مقیاس مددجویان تاکید کرد و افزود: به دنبال افزایش بهره‌وری طرح‌های دامداری مددجویان با همکاری وزارت جهاد کشاورزی هستیم.

استاندار: نوار مرزی آذربایجان شرقی باید به مرز اقتصادی تبدیل شود

استاندار آذربایجان شرقی به ظرفیت های بالای مرز ۲۴۱ کیلومتری استان با کشورهای همسایه و ظرفیت های آن اشاره و تاکید کرد: نوار مرزی استان باید به مرز اقتصادی تبدیل شود و نگاه به این مرز به طور کامل یک رویکرد اقتصادی است.

به گزارش ایرنا، مالک رحمتی در یازدهمین جلسه شورای برنامه ریزی و توسعه آذربایجان شرقی در سال ۱۴۰۲، اظهار کرد: اگر بتوانیم ظرفیت های بی بدیلی همچون آب، خاک، مناظر طبیعی و دیدنی که در این مرز وجود دارد را احیا کنیم امکان ایجاد فرصت های گردشگری و ایجاد شهرک های تخصصی صنعتی و کشاورزی با محوریت بخش خصوصی وجود خواهد داشت. استاندار آذربایجان شرقی تاکید کرد: تهیه یک نقشه جامع و کامل با رویکرد اقتصادی و با توجه به تمام مواهب و ظرفیت های موجود در مرز ضروری است.

نماینده عالی دولت در آذربایجان شرقی به ثبت جهانی روستای کندوان توسط مجمع جهانی گردشگری سازمان ملل اشاره کرد و گفت: ۷۶ روستا از سراسر دنیا تاکنون ثبت شده است که یکی از این ۷۶ روستا، کندوان است و این موفقیت و خبر بسیار بزرگی برای آذربایجان شرقی است.

رحمتی بر اهمیت این رویداد تاکید کرد و ادامه داد: یکی از اولویت های آذربایجان شرقی جذب گردشگر خارجی است که چنین رویدادهایی کمک می کند تا جذب گردشگر داخلی و خارجی افزایش پیدا کند.

وی به ویژگی های منحصر به فرد آذربایجان شرقی اشاره و اظهار کرد: این استان دارای ظرفیت های بی بدیلی است که می توان به وجود چهار فصل در چهار گوشه استان، فرهنگ های متنوع، جنگل های دیدنی ارسباران و ظرفیت های روستایی متعدد که یکی از آنها روستای کندوان است، اشاره کرد.

دولت با خدمت‌رسانی به مردم، توان و نیروی مضاعف می‌گیرد

سخنگوی دولت گفت: دولت سیزدهم عهد کرده خادم مردم باشد، همه تلاش خود را پیش از این کرده و خواهد کرد و با هر خدمت‌رسانی به مردم توان و نیرو ی مضاعف می‌گیرد.

علی بهادری جهرمی در پایان راهپیمایی مردم شیراز اظهار کرد: اعتماد به مردم، کمک گرفتن از آنها و حل مشکلات ملت اولویت دولت سیزدهم است.

وی افزود: دولت خدمت به مردم را وظیفه شرعی و اخلاقی خود می‌داند و وعده داده ناترازی های موجود را جبران کند، چنانکه مشکلات قطعی های برق و گاز در اوج مصرف حل شد و تنش‌های آبی نیز بخشی حل شده و بخشی در حال حل شدن است.

بهادری جهرمی اضافه کرد: دولت عهد کرده طرح های نیمه تمام و بر زمین مانده وعده شده به مردم مانند پروژه‌های راه، راه‌آهن، آبرسانی، برق‌رسانی و خدمت‌رسانی‌ها را از زمین بلند کند و شما اخبار آن را می‌شنوید.

وی گفت: دولت در خدمت‌رسانی به مردم نه تنها خسته نمی‌شود بلکه هر خدمت سبب می‌شود تا توان و نیروی بیشتری برای ادامه فعالیت بگیرد.

سخنگوی دولت ادامه داد: آیت‌الله رئیسی در نخستین جلسه هیات دولت پس از هر راهپیمایی به اعضا تاکید می‌کند، که امروز این حضور مردم، وظیفه شما را سنگین‌تر کرد و امید است که این بار نیز بتوانیم با سرعت بخشیدن به خدمت‌رسانی و حل مشکلات، قدردان شهدا و خانواده شهدا و این حضور حماسی شما مردم باشیم.

بهادری جهرمی گفت: دشمن خواست با تحریم‌های ظالمانه برای ایران اسلامی توقف اقتصادی ایجاد کند اما امروز تحریم‌ها بی‌اثر شده و گفته‌اند که نیازمند انقلاب در تحریم‌ها هستیم.

وی افزود: بر اساس پیش‌بینی صندوق بین المللی پول، تورم ایران در سال آینده ۱۵ درصد کاهش می‌یابد و این به معنای این است که تورم هایی که می خواهد تورم را بر ما تحمیل کنند کم کم خنثی می‌شود.

سخنگوی دولت یادآور شد: دشمن با اعمال تحریم‌های بانکی و نفتی اعلام کرد که با این اقدامات ایران را فلج می‌کند و همه تلاش خود را نیز کرد، اما نتیجه آن این شد که سال گذشته اذعان کردند که تحریم‌ها اثر خود را از دست داده است و نتیجه رویارویی ۴۵ ساله آنها با انقلاب اسلامی، تنها از بین رفتن هیمنه پوشالی استکبار بوده است.

بهادری جهرمی اظهار کرد: علیه انقلاب اسلامی جنگ اقتصادی،شناختی، سایبری و دیپلماتیک و ترکیبی به راه انداختند، اما ملت ایران نه تنها قد خم نکرد بلکه مستحکم‌تر حضورهای بیشتری در صحنه دارند.

وی اضافه کرد: اگر پیشتر مردم تنها در راهپیمایی‌های مناسبتی انقلاب حضور داشتند امروز مراسم غدیر و اعیاد شعبانیه را باشکوه برپا می‌کنند.

بهادری جهرمی گفت: دشمنان خواستند ملت ایران و عراق را در مقابل یکدیگر قرار دهند اما امروز راهپیمایی مشترک آنها در اربعین لرزه به اندام آنها می‌اندازد.

دنیا روابط خود را با جمهوری اسلامی ایران توسعه داد؛ رکورد زنی در تجارت خارجی

سخنگوی دولت گفت: ایالات متحده آمریکا می‌خواست ایران را در سطح جهان منزوی کند، اما جهان اعلام کرد که جمهوری اسلامی را به عنوان بریکس و شانگهای می‌پذیریم و تجارت خارجی خود را با ایران توسعه می‌دهیم.

وی افزود: سال ۱۴۰۱ سال رکورد تجارت خارجی جمهوری اسلامی با همه کشورهای جهان شد، هیچ زمانی ایران پیش و پس از انقلاب این حجم از تجارت خارجی نداشته و این در زمانی رخ داد که غرب نه تنها ما را تحریم کرده بلکه برجام را هم پاره کرده و از آن خارج شده بود.

بهادری جهرمی اظهار کرد: این یعنی "پشمی بر کلاه آمریکا نمانده" و اگر قبلا تهدید می کردند تا کشورهای دیگر را از مسیر ارتباط با ایران منحرف کنند، امروز نه تنها کشورهای جهان که جوانان آزاده انقلابی در غزه که ۲۰ سال است در تحریم مطلقند بالاتکا به قدرت لایزال الهی در مقابل رژیم تا دندان مسلحی قرار می‌گیرند که به عیان مورد حمایت آمریکا است و این یعنی از ایالات متحده ترسی ندارند.

وی ادامه داد: امروز غرب دست و پا می‌زند تا کشورهای دیگر را نیز در جنگ غزه درگیر کند و از این طریق آبرویی برای خود بخرد چرا که آبرویی برای آن نمانده که بگوید جوانان غیور حماس همه هیمنه آنها را در هم شکسته است.

بهادری جهرمی اضافه کرد: امروز در سازمان ملل هنگام سخنرانی سران اسرائیل عموم کشورها، جلسه را ترک می‌کنند و آبرویی برای رژیم صهیونیستی نمانده است، در حالی که سال ها با هزینه بسیار تلاش کردند ظاهر سازی کنند و بگویند مدافع حقوق کودکان و زنان هستند.

سخنگوی دولت یادآور شد: جمهوری اسلامی ایران در تاریخ خود ۲ تجربه هشت ساله را دارد؛ یکبار در دوره دفاع مقدس هشت سال به مردم اعتماد شد و بسیج مردمی ایران جلوی شرق و غرب ایستاد و یک وجب از خاک خود را از دست نداد.

بهادری جهرمی گفت: نتیجه این اعتماد به مردم نه تنها پیروزی در جنگ تحمیلی شد که هنوز از تجربیات دفاع مقدس استفاده می‌کنیم و از راهیان نور برکت می‌گیریم.

وی ادامه داد: تجربه دیگر هشت سال مذاکره و گفت و گو با غرب برای گرفتن حقوق حقه خودمان بود که غرب پذیرفت، امضا و تصویب کرد اما به وعده خود عمل نکرد.

سخنگوی دولت بیان کرد: در این هشت سال به وعده های غرب اعتماد شد؛ اینها قابل اعتماد بودند که وضع زنان و کودکان غزه این چنین نبود، دولتی که شفاف در مقابل مردم خود هم می‌ایستد و سلاح به رژیم صهیونیستی ارسال می‌کند و در تل آویو اعلام می‌کند اگر هم اسرائیل نبود ما یک اسرائیل ایجاد می‌کردیم.

بهادری جهرمی اظهار کرد: ملت ایران از موفقیت‌ها و ناموفقیت‌های خود در گام اول انقلاب درس گرفت و این درس‌ها باعث قوام گرفتن حرکت و سرعت بخشی و استحکام به مسیر آن شده است و دولت مسیر بازگشت به مردم و همکاری با مردم برای حل مسائل را در پیش گرفته است.

مردم ایران با انقلاب اسلامی تصمیم‌گیرنده کشور شدند

وی با اشاره به گذشته ۴۵ سال از پیروزی انقلاب اسلامی، گفت: مردم با انقلاب ایستادند تا بگویند ما ملت فردوسی و رستم، حافظ و سعدی و امروز حاج قاسم هستیم، ما ملتی نیستیم که دیگران برایمان تعیین تکلیف کنند و از خارج کشور برایمان تصمیم‌گیری کنند.

بهادری جهرمی یادآور شد: این در حالی است که پیش از انقلاب اسلامی، رژیم پهلوی درباره جدا کردن بخشی از سرزمین ایران با تصمیم خارجی‌ها نیز می‌نشست و تماشا می‌کرد.

وی با اشاره به وابستگی‌های رژیم پهلوی و تصمیم‌گیری دیگران برای کشور، افزود: ملت ایران با انقلاب اسلامی مشت محکمی بر دهان غرب و شرق زد و اعلام کرد که هیچ کس حق تصمیم گیری برای ایران را ندارد.

سخنگوی دولت گفت: دشمن ۴۵ سال است که تمام قد ایستاده تا نگذارد ایران اسلامی رشد و توسعه پیدا کند اما امروز ایران یکی از پنج قدرت جهان در هوا و فضا است.

بهادری جهرمی با بیان اینکه آینده جهان وابسته به مولفه قدرت فضایی است، گفت: آمریکا اعلام کرده که در این زمینه چین، روسیه و ایران رقیب‌های او در آینده هستند.

وی با اشاره به پیشرفت‌های علمی ایران در صنایع پیشرفته، نانو و دیگر حوزه‌ها اظهار کرد: این قدرت حاصل این است که مردم تصمیم گرفتند خود تصمیم گیرنده باشند و آینده شان را رقم بزنند.

بهادری جهرمی: دولت مردمی شعار «می‌توانیم» را محقق کرد

سخنگوی دولت گفت: دولت مردمی سیزدهم در حوزه‌های مختلف به جای شعار نمی‌شود، نمی‌توانیم، شعار می‌شود، می‌توانیم و به جای شعار کلید حل مشکلات در بیرون است، شعار کلید حل مشکلات، مردم هستند، را در پیش گرفت و تمامی تلاش خود را برای تحقق این شعارها به کار بست.

به گزارش خبرنگار خبرنگار ایرنا، علی بهادری جهرمی، عصر یکشنبه در نشست صمیمی با فعالان جبهه انقلاب اسلامی فارس در شیراز افزود: در بدو شروع فعالیت‌های دولت سیزدهم فضای فرهنگی و اجتماعی ملتهبی به این دولت مردمی تحمیل شد چرا که در سال‌های گذشته فضای فرهنگی حاکم بر جامعه تحت تاثیر منفی عواملی قرار گرفته بود.

وی ادامه داد: در واقع وقتی دولتمردان اهل گفت و گو نبودند و می‌گفتند نمی‌شود و نمی‌توانیم و گره‌گشایی مسائل را در گرو تعامل با آن طرف مرزها می‌دانستند، نباید شاهد اتفاقات خوبی در حوزه‌های مختلف کشور می‌بودیم.

سخنگوی دولت، مردمی گرایی و استفاده از ابزارهای مردمی را از سیاست‌های دولت سیزدهم دانست و گفت: دولت عموم سیاست‌های اصلی خود را با نقش آفرینی مردم پیش برده و از جمله در حوزه کالاهای اساسی و تامین امنیت غذایی گام‌های بزرگی برداشته است.

بهادری جهرمی، رشد منفی کشاورزی در سال‌های گذشته را ناشی از خشکسالی و سوء مدیریت دانست و افزود: از نیمه دوم سال ۱۴۰۱ به بعد رشد کشاورزی و مسکن مثبت شد و برای حل این مشکلات کوشیدیم تا میدان داری را به دست مردم بسپاریم.

وی ادامه داد: با سیاست‌گذاری دولت و به همت مردم توانستیم از ۴.۵ (چهار و نیم) میلیون تُن تولید گندم به ۱۰.۵ (۱۰ و نیم) میلیون تُن تولید برسیم.

وی گفت: طی ۲ سال گذشته حجم تجارت خارجی از ۸۰ میلیارد دلار به ۱۱۲ میلیارد دلار رسید که این رکورد را پیش از انقلاب، پس از انقلاب و در دوران تحریم نداشتیم.

سخنگوی دولت اظهار کرد: این دولت مردمی عمل کرده و می‌کند و ایجاد ساختار دستیار مردمی‌سازی یکی از راهکارها در مسیر اقدامات مردمی دولت سیزدهم است.

سخنگوی دولت، فعالان جبهه انقلاب را میدان‌داران گذشته، حال و آینده دانست و گفت: بی شک خطا و کج سلیقگی در برخی از تصمیمات و سیاست‌گذاری‌ها وجود داشته اما تدابیر لازم هم برای حل این معضلات اتخاذ شده است.

بهادری جهرمی افزود: با وجود شرایط بحرانی که به دلیل تورم و مشکلات اقتصادی از سال‌های گذشته در کشور وجود داشت دولت تمام قد به میدان آمده و هرچند اولویت اول دولت در سه ماه نخست فعالیت‌هایش مبارزه با کرونا، تامین واکسیناسیون و حفظ جان مردم بود اما دولت مسائل اقتصادی را هم فراموش نکرد و در مدت هفت ماه تورم را با فعال کردن کسب و کارها و افزایش فروش نفت و فرآورده‌های نفتی از ۶۰ درصد به ۴۰ درصد رساند.

وی ادامه داد: اصلاح اقتصادی برای مهار تورم در دستور کار متولیان اقتصادی در کشور ایران قرار گرفته است.

وضعیت مسکن و کشاورزی، مطلوب‌تر از گذشته

سخنگوی دولت، یکی از مشکلات کنونی کشور را عدم مهارت‌افزایی دانست و افزود: وضعیت مسکن، کشاورزی، انرژی، صنعت و معدن در دولت سیزدهم در مقایسه با دولت‌های گذشته مطلوب‌تر شده است.

بهادری جهرمی افزود: دشمنان کشور طی این سال ها از دشمنی خود کوتاه نیامده‌اند و در بخش‌های مختلف از جمله مباحث اقتصادی در یک جنگ تمام عیار اقتصادی هستیم.

بهادری جهرمی مطرح کرد: دستور رئیس جمهور به معاون اجرایی در مورد «مدیران پروازی»

سخنگوی دولت درباره حواشی به وجود آمده در مورد «مدیران پروازی» گفت: معاون اجرایی با دستور رئیس‌جمهور مامور شد با همکاری دستگاه‌های مرتبط، بررسی مورد به مورد انجام دهد تا مواردی که ضرورتی ندارد، استفاده از مدیرانی که در منطقه عملیاتی مستقر نیستند، انجام نشود.

به گزارش خبرنگار دولت ایرنا، «علی بهادری جهرمی» روز چهارشنبه در حاشیه جلسه هیات دولت در جمع خبرنگاران با قدردانی از حضور مردم در راهپیمایی ۲۲ بهمن گفت: اعضای هیات وزیران با توجه به سفرهایی که در دهه فجر و راهپیمایی ۲۲ بهمن به شهرستان‌ها و استان‌های مختلف داشتند گزارشی از جلسات و نقطه نظرات عموم مردم و یا جلسات با نخبگان و اقشار مختلف را ارائه کردند و اولویت‌ها، گلایه‌ها، گزارشات، پیشنهاداتی که در جلسات مختلف مطرح شده بود از سوی اعضای هیات وزیران ارائه شد و تصمیم‌گیری‌هایی در مورد برخی از این گزارش‌ها گرفته شد و رئیس جمهور دستورات مختلفی صادر کردند که انشاءالله به نتیجه خواهد رسید.

وی افزود: مثلاً در زمینه گلایه از «مدیران پروازی» که در استان‌های حاشیه‌ای بود، رئیس‌جمهور دستور داد معاونت اجرایی وی با همکاری دستگاه‌های مرتبط، بررسی مورد به مورد انجام دهند تا مواردی که ضرورتی ندارد، حتما باید ضرورت اثبات‌شده‌ای وجود داشته باشد- استفاده از مدیرانی که در منطقه عملیاتی مستقر نیستند، انجام نشود و درخصوص امثال این موضوع دستورات متعددی در حوزه‌های مختلف از جلسات و مباحث ارائه شده بود تصمیم‌گیری‌هایی صورت گرفت.

سخنگوی دولت با اشاره به گزارش وزیر کار، تعاون و رفاه اجتماعی از پیشرفت اجرای طرح کالابرگی عیدانه بیان کرد: با توجه به اینکه چند روز از اجرای این طرح می‌گذرد استقبال بسیار خوبی از طرح به ویژه در دهک‌های پایین‌تر جامعه صورت گرفته است که گزارش تفصیلی خوبی بود و نشان می‌دهد این طرح مورد استقبال مردم قرار گرفته است و زیرساخت‌ها توانایی پاسخگویی به این استقبال را داشته است و امیدواریم بتواند در تثبیت قیمت‌ها و جلوگیری از افزایش بی‌دلیل قیمت‌ها در بازار موثر باشد.

وی تصریح کرد: در زمینه اشراف و نظارت بر فرآیندهای مختلف واردات و توزیع کالاهای مختلف یا تولید و توزیع و عرضه آنها از سوی ستاد مبارزه با قاچاق کالا و ارز امروز آیین‌نامه‌ای به تصویب هیات وزیران رسید تا سامانه‌های هوشمندی که در این منظور ایجاد شده‌اند بتوانند با سرعت بیشتری هم تکمیل شوند و هم اتصال و ارتباطشان با هم فراهم شود.

سخنگوی دولت اظهار کرد: بحمدالله سامانه‌ها پیشرفت نسبتا قابل قبولی طی دو سال و نیم گذشته داشته‌اند اما در این راه موانعی وجود داشت و ما در برخی موارد دچار عقب‌ماندگی نسبت به سایر موارد بودیم.

بهادری‌جهرمی خاطرنشان کرد: با پیش‌بینی که در این آیین‌نامه صورت گرفت توانستیم فرآیندهای مدیریتی، تامین منابع و هماهنگی‌ها را ساماندهی کنیم که بتوانیم با سرعت بیشتری تکمیل و تجمیع همه سامانه‌های مرتبط با فرایندهای واردات و توزیع و عرضه کالاهایی که نیازمند اشراف اطلاعاتی برای جلوگیری از قاچاق در این زمینه است داشته باشد.

خبر

فرآیند برگزاری مجامع سرمایه‌گذاری‌های استانی سهام عدالت

رئیس سازمان بورس و اوراق بهادار در جمع مدیران کل امور اقتصادی و دارایی استان‌های کل کشور به تشریح فرآیند برگزاری مجامع شرکت‌های سرمایه‌گذاری استانی سهام عدالت پرداخت.

به نقل از سازمان بورس، چهارمین گردهمایی فصلی مدیران کل امور اقتصادی و دارایی استان‌ها با حضور رضا خواجه نائینی، معاون توسعه انسانی و منابع وزیر اقتصاد و رئیس سازمان بورس و اوراق بهادار و ولی‌اله جعفری مدیر نظارت بر ناشران سازمان بورس و اوراق بهادار برگزار شد.

مجید عشقی، رئیس سازمان بورس و اوراق بهادار در این نشست به ذکر آماری درباره سهام عدالت پرداخت و گفت: ارزش کل سهام عدالت حدود یک هزار همت است که ۶۰ درصد آن مربوط به شرکت‌های سرمایه‌گذاری استانی است. به بیانی دیگر، ۶۰۰ همت دارایی سهام عدالت مربوط به شرکت‌های سرمایه‌گذاری استانی و ۴۰۰ همت دیگر هم متعلق به سهامداران روش مستقیم است. ۶۰۰ همتی که در سبد سهام شرکت‌های سرمایه گذاری استانی است در همه استان‌ها یکسان نیست و از ۳ تا ۴ هزار میلیارد تومان تا ۳۰ هزار میلیارد تومان بسته به جمعیت سهامداران متغیر است.

وی افزود: سود کل سهام عدالت در سال جاری حدود ۸۰ همت بود که ۳۰ همت آن تقسیم شد و ۲۰ همت دیگر آن نیز در فرایندهای نزدیک تقسیم می‌شود. ۳۰ همت نیز برای افزایش سرمایه شرکت‌هایی است که برنامه توسعه‌ای دارند.

رئیس سازمان بورس و اوراق بهادار گفت: اگر شرکت‌های سرمایه‌گذاری استانی به درستی مدیریت شوند و مجامع آنها به روز و تشکیلاتشان کامل شود، این شرکت‌ها می‌توانند در تمامی استان‌ها به عنوان پایه اصلی توسعه باشند و پروژه‌های استانی را به بهره‌برداری برسانند.

برنامه شورای عالی بورس برای مجامع سرمایه‌گذاری‌های استانی

عشقی به برنامه شورای عالی بورس برای برگزاری مجامع شرکت‌های سرمایه‌گذاری استانی سهام عدالت پرداخت و اعلام کرد: بر اساس مصوبه این شورا نهایتاً تا پایان مرداد ماه ۱۴۰۳ تمامی مجامع شرکت‌های سرمایه‌گذاری استانی برگزار می‌شود. در این راستا تا کنون مجمع شرکت سرمایه‌گذاری استان خراسان شمالی برگزار شده است و مجمع استان زنجان نیز ۳ اسفند ماه برگزار خواهد شد. مجامع باقی استان‌ها نیز با توجه به آمادگی شرکت‌های سرمایه‌گذاری استان‌ها به مرور برگزار می‌شود.

عشقی با بیان اینکه با برگزاری مجامع شرکت‌های سرمایه‌گذاری استانی، منابع خوبی وارد این شرکت‌ها خواهد شد، گفت: تلاش ما این است که تمامی سودهای سهام عدالت برای سهامداران غیرمستقیم با برگزاری هر مجمع توسط شرکت‌های سرمایه‌گذاری استانی تقسیم شود.

وی، تصویب صورت‌های مالی شرکت‌ها و ارتقای سطح هیأت مدیره را در این راستا مهم خواند و افزود: سطح هیأت مدیره شرکت‌های سرمایه‌گذاری استانی باید بالاترین سطح تأیید صلاحیت سازمان بورس را داشته باشند.

رئیس سازمان بورس و اوراق بهادار، برگزاری برنامه‌ها و همایش‌ها برای آشنایی استان‌ها با بازار سرمایه و ابزارهای موجود برای تأمین مالی را اقدام دیگر سازمان بورس در سال جاری برشمرد و گفت: در هر سفر استانی نزدیک به ۱۵ تا ۲۰ مورد پذیرش در بورس و فرا بورس انجام شده است.

عشقی با بیان اینکه امسال حدود ۶۰۰ همت تأمین مالی در بازار سرمایه انجام شده است، گفت: از این میزان حدود ۳۵۰ همت مربوط به افزایش سرمایه و ۲۵۰ همت مربوط به انتشار اوراق بوده که این رقم تا پایان سال به ۷۵۰ همت می‌رسد.

سرخط

دردسرهای زندگی زناشویی پس از بچه‌دار شدن و راه‌حل‌های آن

آدم‌ها با امید و آرزوی بسیار تصمیم به بچه‌دار شدن می‌گیرند. در کنار همه‌ی لذت‌هایی که دل‌بند نورسیده با خود می‌آورد، دردسرهایی هم گریبان پدرومادر را می‌گیرد. همه‌ی هزینه‌ها برای بچه است. همه‌ی وقت‌تان صرف بچه می‌شود تا جایی که توان و وقتی برای همسرتان و روابط زناشویی باقی نمی‌ماند. در این مطلب به شما می‌گوییم چطور مشکلات پس از بچه‌دار شدن را پشت سر بگذارید.

مذاکره در خانواده با چند راهکار موثر و کارا که روابط شما را مستحکم نگه می‌دارد

شاید شما هم در روزهای آغازین پس از به‌دنیاآمدن فرزندتان دچار این احساس شده باشید: «چرا تحمل همسرم این‌قدر سخت شده است؟ چرا احساس بینِ ما، دیگر مثل روزهای سابق نیست؟»

بیشتر آدم‌ها در این دوران متوجه حساسیت‌های همسرشان و فشاری که روی اوست، نمی‌شوند. مثلا شاید حواس‌تان نباشد که وقتی همسرتان پیش از خوابیدن در کنار نوزاد، اطرافش را پر از بالش می‌کند یعنی نگران این است که اتفاقی برای نوزادتان بیفتد. شاید متوجه نباشید که تغییر عادت‌هایتان چقدر برای همسرتان آزاردهنده است؛ مثلا اینکه دیگر به لکه‌های روی لباس‌تان اهمیت نمی‌دهید و به خودتان نمی‌رسید برایش ناخوشایند است.

گذر از دنیای دونفره به زندگی سه‌نفره هیجان‌انگیز، روح‌افزا و شگفت‌انگیز است؛ هم‌زمان طاقت‌فرسا، اعصاب‌خردکن و با نگرانی‌های گوناگون همراه است. این ترکیب ممکن است بر رابطه‌ی زناشویی‌تان تأثیر منفی داشته باشد.

خبر بد اینکه حفظ رابطه‌ی زناشویی‌تان پس از بچه‌دار شدن به زمان و انرژی زیادی نیاز دارد؛ چیزی که در این دوره همیشه کم می‌آورید.

اما خبر خوب اینکه گذر از مشکلات و سختی‌های این دوره با کمی تلاش ممکن می‌شود و تلاش‌تان بی‌تردید به بار خواهد نشست.

در ادامه به این می‌پردازیم که چرا گذر از این دوره دشوار است و راهکارهایی به شما ارائه می‌کنیم.

کارهای خانه

زندگی پس از بچه دار شدن

با به دنیا آمدن بچه کارهای خانه دو برابر می‌شود. قبل از این هم شست‌وشو و رفت‌وروب می‌کردید، ولی مجبور نبودید این همه کار را در کمترین زمان انجام دهید؛ اکنون دیگر نمی‌توانید کارها را به بعد موکول کنید. اگر لباس‌های نوزاد را نشویید، بو می‌گیرند. اگر بچه به‌موقع غذایش را نخورد، گریه‌اش بلند می‌شوند. این‌طور می‌شود که زن و شوهرها حساب کارهایی را که انجام می‌دهند نگه می‌دارند؛ «من بچه رو می‌خوابونم، تو ظرف‌ها رو بشور.»

انجام پاپای کارهای خانه ممکن است برای مدتی اثرگذار باشد، اما حساب‌کشی و غر زدن‌های پیوسته که «من فلان کار رو کردم، تو چرا به فلان کار نرسیدی...» در درازمدت دل‌خوری‌ها و تنش را بیشتر می‌کند. راه‌حل خوب این است که وظایف هر کس را مشخص کنید و فهرست کارها را در مکان مشخصی جلوی چشم قرار دهید. بهتر است وظایف زن و شوهر هر هفته جابه‌جا شوند.

اگر به گمان‌تان نیمی از کارهای خانه را شما انجام می‌دهید، خُب همسرتان هم نیم دیگر کارها را انجام می‌دهد. اما اگر به‌نظرتان بیشتر بار بر دوش شماست، به‌گفته‌ی دکتر «کارول اومل لیندکوئیست» (Carol Ummel Lindquist) باید سراست خواسته‌تان را مطرح کنید. زن‌ها معمولا گمان می‌کنند همین که بگویند چه کارهایی باید انجام شود، کافی‌ست که طرف مقابل داوطلبانه کارها را انجام دهد، اما مردها به درخواست مستقیم واکنش بهتری نشان می‌دهند.

تشکر کردن از مردها را فراموش نکنید. شاید نامنصفانه به‌نظر برسد، چون معمولا کسی از خانم‌ها به‌خاطر انجام کارهای خانه تشکر نمی‌کند، اما تشکر کردن باعث می‌شود مردها درخواست‌های بعدی‌تان را مشتاقانه‌تر بپذیرند. به‌علاوه خوش‌رویی و لطافت فشارها را کم می‌کند.

روش‌های تربیتی

زندگی پس از بچه دار شدن

ممکن است روش تربیتی هر یک از شما رفتار و اقدامات دیگری را خنثی کند. خوب است که روش‌های مختلف تربیتی را بدانید و آنها را به‌کار بگیرید اما باید دید نظرتان درباره‌ی خواب، خوراک و انضباط کودک بعد از ۴ شب بی‌خوابی چیست! ممکن است درحالی‌که باور دارید کودک باید رها باشد و آن‌قدر گریه کند تا خوابش ببرد، متوجه شوید همسرتان به‌هیچ‌وجه تحمل اشک و ناله را ندارد.

بهترین هدیه تولد برای همسر چیست؟

هر سال با نزدیک شدن تولد همسرتان، انتخاب هدیه ای که خاص باشد و یک روز عالی را برای او بسازد، ذهنتان را مشغول می‌کند.

احتمالا فهرستی از هدیه‌های تکراری که سال‌های قبل برای او خریده بودید، به ذهنتان خطور می‌کند که هیچ‌کدام دیگر نمی‌توانند خاص و غافلگیرکننده باشند.

ما پیش از شما فکر کرده‌ایم تا پیش از اینکه تولد همسرتان از راه برسد، فهرستی از بهترین هدیه‌ها داشته باشید.

بنابراین با توجه به سلیقه و میزان بودجه‌ای که دارید، می‌توانید بهترین هدیه تولد برای همسر خود را در این مطلب پیدا کنید.

با ما همراه باشید تا از میان ۳۴ پیشنهاد مهیج، هدیه‌ای خاص برای همسرتان انتخاب کنید و روز تولدش را به یک روز عالی و فراموش‌نشدنی تبدیل کنید.

۱. گلدان‌های جذاب که به شما لبخند می‌زنند

اگر بانوی شما عاشق گل و گیاه است، یکی از پیشنهادهای ما به شما برای انتخاب بهترین هدیه در روز تولد همسرتان، گلدان‌های خاص با گیاهان سرسبز است.

این گلدان‌ها به شکل صورت طراحی شده‌اند و با یک لبخند زیبا دلبری می‌کنند.

از جذابیت این گلدان‌ها، گیاه داخل آن است که جای مو را روی سر این کوچولوها گرفته است.

گلدان - بهترین هدیه برای تولد همسر

علاوه بر این، گلدان‌های جدیدی وارد بازار شده‌اند که طرح بامزه‌ای از حیوان‌ها هستند و برای کسانی که به یک حیوان خاص علاقه دارند و در عین حال شیفته گل و گیاه هستند، هدیه‌ای مناسب خواهد بود.

۲. گل‌ها همیشه محبوب هستند

دسته گل - بهترین هدیه برای تولد همسر

ارسال یک دسته گل زیبا و تازه به خانه یا محل کار همسرتان در روز تولدش، ایده‌ای فوق‌العاده خواهد بود و او را بسیار غافلگیر و خوشحال می‌کند. گل هیچ‌گاه قدیمی نمی‌شود و جای ثابتی در فهرست بهترین هدیه تولد برای همسر دارد.

برای انتخاب دسته گل بهتر است سراغ فروشگاه‌هایی بروید که طراحی‌های جذاب و جدید دارند.

به‌جای گل‌های معمولی می‌توانید رز جاودان به همسر خود هدیه بدهید. این هدیه واقعا خاص و دوست‌داشتنی است.

تراریوم چیست و چطور در خانه یک تراریوم زیبا بسازیم؟

۳. شمع‌های معطر و عودهای آرامش‌بخش

شمع و عود - بهترین هدیه برای تولد همسر

پخش رایحه‌ای خوش در خانه برای هر شخصی به‌خصوص بانوان خانه‌دار که بیشتر از سایر افراد در منزل هستند، جذاب خواهد بود. شمع‌های معطر و عودهای خوشبو، از گزینه‌های فوق‌العاده در میان هدایای رمانتیک برای همسرتان است.

به‌خصوص اگر همسر شما در منزل تمرین یوگا انجام می‌دهد، این محصولات خوشبو برای او بسیار جذاب خواهد بود.

قبل از خرید شمع این ۸ نکته را بدانید

۴. قفسه‌های مدرن کتاب با چند جلد کتاب موردعلاقه

قفسه کتاب - بهترین هدیه برای تولد همسر

اگر همسرتان اهل کتاب است و در خانه شما جای مشخصی برای نگهداری کتاب‌ها وجود ندارد، پیشنهاد می‌کنیم که یک قفسه کتاب با طراحی خاص برای تولد همسرتان بخرید. حتما چند جلد از کتاب‌های موردعلاقه همسرتان را که می‌دانید هنوز فرصت نکرده تهیه کند، بخرید و داخل این کتابخانه کوچک و مدرن قرار دهید.

این قفسه خواندنی، بهترین هدیه تولد برای همسر شما است و او را بیش از پیش شیفته کتاب خواهد کرد.

۵. اشتراک سالانه مجله موردعلاقه

مجله - بهترین هدیه برای تولد همسر

اگر همسرتان شیفته مجله‌ها است و از خواندن آنها لذت می‌برد، مطمئن باشید که اگر اشتراک سالانه مجله محبوبش را در روز تولدش هدیه بگیرد، بسیار هیجان‌زده خواهد شد.

دریافت به‌موقع مجله، جلوی در خانه یا محل کار، بهترین هدیه تولد برای همسر شما خواهد بود و با هر بار دریافت آن، اهمیت شما به چیزهای موردعلاقه‌اش، برای او یادآوری خواهد شد. این یادآوری بسیار لذت‌بخش است.

۶. ست کاملی از لوازم‌التحریر شخصی

لوازم التحریر - بهترین هدیه برای تولد همسر

اگر همسر شما شاغل، دانشجو، طراح، گرافیست و... است، ست کاملی از لوازم‌التحریر می‌تواند بهترین هدیه برای روز تولد او باشد.

۷. تشک ورزشی (مت) یوگا

تشک یوگا - بهترین هدیه برای تولد همسر

انواع سبک‌های یوگا از ورزش‌های مورد علاقه بانوان است.

تمرین‌های این ورزش به تعدادی وسیله احتیاج دارد. اصلی‌ترین وسیله موردنیاز یوگا، زیراندازهای مخصوص است که در رنگ‌ها و طرح‌های متنوع تولید می‌شوند.

اگر همسرتان اهل یوگا است، خرید یک زیرانداز تازه با طرح و رنگی متناسب با سلیقه او خوشحالش خواهد کرد.

۳ سوالی که باید قبل از خرید مت یوگا جوابشان را بدانید

۸. کفش کوهنوردی مخصوص بانوان

کفش کوهنوردی - بهترین هدیه برای تولد همسر

برای بانوان اهل ورزش، خرید لوازم موردنیاز ورزشی، هدیه‌ای بسیار خوشحال‌کننده خواهد بود.

اگر همسر شما عاشق کوهنوردی یا جنگل‌نوردی است، با خرید یک کفش مقاوم و راحت می‌توانید او را در روز تولدش خوشحال کنید.

خرید لوازم کوهنوردی؛ برای شروع کوهنوردی به چه تجهیزاتی نیاز دارم؟

۹. کفش راحتی مخصوص پیاده‌روی

کفش راحتی - بهترین هدیه برای تولد همسر

اگر مسیر رفت‌وآمد روزانه همسرتان با پیاده روی های طولانی همراه است، هدیه گرفتن یک کفش راحتی در روز تولدش او را خوشحال خواهد کرد.

سلیقه همسرتان را در انتخاب مدل کفش اولویت قرار دهید و متناسب با بودجه موردنظرتان، بهترین هدیه تولد برای همسر خود را تهیه کنید.

محبوب‌ترین کفش‌های راحتی زنانه

هرآنچه برای خرید کفش پیاده‌روی لازم است بدانید

۱۰. خرید لباس ورزشی زنانه

لباس ورزشی زنانه - بهترین هدیه برای تولد همسر

یک دست لباس ورزشی مناسب و باکیفیت برای باشگاه، همسرتان را خوشحال خواهد کرد.

برای خرید لباس ورزشی بهتر است سراغ رنگ‌های شاد بروید و از برندهای معتبر متناسب با بوجه خودتان خرید کنید.

۱۱. لوازم ورزشی باشگاهی در خانه

دوچرخه ثابت - بهترین هدیه برای تولد همسر

اگر همسرتان اهل ورزش است اما زمان کافی برای رفتن به باشگاه ندارد، می‌توانید برای روز تولدش یک دستگاه ورزشی خانگی به او هدیه دهید.

دوچرخه ثابت و تردمیل خانگی بهترین هدیه تولد برای همسر شما در میان لوازم ورزشی داخل منزل خواهند بود.

۱۲. عینک آفتابی زنانه

عینک آفتابی - بهترین هدیه برای تولد همسر

عینک آفتابی یکی از گزینه‌های فهرست بهترین هدیه تولد برای همسر است و شما آقایان می‌توانید با خرید این اکسسوری جذاب، همسرتان را خوشحال کنید.

انتخاب سبک کلاسیک یا فانتزی عینک آفتابی به سلیقه همسرتان بستگی دارد. مطمئن باشید که در میان تنوع بالای عینک آفتابی زنانه، هدیه‌ای متناسب با سلیقه همسر خود پیدا خواهید کرد.

۱۳. ساعت لوکس زنانه

ساعت مچی - بهترین هدیه برای تولد همسر

بهترین هدیه تولد برای همسر شما می‌تواند یکی دیگر از کالاهای اکسسوری باشد.

ساعت مچی از محبوب‌ترین هدایا برای خانم‌ها است و آنها را خوشحال می‌کند.

انواع ساعت‌های برند با سبک‌های لوکس کلاسیک یا مدرن، دست شما را در انتخاب باز می‌گذارد تا بتوانید ساعتی جذاب را به‌عنوان بهترین هدیه تولد برای همسر خود انتخاب کنید. در این انتخاب، سلیقه همسرتان و بودجه شما در اولویت است.

ساعت مچی دیجیتالی کاسیو؛ آیا این ساعت‌های نوستالژیک به خریدشان می‌ارزند؟

۱۴. ساعت هوشمند دیجیتالی

ساعت هوشمند - بهترین هدیه برای تولد همسر

محصولات دیجیتالی برای بیشتر افراد جذاب است. خانم‌ها معمولا به اکسسوری اهمیت ویژه‌ای می‌دهند و از انواع آن استقبال می‌کنند. ساعت هوشمند یکی از انواع اکسسوری‌های دیجیتالی است.

این اکسسوری یکی از گزینه‌ها در فهرست بهترین هدیه تولد برای همسر است که او را بسیار خوشحال خواهد کرد.

پیشنهاد می‌کنیم که سراغ بندهای رنگ تیره ساعت برای همسرتان نروید، زیرا بیشتر بانوان به رنگ‌های روشن و شاد علاقه دارند.

ساعت هوشمند دارای طرح‌ها، برندها و قیمت‌های متنوعی است که باید بنا به سلیقه همسرتان و بودجه خود از میان آنها بهترین را انتخاب کنید.

۱۵. هدفون بی‌سیم با رنگ‌های متنوع

هدفون - بهترین هدیه برای تولد همسر

یکی از لوازم دیجیتالی محبوب این روزها، هدفون‌های بی‌سیم و بلوتوثی است که برای بانوان نیز بسیار جذاب است.

این هدفون‌ها برندها، رنگ‌ها و قیمت‌های متنوعی دارند و می‌توانید در بین آنها انتخابی فوق‌العاده داشته باشید.

۱۶. تلفن همراه

تلفن همراه - بهترین هدیه برای تولد همسر

اگر از مدت‌ها پیش قصد خرید تلفن همراه برای همسرتان داشتید، روز تولد او بهترین زمان است.

با توجه به قیمت‌ها و امکانات متنوع گوشی موبایل، در محدوده قیمت موردنظرتان، تلفنی را انتخاب کنید که با سلیقه همسرتان مطابقت داشته باشد.

خانم‌ها به رنگ موبایل اهمیت بسیاری می‌دهند؛ پس بهتر است سراغ رنگ‌های تیره نروید. طلایی، نقره‌ای، رزگلد، سفید و بیشتر رنگ‌های فانتزی برای بانوان جذاب خواهد بود.

بهترین سایت خرید موبایل؛ مطمئن و با

۱۷. پاوربانک

پاور بانک - بهترین هدیه برای تولد همسر

پاوربانک یکی از وسیله‌های موردنیاز است که امروزه باید داخل کیف هر شخصی باشد.

اگر قصد انتخاب بهترین هدیه تولد برای همسر خود را دارید، پاوربانک گزینه فوق‌العاده‌ای خواهد بود.

بهتر است برند پاوربانک با برند تلفن همراه همسرتان یکی باشد و رنگ آن نیز همان رنگ تلفن باشد؛ مثلا اگر رنگ تلفن همسر شما رزگلد است، بهتر است پاور بانک او نیز همین رنگ جذاب را داشته باشد.

۱۸. ست کاور لپ‌تاپ و تلفن همراه

کاور لپ‌تاپ و موبایل - بهترین هدیه برای تولد همسر

طرح‌های رنگارنگ و شاد برای بانوان محبوب است و از اینکه تنوع رنگ در بیشتر لوازمشان جاری باشد، لذت می‌برند.

بنابراین می‌توانید با خرید ست خوش‌رنگی از کاور لپ‌تاپ و تلفن همراه، همسرتان را خوشحال کنید.

اگر همسرتان طرح‌های شاد و گل‌گلی یا فانتزی و کارتونی دوست دارد، حتما سراغ این طرح‌ها بروید و سبک‌های ساده و کلاسیک را انتخاب نکنید.

۱۹. ماگ

ماگ - بهترین هدیه برای تولد همسر

اگر همسرتان شاغل است یا عاشق قهوه و چای است، بهترین هدیه برای تولد همسر شما می‌تواند یک ماگ گرم‌نگهدارنده نوشیدنی باشد.

انواع اندازه‌ها، رنگ‌ها و طرح‌های زیبا، دست شما را در انتخاب باز می‌گذارد.

۲۰. صندل‌های زیبا و راحت خانگی

صندل مخصوص خانه - بهترین هدیه برای تولد همسر

بیشتر بانوان در منزل تمایل دارند که صندل به پا داشته باشند. این صندل باید علاوه بر زیبایی، راحت هم باشد. اگر از زمان خرید آخرین صندل همسرتان روزهای زیادی گذشته و ظاهر آن کهنه شده است، باید دست به کار شوید و سایز پای همسرتان را از پشت این صندل قدیمی پیدا کنید.

سلیقه همسرتان را در نظر بگیرید و یک مدل زیبا و راحت از بین صندل‌ها انتخاب کنید. بهتر است که تا حد ممکن سراغ صندل‌های پاشنه‌دار نروید.

راحتی صندل‌های اسپرت بدون پاشنه یا یک پاپوش پارچه‌ای برای راه رفتن در خانه بسیار لذت‌بخش است.

۲۱. لباس راحت خانگی

لباس راحتی - بهترین هدیه برای تولد همسر

هیچ هدیه‌ای لذت‌بخش‌تر از راحتی نیست. بنابراین خرید لباس راحت خانگی با طرح‌ها و رنگ‌های جذاب می‌تواند بهترین هدیه تولد برای همسر شما باشد.

۲۲. دستگاه ماساژور عضلات بدن و صورت

دستگاه ماساژور صورت - بهترین هدیه برای تولد همسر

ماساژور یکی از هدایای مناسب برای بانوانی است که از کار روزانه منزل خسته می‌شوند یا بعد از برگشت از کار، نیاز به استراحت دارند تا انرژی خود را به دست آورند.

علاوه بر ماساژ عضلات بدن، می‌توانید ماساژور صورت به همسر خود هدیه دهید تا بعد از خستگی روزانه، صورتی شاداب داشته باشد.

۲۳. روسری ابریشمی شیک

روسری - بهترین هدیه برای تولد همسر

یکی دیگر از اکسسوری‌های موردنیاز خانم‌ها، روسری‌های مجلسی و ابریشمی است.

سراغ برندهای مطرح بروید و یک محصول باکیفیت با طراحی و رنگ مناسب، مطابق با سلیقه همسرتان تهیه کنید.

۲۴. جواهرات زیبا و خاص

جواهر - بهترین هدیه برای تولد همسر

جواهرات از هدایای محبوب بیشتر بانوان است و یکی از گزینه‌های همیشگی در فهرست بهترین هدیه تولد برای همسر محسوب می‌شود.

در بین تمام جواهرات، معمولا انگشتر، گردنبند و پلاک، سلیقه مشترک بیشتر خانم‌ها است و می‌توانید برای تهیه هرکدام از آنها سراغ یک جواهرساز خوش‌سلیقه با طرح‌های خاص بروید.

پیشنهاد ما این است: طرحی زیبا و یادآور خاطره‌ای مشترک را به جواهرساز سفارش دهید و سراغ طرحی ازپیش‌آماده در ویترین مغازه نروید.

۲۵. لباس زنانه مخصوص مهمانی

لباس مجلسی زنانه - بهترین هدیه برای تولد همسر

خانم‌ها اگر کمد لباسشان در حال انفجار هم باشد، باز تصور می‌کنند که برای رفتن به مهمانی لباس مناسب و زیبا ندارند.

بنابراین یک لباس شیک و زیبای مجلسی می‌تواند بهترین هدیه تولد برای همسر شما باشد.

البته می‌دانیم انتخاب لباسی که همسرتان دوست داشته باشد و مشابه آن را قبلا نخریده باشد، دشوار است.

اما با کمی دقت به سلیقه و رنگ موردعلاقه همسرتان، انتخاب خوبی خواهید داشت.

۹ نکته برای انتخاب صحیح سایز لباس هنگام خرید اینترنتی

۲۶. کت چرم کلاسیک یا فانتزی

کت چرم زنانه - بهترین هدیه برای تولد همسر

خانم‌ها عاشق محصولات چرم هستند و از پوشیدن آنها حس خوبی خواهند داشت.

بنابراین کت و بارانی چرم یکی از گزینه‌ها در فهرست بهترین هدیه تولد برای همسر است و می‌توانید علاوه بر رنگ‌های کلاسیک قهوه‌ای، مشکی و زرشکی، با توجه به سلیقه همسرتان، سراغ رنگ‌های شاد و فانتزی نیز در محصولات چرمی بروید.

۷ برند معروف چرم ایرانی و نکاتی که باید درباره آنها بدانید

۲۷. کیف دستی زنانه

کیف زنانه - بهترین هدیه برای تولد همسر

کیف از اکسسوری‌های پرطرفدار در بین بانوان است.

خانم‌ها هر تعداد هم کیف داشته باشند، باز هم کم است.

پس یکی از گزینه‌های محبوب در فهرست بهترین هدیه تولد برای همسر شما، کیف‌های دستی با رنگ‌ها و طرح‌های جذاب است.

۲۸. ست لوازم آرایشی و بهداشتی برای سلامت پوست

لوازم آرایشی - بهترین هدیه برای تولد همسر

خانم‌ها همیشه تمایل دارند که ظاهرشان آراسته و زیبا باشد و پوستی سالم و جذاب داشته باشند.

می‌توانید سراغ مشاوره‌های آنلاین پوستی بروید و محصولاتی مناسب برای نوع پوست همسرتان پیدا کنید و یک بسته دوست‌داشتنی از انواع محصولات زیبایی صورت و سلامتی برای او در روز تولدش آماده کنید. مطمئن باشید که از میزان توجه شما به جزئیات انتخاب محصول آرایشی و بهداشتی مناسب، غافلگیر خواهد شد.

خبر

۶ ایده برای ساخت بازی فکری در خانه با روش‌های آسان و ارزان

اگر از بازی‌های آنلاین یا بازی با گوشی و کامپیوتر خسته شده‌اید، می‌توانید کمی خلاقیت به خرج دهید و با ایجاد کمی تغییر در بازی‌های کلاسیک، بازی‌های جذاب و سرگرم‌کننده‌ای را همراه با دوستان و اعضای خانواده تجربه کنید. در این مقاله، چند روش ارزان و آسان برای ساخت بازی فکری در خانه معرفی خواهد شد.

۱. ساخت تخته‌نرد رنگارنگ

شاید با خودتان بگویید که خریدن تخته‌نردی آماده بسیار راحت‌تر از ساختن آن است؛ اما اگر کمی حوصله و خلاقیت داشته باشید، ساخت تخته نرد در خانه و بازی با آن سرگرمی لذت‌بخشی برای شما خواهد بود.

تخته نرد یکی از ایده‌های ساخت بازی فکری در خانه

با انتخاب رنگ‌های دلخواهتان می‌توانید تخته‌نردی مطابق با سلیقه خود و چیدمان منزلتان بسازید. به‌این‌ترتیب زمان‌هایی که بازی نمی‌کنید، می‌توانید از تخته‌نردی که ساخته‌اید، همچون وسیله تزئینی خانه استفاده کنید.

نه مرسی! من تخته نرد چوبی رو ترجیح میدم

۲. تبدیل تخته‌سیاه به‌استفاده به جدول اسکرابل

اسکرابل یک ایده برای ساخت بازی فکری در خانه

اسکرابل یک بازی کلمه‌سازی دو تا چهارنفره است. صفحه این بازی یک جدول ۱۵×۱۵ است. روی کارت‌های اسکرابل حروف الفبا نوشته شده است.

شرکت‌کنندگان باید کارت‌ها را به‌گونه‌ای در جدول قرار دهند که در سطر یا ستون مربوطه کلمه‌ای معنادار ایجاد شود. استفاده از جدول‌های بزرگ در بازی های گروهی فکر جالبی است. برای داشتن جدول اسکربل (جدول کلمات) بزرگ‌تر می‌توانید جدول خود را در مقیاس دلخواه روی یک تخته‌سفید یا تخته‌سیاه رسم کنید.

۳. بازی‌های فضای باز را در خانه انجام دهید

موکت _ساخت _بازی _فکری _در _خانه

برای انجام‌دادن بازی‌های فضای باز مانند مثل «لی‌لی»، «راه رفتن بین خانه‌ها»، «دوز»، «نقطه‌بازی» و... می‌توانید از یک تکه موکت (یا پارچه) و گچ استفاده کنید.

کافیست صفحه بازی را به‌کمک گچ روی موکت بکشید و بازی را شروع کنید. برای بازی دوز و نقطه بازی می‌توانید از لیوان یا کاسه‌های نشکن به‌عنوان مهره استفاده کنید.

۴. بازی مونوپولی

مونوپولی _ساخت _بازی _فکری _در _خانه

بازی مونوپولی یا رپولی یک بازی قدیمی است. برای این بازی به صفحه بازی، دو سری کارت مخصوص و تاس نیاز دارید. هدف بازی دراختیارگرفتن خانه‌های خاصی از صفحه بازی است. اگر با قوانین این بازی آشنایی ندارید، با جستجو در اینترنت می‌توانید مطالب مفیدی درباره آن بخوانید. امروزه حتی می‌توانید این بازی را روی تلفن همراه خود نصب و از آن استفاده کنید. اما اگر دلتان کمی تنوع می‌خواهد، می‌توانید الگوهای این بازی را در اینترنت پیدا کنید. الگو را در ابعاد مناسب پرینت کنید و سپس تصویر پرینت‌شده را به‌کمک چسب نواری یا چسب مایع روی صفحه‌ای چوبی بچسبانید. زمین بازی شما آماده است. اگر طراح خوبی هستید، می‌توانید به‌جای پرینت الگوهای آماده، الگوی دلخواهتان را طراحی و پرینت کنید. اگر پرینتر ندارید هم می‌توانید خودتان صفحه بازی را روی مقوا یا کاغذ نقاشی کنید.

بازی مونوپولی اصلی چه شکلیه؟

۵. ساخت صفحه شطرنج با لگو

شطرنج _ساخت _بازی _فکری _در _خانه

با فواید شطرنج برای کودکان آشنا هستید؟ افزایش تمرکز و کسب مهارت حل مسئله ازجمله تأثیرات مثبت شطرنج بر ذهن کودکان است. اگر کودک شما به بازی روی صفحه شطرنج معمولی تمایلی ندارد، با استفاده از لگو و با همکاری خودش صفحه‌ای شطرنج برای او بسازید. اگر فرزندتان به لگو علاقه‌مند باشد، مطمئن باشید که از این پیشنهاد استقبال خواهد کرد.

می‌خوام چند نمونه شطرنج دست‌ساز ببینم

۶. بازی چکرز

چکرز _ساخت _بازی _فکری _در _خانه

صفحه شطرنج و مهره‌های تخته‌نرد از ملزومات اصلی بازی چکرز هستند. در بازی چکرز طرفین بازی مهره‌های خود را به‌صورت اریب حرکت می‌دهند. اگر بازیکنی بتواند از روی مهره‌های بازیکن دیگر عبور کند، آن مهره‌ها از بازی خارج می‌شوند.

برای ایجاد تنوع، می‌توانید از درب بطری یا سنگ‌های کوچک به‌جای مهره‌ها استفاده کنید. مهره‌ها را به‌کمک گواش یا کاغذرنگی رنگ کنید. صفحه دلخواهتان را انتخاب کنید. صفحه را با مداد مثل صفحه شطرنج تقسیم‌بندی و رنگ‌آمیزی کنید و چکرزی متفاوت را تجربه کنید.

سرخط

زندگی زناشویی موفق با ٤ نکته‌ای که ازدواجتان را پایدار می‌کند

آیا جدا شده‌اید؟ آیا زوج‌هایی را می‌شناسید که جدا شده باشند؟ شاید پاسخ بیشتر شما به یکی از این دو سؤال یا هردوی آنها مثبت باشد. طبق آخرین آمار، تقریبا یک‌سوم از زوج‌های ایرانی قربانی طلاق و جدایی هستند. از دیدگاه برخی، ازدواج و طلاق مسئله مرگ‌وزندگی است. در این مقاله می‌خواهیم ببینیم راهکارهای داشتن یک زندگی زناشویی موفق چیست. همراه ما باشید.

احتمال مرگ در سنین پایین برای زوج‌هایی که در زندگی زناشویی خودشان «خوشحال» یا «نسبتا خوشحال» هستند، نسبت به زوج‌هایی که در زندگی زناشویی خود را شاد نمی‌دانند، ۲۰ درصد کمتر است. برای داشتن زندگی زناشویی موفق و ارتباط محکم، هر دو طرف باید هم خواستار رشد و بلوغ فردی و هم رشد و بلوغ در رابطه باشند.

وارن بافت، سومین مرد ثروتمند جهان، در نشست سالانه برکشایر در سال ۲۰۰۹ به سهامداران توصیه کرد:

«با فرد مناسب ازدواج کنید. این توصیه را جدی بگیرید. آن فرد تغییرات قابل‌توجهی در زندگی شما ایجاد خواهد کرد. این موضوع روی اراده و خواسته شما در هر زمینه‌ای تأثیر خواهد گذاشت.»

۱. از جملات انرژی‌بخش و مثبت در صحبت‌های‌تان استفاده کنید

دکتر گاتمن، متخصص روابط انسانی در مؤسسه گاتمن است. به‌عقیده او، تعداد جملات مثبت که زوج‌های شاد در مکالمات‌شان (به‌ویژه در بحث‌هایی که راجع به مشکلات دارند) به هم و درباره هم می‌گویند، ۵ برابر بیشتر از جملات منفی است. او می‌گوید: «روابط خوب دارای جوّی مثبت و پرانرژی‌اند.» او عواطف را به حساب بانکی تشبیه می‌کند و سپرده‌گذاری مداوم در حساب بانکی عاطفی را به زوج‌ها توصیه می‌کند.

۲. از عیب‌جویی یکدیگر دست بردارید

زندگی زناشویی موفق با ۷ نکته‌ای که ازدواج‌تان را پایدار می‌کند - ایجاد فضای مثبت و دوری از عیب جویی یکدیگر

گاتمن در کتاب «کلینیک ازدواج»، عیب‌جویی را یکی از چهار عامل اصلی طلاق معرفی می‌کند (داشتن حالت تدافعی، تحقیر کردن و فرار از گفت‌وگو دیگر عوامل طلاق هستند). البته باید توجه کرد که بین عیب‌جویی و انتقاد تفاوت وجود دارد. عیب‌جویی نابودکننده زندگی مشترک است؛ درحالی‌که انتقاد اگر بجا و دوستانه مطرح شود هیچ مشکلی ندارد. در واقع، انتقاد بیان کردن ناراحتی شما درباره یک موضوع خاص است، اما سرزنش به‌معنای حمله به شخصیت شریک زندگی‌تان به‌خاطر اعتقادات و احساسش است. با عیب‌جویی تمام شخصیت طرف مقابل را زیر سؤال می‌برید.

۳. باهم تفریح کنید

نتیجه مطالعه‌ای که مؤسسه «مایو» منتشر کرده است نشان می‌دهد: تعامل اجتماعی که در ورزش گروهی به‌همراه همسرتان دارید، نسبت به ورزش‌های انفرادی، بیشتر باعث افزایش طول عمر می‌شود. مثلا انجام ورزش‌های گروهی‌ای مثل تنیس، ورزش بدمینتون یا راکت‌بال با حضور همسرتان، در مقایسه با ورزش‌های انفرادی‌ای مثل دویدن یا دوچرخه سواری، بیشتر به افزایش طول عمر کمک می‌کند. جیمز اوکیف، یکی از مؤلفان این تحقیق، در مصاحبه با مجله تایمز می‌گوید: «اگر برای سلامتی، افزایش طول‌عمر و تناسب اندام ورزش می‌کنید، بهتر است که جلسات تمرین‌تان را به قرار ملاقات‌های ورزشیِ عاشقانه تبدیل کنید.»

۴. صمیمیت عاطفی را بین خودتان افزایش دهید

زندگی زناشویی موفق با ۷ نکته‌ای که ازدواج‌تان را پایدار می‌کند - افزایش صمیمیت عاطفی

همان‌طور که برای داشتن ازدواج پایدار، صمیمیت فیزیکی و جنسی بین زوجین بسیار مهم است، ادامه زندگی بدون صمیمیت عاطفی ممکن نخواهد بود. وقتی ازلحاظ احساسی به شریک زندگی‌تان نزدیک شوید و با او راحت باشید، رابطه شما سطح بالاتری خواهد یافت و صمیمیت فیزیکی شما نیز به‌نوبه خود بهبود خواهد یافت.

صمیمیت عاطفی منجر به سهیم شدن در احساسات، افکار، عقاید، امیدها، ترس‌ها و نگرانی‌ها و رؤیاها و آرزوها می‌شود. شما به مرحله‌ای می‌رسید که به‌جای قضاوت، عیب‌جویی و مقصر دانستن دیگری، کاملا یکدیگر را درک می‌کنید.

نشانه‌های رفتار سمی در اعضای نزدیک خانواده و نحوه برخورد با آنها

واژه خانواده احساسات مختلفی را در قلب و ذهن ایجاد می‌کند. باید نگاه‌های کلیشه‌ای را کنار گذاشت و پذیرفت که همیشه خانواده بستر امن و شادی برای زندگی نیست. در بعضی از موارد، تجربه‌های ناخوشایند زیستن در کنار افرادی آزاردهنده با رفتارهای سمی، چیزی فراتر از دلخوری و ناامیدی است. زندگی‌کردن با آدم های سمی و آزاردهنده می‌تواند استرس و اضطراب را بخشی جدایی‌ناپذیر از وجود هر فرد کند. اما افراد سمی و خانواده ناخوشایند دقیقا چه ویژگی‌هایی دارند؟ تشخیص چنین چیزی سخت است. دست‌کم تا زمانی که با خانواده‌تان زندگی می‌کنید، تشخیص سمی‌بودن افراد کمی دشوار خواهد بود. برای تشخیص اینکه اعضای خانواده‌تان رفتارهای سمی دارند یا نه، با ما همراه باشید. نشانه‌هایی وجود دارد که به شما در شناخت آدم‌های اطرافتان کمک می‌کند.

به کودکی‌هایتان سفر کنید

بسیاری از افراد تا زمانی که به بزرگسالی نرسند، تأثیر خانواده بر زندگی و روانشان را درک نخواهند کرد. اما واقعیت این است که نقش خانواده و اثرات آن بر زندگی همه ما بسیار بیشتر از آن خواهد بود که به نظر می‌رسد. گاهی ناخوشی‌ها و وقایع بدی در مسیر زندگی یک خانواده رخ می‌دهد. این مسئله باعث می‌شود که واژه خانواده در ذهن اعضای آن، تداعی‌کننده احساسات منفی باشد.

چترهای سیاه

پس همان‌قدر که این واژه می‌تواند بار و احساسی مثبت در ذهن و قلب افراد ایجاد کند، امکان دارد که خاطرات و حس‌های نامطلوبی هم به همراه بیاورد. شاید هم با شنیدن نام خانواده، آمیزه‌ای از هر دوی این احساسات در افراد شکل بگیرد. اگر دوست دارید که زندگی خانوادگی‌تان را مرور کنید و ببینید که خانواده برایتان دقیقا چه معنایی دارد و آیا در محیطی نامناسب با افراد سمی بزرگ شده‌اید و حتی همچنان خانواده‌تان چنین ویژگی‌هایی دارند یا نه، باید با مشخصات محیط و افراد سمی بیشتر آشنا شوید.

نشانه‌های زیر را بخوانید تا بفهمید کدام‌یک از رفتارهای اعضای خانواده، سمی بوده است.

۱. خانواده از شما استانداردهای غیرمعقولی انتظار داشته‌اند

اعضای خانواده گاه‌به‌گاه نقش‌های مختلفی بر عهده می‌گیرند تا به شیوه‌های متنوعی به یکدیگر کمک کنند. هر خانواده‌ای همیشه انتظاراتی از اعضای خود دارد. برای مثال، بعضی از خانواده‌ها به فرزندانشان یاد می‌دهند که در شستن ظرف‌های غذا کمک کنند یا از خواهر و برادرهای کوچکشان مراقبت کنند.

این انتظارات معقول است اما تا زمانی که مزاحم بازی، انجام تکالیف مدرسه و استراحت کودک نشوند. اگر شما در خانواده‌ای سمی بزرگ شده باشید، خواسته‌ها و انتظارات غیرمعقولی از شما داشته‌اند، مثلا:

وظیفه نگهداری از خواهر و برادرهای کوچک‌تر به‌طور کامل بر دوش شما بوده است؛

رسیدگی به اموری مانند آشپزی یا کارهای دیگری که برای کودک راحت نیست، بر عهده شما بوده است؛

در مسائل مربوط به بزرگسالان، از شما انتظار همدردی و همراهی احساسی داشته‌اند.

۲. در خانواده از شما سخت‌گیرانه انتقاد می‌شده است

در همه خانه‌ها، والدین گاهی از فرزندانشان انتقاد می‌کنند. اما این نقدها تا زمانی مشکل‌زا نیست که سازنده باشند و به رفتارهای کودک معطوف باشند.

گاهی‌اوقات، انتقادکردن از کودک حالت تخریب شخصیت او را دارد و به‌جای اینکه باعث اصلاح رفتارهای اشتباه شود، او را تحقیر می‌کند. این‌گونه احساس دوست‌داشتنی‌نبودن را در فرد به وجود می‌آورد.

۳. در خانواده به رفع نیازهایتان توجه نشده است

هیچ‌کسی بی‌نقص نیست. همه والدین اشتباهاتی در تربیت کودک و بزرگ‌کردن فرزندان دارند؛ مثلا گاهی دچار مشکلات اقتصادی می‌شوند یا در انجام وظایفشان اختلالی ایجاد می‌شود؛ اما بعضی از نیازهای فرزندان در دسته نیازهای ضروری قرار می‌گیرد و خانواده باید آنها را رفع کند:

ایجاد نظم و مقررات در خانه و محبت به فرزندان؛

ایجاد مرزها و چارچوب‌هایی در خانه برای مدیریت بهتر اوضاع؛

ایجاد رفاه برای فرزندان و مراقبت از سلامتی آنها؛

توجه به تحصیل و آموزش فرزندان؛

برطرف‌کردن نیازهای پایه مانند خوراک و لباس.

اگر در خانواده‌ای به این نیازها توجه نشود، یعنی محیط خانواده بسیار ناسالم و اعضای آن افرادی سمی هستند.

به این نکته هم توجه کنید

از سوی دیگر، والدینی که بیش از حد از کودکان خود مراقبت و محافظت می‌کنند، موجبات رشد و تربیت نادرست آنها را فراهم می‌کنند.

اعضای خانواده باید از نظر احساسی و عملکردی، استقلال را تجربه کنند. داشتن فضای خصوصی برای ابراز احساسات یا انجام فعالیت‌های مستقل ضرورت دارد. این استقلال به رشد کودک کمک شایانی می‌کند.

۴. برخوردها و ارتباطات اخیرتان با خانواده خوشایند نیست

دوراهی سیاه و سفید

اگر شک دارید که اعضای خانواده‌تان افرادی سمی هستند یا خیر، به احساستان بعد از معاشرت و ارتباط با همه یا یکی از اعضای خانواده دقت کنید. اگر بعد از معاشرت با عضو یا اعضایی از خانواده احساسات خوشایندی در شما شکل نمی‌گیرد، یعنی به‌احتمال‌زیاد در خانواده‌ای سمی قرار دارید.

این موضوع را با بازبینی معاشرت‌های اخیر یا دوران کودکی‌تان متوجه خواهید شد. برای کشف وضعیت به موارد زیر هم توجه کنید:

اگر در معاشرت با خانواده احساس می‌کنید که ابعاد مهم زندگی‌تان مانند روابط و تصمیم‌های شغلی‌تان مدام کنترل می‌شود، خانواده‌ای سمی دارید. این نوع کنترل‌کردن معمولا با نقاب حمایت و محبت انجام می‌شود.

اگر احساس عشق، احترام یا مهربانی را در معاشرت با خانواده احساس نمی‌کنید، باز هم یعنی خانواده‌ای سمی دارید. خانواده‌های معمولی و سالم هم اختلاف‌نظرهایی دارند؛ ولی در نهایت به هم محبت می‌کنند و عشق می‌ورزند. اما در خانواده‌های سمی، افراد تحقیر می‌شوند؛ مثلا تمسخر و کوچک‌شمردن تصمیمات یکدیگر در خانواده، نشانه‌ای از سمی‌بودن آن محیط و اعضایش است. یکی دیگر از نشانه‌های خانواده سمی تخریب عزت نفس و سوءاستفاده از ضعف‌های یکدیگر است.

۵. یکی از اعضای خانواده موادمخدر مصرف می‌کند

مصرف غیرمداوم موادمخدر یا الکل در خانواده، از محیط خانه محیطی ناسالم و سمی نمی‌سازد؛ اما اگر اعتیاد وجود داشته باشد و نتیجه آن رفتارهای نامناسب باشد، روابط و سلامت خانه به خطر می‌افتد.

برای دانستن برخی از نشانه‌های سمی‌شدن محیط خانواده که ناشی از مصرف موادمخدر از سوی اعضاست، به موارد زیر دقت کنید:

مصرف مواد اثرات منفی روی رفتار و خلق‌وخوی فرد مصرف‌کننده می‌گذارد؛

فرد معتاد در خانه از خود خشونت نشان می‌دهد و ازنظر احساسی دیگران را آزار می‌دهد؛

پنهانی موادمخدر مصرف‌کردن یکی از اعضا و صحبت‌نکردن از این مشکل، محیط خانه را ناسالم و خانواده را سمی می‌کند.

۶. در محیط خانه سوءاستفاده فیزیکی، کلامی یا احساسی را تجربه کرده‌اید

هر نوع سوءاستفاده‌ای در خانه، نشان از خانواده‌ای سمی دارد، مثلا:

تجربه سوءاستفاده جنسی و جسمی؛

شنیدن اظهارنظرهای جنسی درباره بدن؛

صدازدن اعضا با نام‌های مسخره و ناراحت‌کننده؛

قرارگرفتن تحت خشونت خانگی؛

شنیدن نقدهای شدید و سخت‌گیرانه؛

تحقیرشدن.

گاهی‌اوقات تشخیص اینکه یکی از افراد خانواده مورد سوءاستفاده یکی از اعضا قرار گرفته است یا نه، کار دشواری است.

در نظر بگیرید که زمانی سوءاستفاده معنا پیدا می‌کند که حرکتی ناپسند به‌طور مداوم تکرار شود و آزاردهنده باشد. برای مثال، زمانی که خواهر و برادرها با هم دعوا می‌کنند و الفاظ بدی را به هم نسبت می‌دهند، همیشه سوءاستفاده کلامی رخ نمی‌دهد. اگر این بحث‌وجدل با عذرخواهی تمام شود، ایرادی ندارد.

۷. نابسامانی محیط خانه مداوم و همیشگی بوده است

تعداد خانواده‌های همیشه آرام و همراه با هم بسیار اندک است. حسادت فرزندان به یکدیگر، نداشتن توافق بر سر همه موضوعات، تنش در روابط و بروز اختلاف کاملا طبیعی به نظر می‌رسد.این حالات زمانی بیشتر می‌شود که خانواده در حال تجربه وضعیتی جدید است یا اینکه بحران و عوامل استرس‌زایی وجود دارد. برای مثال، امکان دارد که به‌طور موقتی و به‌دلایل زیر، محیط خانه سمی شود:

تجربه چالش‌هایی در محیط کار یا مدرسه اعضای خانه؛

بروز مشکل در روابط دوستی یا روابط دیگر اعضای خانه؛

وجود نگرانی‌هایی بابت سلامت افراد خانه یا استرس‌های احساسی و عاطفی؛

مشکلات اقتصادی.

اگر این مسائل موقتی باشند، مشکلی نیست. مثلا فردی که باعث بروز فضای سمی شده است، از دیگران عذر می‌خواهد و سعی می‌کند که همه‌چیز را جبران کند.

اما در محیطی سمی اوضاع به‌راحتی تغییر نمی‌کند و نابسامانی موجود در منزل دنباله‌دار است. دست‌کم تغییر وضعیت نامناسب خانه نیاز به تدابیر جدی دارد و هیچ‌چیز به‌صورت طبیعی درست نمی‌شود.

شیوه برخورد با خانواده سمی چیست؟

دختر تنها لب دریا

هیچ راه مشخصی برای مقابله با خانواده‌ای سمی وجود ندارد. بعضی از افراد تصمیم می‌گیرند که به‌طورکلی با خانواده‌شان قطع رابطه کنند. بعضی دیگر تصمیم می‌گیرند که ارتباطات محدودی با خانواده داشته باشند تا این‌گونه در تماس و معاشرت با خانواده بتوانند از سلامت احساسی خود مراقبت کنند.

اگر خانواده‌ای سمی داشته‌اید یا در گذشته تجربه‌های زندگی در محیط چنین خانواده‌ای را دارید، از روش‌های زیر برای مقابله با چالش‌ها و لحظات سخت رویارویی با خانواده کمک بگیرید:

۱. بدانید که چه می‌خواهید

باید برای خود مشخص کنید که در معاشرت و ارتباط با خانواده به‌دنبال چه چیزهایی هستید. در این صورت، تعیین مرز و محدودیت میان شما و اعضای خانواده‌تان میسر می‌شود.

مثلا مشخص کنید که از وقت‌گذرانی با خواهرتان در آخر هفته لذت می‌برید؛ اما دوست ندارید که درباره روابط عشقی‌تان نظر بدهد؛ چون او درباره روابط عاطفی‌تان کنجکاوی می‌کند و بعد هر آنچه را می‌شنود به مادرتان می‌گوید و او هم با شما تماس می‌گیرد و شروع به انتقاد می‌کند.

برای کنترل و مدیریت روابطتان با خواهر خود، می‌توانید دیدارهایتان با او را به یک بار در ماه محدود کنید و در این معاشرت‌ها، درباره روابط عاطفی‌تان با او صحبت نکنید. تعیین حدومرزها در روابطتان با اعضای خانواده باعث می‌شود قوی شوید و احساس بهتری به معاشرت و ارتباط محدودتان با آنها داشته باشید.

اما یادتان باشد که برای موفقیت در استفاده از این راه‌حل نباید قوانین و مرزهای خود را از یاد ببرید. سرپیچی از این قواعد می‌تواند دوباره شما را راهی همان مسیر نامناسبی کند که احساسات بد و ناخوشایند را در وجودتان شعله‌ور می‌کرد.

۲. کناره‌گیری را تمرین کنید

زمانی که با اعضای خانواده‌تان در ارتباط هستید، برای محافظت از خود سعی کنید وارد مسائلی نشوید که مطرح می‌کنند. اگر قرارگرفتن در جریان مسائل ناخوشایند آزارتان می‌دهد، باید خود را کنار بکشید و از خودتان محافظت کنید. درواقع بهتر است که خود را در معرض مسائل و مشکلات قرار ندهید، مثلا:

در موقعیت‌های ناخوشایند مانند بحث‌ها و جدل‌ها شرکت نکنید؛

از مطرح‌کردن موضوعاتی که احساسات همه اعضای خانه را مخدوش می‌کند، بپرهیزید؛

درباره موضوعات معمولی و به دور از جنجال با اعضای خانواده صحبت کنید و معاشرت‌هایتان را در همین حد نگه دارید؛

اگر احساس کردید که مکالمه‌هایتان با اعضای خانواده در حال شتاب‌گرفتن به سمتی ناخوشایند است، گفت‌وگو را متوقف کنید و بروید.برای اینکه بر معاشرت‌تان با اعضای سمی خانواده کنترل داشته باشید:

موضوعاتی بی‌حاشیه و معمولی برای صحبت با خانواده در نظر بگیرید تا در جریان معاشرت با آنها مشکلی پیش نیاید.

از اعضای خانواده بخواهید که موضوعات مختلفی برای گفت‌وگو پیشنهاد بدهند و از مسائل پرحاشیه دور باشید.

به بحث‌های جدل‌آفرین دامن نزنید و اگر سؤال یا مطلبی این‌چنینی مطرح شد، از بحث‌کردن خودداری کنید.

اجازه بدهید که خانواده بدانند ورود به بعضی از بحث‌ها و موضوعات را دوست ندارید. شاید در آغاز، عادت‌کردن به این روش‌ها کمی سخت باشد؛ اما بعد از مدتی همه به آنها مأنوس خواهند شد.

۳. مرز میان مسائل خصوصی و غیرخصوصی‌تان را مشخص کنید

سیب و اسکلت

لازم نیست که خانواده در جریان همه مسائل‌تان باشند. بهتر است که برخی از موضوعات مرتبط با خودتان را خصوصی نگه دارید. اگر این موضوعات با اعضای سمی خانواده در میان گذاشته شوند، احتمال دارد که از آنها برای انتقاد، مسخره‌کردن و سوءاستفاده از شما استفاده کنند.

در خانواده‌هایی با اعضایی سمی، معمولا شما را در گوشه رینگ می‌گذارند و بی‌رحمانه بر عقاید و مسائل‌تان می‌تازند. پس اجازه ندهید که چنین چیزی رخ دهد. مرزهایی میان مسائل خصوصی‌تان و آنها بکشید.

قبل از هر دیداری با خانواده، تصمیم بگیرید که درباره چه موضوعاتی قرار است با آنها صحبت کنید. همیشه یک یا دو موضوع را در ذهن داشته باشید تا بحث‌های جنجالی را عوض کنید. اگر هم مکالمه به سمتی رفت که دوست ندارید درموردش صحبت کنید، از آنها بخواهید که دیگر ادامه ندهند و موضوع را عوض کنند؛ مثلا بحث‌کردن درباره یکی از موارد زیر که به حوزه‌های خصوصی‌تان مربوط می‌شود:

رژیم غذایی و سلامت جسم؛

مهارت‌های بچه داری تان؛

روابط عاطفی‌تان.

۴. یاد بگیرید که چه موقع باید «نه» بگویید

مرزگذاری میان خود و خانواده و «نه گفتن» در مواقع لازم، باعث می‌شود که روابطتان با اعضای سمی خانواده را راحت‌تر کنترل کنید. نه گفتن به خانواده همیشه کار ساده‌ای نیست.

زمانی که خواسته یکی از اعضای خانواده را رد می‌کنید، احتمال اینکه رفتاری متقابل با شما شود، بسیار زیاد خواهد بود. اما باید یاد بگیرید که اگر موقعیتی باعث ایجاد استرس، ناراحتی و احساسات ناخوشایند در شما می‌شود، از آن دوری کنید. اگر می‌خواهید درباره علت نه گفتن خود توضیح دهید، اشکالی ندارد؛ اما لزومی هم به انجام این کار نیست.

افراد سمی در خانواده معمولا تلاش می‌کنند تا تصمیم‌هایتان را عوض کنند؛ اما باید به خودتان و تصمیمتان اعتماد داشته باشید. این را بدانید که نظر خودتان از هر چیزی مهم‌تر است. خانواده‌ای که شما را دوست داشته باشد و صلاحتان را بخواهد، از تصمیم‌هایتان هم حمایت می‌کند.

۵. برای تغییر هیچ‌کس تلاش نکنید

زمانی که با خانواده‌ای سمی سروکار دارید، دلتان می‌خواهد که شاهد تغییر رفتار و رویه آنها باشید. امیدواری ایرادی ندارد. حتی شاید در ذهن‌تان به روزی می‌اندیشید که اعضای خانواده متوجه رفتارشان می‌شوند و می‌فهمند که چقدر آزارتان داده‌اند. شاید فکر کنید که چنین روزی می‌رسد و آنها خودشان را تغییر می‌دهند.

البته تغییرکردن آدم‌ها بسیار محتمل است؛ اما شما کنترلی روی این موضوع ندارید. تنها کارهایی که می‌توانید انجام دهید این است که به آنها بگویید چه احساسی از کارهایشان به شما دست می‌دهد؛ سپس از آنها بخواهید که دیدگاه و رویکردهایتان را در نظر بگیرند و محترم بشمارند.

همچنین می‌توانید اعضای خانواده‌تان را تشویق کنید که نزد مشاور بروند و کمک تخصصی و حرفه‌ای برای تغییر رفتارهایشان دریافت کنند. یادتان باشد، تنها کسی که می‌توانید تغییر بدهید، فقط و فقط خودتان هستید؛ مثلا تلاش کنید که احساسات منفی ایجادشده ازسوی خانواده را رفع کنید، توجه و دلسوزی برای خود را یاد بگیرید یا مهارت نه‌گفتن را تمرین کنید.

۶. ملاقات و معاشرت با خانواده را برنامه‌ریزی کنید

باید توانایی کنترل حدود معاشرت‌های خود را در دست بگیرید، برای مثال:

درباره زمان و مکان ملاقات‌تان با خانواده تصمیم بگیرید؛ مثلا دیدار با آنها در رستوران برای صرف ناهار، می‌تواند از بروز دلخوری‌ها و مشکلات ارتباطی‌تان کم کند.

کسانی که عادت نادرست مصرف الکل را دارند، باید در دیدارهای خانوادگی دور این کار را کاملا خط بکشند؛ چون مصرف مواد این‌چنینی موجبات تنش و استرس را بیشتر از حالت عادی فراهم می‌کند.

محدوده زمانی مشخصی برای ملاقات و دیدار با خانواده تعیین کنید؛ برای مثال، به آنها بگویید که فقط یک ساعت برای ناهار پیش‌شان خواهید ماند. بهانه‌ای داشته باشید که به‌واسطه آن بتوانید راحت‌تر و در موقع مناسب به دیدارتان پایان بدهید.

اگر ملاقات و معاشرت‌هایتان با خانواده را برنامه ریزی کنید، راحت‌تر می‌توانید از وقوع اختلاف و ناراحتی‌ها جلوگیری کنید و بیشتر هم مراقب خودتان باشید.

خبر

۱۰ راه برای اینکه مادران شاغل در زندگی خود تعادل ایجاد کنند

برای مادران شاغل، ایجاد تعادل بین کار و خانواده کار ساده‌ای نیست! امروزه تعداد مادران شاغل از هر زمان دیگری بیشتر است. در آمریکا زنان نیمی از نیروی کار را تشکیل می‌دهند و از هر ۱۰ خانواده، در ۴ خانواده مادر شاغل هست.

در ایران، بنابر داده‌های مرکز آمار و اطلاعات راهبردی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، سهم زنان از جمعیت فعال کشور حدود ۲۰ درصد است. در این میان، مادرانی که کار تمام‌وقت دارند (بگذریم از اینکه مادربودن خود یک شغل تمام‌وقت پرزحمت است!)، خیلی وقت‌ها احساس گناه می‌کنند؛ چون نمی‌توانند آن‌طور که می‌خواهند به خانواده‌شان برسند. در این مطلب به شما می‌گوییم که چطور به‌عنوان مادری شاغل، بین کار و خانواده تعادل برقرار کنید.

نکته کلیدی در ایجاد تعادل بین کار و خانواده این است که برنامه ریزی کنید، نظم داشته باشید و نقطه تعادل بین زندگی کاری و شخصی را بیابید. به کمک ۱۰ توصیه ی زیر می‌توانید هم به خانواده‌تان برسید و هم شغل‌تان را راحت‌تر مدیریت کنید.

۱. احساس گناه نداشته باشید

به‌جای اینکه مدام نگران این باشید که کنار فرزندانتان نیستید، به این فکر کنید که کارکردن و نقشی که در محیط کاری دارید، چه مزیتی برای خانواده دارد. مزیت‌های اقتصادی مانند پس‌انداز برای آینده بچه‌ها یا امکان ثبت‌نام آنها در کلاس‌ها و مدرسه‌های بهتر، از آن جمله‌اند.

چه‌بسا کارکردن شما برای تأمین اقتصاد خانواده ضروری باشد. موفق‌ترین مادران شاغل راه‌هایی پیدا کرده‌اند که بتوانند در هر دو سنگر مؤثر باشند. برای این منظور باید گزینه‌ها و انتخاب‌های‌مان را روشن و بر اولویت‌ها تمرکز کنیم.

باید بپذیریم که در کنار روزهای خوب، روزهای بد هم خواهیم داشت. فراموش نکنید که تنها نیستید و می‌توانید درباره احساس‌تان با همسرتان صحبت کنید. همچنین می‌توانید مشکلات‌تان را با اعضای خانواده یا گروه‌های پشتیبان در میان بگذارید. [گروه‌های پشتیبان که گاه گروه‌های خودیاری هم خوانده می‌شوند به کسانی گفته می‌شود که گردهم می‌آیند تا با هم گره از مشکلات مشترک‌شان بگشایند و تجربه‌هایی را که در پیوند با مشکلی خاص یا در شرایط و بحران‌های شخصی‌ای مانند بیماری اندوخته‌اند، با یکدیگر در میان گذارند.] بعضی وب‌سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی هم مکان خوبی برای درددل کردن هستند.

از دوستان و اعضای خانواده درباره مهدکودک‌ها، مدارس و خدمات مراقبت از کودکان راهنمایی بگیرید. فهرستی از اولویت‌ها و موارد مهم تهیه و بر مبنای آنها از مهدکودک‌ها بازدید کنید. اگر به استخدام پرستار بچه فکر می‌کنید، به‌دنبال کسانی باشید که سابقه همکاری طولانی‌مدت با خانواده‌ها را دارند. این ویژگی نشانه ی این است که فرد باتجربه است و به‌خوبی با بچه‌ها در گروه‌های سنی مختلف کنار می‌آید.

۲. مهدکودک خوب پیدا کنید

مهدکودک، خانه کودک یا دیگر مؤسسات مراقبت و پرورش کودکان باید تجربه کافی و جامع، و مدارکی برای تأیید آن داشته باشند. ساعات کاری انعطاف‌پذیر، تعداد مربی کافی، فضای باز کافی و مناسب، مجوزهای معتبر و کارمندان دارای صلاحیت، از دیگر مواردی هستند که در انتخاب مهدکودک باید در نظر بگیرید. اگر ممکن است، چند ساعتی فرزندتان را به‌طور آزمایشی در مهدکودک زیرنظر بگیرید و شرایط را بررسی کنید.

۳. برنامه صبحگاهی را خلوت‌تر کنید

برای ایجاد تعادل بین کار و خانواده، از شلوغی صبح‌ها کم کنید.

با برنامه‌ریزی و آمادگی شبانه، از صبح‌های پرجنب‌وجوش و آشفته دوری کنید. تغذیه بچه‌ها را شب‌ها آماده کنید. از شب قبل تصمیم بگیرید صبحانه چه خواهید داشت. کیف بچه‌ها، کیف خودتان و دیگر اقلام موردنیاز مانند بسته پوشک یا شیرخشک را از شب قبل آماده کنید و جایی نزدیک در خروجی قرار دهید.

برنامه روز بعد را بررسی کنید و کارها را بین خودتان و همسرتان تقسیم کنید. درباره تغییر احتمالی در برنامه گفت‌وگو کنید. وقتی از انجام کارهای هرروزه مطمئن باشید، می‌توانید چندثانیه‌ای را در کنار بچه‌ها به خوردن صبحانه سپری کنید، بدون اینکه برای ترک خانه عجله داشته باشید.

۴. تقویم خانوادگی تهیه کنید و منظم باشید

بر اساس اولویت‌های خانواده، تقویمی تهیه کنید. این تقویم می‌تواند دربرگیرنده مواردی مانند موعد پرداخت قبض‌ها، اقساط، خرده‌کارهای مربوط به بچه‌ها، رویدادهای خانوادگی یا تحصیلی، فعالیت‌های فوق‌برنامه بچه‌ها و تولدها باشد.

از بین بردن ساس؛ ۷ روش خانگی برای مبارزه با حشره ساس

حشره ساس، این حشره‌ی خون‌خوار و مزاحم، با وجود جثه‌ی ریز بسیار قدرتمند است! این حشره ممکن است به هر خانه‌ای هجوم بیاورد و معمولا از بین بردن آن کار دشواری است. در این مقاله شما را با حقایقی در مورد ساس، درمان نیش ساس، علائم نیش ساس و روش‌های خانگی برای از بین بردن ساس و پیشگیری از هجوم ساس ها آشنا خواهیم کرد.
ساس، حشره‌ای کوچک و بدون بال است که فقط از خون موجودات خونگرم تغذیه می‌کند. انسان، یکی از بهترین میزبان‌ها برای دو گونه‌ی اصلی ساس است.
دو نوع از انواع ساس، از خون انسان تغذیه می‌کنند، ساس گرمسیری (Cimex hemipterus) و ساس معمولی یا ساس تختخواب (Cimex lectularius). این نوع از ساس ها حتی در مقبره‌ی مصریان باستان که قدمت آنها به ۳۵۰۰ سال پیش بازمی‌گردد نیز پیدا شده‌اند.
بیش از میلیون‌ها سال است که ساس ها به‌عنوان انگل لانه‌ی پرندگان شناخته می‌شوند و در لانه‌ی پرنده‌ها و محل زندگی خفاش‌ها زندگی می‌کنند. بعضی از انواع ساس، یاد گرفته‌اند که خود را با محیط زندگی بشر وفق دهند.
ساس های تازه متولدشده که با نام شفیره (نیمف) شناخته می‌شوند، بسیار کوچک ولی قابل‌مشاهده‌اند و تقریبا به‌اندازه‌ی دانه‌ی خشخاش هستند. ساس های بالغ در حدود ۶ میلی‌متر طول دارند و شکل بدن‌شان درصورتی که درحال غذا خوردن نباشند، بیضی و تخت است. بعد از غذا خوردن، اندازه‌ی آنها دو برابر می‌شود. نیمف‌ها، تخم ساس و حشره‌های بالغ، با چشم غیرمسلح به‌وضوح قابل دیدن هستند. در زبان انگلیسی، این حشرات «bedbug» یا همان حشره‌ی تختخواب نام گرفته‌اند، چرا که تختخواب انسان‌ها بهترین مکان برای زندگی این موجودات است. مبل‌های راحتی، تشک تخت، لباس و سایر وسایل نرم و پارچه‌ای می‌توانند محیط مناسبی برای زندگی این حشرات باشند. این حشرات همچنین تاریکی را ترجیح می‌دهند. ممکن است که ساس ها در تمام انواع خانه‌ها، کشتی‌های کروز، سنگرها، سربازخانه‌ها و… پیدا شوند و مشکلات فراوانی را برای ساکنان این اماکن ایجاد کنند. وقتی از نزدیک به این حشرات نگاه کنید، متوجه می‌شوید که رنگ آنها از سفید و روشن تا قهوه‌ای تیره و نارنجی تیره متغیر است. بعد از غذا خوردن، ممکن است که قطره‌ای سیاه یا قرمز در داخل بدن آنها به چشم بخورد. این حشرات معمولا در درز و شکاف‌ها و مکان‌های تاریک پناه می‌گیرند.
حقایقی درمورد ساس
ساس ها حشراتی کوچک و بدون بال هستند که از خون موجودات خونگرم تغذیه می‌کنند. بیشتر ساس ها هنگامی از خون میزبانان خود تغذیه می‌کنند که آنها در خواب باشند.
ساعت اوج فعالیت ساس ها برای غذا خوردن بین نیمه‌شب تا ۵ صبح است.
جای نیش ساس ممکن است سریعا ظاهر شود یا ممکن است که بروز آن تا ۱۴ روز طول بکشد.
ساس ها باید به‌طور مرتب تغذیه شوند تا بتوانند تولید مثل کنند، تخم بگذارند و زنده بمانند.
نشانه‌های حضور ساس در خانه
ساس - نشانه های حضور ساس در خانه
یکی از واضح‌ترین نشانه‌های حضور ساس ها در خانه این است که معمولا افراد از گزش توسط حشرات درطول شب شکایت می‌کنند. اگر متوجه شده‌اید که در موقع خواب، حشره‌ای شما را نیش زده، تختخواب خود را به‌دقت بررسی کنید تا نشانه‌های فعالیت ساس ها را پیدا کنید.
به‌دقت ملحفه‌ها و روتختی را چک کنید. درزهای تشک و گوشه‌ها و فنرهای تخت را بررسی کنید تا این حشرات یا تخم آنها را پیدا کنید. تخم ساس شبیه به دانه‌ی خشخاش با رنگ سفید و روشن است.
می‌توان نشانه‌هایی از فعالیت ساس ها را زیر کاغذدیواری‌هایی که بلند شده‌اند و در نزدیکی تختخواب قرار دارند، در گوشه‌وکنار میزها، کمدها و دراور مشاهده کرد.
روی تشک و سایر وسایل اطراف تخت، به‌دنبال لک‌های قهوه‌ای تیره بگردید. این لک‌ها ادرار یا مدفوع ساس هستند. ادرار این حشرات، مایعی به رنگ قهوه‌ای روشن یا سیاه است که توسط پارچه‌ها جذب می‌شود و رنگ آن باقی می‌ماند یا به‌شکل دانه‌های ریز، خشک می‌شود.
اگر تعداد زیادی ساس در یک مکان جمع شده باشند، بویی شبیه به بوی گشنیز تولید می‌کنند.
مبارزه با ساس‌ها
از آنجا که ساس می‌تواند در هر گوشه و درز و شکافی از منزل پنهان شوند، از بین بردن آنها کار راحتی نیست. یکی از بهترین توصیه‌ها برای از بین بردن این حشرات این است که از یک متخصص مهار آفات کمک بگیرید.
خارج کردن وسایل اضافی و مرتب کردن به‌هم‌ریختگی‌ها، فرصت و فضای کمتری را برای پنهان شدن به ساس ها می‌دهد و

همچنین، بازرسی خانه و پیدا کردن ساس ها و از بین بردن آنها را برای شما راحت‌تر می‌کند.
بعضی از شرکت‌های دفع آفت و سمپاشی، از شما درخواست می‌کنند تا قبل از حضورشان در منزل، وسایل را از دیوار جدا کنید و تشک تخت را بلند کنید و به دیوار تکیه دهید. بعضی از شرکت‌ها ترجیح می‌دهند که خانه را دست‌نخورده تحویل‌شان دهید تا خودشان به‌دقت همه‌جا را بررسی کنند و محل زندگی حشرات را پیدا کنند.
روش‌های خانگی برای از بین بردن ساس
ساس - خلاص شدن از شر ساس
برای خلاصی از شر این حشرات موذی روش‌های متعددی وجود دارد که نحوه‌ی استفاده از آنها، به میزان هجوم و حضور ساس بستگی دارد. در مراحل اولیه‌ی پیدا شدن این حشرات در خانه، با بعضی از روش‌های ساده و طبیعی می‌توان از شرشان خلاص شد. اگر تعداد آنها و دامنه‌ی توزیع آنها گسترده شده باشد، این راه‌های ابتدایی، کاری از پیش نمی‌برند.
انواع حشره‌کش‌ها در فروشگاه‌ها عرضه می‌شوند، ولی معمولا به‌اندازه‌ای قوی نیستند که بتوانند روی ساس‌ها تاثیرگذار باشند. در شرایط حادتر، افراد مجبور می‌شوند که برای بیرون کردن آنها از شرکت‌های دفع آفات و سمپاشی، کمک بگیرند.
بعضی از عوامل باعث می‌شوند که از بین بردن این حشرات، به‌سختی تحت کنترل قرار بگیرد. اولین مورد این است که تشخیص آنها سخت است، چون ساس حشره‌ی کوچکی است و به‌راحتی در مکان‌های تنگ و کوچک، پنهان می‌شود.
برای خلاصی از شر این حشرات، این چند نکته را در نظر داشته باشید:
از بین بردن ساس کار راحتی نیست، چون این حشرات نسبت به آفت‌کش‌ها و حشره‌کش‌های معمولی مقاوم هستند و اگر دقت کافی نداشته باشید، به‌راحتی دیده نمی‌شوند.
برای اینکه در مدت حضور آنها در خانه، از گزش ساس در امان بمانید، تشک و تخت را با روکش مخصوص بپوشانید.
وسایل و لوازم اضافه را از اتاق دور کنید و آنها را در محیط باز کاملا با جاروبرقی تمیز کنید. با این کار، تعداد حشرات و تخم آنها کاهش پیدا می‌کند.
درصورتی که شرایط حادی داشته باشید، ممکن است به کمک متخصصان نیاز پیدا کنید. شرکت‌های خدماتی زیادی در زمینه‌ی دفع حشرات و آفات تخصص دارند که این کار را برایتان انجام می‌دهند و کمک آنها، در از بین بردن ساس بسیار تاثیرگذار و احتمالا آخرین راه است.
۱. اقدامات اولیه و طبیعی برای مبارزه با ساس
اولین قدم در از بین بردن ساس این است که محل اختفای آنها را پیدا کنید.
درصورتی که فردی مورد گزش ساس قرار بگیرد، ممکن است قطره‌های خون را در ملحفه خود مشاهده کند. زخم، ورم پوست تا شعاع پنج سانتی‌متری و خارش شدید می‌توانند از علائم گزش ساس باشند.
گزش توسط ساس معمولا شب‌ها صورت می‌گیرد، چرا که بیشتر ساس‌ها در تختخواب پنهان می‌شوند و معمولا این تشک و تختخواب هستند که مورد حمله‌ی ساس ها قرار می‌گیرند.
طول بدن ساس ها از نوزادی تا بلوغ کامل از یک تا ۶ میلی‌متر افزایش پیدا می‌کند؛ پس ممکن است که در اطراف تخت و درز دیوار، ساس هایی با اندازه‌های متفاوت ببینید.
۲. برداشتن تشک
یکی از اولین کارهایی که باید انجام دهید این است که تشک تخت را بردارید و تخت را کاملا خالی کنید.
برای انجام این کار:
ابتدا روتختی را بردارید و بلافاصله داخل دو کیسه‌ی پلاستیکی قرار دهید و درب آن را محکم کنید تا حشرات و تخم‌ها به جای دیگری منتقل نشوند.
ملحفه‌ها و روتختی‌ها را برای حداقل ۳۰ دقیقه در آب داغ بشویید و در دمای بالا برای مدت ۳۰ دقیقه خشک کنید. پلاستیک داخلی ملحفه را زمانی باز کنید که ملحفه‌ها را به‌طور کامل داخل ماشین لباسشویی گذاشته‌اید.
برای از بین بردن حشرات و تخم آنها، تا جایی که ممکن است با دقت کامل، همه‌جا را جارو کنید. با این کار ممکن است حشراتی که در جاهای دور از دسترس پنهان شده‌اند، از بین نروند.
محتویات کیسه جاروبرقی یا کل کیسه را در فضای باز به یک کیسه‌ی پلاستیکی منتقل کنید و درب آن را کاملا محکم ببندید.
مطمئن شوید که تخت شما کاملا از حشره‌ها و تخم آنها پاک شده است. برای این کار، آن را کاملا با اسپری‌های حشره‌کش، از وجود حشرات پاک کنید.
۳. پوشاندن تخت
دومین قدم کلیدی برای منع حشرات از ورود به تخت این است که آن را کاملا بپوشانید. برای این کار، کاورهای پارچه‌ای مخصوصی وجود دارند که حشرات داخل آنها به دام می‌افتند و از بیرون نیز نمی‌توانند وارد آن شوند.
برای این کار می‌توانید از ملحفه‌های مخصوص زیپ‌دار استفاده کرد. هزینه‌ی استفاده از این کاورها و ملحفه‌ها، که در فروشگاه‌ها وجود دارد، بسیار کمتر از تعویض تشک تخت است. این پوشش باید برای حداقل یک سال، روی تخت باقی بماند.
استفاده از کاورها، نقاط غیرقابل‌دسترس را از دید حشرات دور نگه می‌دارد و پیدا کردن آنها را راحت‌تر می‌کند. همچنین برای پیشگیری از ورود حشرات به تشک جدید نیز ضروری است. قبل از اینکه تخت را بپوشانید، حتما مرحله‌ی یک را که شامل پیدا کردن حشرات و از بین بردن و جارو کردن آنهاست، انجام دهید.
۴. تله‌هایی برای به دام انداختن حشرات
ساس - تله برای به دام انداختن ساس
دام‌های خاصی برای دور کردن حشرات از تخت وجود دارند که معمولا بین محل پنهان شدن حشرات و محل خواب میزبان، قرار می‌گیرند.
یکی از این دام‌ها، پدهای چسبناک مخصوصی هستند که در پایه‌ی تخت قرار می‌گیرند و حشرات را جذب می‌کنند، ولی این کار ظاهر ناخوشایندی دارد و محیط را کثیف می‌کند.
مواد و ابزارهای خاصی برای از بین بردن ساس در بازار و فروشگاه‌های آنلاین وجود دارند، ولی بعضی از آنها را می‌توان در منزل نیز تهیه کرد. تخت را از دیوار فاصله بدهید و مطمئن شوید که ملحفه با زمین در تماس نیست، به این ترتیب، تا حدی حشرات را از تختخواب خود دور نگه می‌دارید.
۵. گرما
شستن لباس‌ها و ملحفه با آب داغ، یکی از روش‌های موثر برای از بین بردن ساس است. هنگامی که دمای بدن و محیط اطراف ساس ها به بیش از ۴۵ درجه برسد، آنها می‌میرند. درنتیجه قرار دادن حشرات در معرض دمای بالا برای مدت یک ساعت آنها را در هر مرحله‌ای از عمر خود که باشند، از بین می‌برد. در دمای بالای ۶۰ درجه، همه‌ی ساس ها به‌سرعت از بین می‌روند.
با وجود این، بعید است که با گرم کردن دمای اتاق، ساس ها از بین بروند، چون دمای بسیار بالایی نیاز است. این کار ممکن است ساس ها را در سراسر منزل پخش کند، چرا که به‌دنبال محیط خنک‌تر و برای دوری از گرما، به اتاق‌های مجاور نقل‌مکان می‌کنند.
۶. سرما
ساس ها در دمای خیلی پایین نیز می‌میرند. البته برای از بین رفتن ساس ها با دمای پایین، باید حداقل ۴ روز در معرض دمای کمتر از ۱۸- سانتیگراد قرار بگیرند.
برای اینکه همه‌ی ساس ها کشته شوند و تخم‌ها از بین بروند و دمای هوای پایین، به سوراخ‌ها و درزها نفوذ کند، چهار روز زمان نیاز است.
برای استفاده از این شرایط می‌توانید اشیا کوچکی را که آلوده به ساس و تخم این حشره هستند، در فریزر نگهداری کنید و دوره‌ی چهار روزه را از زمانی حساب کنید که شی موردنظر کاملا به دمای منفی ۱۸ درجه رسیده باشد. این زمان برای اجسام حجیم‌تر، به مراتب بیشتر می‌شود.
البته به نقل از EPA، فریزرهای خانگی به‌اندازه‌ای سرد نیستند که بتوانند ساس را از بین ببرند و برای این منظور زمانی بیش از ۴ روز نیاز دارند.
سیستم‌های گازی که برای فریز کردن فوری طراحی شده‌اند، تاثیرگذار نیستند و حتی ممکن است دامنه‌ی حضور ساس ها را گسترده‌تر کنند، چون به‌علت فشار هوای ایجادشده، حشرات به اطراف پراکنده می‌شوند. خاموش کردن وسایل گرمایشی و باز گذاشتن درب و پنجره‌ها روش مناسبی برای مبارزه با ساس نیست؛ چرا که تحت هیچ شرایطی دمای اتاق تا این حد پایین نمی‌آید.
ترک کردن و خالی گذاشتن اتاق برای مدت بیش از یک سال، می‌تواند برای کشتن ساس ها موثر باشد، چرا که این حشرات برای مدت طولانی بدون ماده‌ی غذایی باقی می‌مانند. البته ممکن است به اتاق‌ها یا واحدهای مجاور نقل‌مکان کنند و دوباره برگردند.
۷. مواد شیمیایی برای استفاده‌ی خانگی
ساس - سم ها و حشره کش های مخصوص ساس
شما می‌توانید از برخی مواد شیمیایی که در فروشگاه‌های آنلاین یا فروشگاه‌های مربوطه موجودند، استفاده کنید. فراموش نکنید که استفاده از این مواد در محیط بسته خطرناک است.
بسیار مهم است که همیشه از مواد دارای مجوز و تاییدیه استفاده کنید و به‌دقت دستورالعمل آن را بخوانید و طبق دستور عمل کنید.
این مواد عبارتند از:
پیرترین (pyrethrins) و پیرتروئید (pyrethroids) که از گل داوودی به دست می‌آیند
مواد خشک‌کننده‌ای مثل بوریک اسید و خاک دیاتومه که پوشش محافظ بدن حشرات را از بین می‌برند
مواد زیست‌شیمیایی همچون روغن چریش که به‌صورت پرس سرد تولید شده باشد
پیرول (pyrroles)
نیکوتینوئید (neocotinoids)، نوع مرکبی از نیکوتین که بر سیستم عصبی حشرات تاثیر می‌گذارد
تعدیل‌کننده‌های رشد حشرات که فرآیند رشد آنها را مختل می‌کند
موقع خرید این محصولات حتما توجه کنید که مجوز لازم را داشته باشند و روی لیبل آنها حتما کلمه‌ی ساس درج شده باشد، چون بعضی از حشره‌کش‌ها، برای همه‌ی انواع حشرات مناسب نیستند.
هنگام استفاده از این مواد، به‌طور دقیق دستورالعمل‌های استفاده از آنها را دنبال کنید تا در تماس مستقیم با حشرات و محل زندگی آنها قرار گیرند.
کنترل آفات و حشرات توسط متخصص
ساس - کنترل آفات و حشرات توسط متخصص
حشره‌کش‌هایی که در دسترس عموم قرار دارند معمولا در شرایط حاد، به‌اندازه‌ی کافی موثر نیستند و نمی‌توانند به جاهای دور از دسترس و مخفیگاه حشرات راه پیدا کنند. در این شرایط بهتر است که از متخصصان دفع آفات و حشرات کمک بگیرید.
یکی از حشرات را بگیرید و عکسی از آن بیندازید تا به متخصص مربوطه نشان دهید. متخصصان تشخیص می‌دهند که با چه نوع حشره‌ای طرف هستند، بنابراین حشره‌کش‌های مناسب را تهیه می‌کنند.
این متخصصان معمولا با روش‌های غیرشیمیایی شروع می‌کنند و در صورت بی‌نتیجه بودن این روش‌ها، ممکن است از انواع حشره‌کش‌های شیمیایی و سمپاشی بهره بگیرند.
برخی سم‌ها و حشره‌کش‌ها نیاز به مجوز دارند و تنها برخی از متخصصان اجازه‌ی استفاده ازاین سموم را دارند.
مواد شیمیایی مورداستفاده توسط شرکت‌های دفع آفات و حشرات
متخصصان سمپاشی منازل معمولا از این مواد شیمیایی استفاده می‌کنند:
پیرترین (pyrethrins) و پیرتروئید (pyrethroids): این مواد، رایج‌ترین حشره‌کش‌های مورداستفاده برای دفع ساس ها هستند. پیرترین از گل داوودی تهیه می‌شود و پیرتروئید همسان شیمیایی آن است. این مواد بر سیستم عصبی حشره‌ها تاثیر می‌گذارند. بعضی از انواع ساس ها به این داروهای شیمیایی، به‌خصوص به محصولات قدیمی‌تر، مقاوم شده‌اند.
سیلیکات: این ماده شامل خاک دیاتومه است و جزو مواد خشک‌کننده محسوب می‌شود. این ماده، پوشش بیرونی بدن حشرات را از بین می‌برد و از طریق خشک کردن آب بدن، حشرات را نابود می‌کند. از آنجا که تاثیر این ماده بر حشرات فیزیکی است، به همین دلیل حشرات نمی‌توانند نسبت به آن مقاوم شوند.
کاربامات (Carbamates): این مواد از پیرترین و پیرتروئیدها موثرترند، ولی به نظر می‌رسد که حشرات درحال مقاوم شدن به این ماده هستند.
نیکوتینوئید: این مواد موثر هستند و تاکنون حشرات مقاومتی نسبت به آنها نشان نداده‌اند. این ماده هیچ‌گونه رسوب و اثری برجا نمی‌گذارد.

سرخط

از بین بردن موریانه؛ اقدامات ساده و سریع برای دفع موریانه

جدا از حشره‌ها و آفت‌های بی‌شماری که صاحب‌خانه‌ها را در همه‌جای دنیا مورد آزار قرار می‌دهند، تقریبا هیچ‌کدام به اندازه ی موریانه خطرناک نیست. موریانه به‌تنهایی می‌تواند پایه‌های یک خانه ی چوبی و سپس کل آن را از بین ببرد. برای از بین بردن موریانه، باید رد آنها را بگیرد و از تکنیک‌های دفع آفات مثل تله مقوایی، کِرم‌های نماتد (beneficial nematodes) و یا گرما و سرما برای مقابله با آنها استفاده کنید. فراموش نکنید که گاهی برای از بین بردن موریانه به کمک‌های تخصصی نیاز خواهید داشت. حفاظت از خانه در برابر موریانه بسیار مهم و ضروری است. با ما همراه باشید تا روش‌های از بین بردن موریانه را با هم مرور کنیم.
بخش اول: ردیابی آفت
۱. به دنبال نشانه‌های هجوم حشرات باشید
ممکن است این نشانه‌ها واضح و مستقیم نباشند، اما این بدین معنی نیست که می‌توان نسبت به آنها بی‌تفاوت بود. کف‌پوش‌های شل‌وِل، وجود سوراخ در اجسام چوبی و یا جاهای توخالی در پایه‌های خانه از جمله نشانه‌های جدی وجود موریانه است. شما ممکن است خود موریانه را نیز در خانه‌تان ببینید.
با یک پیچ‌گوشتی و چراغ‌قوه به زیرزمین خانه بروید و تمام بخش‌های زیرین ساختمان و پایه‌ها را با ضربه زدن به آنها چک کنید. از پیچ‌گوشتی برای امتحان مقاومت چوب‌ها و وجود سوراخ در آنها استفاده کنید. اگر چوب به‌راحتی در هم شکسته می‌شود، احتمالا دچار حمله ی موریانه‌ها شده‌اید.
هنگام انجام این آزمایش، به دنبال فضولات موریانه نیز باشید. فضولات موریانه مدفوع گلوله‌ای‌شکل هم‌رنگ چوب یا قهوه‌ای تیره است. وجود این فضولات در نزدیکی چوب‌های سست، نشان از وجود موریانه است. ممکن است لانه ی موریانه‌ها را نیز در خانه‌تان پیدا کنید؛ موریانه‌های زیرزمینی لانه‌های زیرزمینی و تونل‌هایی از گل‌ولای درست می‌کنند. گونه ی دیگری از موریانه‌ها نیز در داخل چوب‌ها لانه می‌سازند.
ردیابی نشانه‌های موریانه و از بین بردن موریانه
۲. نوع موریانه را مشخص کنید
معمولا دو نوع موریانه وجود دارد: موریانه‌های زیرزمینی و موریانه‌های چوب خشک. گونه ی اول می‌تواند هم در خاک نزدیک خانه‌تان زندگی کند و هم در چوب‌های داخل خانه. این در حالی است که گونه ی دوم تنها می‌تواند در چوب به زندگی‌اش ادامه دهد. موریانه‌های چوب خشک در مناطق گرم و ساحلی پیدا می‌شوند. موریانه‌های زیرزمینی تقریبا در همه جا امکان زندگی دارند. این موریانه‌ها در مقایسه با موریانه‌های چوبی، معمولا خسارت‌های بیشتری به خانه‌ها وارد می‌کنند.
بخش دوم: خودتان دست‌به‌کار شوید
۱. تله بگذارید
از بین بردن موریانه با تله
چند مقوای کارتن بردارید و آنها را مرطوب کنید. چند لایه را روی هم بچینید و در جایی که احتمال وجود موریانه وجود دارد بگذارید. چون موریانه‌ها از سلولز (مقوا) تغذیه می‌کنند، با این کار می‌توان آنها را به تله انداخت. وقتی مقواها مورد هجوم موریانه‌ها قرار گرفت، آن را به جای امنی برده و آتش بزنید. در صورت نیاز دوباره این کار را انجام دهید.
نکته: این روشی قطعی برای از بین بردن موریانه به حساب نمی‌آید. با این روش می‌توانید در زمان کوتاهی از شر تعداد زیادی موریانه خلاص شوید. برای کاربردی‌تر بودن این روش، از راه‌های دیگری نیز برای از بین بردن موریانه استفاده کنید.
۲. از نماتدها استفاده کنید
نماتدها نوعی کرم‌های کوچک انعطاف‌پذیر هستند که به دلیل نوع تغذیه‌شان (که از موجودات زنده مثل موریانه‌ها تغذیه می‌کنند)، در باغچه‌ها و باغ‌ها از اهمیت بسزایی برخوردار هستند. این کرم‌ها به دنبال موریانه یا دیگر جانوران می‌گردند و معمولا در عرض ۴۸ ساعت آنها را از بین می‌برند. آنها از لاشه ی شکارشان برای تخم‌گذاری استفاده می‌کنند.
می‌توانید این کرم‌ها را از مغازه‌های فروش محصولات کشاورزی و یا به صورت آنلاین (خارج از ایران) خریداری کنید. درحال‌حاضر ۵ گونه از این کرم‌ها در دنیا به فروش می‌رسد. برای استفاده از نماتدها در دمای بالای ۱۶ درجه، باید بلافاصله پس از تهیه، از آنها استفاده کنید.
اگر نمی‌توانید بلافاصله از آنها استفاده کنید، کرم‌ها را در یخچال نگهداری کنید. برای حفاظت نماتدها در برابر اشعه UV، آنها را صبح زود یا پس از غروب آفتاب وارد خاک کنید.

خبر

۴ روش برای پاک کردن لکه شمع از سطوح مختلف

شمع یکی از وسایل خاص و آرامش‌بخشی است که تقریبا در هر خانه‌ای وجود دارد. احتمالا تابه‌حال با لکه شمعی که روی وسایل مختلف ریخته، مواجه شده‌اید؛ لکه ی خشک‌شده‌ای که روی میز، رومیزی، شمعدان یا حتی لباس شما باقی مانده است و به نظر می‌رسد که اصلاً قابل تمیز کردن نیست. نگران نباشید با استفاده از روش‌های درست می‌توانید به‌راحتی لکه شمع را از بین ببرید. در این مقاله با ۴ روش پاک کردن لکه شمع آشنا می‌شوید که به تمیزی و حفظ وسایل‌تان کمک می‌کند.
روش اول: سرد کردن
روش دوم: گرم کردن
روش سوم: استفاده از اتو
روش چهارم: اسپری‌های حاوی هوای فشرده
روش اول
سرد کردن موم شمع
۱. وسیله ی موردنظر را در فریزر قرار دهید
پاک کردن لکه شمع - . وسیله ی موردنظر را در فریزر قرار دهید
وسیله ی موردنظر که به‌عنوان‌مثال می‌تواند رومیزی‌تان باشد، درون فریزر قرار دهید تا موم سفت شود. اگر فریزر شما به اندازه ی کافی بزرگ و جادار است می‌توانید وسایل بزرگ‌تری مثل شمعدان را درون آن قرار دهید.
اگر وسیله ی موردنظرتان از اندازه ی فریزر بزرگ‌تر است، قطعات یا بسته‌های یخ را درون حوله ی جاذب قرار دهید و روی لکه شمع بگذارید تا سرد شود.
۲. صبر کنید تا شمع کاملا سرد شود
وسیله ی موردنظر را حدود یک ساعت در فریزر قرار دهید تا لکه شمع به‌طورکامل سرد شود و خودش را بگیرد. با این کار به‌راحتی لکه از بین می‌رود و به جاهای دیگر منتقل نمی‌شود.
۳. شمع را بتراشید
پاک کردن لکه شمع - ۳. شمع را بتراشید
با استفاده از ابزاری مثل کارت یا وسیله ی پلاستیکی دیگری لکه را بتراشید. لکه پوسته‌پوسته و جدا می‌شود. از وسیله‌های تیز و فلزی مثل چاقو برای این کار استفاده نکنید، زیرا ممکن است شیء موردنظر خراش بردارد.
۴. بخش موردنظر را بشویید و پاک کنید
پاک کردن لکه شمع - ۴. بخش موردنظر را بشویید و پاک کنید
بعد از اینکه لکه شمع را با روش‌های ذکرشده از بین بردید، برای پاک‌کردن بخش‌های اضافی و باقی‌مانده، لازم است تا وسیله ی موردنظر را بشویید و پاک کنید. بهترین کار این است که پارچه‌ای را به محلول لکه‌بر آغشته کنید و شیء موردنظر را تمیز کنید. همچنین می‌توانید مقداری از پاک‌کننده را روی سطوح سخت بریزید و با برس کوچکی مثل مسواک آن را تمیز کنید.
روش دوم
استفاده از سشوار و گرم کردن
۱. برای سطوح سخت از سشوار استفاده کنید
پاک کردن لک شمع - ۱. برای سطوح سخت از سشوار استفاده کنید
سشوار را روی حالت خشک‌کن بگذارید و بالای سطح موردنظر بگیرید. با حرارت سشوار موم شمع شروع به ذوب‌شدن می‌کند و به‌راحتی پاک می‌شود. استفاده از این روش برای وسایل صاف و سفت مثل میز یا جاشمعی بسیار مناسب است. از این روش برای پاک کردن لکه شمع روی پارچه استفاده نکنید، زیرا حرارت سبب می‌شود تا لکه ذوب شود و به بخش‌های دیگر پارچه منتقل شود. مخصوصا اگر لکه رنگی باشد، بیشتر در پارچه خودش را نشان می‌دهد.
۲. آن‌قدر به حرارت‌دادن ادامه دهید تا لکه شمع ذوب شود
پاک کردن لکه شمع - ۲. آن‌قدر به حرارت‌دادن ادامه دهید تا لکه شمع ذوب شود
سشوار را روی حرارت بالا تنظیم کنید و مستقیم روی لکه بگیرید. سشوار را با فاصله‌ای مناسب نسبت به لکه نگه دارید تا به وسیله ی موردنظر شما آسیبی نرسد. سعی کنید که موم ذوب‌شده در یک جا متمرکز شود و از انتشار آن به بخش‌های دیگر جلوگیری کنید تا راحت‌تر تمیز شود.
۳. موم را پاک کنید
پاک کردن لکه شمع - ۳. موم را پاک کنید
از دستمال ارزان یا دستمال کاغذی برای پاک‌کردن موم ذوب‌شده استفاده کنید. موم به‌سختی از پارچه یا دستمال کاغذی پاک می‌شود؛ بنابراین از دستمال‌های زیبایتان برای پاک‌کردن لکه استفاده نکنید. استفاده از دستمال تنظیف و دستمال کاغذی برای این کار بهتر است.
می‌توانید از لبه ی کارت‌هایی که در خانه دارید، برای برداشتن موم ذوب‌شده استفاده کنید.
۴. باقی‌مانده ی شمع را با پاک‌کننده از بین ببرید.پاک کردن لکه شمع - ۴. باقی‌مانده ی شمع را با پاک‌کننده از بین ببرید.

نحوه پاک کردن لکه لاک از روی فرش در ۳ مرحله ساده اما کاربردی

لاک‌زدن به انگشتان دست خودتان همیشه کار سختی است. شاید هنگام لاک‌زدن، لاک روی سطوح مختلفی مانند فرش بریزد؛ در این صورت، پاک کردن لکه لاک از روی فرش راحت نیست. اگر لاک روی فرش خشک شود، پاک کردن آن سخت‌تر هم خواهد بود؛شاید به این فکر بیفتید که فرش را به یک قالیشویی خوب بسپارید اما ممکن است بخواهید خودتان آن را در خانه تمیز کنید که حتی در این حالت هم راه‌هایی برای خلاص‌شدن از لکه وجود دارد. در این مقاله می‌خواهیم ببینیم چطور لکه لاک خیس و خشک‌شده را از روی فرش پاک کنیم. با ما همراه باشید.
پاک کردن لکه لاک از روی فرش با استفاده از دستمال و تمیزکننده
پاک کردن لکه لاک خیس خیلی آسان‌تر از لکه لاک خشک‌شده است و باید قبل از اینکه لاک روی فرش خشک شود، آن را به‌خوبی پاک کنید. در ادامه، مراحل پاک کردن لکه لاک از روی فرش را بررسی می‌کنیم.
۱. ابتدا لاک را با قاشق از روی فرش بردارید
اندازه ی قاشق را متناسب با اندازه ی لکه انتخاب کنید و تا آنجا که می‌توانید لاک را با قاشق از فرش بردارید.
هر بار که لاک را با قاشق برداشتید، ابتدا قاشق را خوب تمیز کنید و بعد دوباره باقی‌مانده ی لاک را از روی فرش بردارید.
۲. باقی‌مانده لاک را با پارچه جذب کنید
بعد از اینکه لاک را با قاشق از روی فرش برداشتید، با استفاده از پارچه، دستمال یا حوله بقیه آن را جذب کنید. پارچه را به‌صورت ضربه‌ای روی لکه بزنید و آن را روی فرش نمالید؛ زیرا در این صورت، لاک در قسمت‌های بیشتری پخش می‌شود و عمیق‌تر در لایه‌های فرش فرو می‌رود.
بعد از هر ضربه، از قسمت تمیز پارچه استفاده کنید تا لکه پخش نشود.
به همین شکل، به ضربه‌زدن ادامه دهید تا دیگر هیچ رنگی جذب پارچه نشود.
۳. تمیزکننده مناسب انتخاب کنید
برای پاک کردن لکه لاک از روی فرش تمیزکننده‌های متفاوتی وجود دارند. فقط از استون یا وایتکس استفاده نکنید؛ زیرا هردوی آنها به فرش آسیب می‌رسانند. بهترین گزینه لاک‌پاک‌کن‌های بدون استون هستند. اما موارد زیر را نیز می‌توانید امتحان کنید:
الکل مالشی؛
اسپری مو؛
آب‌اکسیژنه (فقط برای فرش‌هایی که رنگ روشن دارند)؛
شیشه پاک‌کن.
۴. تمیزکننده را به‌شکل موضعی روی فرش آزمایش کنید

حتما قبل از اینکه محصولات تمیزکننده را روی فرش به کار ببرید، آنها را روی قسمت کوچکی از فرش آزمایش کنید. پنبه‌ای را به ماده تمیزکننده آغشته کنید و آن را روی قسمتی از فرش ـ که خیلی در معرض دید نیست ـ امتحان کنید.
قسمت‌هایی که زیر مبلمان قرار دارند، معمولا در معرض دید نیستند؛ پس برای امتحان‌کردن تمیزکننده مناسب هستند.
بعد از چند دقیقه ببینید آیا رنگ آن قسمت از فرش رفته یا تمیزکننده اثر دیگری روی آن گذاشته است یا خیر. اگر تمیزکننده رنگ فرش را برده باشد باید تمیزکننده ی دیگری را امتحان کنید.
اگر رنگ فرش نرفته باشد یا آسیبی به آن نرسیده باشد، می‌توانید از آن تمیزکننده برای پاک کردن لکه لاک استفاده کنید.
۵. ناحیه آغشته به لاک را با تمیزکننده پاک کنید
پارچه ی تمیزی را به لاک‌پاک‌کن یا تمیزکننده ی دیگری آغشته کنید و مانند روش قبل، بدون اینکه پارچه را روی فرش بمالید، به لکه ضربه بزنید. پس از هر بار ضربه‌زدن، از قسمت تمیز پارچه استفاده کنید که هنوز به لاک آغشته نشده است. اگر لازم شد، باز هم پارچه را به لاک‌پاک‌کن آغشته کنید. این کار را آن‌قدر ادامه دهید تا لکه کاملا پاک شود.
لاک‌پاک‌کن یا تمیزکننده را به‌شکل مستقیم روی فرش نریزید، زیرا این مواد وارد بافت فرش می‌شوند و به آن آسیب می‌رسانند.
پاک کردن لکه لاک خشک‌شده از روی فرش
بعد از برداشتن لکه لاک جاروبرقی بکشید
۱. لاک خشک را از روی فرش جدا کنید
با قاشق، چاقو یا ناخن، تا آنجا که می‌توانید، لاک خشک‌شده را از روی فرش بردارید.
همچنین می‌توانید سطح نازکی از فرش را که به لکه آغشته شده است با قیچی ببرید، به‌شرطی‌که مراقب باشید به فرش آسیب نرسد. برش عمیق سبب ایجاد علامت مشخصی روی فرش می‌شود.
۲. ناحیه موردنظر را جاروبرقی بکشید
با استفاده از جاروبرقی، همه ی تکه‌های لاک خشک‌شده (که بعد از برداشتن لاک، در عمق بافت فرش فرو رفته‌اند) را بردارید. این باعث می‌شود سطح تمیزتری برای ادامه کار داشته باشید و بتوانید راحت‌تر لکه را پاک کنید.
اگر سطح فرش را با قیچی بریده باشید، حتما باید بعد از آن جاروبرقی بکشید؛ زیرا تکه‌های بریده‌شده فرش و باقی‌مانده لاک در بین بافت فرش گیر می‌کنند.
۳. یک نوع تمیزکننده را روی فرش امتحان کنید
لاک‌پاک‌کن بدون استون بهترین گزینه است، زیرا برای حل‌کردن لاک طراحی شده است. تکه‌ای پنبه را به لاک‌پاک‌کن آغشته کنید و ابتدا آن را روی قسمتی از فرش امتحان کنید که در معرض دید نیست. اگر بعد از ۱ تا ۲ دقیقه رنگ‌رفتگی یا آسیب دیگری به وجود نیامد، می‌توانید با خیال راحت از آن برای پاک کردن لکه لاک از روی فرش استفاده کنید.
تمیزکننده‌های دیگر را نیز می‌توانید امتحان کنید، تمیزکننده‌هایی مانند الکل مالشی، اسپری مو، شیشه‌پاک‌کن، شوینده فرش و آب‌اکسیژنه. از آب‌اکسیژنه برای فرش‌های تیره‌رنگ استفاده نکنید، زیرا رنگ‌ها را سفید می‌کنند.
از استون یا وایتکس استفاده نکنید، زیرا رنگ فرش را می‌برند.
۴. ناحیه موردنظر را با تمیزکننده پاک کنید
یک تکه پارچه را به لاک‌پاک‌کن یا تمیزکننده ی دیگری آغشته کنید. پارچه را به‌آرامی روی لاک خشک‌شده فشار دهید و به آن ضربه بزنید تا در تمیزکننده حل شده و پاک شود. هر بار، از قسمت تمیز پارچه استفاده کنید تا لکه پخش نشود. اگر لازم شد، باز هم پارچه را به تمیزکننده یا لاک‌پاک‌کن آغشته کنید تا همیشه مرطوب بماند. آن‌قدر به این کار ادامه دهید تا لکه کاملا پاک شود.
تمیزکننده را به‌شکل مستقیم روی فرش نریزید، زیرا به بافت فرش آسیب می‌رساند.
پارچه را خیلی محکم روی فرش فشار ندهید، زیرا این کار باعث می‌شود لاک بیشتر در عمق فرش فرو برود.
همچنین می‌توانید از یک برس کوچک مانند مسواک استفاده کنید. برس را خیلی محکم و خیلی عمیق روی فرش فشار ندهید، زیرا باعث پخش‌شدن لکه می‌شود.
تمیزکردن بعد از لکه‌برداری
تمیزکردن فرش یعد از برداشتن لکه لاک
۱. باقی‌مانده تمیزکننده و لاک را با پارچه جذب کنید
بعد از پاک کردن لکه لاک از روی فرش، حوله یا پارچه ی تمیزی را روی فرش فشار دهید. این کار باعث می‌شود باقی‌مانده لاک یا تمیزکننده جذب پارچه شود.
هر بار پارچه را عوض کنید یا از قسمت تمیز آن استفاده کنید. این کار را آن‌قدر ادامه دهید تا دیگر چیزی روی فرش باقی نماند و پارچه بعد از ضربه‌زدن بر فرش، خشک باشد.
۲. ناحیه موردنظر را با صابون بشویید
سطل کوچکی را از آب پر کنید و ۱ تا ۲ قاشق چای‌خوری (۵ تا ۱۰ میلی‌لیتر) شوینده مایع، مایع لباس‌شویی یا شوینده فرش را در آب حل کنید. اسفنج تمیزی را به این محلول آغشته کنید؛ سپس آن را بچلانید تا آب اضافه گرفته شود؛ در پایان، ناحیه موردنظر فرش را با آن تمیز کنید.
اسفنج را به‌صورت منظم به محلول تمیزکننده آغشته کنید و تا زمانی که بوی لاک‌پاک‌کن یا لاک از بین برود، به تمیزکردن ادامه دهید.
۳. با آب بشویید
سطل تمیزی را از آب پر کنید. اسفنج تمیزی را به آب آغشته کنید و سپس آن را بچلانید تا آب اضافه گرفته شود. با این اسفنج خیس، قسمت موردنظر را تمیز کنید تا صابون پاک شود.
اسفنج را به‌صورت منظم به آب آغشته کنید و بر روی فرش بکشید تا صابون کاملا از بین برود.
۴. فرش را خشک کنید
حوله خشکی را روی فرش فشار دهید تا آب اضافی آن را بگیرد. وقتی آب اضافی را تا جای ممکن گرفتید، پنکه یا سشوار را به‌صورت مستقیم روی نقطه خیس فرش بگیرید تا کاملا خشک شود.

تمیز کردن کفش سفید با ۳ روش آسان و مؤثر

کفش‌های سفید، به‌ویژه کتانی‌های سفید، یکی از اجزای جذاب بسیاری از سبک‌های پوشش هستند. اما تمیز نگهداشتن و مهم‌تر از آن، چگونگی تمیز کردن کفش سفید یکی از دغدغه‌های طرف‌داران این کفش‌هاست. برای تمیز کردن کفش سفید راهکارهای متنوعی (از مایع سفیدکننده گرفته تا خمیردندان و جوش شیرین) وجود دارد. اگر کفش‌های سفید شما مثل روز اول تمیز نیستند و شما در فکر خریدن کفش‌های نو هستید، بهتر است قبل از هزینه‌کردن و خریدن کفش‌های جدید، نگاهی به راهکارهای این مقاله برای تمیز کردن کفش سفید بیندازید. با صرف کمی وقت و حوصله، کفش‌های شما در تمیزی و سفیدی دست‌کمی از کفش‌های نو نخواهند داشت.
چطور کفش‌های سفید را تمیز کنیم؟
برای‌اینکه کمتر درگیر چندوچون تمیز کردن و شستن شوید، قبل از هر چیز بهتر است مراقب باشید کفش‌هایتان کثیف نشوند! سعی کنید قبل از پوشیدن کفش‌های سفید برای اولین بار، مقداری محلول ضدلک و ضدآب را روی آنها اسپری کنید. مهم نیست که قصد دارید کجا بروید یا وضعیت هوا چگونه است؛ تا چند هفته بعد از اولین استفاده، برای تمیزماندن کفش‌هایتان از اسپری ضدلک استفاده کنید.
نکته کلیدی دیگری که باید رعایت کنید این است که نگذارید لکه‌ها کهنه شوند. شاید این کار کمی خسته‌کننده باشد اما تمیز کردن سریع لکه‌ها کمکی بزرگ به تمیزماندن کفش سفید خواهد کرد. بهتر است، به‌محض کثیف‌شدن کفش‌ها، با یک دستمال مناسب آنها را پاک کنید. اگر لکه‌ها را سریع تمیز نکنید، به عمق پارچه کفش نفوذ می‌کنند و برای تمیز کردن آنها در آینده، باید وقت و انرژی بیشتری صرف کنید.
مواد لازم برای پاک کردن و شستن کتانی سفید
مواد_لازم_برای_تمیز_کردن_کفش_سفید
به‌کمک مسواکی کهنه، آب گرم و صابون، لکه‌های سطح کفش را به‌آرامی بشویید. در اکثر موارد، این روش تا حد قابل‌قبولی به تمیزتر شدن کفش‌های سفید کمک می‌کند.
اما اگر لکه‌های روی کفش بدقلق و مقاوم هستند، نگران نباشید چون هنوز گزینه‌های زیادی، مثل خمیردندان، سفیدکننده و جوش‌شیرین برای رهایی از شر لکه‌ها وجود دارد.
هرگز کفش‌ها و کتانی‌های سفید خود را داخل ماشین لباس‌شویی نیندازید. استفاده از ماشین لباس‌شویی ممکن است لکه‌ها را در مقابل شست‌وشو مقاوم‌تر کند. علاوه‌براین، استفاده از ماشین لباس‌شویی گاهی باعث آسیب‌های دائمی به کفش مثل پارگی، نخ‌کش‌شدن یا خرابی چرم یا پارچه کفش می‌شود. در صورت شستن کفش‌ها با ماشین لباس‌شویی، ممکن است کفش‌هایتان هرگز مثل قبل نشوند. پس بهتر است در این مورد دور ماشین لباس‌شویی را خط بکشید.
۱. آیا استفاده از مایع سفیدکننده برای تمیز کردن کفش سفید مناسب است؟
پاسخ این سؤال مثبت است. اما باید بدانید که استفاده از مایع سفیدکننده بهترین راهکار برای تمیز کردن کفش سفید نیست. در صورت استفاده از سفیدکننده برای تمیز کردن کفش سفید باید آن را رقیق کنید. میزان سفیدکننده‌ای که باید برای تمیز کردن کفش سفید استفاده کنید بسته به جنس کفش متفاوت است. اکثر راهنماهای نگهداری از کفش توصیه می‌کنند که نسبت سفیدکننده به آب باید یک به پنج باشد. در صورت زیاده‌روی در استفاده از سفیدکننده، احتمال زردشدن کفش بیشتر می‌شود.
سفیدکننده‌های خانگی (سدیم هیدروکسید) خورنده و سمی محسوب نمی‌شوند، اما ممکن است تماس با آن‌ها موجب آسیب به چشم، ریه‌ها، دهان و پوست شود. پس حتما هنگام استفاده از سفیدکننده‌ها نکات ایمنی را رعایت کنید. از سفیدکننده در فضای باز و دارای تهویه مناسب استفاده کنید. احتیاط کنید که سفیدکننده با چشم‌ها و پوست تماس نداشته باشد.
برای تمیز کردن کتانی‌های سفید با سفیدکننده، به آب، ظرف مناسب، مایع سفیدکننده، مسواک و پنجره یا وسیله تهویه مناسب نیاز دارید. در فضای باز مقدار کمی سفیدکننده را با حداقل پنج‌برابر آب مخلوط کنید. مسواک خود را به محلول رقیق‌شده آغشته کنید و، به‌کمک مسواک، روی کفش را با ملایمت تمیز کنید. بعد از اتمام کار، کفش‌ها را با آب گرم آب‌کشی کنید و اجازه دهید کفش‌ها به‌مدت چند ساعت در هوای آزاد بمانند و خشک شوند.
۲. نحوه شستن کتانی سفید با جوش‌شیرین
استفاده از جوش شیرین برای تمیز کردن کفش سفید
جوش‌شیرین یکی از موادی است که بسیاری از کارهای خانه را ساده‌تر می‌کند. جوش‌شیرین آچارفرانسه تمیزکاری است و استفاده از آن یکی از ترفندهای خودکفایی در شست‌وشوی کفش‌های سفید در خانه به حساب می‌آید. برای محکم‌کاری به کمی سرکه سفید هم نیاز دارید.
برای تمیز کردن کفش‌های سفید، یک قاشق سوپ‌خوری آب گرم، یک قاشق سوپ‌خوری سرکه سفید و یک قاشق سوپ‌خوری جوش‌شیرین را باهم ترکیب کنید تا مخلوطی خمیرمانند به دست آید. با کمک مسواکی کهنه، این مخلوط را روی سطح کفش بمالید. برای گرفتن نتیجه بهتر، مسواک را با حرکات دایره‌وار روی کفش بکشید. بعد از اینکه تمام سطح کفش به مخلوط آغشته شد، کفش را به‌مدت چند ساعت در معرض نور خورشید قرار دهید. پس از خشک‌شدن کفش‌ها، آنها را بتکانید و یا با کمک مسواکی تمیز، ترکیب جوش‌شیرین و سرکه را ازروی کفش‌ها پاک کنید. به احتمال زیاد، بعد از این کار کفش‌هایتان تمیزتر خواهند شد.
۳. نحوه تمیز کردن کتانی سفید با خمیردندان
اشتباه نخواندید! خمیردندان فقط مخصوص سفید کردن دندان نیست و می‌توانید از آن به‌عنوان یک راهکار مؤثر برای تمیزکردن کفش‌های سفید استفاده کنید. برای تمیز کردن کفش‌های سفید، از خمیردندان بدون رنگ استفاده کنید، زیرا خمیردندان‌های رنگی لکه‌ای جدید بر لکه‌های کفش اضافه خواهند کرد. نکته مثبت استفاده از خمیردندان این است که شما می‌دانید این راهکار، برخلاف استفاده از سفیدکننده، تهاجمی نیست و احتمال آسیب به کفش‌های شما در این روش حدودا صفر است. درهرصورت، کفش‌هایتان از دهان و دندان‌هایتان مقاوم‌ترند.
برای شست‌وشوی کفش و کتانی‌های سفید با خمیردندان، از خمیردندان غیرژلی سفید و مسواک استفاده کنید. با حرکات دایره‌وار خمیردندان را روی لکه‌های کفش بمالید. بعد از گذشت ۱۰ دقیقه، به‌کمک یک حوله مرطوب، سطح کفش را پاک کنید و در صورت نیاز این کار را چند بار دیگر تکرار کنید.
نحوه تمیز کردن کفش سفید در زمستان
تمیز کردن کفش سفید در زمستان
پوشیدن کفش‌هایی به‌رنگ برف و قدم‌زدن روی برف‌های زمستانی، به‌خودی‌خود، تمیزی کفش‌های شما را تهدید نمی‌کند. اما نکته‌ای که شاید فراموش کرده‌اید این است که، در بسیاری از شهرها، برای کمک به ذوب‌شدن سریع‌تر برف‌ها، مسیرهای رفت‌وآمد را نمک‌پاشی می‌کنند. به احتمال زیاد، می‌دانید که لکه و شوره نمک یکی از بدشکل‌ترین لکه‌هاست. اگر کفشتان به لکه نمک دچار شد، می‌توانید به‌کمک تکه‌ای پارچه آغشته به مخلوط سرکه سفید و آب، لکه‌ها را پاک کنید.
نکات تکمیلی
استفاده از آب ممکن است به کفش‌های جیر آسیب برساند. برای گرفتن رطوبت کفش‌های جیر، از دستمال نرم یا حوله کاغذی استفاده کنید. برای تمیز کردن کفش جیر و پاک کردن لکه‌های خشک ازروی آن، از مدادپاک‌کن استفاده کنید. لکه‌های مقاوم را با کمک سرکه سفید پاک کنید. بعد از خشک‌شدن کفش، به‌کمک برس مخصوص کفش جیر، روی کفش را برس بکشید تا بافت پارچه کفش به حالت اول برگردد.برای پاک کردن لکه‌های زردرنگ ازروی کفش سفید، می‌توانید از الکل یا آب‌اکسیژنه استفاده کنید. اگر لکه‌های زرد مقاوم هستند، مقداری رنگ‌بر را با آب مخلوط کنید و به‌مدت چند دقیقه روی لکه قرار دهید و سپس، به‌کمک پارچه، کفش را پاک کنید.
برای پاک کردن لکه‌های زرد ایجادشده در زیره کفش، روی لکه‌ها خمیردندان سفید بمالید.
گاهی شستن کفش سفید با آب گرم باعث تغییر رنگ آن می‌شود. این تغییر رنگ طبیعی است و بعد از خشک‌شدن کفش برطرف می‌شود.

سرخط

کاشت سبزی در گلدان؛ ۱۶ سبزی سالم که می‌توان در خانه پرورش داد

این روزها تمایل به کاشت سبزی در گلدان و پرورش گیاهان خانگی رو به افزایش است. با انجام این کار، مصرف‌کننده کاملا می‌داند که محصولش چطور پرورش پیدا کرده و بابت برچسب‌های غذایی فریبنده نگران نخواهد بود. خوشبختانه برای کاشت سبزی در گلدان و داشتن سبزیجات و میوه های خانگی نیازی نیست که یک کشاورز باشید و تنها با یادگیری چند نکته برای پرورش صحیح گیاهان در خانه می توانید این کار را انجام دهید. اگر یک پنجره ی نورگیر و مقداری زمان اضافی دارید، می توانید به راحتی محصولات خودتان را در خانه پرورش دهید. در ادامه روش کاشت صحیح و ساده چند نوع سبزی و میوه سالم را در گلدان به شما آموزش می‌دهیم. با ما همراه باشید.
توصیه‌های اولیه برای کاشت سبزی در گلدان
پیش از شروع کاشت سبزی در گلدان، به چند نکته کاربردی و کلی اشاره خواهیم کرد.
۱. تمام این سبزیجات به خاک و گلدان با آب‌کشی مناسب نیاز دارند. بنابراین یا باید از گلدان‌های سوراخ‌دار استفاده کنید و یا پیش از اضافه کردن خاک، ردیفی از سنگ در گلدان قرار دهید. اگر گلدان سوراخ‌دار را انتخاب کردید، فراموش نکنید که یک زیرگلدانی هم برای آن تهیه کنید.
۲. پس از انتخاب هرکدام از این گزینه‌ها برای کاشت سبزی در گلدان، خاک میکس و یا در صورت دلخواه خاک ارگانیک تهیه کنید. تقریبا هر گیاهی به خاک متفاوتی نیاز دارد، اما خاک میکس برای شروع مناسب خواهد بود.
۳. اکثر این سبزیجات برای رشد به نور خورشید و فضای تقریبا گرم در طول روز نیاز دارند. پنجره‌های نورگیر برای کاشت سبزی در گلدان گزینه ی بسیار مناسبی خواهند بود. اگر چنین پنجره‌ای ندارید و یا دمای محیط خنکی دارید، از لامپ رشد گیاه (grow lights) مناسب استفاده کنید. این چراغ‌ها به بهینه کردن نور و دما بدون توجه به شرایط محیطی کمک بسیاری خواهند کرد.
کاشت سبزی در خانه
۱. کاشت ریحان در گلدان
کاشت سبزی در گلدان - کاشت ریحان در گلدان
چرا این گزینه را انتخاب کنیم: گفته می‌شود که این سبزی طعم‌دار، به دلیل وجود چربی اوژنول (Eugenol) خاصیت ضدالتهابی دارد و آنزیم‌های ایجادکننده ی التهاب را در بدن مسدود می‌کند.
روش کاشت ریحان
بذر یا نشاء ریحان را برای کاشت سبزی در گلدان تهیه کنید. گلدانی انتخاب کنید که حداقل ۱۰ سانتی‌متر پهنا و زه‌کشی مناسب داشته باشد. ریحان به گرما و نور خورشید زیاد علاقه دارد (حداقل ۶ ساعت نور مستقیم روزانه). خاک را هر ماه یک‌بار با کود ارگانیک یا کمپوست چای تقویت کنید. زمانی که دمای محیط بالاست، روزانه گلدان را آبیاری کنید و در دمای معمولی، یک روز در میان این کار را انجام دهید. هرس کردن گیاه نیز به افزایش ثمردهی آن منجر خواهد شد. زمانی که برگ‌های بالایی حدود ۱۵ سانتی‌متر شدند، آنها را هرس کنید. با رشد گیاه، هرس را ادامه دهید و گل‌هایی را که بالای آن رشد می‌کنند نیز جدا کنید.
برداشت ریحان
از هر شاخه، چند برگ به‌آرامی جدا کنید. هرگز تمام برگ‌های یک شاخه را نچینید.
۲. کاشت تره در گلدان
تره برای کاشت سبزی در گلدان
چرا تره بکاریم؟
تره سرشار از آنتی اکسیدان، ویتامین A ، ویتامین C و فیتوشیمی (Phytochemicals) است که خواصی شبیه به آنتی‌اکسیدان دارد.
روش کاشت تره
برای کاشت سبزی در گلدان، بذر و گلدان مناسب به طول ۱۵ تا ۲۰ سانتی‌متر تهیه کنید. بذرها را بکارید و لایه ی نازکی خاک روی آن بریزید. گلدان را در جایی قرار دهید که اندکی سایه داشته باشد. اجازه ندهید خاک گلدان خشک شود و آن را مرتب آبیاری کنید.
برداشت تره
به‌آرامی از هر شاخه، تعدادی برگ بچینید. فراموش نکنید که همه ی برگ‌های یک ساقه را جدا نکنید.
۳. کاشت گشنیز در گلدان
گشنیز برای کاشت سبزی در گلدان
چرا گشنیز بکاریم؟
گزینه ی مناسب دیگر برای کاشت سبزی در گلدان، گشنیز است. گشنیز مملو از کاروتنوئیدهاست که منبع عالی از ویتامین A هستند و به حفاظت از بدن در برابر بیماری‌های قلبی، سکته و انواع سرطان کمک می‌کند.

خبر

گیاهان تصفیه کننده هوا؛ ۲۰ گیاهی که سموم هوا را از بین می‌برند

زندگی در شهرهای بزرگ، علاوه بر مزایایش، عیب‌هایی نیز دارد؛ از جمله آلودگی هوا. گاهی آلودگی‌ها و سم‌هایی در محیط زندگی وجود دارد که با چشم هم دیده نمی‌شوند و بسیار خطرناک هستند. در این مقاله با استفاده از تحقیقات هوای پاک ناسا، بهترین گیاهان تصفیه کننده هوا را که به‌راحتی با فضای داخلی منزل سازگاری دارند و رنگ و زیبایی خاصی به خانه‌هایتان می‌آورند، به شما معرفی می‌کنیم.
۱. پوتوس
پیتوس یکی از گیاهان تصفیه کننده هوا
پوتوس (Pothos) یا «Devil's Ivy» یک گیاه آپارتمانی با نگهداری ساده است که به جنگ سم‌های خانگی می‌رود. پوتوس با پیچک‌های آبشاری‌اش، به خانه ی شما زیبایی خاصی می‌بخشد. این گیاه در آب، گلدان و سبدهای آویزان رشد می‌کند. مقاومت این گیاه بسیار زیاد است.
سم‌هایی که از بین می‌برد: زایلین، بنزن، فرمالدهید و تری‌کلرواتلین.
۲. نخل ققنوس
نخل ققنوس یکی از گیاهان تصفیه کننده هوا
نخل ققنوس که با نام‌های «Dwarf Date Palm» و «Pygmy palms» نیز شناخته می‌شود، درختهایی کوتاه از خانواده ی نخل هستند. رشد آنها در سایه و آفتاب غیرمستقیم امکان‌پذیر است. بلندی این گیاه به ۱۸۰ تا ۳۰۰ سانتی‌متری می‌رسد و ریشه ی آن نیز تا حدود ۱۸۰ سانتی‌متر رشد خواهد کرد.
سم‌هایی که از بین می‌برد: فرمالدهید و زایلین.
۳. گل چمچه‌ای
گل چمچه‌ای یکی از گیاهان تصفیه کننده هوا
یکی دیگر از گیاهان تصفیه کننده هوا گل چمچه‌ای از خانواده گل شیپوریان است که با نام «Spathiphyllum» نیز شناخته می‌شود. این گیاهان به مراقبت زیادی نیاز ندارند. برگ‌های درخشان سبز آنها در نور کم نیز به هر خانه‌ای زیبایی و جلا می‌بخشد. هفته‌ای یک‌بار آنها را آبیاری کنید. می‌توانید در فصل بهار از این گیاه تکثیر کنید.
سم‌هایی که از بین می‌برد: بنزن، کربن مونوکسید، فرمالدهید، تری‌کلرواتلین و زایلین.
۴. فیلودندرون
فیلودندرون از گیاهان تصفیه کننده هوا
فیلودندرون (Philodendron) شکل‌قلبی، گیاهی جذاب برای محیط‌های داخلی است. نگهداری از فیلو کار آسانی است و تنها به مقدار مناسبی آب و نور غیرمستقیم نیاز دارد.
سم‌هایی که از بین می‌برد: فرمالدهید.
۵. گیاه عنکبوتی
گیاه عنکبوتی یکی از گیاهان تصفیه کننده هوا
گیاه عنکبوتی (Spider Plant) یا «Chlorophytum comosum» یکی دیگر از گیاهان تصفیه کننده هواست و برای کسانی که به‌تازگی به نگهداری از گل و گیاه علاقه‌مند شده‌اند، انتخاب مناسبی خواهد بود. آنها در نور غیرمستقیم رشد می‌کنند و تقریبا در هر محیطی دوام می‌آورند. گیاه عنکبوتی در دمای ۲ درجه هم از خود مقاومت نشان می‌دهد. گیاه مادر، ساقه‌های بلند و رونده‌ای تولید می‌کند که دسته‌های کوچک برگ دارد و به‌راحتی می‌توان آن را تکثیر کرد.
سم‌هایی که از بین می‌برد: فرمالدهید و زایلین.
۶. گل داودی
گل داوودی یکی از گیاهان تصفیه کننده هوا
از دیگر گیاهان تصفیه کننده هوا که با گل‌هایشان زیبایی خاصی به محل زندگی شما می‌آورند، می‌توان به گل داودی (Chrysanthemums) اشاره کرد. گل داودی از هوای تازه، نور غیرمستقیم خورشید و آبیاری با آب گرم لذت می‌برد. فراموش نکنید که به خشک بودن خاک در میان فواصل آبیاری توجه کنید.
سم‌هایی که از بین می‌برد: آمونیاک، بنزن، فرمالدهید و زایلین.
۷. فیکوس
فیکوس یکی از گیاهان تصفیه کننده هوا
این گیاه همیشه‌سبز در اصل از هند می‌آید و گیاه مقاومی است که عاشق روشنایی، نور فیلترشده و آبیاری هفتگی در تابستان و آبیاری دو هفته یک بار در زمستان است. فیکوس (Ficus elastic) یا «Rubber plants» قابلیت رشد در گلدان‌های کوچک یا بزرگ در خانه را دارد.

سرخط

چطور کودکانی خوش‌بین تربیت کنیم؟

تربیت کودکانی خوش‌بین که نیمه‌ی پر لیوان را می‌بینند، کار سختی است؟
اگر کودکان خود را خوش‌بین تربیت کنید، در آینده شادتر خواهند بود و با چالش‌های مختلف بهتر کنار خواهند آمد. روش‌های گوناگونی برای تقویت خوش‌بینی در کودکان وجود دارد.
تأثیرات مثبت بلندمدتی که شیوه‌ی تربیتی شما روی سلامت جسمی و روحی کودک می‌گذارد، بسیار زیاد است. (برای مثال می‌دانستید که افراد خوش‌بین به احتمال بیشتری نسبت به سایر افراد به ۱۰۰ سالگی می‌رسند).
اما چطور می‌توان افراد خوش‌بینی تربیت کرد؟ در این مقاله به روش‌هایی پرداخته‌ایم که به کودک‌تان کمک می‌کند در آینده، زندگی را آفتابی‌تر و زیباتر ببیند:
۱. شکایت‌کردن و غُرزدن را کنار بگذارید
مادری را درنظر بگیرید که خودش رانندگی می‌کند و دو فرزند ۴ و ۶ ساله‌اش را به مرکز آموزشی یا دبستان و ... می‌برد.
او همیشه نگران است و در هنگام رانندگی غُر می‌زند. برای مثال می‌گوید: «عجب ترافیک مزخرفی... امکان ندارد به موقع برسیم» یا «همیشه دیرمون میشه...» و سایر جملاتی که بیشتر روی ابعاد منفی تمرکز دارند. چنین مادری یک بدبین تمام عیار است.
مادر و فرزند شاد
کودکان از رفتارهای والدین خود الگو می‌گیرند. اگر شما به عنوان مادر یا پدر مدام درباره‌ی وضعیت مالی یا شغلی خود شکایت کنید، این رفتار به احتمال زیاد در آینده‌ی فرزندتان نیز وجود خواهد داشت.
به‌جای اینکه مدام از وضعیت بد شکایت کنید و روی نقاط منفی خود بمانید، از مثبت‌ها بگویید و سعی کنید خوش‌بینانه‌تر به دوروبر خود نگاه کنید تا تأثیر رفتاری بهتری روی فرزندتان داشته باشید.
برای نمونه از موفقیت‌های خود در پروژه‌های مختلف صحبت کنید یا از دیدار با دوستی که در اداره‌ی پست بعد از مدت‌ها دیده‌اید، تعریف کنید. درواقع، از چیزهایی در خانه صحبت کنید که دل‌پذیر و خوشایند هستند.
برای مثال بازی جالبی که در این زمینه وجود دارد و می‌توانید هنگام صرف شام با کوکان خود انجام بدهید، بازی «گل-تیغ» است. در این بازی، هر یک از اعضای خانواده شروع به مطرح‌کردن نقاط خوب و بد روز خود می‌کند.
درواقع، گل نماینده چیزهای خوبی است که برای هرکس اتفاق افتاده است و تیغ نشان می‌دهد که برخی چیزهای بد نیز در طول روز رخ می‌دهد. تمرکز این بازی باید روی نقاط مثبت باشد و همه‌ی اعضای خانواده را به آینده‌ای خوشایند و امیدواری نوید بدهد.
۲. به کودک مسئولیت بدهید
باید از کودکان انتظار داشته باشید که مسئولیت‌هایی را بپذیرند و به انجام آنها پای‌بند باشند. وقتی کودکان‌تان خیلی کوچک هستند و حتی به سن مدرسه نرسیده‌اند، نیز باید در حدواندازه‌ی توان‌شان به آنها مسئولیت بدهید.
این کار باعث می‌شود، فرزندتان وظایفی را برای خود احساس کند و با انجام صحیح آنها احساس شادی و بهره‌وری داشته باشد.
برای مثال حتی قبل از اینکه کودک‌تان به مهدکودک برود، همیشه برای انجام وظایفی چون تمیزکردن اتاق، جمع‌کردن تخت، شانه‌زدن به مو و ... او را مسئول بدانید.
می‌توانید این وظایف ساده و بی‌زحمت را روی تکه کاغذی بنویسید و آن را درمعرض چشم، روی درب کمد یا ...، بزنید تا احساس جدی‌بودن این کارها را به کودک القا کنید. بعد از مدتی می‌بینید که کودک به آن وظایف پای‌بند است.
هرچقدر کودک این مسئولیت‌پذیری را بهتر یاد بگیرد و انجام بدهد، بیشتر احساس شادی و رضایت از خود خواهد داشت.
اما حواس‌تان باشد که کودک در هر سنی چه مسئولیت‌هایی را می‌تواند بپذیرد و انجام بدهد. برای مثال، کودک ۲ ساله فقط می‌تواند اسباب‌بازی‌هایش را بردارد و جابه‌جا کند، کودک ۳ ساله می‌تواند لباس‌های کثیف خود را توی سبد رخت‌های چرک قرار بدهد، کودک ۴ ساله می‌تواند ظرف غذایش را داخل ظرف‌شویی بگذارد یا کودک ۵ ساله می‌تواند سبد لباس‌های کثیف را خالی کند و کودکان ۶ ساله هم می‌توانند لباس‌های شسته شده را تا کنند.
تناسب سن و انجام مسئولیت‌های مختلف بسیار مهم است. زیرا به عقیده‌ی روانشناسان، این اعطای مسئولیت به کودکان برای این انجام می‌شود که کار و مسؤولیتی را بپذیرند و آن را درست انجام بدهند. پس اگر نتوانند از عهده‌ی این کار برآیند، روش تربیتی درست عمل نخواهد کرد.

راهنمای انتخاب اسباب بازی کودک از تولد تا ۳ سالگی

بازی کردن یکی از مهم‌ترین فعالیت‌هایی است که قبل از رسیدن به سن مدرسه، به رشد اجتماعی، هوش و خلاقیت کودک کمک می‌کند. علاوه‌بر آن «بازی» پایه‌ی روانی افراد را شکل می‌دهد و کودکانی که اسباب‌بازی‌های مناسب و متنوعی دارند، قادر به پرورش مهارت‌ها و استعدادهای بیشتری هستند. در این مقاله به انواع کلی بازی‌ها اشاره می‌کنیم و با اسباب بازی کودک از تولد تا ۳ سالگی آشنا می‌شویم.
انواع اسباب بازی کودک
انواع اسباب بازی کودک براساس دامنه‌ی تاثیرات به دو گروه تقسیم می‌شوند:
۱. سازمان‌یافته
این گروه از اسباب‌بازی‌ها شکل مشخص و از پیش تعیین‌شده‌ای دارند و دامنه‌ی تاثیرشان محدود است. این دسته از اسباب‌بازی‌ها در موقعیت‌های یادگیری خاص به کار می‌روند. این اسباب‌بازی‌ها به چند دسته تقسیم می‌شوند:
اسباب‌بازی‌های ویژه‌ی خردسالان؛
اسباب‌بازی‌هایی برای جلب توجه یا تحرک کودک؛
اسباب‌بازی‌هایی که برای تقویت مهارت‌های دست و هماهنگی چشم و انگشتان به کار می‌روند؛
اسباب‌بازی‌هایی که برای تقویت قوه‌ی تمییز و تقویت قدرت تکلم کودک به کار می‌روند.
۲. سازمان‌نیافته
از میان اسباب‌بازی‌های سازمان‌نیافته می‌توان به مکعب‌ها و لگوها اشاره کرد. وسایلی همچون مداد رنگی، خمیربازی و آبرنگ جزو این دسته از اسباب‌بازی‌ها هستند که منجر به بروز خلاقیت می‌شوند.
بهترین بازی و اسباب بازی کودک از تولد تا ۳ سالگی
۱. از تولد تا سه‌ماهگی
اسباب بازی کودک - جغجغه دستبندی
اولین و مهم‌ترین چیزی که هر کودکی به آن نیاز دارد نوازش، در آغوش گرفتن و محبت است. والدینی که به اندازه‌ی کافی به فرزندشان محبت می‌کنند، بچه‌های با اعتماد به نفس و مستقل‌تری خواهند داشت.
در این سن، مراقبان کودک باید به‌صورت نوزاد نزدیک شوند، به چشم‌هایش نگاه کنند و با لحن کودکانه‌ای با او حرف بزنند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نوزادان به حرف‌های کودکانه‌ی والدین بیشتر واکنش نشان می‌دهند و سعی می‌کنند تا از آنها تقلید کنند. این کار در یادگیری مهارت‌های کلامی به آنها کمک می‌کند.
در این سن جغجغه‌های رنگی، کوچک و سبک با رنگ‌های شاد می‌توانند توجه کودک را به صدا و حرکات جلب کنند. ترکیب صدا و تصویر باعث می‌شود تا کودک بین

حرکات و تصویری که می‌بینند ارتباط برقرار کند، این امر به رشد مغزی کودک کمک می‌نماید. همچنین از آنجا که نوزادان به‌طور ناخودآگاه به موسیقی واکنش نشان می‌دهند، موسیقی‌های آرامش‌بخش و لالایی‌های آرام می‌توانند کودکان را آرام و هوشیارتر کنند؛ اما باید به این نکته توجه نمود که استفاده‌ی بیش‌ازحد از اسباب‌بازی‌های صدادار ممکن است کودکان را در صحبت کردن تنبل کند.
۲. سه تا شش‌ماهگی
اسباب بازی کودک - آویز تخت
کودک در این سن به‌تدریج دستانش را می‌شناسد. می‌توانید جغجغه‌ها را به دست خودش بسپارید، از آویزهای تخت استفاده کنید و گاهی آویز را پایین بیاورید و اجازه دهید تا فرزندتان با دست عروسک‌ها را تکان دهد.
در این سن، تشک‌های رنگی بازی که در بازار وجود دارند، می‌توانند انتخاب خوبی برای نوزادان باشند. می‌توانید بچه‌ها را روی شکم بخوابانید و توپ کوچک یا عروسکی را که دوست دارد درمقابلش نگه دارید؛ وقتی کودک موفق به گرفتن آن شد تشویقش کنید. دست‌وپا زدن بچه‌ها به شروع سینه‌خیز رفتن و پیشرفت مهارت‌های حرکتی در آینده کمک می‌کند.
از آنجا که کودک در این سن به‌دلیل در آوردن دندان یا سفت شدن لثه‌ها، دچار خارش لثه است؛ دوست دارد که دائما وسیله‌ای را داخل دهانش ببرد و آن را بمکد. حلقه‌ی قابل‌شست‌وشویی که بتواند آن را در دست بگیرد و در دهان بگذارد به کودک کمک بسیاری می‌کند.
۳. شش‌ماهگی تا یک‌سالگی
اسباب بازی کودک - عروسک دستی
مهم نیست که کودک‌تان پسر باشد یا دختر، چرا که پای عروسک‌ها در این سن به زندگی بچه‌ها باز می‌شود. می‌توانید عروسکی پارچه‌ای را در دست بگیرید و خودتان به جای عروسک حرف بزنید. این کار به تقویت مهارت‌های شنیداری و کلامی کودک کمک می‌کند.
بعضی از بچه‌ها در این سن از حمام رفتن وحشت دارند و ممکن است که حمام بردن‌شان با چالش همراه باشد. اسباب‌بازی‌های قابل‌شست‌وشو و حباب بازی، کمک می‌کنند تا کودک برای رفتن به حمام کمتر بهانه‌گیری کند.
در این بازه‌ی سنی، اسباب‌بازی‌های گوناگونی را از نظر جنس، شکل و اندازه در اختیار نوزادتان قرار دهید تا حواس کف دست او تحریک شود و راه‌های گوناگونی را برای در دست گرفتن اشیاء پیدا کند.
حتما بخوانید: توصیه‌های آلبرت اینشتین برای افزایش هوش و خلاقیت کودکان
۴. یک‌سالگی تا دوسالگی
اسباب بازی کودک - واکر کودک
کودک یک ساله در این سن قدم برداشتن را یاد می‌گیرد و اولین وسیله‌ی بازی جذابی که در راه رفتن به او کمک می‌کند، واکر است. وقتی کودکان واکرهای کودکانه را در دست می‌گیرند، انگار کسی همراهی‌شان می‌کند. بچه‌ها از راه رفتن با واکرها لذت می‌برند و صدای غژغژ و حرکت چرخ‌های رنگی آن را دوست دارند.
گاهی با کودکان‌تان به کتاب فروشی بروید و اجازه دهید تا بچه‌ها خودشان کتاب‌هایشان را انتخاب کنند. فراموش نکنید که کتاب‌ها نقش مهمی در شکل‌گیری شخصیت بچه‌ها در آینده دارند، بنابراین در این سن کتابخوانی برای کودکان را به‌طور جدی آغاز کنید.
مثلا شب‌ها قبل از خواب برای فرزندتان داستان بگویید، یا به‌عنوان تشویق به‌خاطر انجام کاری مثبت، برای او قصه بگویید تا به‌صورت ناخودآگاه انجام این کار او را به ذوق آورد. هنگام تعریف کردن هر داستان صدای شخصیت‌ها را تقلید کنید. گاهی هم کتاب‌های شعر کودکانه را برایش بخوانید و اجازه دهید تا آخر بیت‌ها را بگوید. این کار به یادگیری کلامی و تقویت حافظه کودکان کمک می‌کند.
کتاب‌های رنگ‌آمیزی هم می‌توانند به مهارت‌های دیداری و حرکتی کودک کمک کنند. درهنگام کار با این کتاب‌ها، کودک به‌طور ملموس با رنگ‌ها برخورد می‌کند و شما می‌توانید در همین حین رنگ‌ها را به کودک آموزش دهید.
کتاب‌ها، کودک به‌طور ملموس با رنگ‌ها برخورد می‌کند و شما می‌توانید در همین حین رنگ‌ها را به کودک آموزش دهید.
۵. دوسالگی تا سه‌سالگی
اسباب بازی کودک - نقاشی روی دیوار
در این سن توجه بچه‌ها به‌تدریج به محیط زندگی و به‌ویژه اتاق‌شان بیشتر می‌شود. بهترین چیزی که کودک از غرق شدن در آن لذت می‌برد، رنگ‌ها هستند. رنگ‌های انگشتی که ضرری برای پوست کودک ندارند و به‌راحتی پاک می‌شوند گزینه‌ی خوبی برای بازی کودکان به حساب می‌آیند. می‌توانید کاغذ بزرگی به دیوار اتاق کودک بچسبانید و از او بخواهید تا با مداد رنگی یا دیگر وسایل نقاشی خود روی آن نقاشی بکشد. این کار به دلیل عدم محدودیت فضایی، برای کودک بسیار دلچسب است.
جورچینی با قطعات بزرگ به بچه‌ها کمک می‌کند تا اشکال را یاد بگیرند. تحقیقات نشان داده‌اند که جورچین‌ها برای هماهنگی حرکات و حل مسئله‌های کوچک مفید هستند. می‌توان این بازی‌ها را به‌صورت دو یا سه نفری انجام داد تا کودک آرام‌آرام فرایند بازی گروهی را هم یاد بگیرد.
اگر توجه کرده باشید، متوجه شده‌اید که در این سن وسایل بازی آشپزخانه هم برای تمام بچه‌ها جالب است. بازی با این وسایل درعین‌حال نقش پدر و مادر را به کودک می‌آموزد.
نکته‌ی مهمی که باید به آن توجه داشته باشید خریدن اسباب‌بازی‌های ساده برای کودک است. هرچه اسباب بازی کودک ساده‌تر باشد، کودک در استفاده از آن نقش بیشتری بازی می‌کند که این امر منجر به خلاق شدن او می‌شود. برای درک این موضوع، نوع بازی‌هایی را که کودک با لگو یا خمیر انجام می‌دهد با بازی با ماشین کنترلی مقایسه کنید.
در بازی با لگو و خمیر، کودک ساعت‌ها به ساختن چیزی جدید مشغول می‌شود. به همین دلیل، اسباب‌بازی‌های ساختنی و سازمان‌نیافته‌ای همچون لگو، نقش مهمی در تقویت و پرورش خلاقیت کودکان در تمام رده‌های سنی (از دو سالگی تا دوره دبستان) ایفا می‌کنند. درحالی که در بازی با ماشین کنترلی یا وسایل الکترونیکی مثل تبلت، کودک بیشتر تماشاگر است و کمتر نقش بازی می‌کند. همچنین اسباب‌بازی‌های الکترونیکی، توسعه‌ی مهارت‌های زبانیِ کودک را تضعیف می‌کنند.

خبر

۶ تاثیر مخرب آسیب‌های روانی دوران کودکی در بزرگسالی و شکل‌گیری هویت

«ترومای رشدی» (Developmental Trauma) یا به‌عبارتی «آسیب‌های روانیِ وارده در سنین اولیه‌ی زندگی» پدیده‌ی شایعی است که درصورت درمان‌نشدن می‌تواند بزرگسالی پردردسری را برای فرد رقم بزند. به‌طور کلی ترومای رشدی یعنی تجربه‌ی شرایط دشوار و حوادث ناگوار در کودکی.
کم نیستند کودکانی که در سنین قبل از مدرسه با تجربیات سختی مانند خشونت خانگی یا آزارهای جنسی روبه‌رو می‌شوند و داغ این تجربیات را تا سال‌ها بعد یدک می‌کشند. کودکانی نیز که مدام از سوی مراقبان‌شان با بی‌توجهی مواجه‌اند یا غم فوت نزدیکان‌شان را تجربه می‌کنند، قطعا ازلحاظ سلامت روانی آسیب‌پذیرتر خواهند بود.
در این مطلب قصد داریم به معرفی عوارض ترومای رشدی در بزرگسالی بپردازیم و از تأثیرات این عارضه روی شکل‌گیری هویت برای‌تان بگوییم.
ترومای رشدی و cPTSD
بزرگسالانی که از ترومای رشدی رنج می‌برند، درمعرض ابتلا به اختلال استرس پس‌آسیبیِ بغرنج (cPTSD) قرار دارند.
گریبان‌گیرترین عوارض این اختلال عبارت‌اند از مشکلات تنظیم عاطفی، اختلالات خودآگاهی و حافظه، ناتوانی در خوداداراکی، درک نادرست سوءاستفاده‌ها و مشکلات ارتباطی. cPTSD روی دید فرد از معنای زندگی نیز تأثیر منفی می‌گذارد. با اینکه آمار دقیقی از شمار مبتلایان به cPTSD دردسترس نیست، می‌دانیم که عوامل افزایش‌دهنده‌ی خطر ابتلا به این اختلال شیوع بالایی دارند.
البته ناگفته نماند که cPTSD لزوما در بزرگسالیِ همه‌ی کودکانی که مورد بدرفتاری واقع می‌شوند، بروز نمی‌کند. اما آن دسته از مبتلایانی که در پی درمان برمی‌آیند، باید خودشان را برای رویارویی با چالش‌های بسیاری آماده کنند.
ترومای رشدی چه تأثیری بر شکل‌گیری هویت دارد؟
ترومای رشدی چه تأثیری بر شکل‌گیری هویت دارد؟
شکل‌گیری هویت بخش مهمی از رشد طبیعی هر فردی است و در گذران عمر اتفاق می‌افتد. هویت (شامل حس خوب‌بودن به‌قدر کفایت، یک‌پارچگی عقل و احساس، آگاهی پایه از وضعیت عاطفی، احساس امنیت و انسجام فردی و حتی درک فرد از اینکه اصلا چه‌کسی است) درنتیجه‌ی ترومای رشدی آسیب می‌بیند، زیرا در این حالت آنچه در اولویت قرار می‌گیرد، تلاش برای بقاست و منابعی که می‌بایست به تکامل «خود» اختصاص می‌یافتند، در جای دیگری به‌مصرف می‌رسند.
ترومای زودهنگام موجب تغییر مسیر تکاملی مغز می‌شود، چراکه پرورش در محیط‌های توأم با ترس و بی‌توجهی موجب تغییراتی در مدارات مغزی خواهد شد. هرچه فرد در سنین پایین‌تری با چنین تجربه‌ای مواجه شود، شدت تأثیرات عمیق‌تر خواهند بود.
فرایند تکامل هویت در بزرگسالی حتی برای کسانی که کودکی امن و پرمایه‌ای داشته‌اند، می‌تواند چالش‌برانگیز باشد، چه برسد به کسانی که با پیامدهای تجربه‌ی آسیب‌های روحی دست به گریبان‌اند. ازاین‌روست که تکامل هویت در برخی افراد به‌دلیل تأخیرات رشدی و عوارض تروما در بزرگسالی (ازجمله‌ی این عوارض عبارت‌اند از سوءمصرف مواد، اختلالات خوردوخوراک، افسردگی، مسائل رفتاری و مشکلات ارتباطی) به مشکل برمی‌خورد.
اگر ترومای رشدی حل‌نشده باقی بماند، فرد هویت خود را در قالب شخصی بازمانده خواهد یافت و در مناسبات خود با دیگران به‌دلیل تلاش برای حفظ امنیت مورد آسیب مکرر و محرومیت از تجربیات رشدمحور قرار خواهد گرفت.
فرد در چنین موقعیتی با «خودِ زخم‌خورده» بسیار همزادپنداری می‌کند. کسانی که از ترومای رشدی رنج می‌برند، در همان مراحل ابتدایی از دنیای پیرامون‌شان فاصله می‌گیرند و حتی از خودشان نیز در دوران کودکی، نوجوانی و اوایل بزرگسالی جدا می‌افتند و فقط زمانی متوجه این اتفاق می‌شوند که انتخاب دیگری وجود ندارد.
عوارض ترومای کودکی در بزرگسالی
درادامه با ما همراه باشید تا ببینیم که تجربه‌ی تروما در دوران کودکی چگونه بر زندگی بزرگسالی تأثیر می‌گذارد.
ترومای کودکی
کسانی که کودکی سخت و ناراحت‌کننده‌ای را پشت‌سر گذاشته‌اند، معمولا نمی‌توانند بخش زیادی از کودکی‌شان را به‌خاطر بیاورند و بیشتر چیزی که به‌طور خاص در ذهن دارند، خاطرات لحظه‌ای و واضحی است که هیچ پس‌زمینه‌ی مشخصی ندارند. این افراد معمولا قادر به یادآوری روایت منسجمی از کودکی، نوجوانی، اوایل بزرگسالی و حتی گاهی دوران‌های بعدی زندگی‌شان نیستند.

بیماری اوریون؛ علائم، نحوه پیشگیری و درمان آن

اوریون (Mumps)، عفونتی به‌شدت ویروسی در غدد بزاق است که بیشتر در کودکان رخ می‌دهد.
بارزترین علامت آن نیز تورم غدد بزاق است و باعث تورم ناحیه‌ی گلو و صورت می‌شود؛ به‌طوری‌که بیمار شبیه همستری با لُپ‌های بزرگ می‌شود!
اگر کسی یک بار اوریون بگیرد، بدنش در برابر این عفونت در آینده مقاوم خواهد شد، یعنی شما به احتمال زیاد فقط یک بار در زندگی‌تان اوریون می‌گیرید.
در این مقاله شما را با علائم، دلایل ابتلا و تشخیص بیماری اوریون، درمان و عوارض جانبی این بیماری و واکسن آن آشنا خواهیم کرد.
برای شیوع نیافتن اوریون، معمولا واکسن سرخک، اوریون و سرخچه (MMR) تزریق می‌شود.
واکسن معمولا در سنین پایین به کودک زده می‌شود تا بدنش را در برابر عفونت ویروسی مقاوم کند.
با وجود تزریق این واکسن، شیوع اوریون در جوامع به‌طور چشمگیری کاهش پیدا کرده است.
مثلا در کشور آمریکا، ابتلا به این بیماری، تا ۹۹ درصد کاهش یافته است.
حقایقی اجمالی درباره‌ی بیماری اوریون
اوریون - بیماری
اوریون به‌شدت واگیردار است؛
تقریبا ۲۰ درصد از مبتلایان به این بیماری فاقد هر گونه علامتی هستند؛
واکسن MMR هیچ‌گونه خطری ندارد؛
اوریون فاقد درمان ضدویروسی است، فقط می‌توان از علائم آن کاست.
علائم بیماری اوریون چیست؟
علائم بیماری معمولا ۲ تا ۳ هفته بعد از عفونی‌شدن در بیمار رخ می‌دهند. بااین‌حال، حدود ۲۰ درصد از افراد اصلا هیچ نشانه‌ای از ابتلا به بیماری از خود نشان نمی‌دهند.
در ابتدا، نشانه‌هایی مانند آنفولانزا در فرد رخ می‌دهد:

بدن‌درد؛
سردرد؛
بی اشتهایی یا حالت تهوع؛
خستگی عمومی؛
تب (درجه کم).
در طول چند روز، نشانه‌های معمول اوریون پیشرفت می‌کنند.
علامت اصلی، دردناک شدن و تورم غدد پاروتوئید است که یکی از مجموعه‌های غدد بزاقی به‌حساب می‌آید و باعث می‌شود که صورت و گونه‌های فرد متورم بشود.
ورم معمولا در هر دو سمت صورت رخ می‌دهد.
سایر نشانه‌های این بیماری به قرار زیر است:
وجود درد در ناحیه‌ی متورم صورت؛
احساس درد هنگام بلع؛
ایجاد مشکل هنگام بلع؛
تب (تا ۱۰۳ درجه فارنهایت و معادل تقریبا ۴۰ سانتی گراد)؛
خشکی دهان؛
درد مفاصل.
بزرگسالان به‌ندرت به اوریون مبتلا می‌شوند، اما در صورت دچار شدن، علائم و عوارض سختی را حس خواهند کرد.
درمان بیماری چگونه است؟
اوریون نوعی بیماری ویروسی است، به‌همین‌دلیل نمی‌توان برای درمان آن از آنتی بیوتیک ها بهره برد.
درحال‌حاضر هم هیچ درمان ضدویروسی برای رفع آن وجود ندارد.
بهبودی با طی‌شدن دوره‌ی درمان و مقاوم‌شدن سیستم ایمنی بدن حاصل می‌شود و روند بهبود تقریبا شبیه روند بهبود سرماخوردگی است.
در بیشتر موارد، افراد بعد از ۲ هفته بهبود پیدا می‌کنند. ازجمله اقداماتی که منجر به کاهش درد می‌شود:
مصرف مقدار زیادی مایعات به‌ویژه آب.
باید از مصرف آب‌میوه پرهیز بشود، زیرا باعث افزایش بزاق می‌گردد و ممکن است افزایش بزاق باعث ایجاد درد بشود؛
روی ناحیه‌ی دردناک، چیز سردی قرار بدهید تا از میزان درد آن بکاهد؛
از غذاهای مایع و بدون نیاز به جویدن زیاد استفاده کنید، زیرا جویدن در این حالت با درد همراه است؛
استراحت و خواب کافی داشته باشید؛
آب‌نمکِ گرم غرغره کنید؛
از مُسکن‌ها کمک بگیرید. بسیاری از مسکن‌ها مانند ایبوپروفن یا استامینوفن را می‌توان بدون نسخه از داروخانه‌ها خرید.
دلایل ابتلا به اوریون چیست؟
اوریون - دلایل ابتلا
ویروس اوریون باعث بروز این بیماری می‌شود.
اوریون می‌تواند ازطریق ترشحات بزاق شخصی مبتلا به فردی دیگر سرایت کند.
ویروس اوریون ازطریق مجاری تنفسی به غدد بزاقی منتقل می‌شوند و بازتولید شده و باعث تورم غدد می‌شوند. راه‌های انتقال بیماری اوریون از قرار زیر است:
سرفه و عطسه کردن؛
استفاده از ظرف و ظروف مشترک با فردی که به اوریون مبتلا است؛
استفاده از غذا و نوشیدنی فرد مبتلا به اوریون؛
روبوسی با فرد مبتلا؛
اگر فردی که مبتلا به این ویروس است، دست به دهان و بینی خود زده و سپس سطوحی را لمس کند که شما نیز با آن در ارتباط هستید، امکان انتقال ویروس هست.
فردی که مبتلا به ویروس اوریون است تا ۱۵ روز (۶ روز قبل از بروز علائم و تا ۹ روز بعد از شروع بیماری) می‌تواند ناقل ویروس هم باشد.
ویروس اوریون از خانواده پارامیکسوویریده (Paramyxoviridae) است. این ویروس علت اصلی عفونت به‌ویژه در کودکان است.
خطرات اوریون
عوارض جانبی این بیماری بیشتر در بزرگسالان شایع است:
ورم بیضه: بیضه‌ها متورم و دردناک می‌شوند. در هر ۵ مرد مبتلا به اوریون، ۱ نفر دچار این مشکل می‌شود.
تورم معمولا در طول ۱ هفته ازبین می‌رود، اما حساسیت و آزردگی ایجادشده در این ناحیه بیشتر طول می‌کشد. ورم بیضه به‌ندرت باعث ناباروری می‌شود.
ورم تخمدان: تخمدان‌ها متورم و دردناک می‌شوند. از هر ۲۰ زن، ۱ مورد به این مشکل دچار می‌شوند. تورم با مبارزه‌ی سیستم ایمنی علیه ویروس فروکش می‌کند. این مشکل نیز به‌ندرت موجب ناباروری می‌شود.
مننژیت ویروسی: این مورد، یکی از نادرترین عوارض جانبی اوریون است. این مشکل، زمانی رخ می‌دهد که ویروس در خون پخش شده و سیستم اعصاب مرکزی (مغز و نخاع) را عفونی می‌کند.
پانکراتیت: درد در قسمت فوقانی شکم می‌پیچد و از هر ۲۰ نفر به‌طور خفیف دچار این مشکل می‌شوند.
اگر زنی در ۱۲ تا ۱۶ هفته‌ی اول دوران بارداری خود مبتلا به اوریون بشود، احتمال اندکی برای سقط جنین وجود خواهد داشت. ازجمله عوارض بسیار نادر اوریون هم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
آنسفالیت: تورم مغز باعث مشکلات عصبی می‌شود. در بعضی موارد، این مشکل موجب مرگ می‌شود. این موضوع بسیار نادر است و از هر ۶ هزار نفر در ۱ فرد دیده می‌شود.
فقدان شنوایی: این مشکل هم به‌شدت نادر است و از هر ۱۵ هزار نفر در ۱ مورد دیده می‌شود.
این عوارض بعضا بسیار نادر هستند، اما اگر شخصی در خود یا فرزندش چنین نشانه‌هایی دید، باید حتما با پزشک صحبت کند.

سرخط

وسواس کودکان، علائم، دلایل و درمان آن

اختلال وسواسی جبری (OCD) نوعی اختلال اضطرابی است که بسیاری از کودکان به آن دچار می‌شوند. نشانه‌های وسواس کودکان شامل افکار و تصاویر تکراری است که به آنها وسواس گفته می‌شود و نشانه‌ی دیگر، رفتارهای اجباری است که بارهاوبارها کودک آن را تکرار می‌کند (رفتارهای آئینی). این اختلال می‌تواند بسیار ناتوان‌کننده باشد و در زندگی معمولی کودک اختلالات جدی به‌وجود بیاورد. بااین‌حال درمان‌های موجود برای وسواس کودکان می‌تواند تغییرات چشم‌گیری به‌وجود آورد و علائم وسواس را کنترل کند. همراه ما باشید، می‌خواهیم درباره‌ی علائم وسواس کودکان و راه‌های درمان آن اطلاعات بیشتری در اختیارتان بگذاریم.
رضا، پسر دوازده‌ساله‌ای را در نظر بگیرید که ظرف سه ماه گذشته به مدرسه نرفته است. درواقع، به سختی در این مدت از خانه خارج شده است. او ساعات بسیار زیادی را صرف شستن دست‌هایش می‌کند. دست‌هایی که در اثر شستشوی زیاد زخم و خون‌آلود شده‌اند؛ به این دلیلی که برادر و خواهرش را آلوده می‌داند، از بودن با آنها در یک اتاق سر باز می‌زند. اگر در هنگام پخت غذا برادر یا خواهرش نزدیک اجاق گاز شود، رضا گمان می‌کند که غذا آلوده شده است و مادرش مجبور است دوباره برای او غذا بپزد.
رضا دچار اختلال وسواس فکری عملی است. وسواس کودکان با شیوعی در حدود ۳ درصد در پسران بین ۶ تا ۱۲ سالگی و در دختران بین ۷ تا ۱۱ سالگی به اوج می‌رسد. یک نفر از هر ۲۰۰ کودک و یک نفر از هر ۱۰۰ بزرگسال به وسواس دچارند. این میزان از شیوع به این معناست که در یک مدرسه‌ی ابتدایی ۶۰۰ نفره، ۳ کودک و تعدادی از کارکنان مدرسه به وسواس دچارند.
علائم وسواس در کودکان
وسواس کودکان - شستن دست‌ها
وسواس کودکان معمولا با بروز نشانه‌های موقعیتی آغاز می‌شود. والدین در این زمان گمان می‌کنند که فرزندشان بزرگ می‌شود و رفتار مشاهده شده در او از بین می‌رود. در مرحله‌ی بعد با گذشت ماه‌ها و سال‌ها والدین شاهد وخامت نشانه‌ها خواهند بود. کودکی که به وسواس دچار است، علائم وسواس را روزانه حداقل به‌مدت یک ساعت و اغلب بیشتر از این تجربه می‌کند.
همان‌گونه که از اسم اختلال وسواس جبری برمی‌آید، این اختلال دو عنصر دارد: وسواس و اجبار.
۱. وسواس
وسواس‌ها افکار ناخواسته‌ای هستند که به ذهن کودک وارد می‌شوند و پریشانی و اضطراب فراوانی ایجاد می‌کنند. برای مثال کودک ممکن است باور داشته باشد که یک مهاجم از پنجره‌ی بسته به خانه وارد می‌شود و به او یا نزدیکان وی آسیب می‌رساند یا ممکن است گمان کند که میکروب‌ها او را مریض خواهند کرد.
۲. اجبار
اجبارها کارهایی هستند که کودک آن را برای رهاشدن از افکار وسواسی‌اش انجام می‌دهد. مثل این است که پشه نیش‌تان زده است و جای گزش آن (نیش پشه) می‌خارد. بنابراین شروع به خاراندن پوست‌تان می‌کنید. ابتدا احساس بهتری پیدا می‌کنید، اما وقتی دیگر خود را نمی‌خارانید، احساس سوزش بیشتر می‌شود. آن‌وقت دوباره شروع به خاراندن می‌کنید. کودکی که فکر می‌کند مهاجمان به اعضای خانواده‌اش آسیب خواهند رساند، ممکن است مکررا پنجره را کنترل کند که بسته باشد. کودکی که فکر می‌کند میکروب‌ها او را مریض خواهند کرد به صورت دائم دست‌هایش را می‌شوید.
البته همیشه این‌طور نیست که رابطه‌ی میان وسواس و اجبار مشاهده شده، واضح باشد: ممکن است کودکی فکر کند، اگر همیشه با پای راست راه‌رفتن را آغاز نکند، کسی را که دوست دارد، می‌میرد. یک اجبار شایع دیگر (که به نام رفتارهای آئینی شناخته می‌شوند) شامل ضربه‌زدن به یک شی یا بخشی از بدن است. تصور کنید کودکی این‌گونه فکر کند: «من باید ۴ بار به پایم ضربه بزنم و اگر وقفه‌ای بیفتد باید از اول شروع کنم». کودکی ممکن است احساس اجبار مکرر به حمام‌کردن یا مسواک‌زدن داشته باشد. ممکن است هنگام غذاخوردن ۴ بار با سمت راست و ۴ بار با سمت چپ غذا را بجود. الگوهای متفاوتی وجود دارد که کودک نسبت به انجام آن احساس اجبار می‌کند تا احساس بد خود را از بین ببرد.
کودکان اغلب درباره‌ی وسواس خود دچار شرم و خجالت زدگی هستند و سعی می‌کنند رفتارهای اجباری‌شان را از سایرین مخفی کنند. اگر والدین متوجه‌ی این رفتارهای کودک شوند (که اغلب والدین سرانجام متوجه خواهند شد) و از او بپرسند که چه کار می‌کند، به احتمال زیاد کودک پاسخ می‌دهد: «نمی‌دانم»؛ که واقعا هم همین‌طور است.

آموزش ماساژ نوزاد و فواید بی‌شمار آن

ماساژ نوزاد به خواباندن نوزاد و آرامش او و همچنین خروج بادهای جمع‌شده در شکمش کمک می‌کند. این حرکت علاوه‌براینکه بسیار آرامش‌بخش است، حالت درمانی نیز دارد. علت مفید بودن ماساژ این است که از میان حواس پنج‌گانه، لامسه، بیشترین حسی است که هنگام تولد رشد پیدا می‌کند. ماساژ نوزاد علاوه بر اثرات مثبت روی رشد او، به تسکین دردهای ناشی از دندان درآوردن نوزاد نیز کمک بسیار می‌کند. در این مقاله نحوه ماساژ نوزاد و نکات مهم مربوط به آن را برای شما شرح می‌دهیم.
۸ نشانه سلامت نوزاد
ماساژ نوزاد فواید و مزایای زیادی برای نوزاد دارد: رفع مشکلات معده نوزاد، تقویت ماهیچه‌ها، آرام کردن نوزاد هنگام بی‌قراری، خواباندن کودک و... . مزایای ماساژ نوزاد به همین‌جا ختم نمی‌شود. شما با این کار باعث می‌شوید تا ارتباط بهتری با فرزند خود برقرار کنید و ضمنا صلح درونی و آرامش خود را نیز افزایش بدهید. ماساژ کودکان از سوی پدران نقش مهمی در ایجاد رابطه‌ی خوب با فرزند خواهد داشت. اما قبل از ماساژ نوزاد بهتر است به موارد زیر دقت کنید:
هر روز نوزاد را ماساژ بدهید
ماساژ نوزاد - مزایا
هر روز در ساعت مشخصی شروع به ماساژ دادن کودک کنید و اجازه بدهید که این کار بدل به برنامه‌ای مشخص شود که کودک انتظارش را دارد و از آن لذت می‌برد. اما زمان مناسب برای انجام این کار چیست؟ این شما هستید که زمانی مناسب برای ماساژ نوزاد خود انتخاب می‌کنید. ولی یادتان باشد که وقتی عجله دارید و در حال انجام کارهای دیگر هستید، سراغ ماساژ دادن نروید، زیرا برای ماساژ دادن باید شرایطی آرام پیش روی‌تان باشد. ضمنا وقتی شکم نوزاد پُر یا خالی است هم از ماساژ دادن بپرهیزید.
روغن ماساژ مناسب برای نوزاد
برای ماساژ نوزاد به استفاده از روغن ماساژ نیازی نیست، اما درصورتی‌که از روغن بهره می‌برید بهتر است روغنی انتخاب کنید که فاقد بو و خوردنی است. روغن گیاهی و کمپرس میوه‌های سرد هم انتخاب خوبی است. هر چند برای ماساژ نوزاد نیازی به استفاده از روغن ماساژ نیست، اما اگر از روغنی مناسب استفاده کنید، این کار برای خودتان و نوزاد کوچک دل‌نشین‌تر خواهد شد.
انتخاب‌های خوب پیش روی شما روغن نارگیل، کانولا، ذرت، زیتون، دانه انگور، زردآلو، آووکادو یا کاجیره (گلرنگ) است. این روغن‌ها به‌راحتی جذب بدن نوزاد می‌شوند و ازآنجایی‌که خوردنی نیز هستند، درصورتی‌که نوزاد انگشت خود را بمکد، این مواد که روی پوستش قرار دارند، به‌سادگی هضم خواهند شد. از روغن ماساژ فقط اندکی استفاده کنید و دور روغن‌های معدنی و روغن کودک را خط بکشید. زیرا این مواد باعث انسداد حفره‌های پوستی می‌شوند. ضمنا روغن بادام زمینی هم می‌تواند منجر به حساسیت پوستی شود، پس بهتر است از آن استفاده نکنید.
موقعیت مناسب ماساژ را پیدا کنید
باید موقعیتی که در آن نوزاد را ماساژ می‌دهید، مناسب شما و او باشد. ضمنا به دمای محیطی که کودک را ماساژ می‌دهید نیز توجه کنید. دما باید حداقل ۷۵ درجه‌ی فارنهایت یا ۲۴ سانتی‌گراد باشد. نباید دما باعث شود که نوزاد برهنه دچار لرز شود. ماساژ را می‌توانید روی میز تعویض کهنه انجام بدهید یا روی تختخواب حوله‌ای بیندازید تا روغن ماساژ روی آن ریخته نشود یا حتی با انداختن پتویی روی فرش، این کار را انجام بدهید. پخش موسیقی آرام و آواز خواندن برای نوزاد کوچک نیز فکر خوبی است.
قلق نوزاد خود را پیدا کنید
وقتی هم خودتان و هم نوزادتان حال‌وحوصله‌ی ماساژ ندارید، این کار چندان خوشایند نیست. پس اگر با گریه نوزاد یا اخم و یا بی‌قراری او مواجه شدید، از ماساژ دادن صرف‌نظر کنید. فراموش نکنید که لازم نیست در هر بار ماساژ دادن، تمام بدن کودک را ماساژ بدهید. ببینید که کودک چه می‌خواهد و چه عکس‌العملی دارد. گاهی‌اوقات، تنها ماساژ پاها و ران کافی است.
آرام باشید
ماساژ نوزاد - آرامش
ماساژ کودک نباید توأم با فشار باشد. یادتان باشد که نوازش و لمس بدن نوزاد، دور از ناحیه‌ی قلب، یعنی مثلا از شانه تا کمر آرامش‌بخش و برای خواباندن کودک مفید است. لمس بدن نوزاد و حرکت دست به سمت قلب هم، برای زمانی که کودک بیدار و فعال است، مناسب خواهد بود. البته حالت ترکیبی در ماساژ نوزاد نیز می‌تواند مفید واقع بشود.
نحوه ماساژ نوزاد
در ادامه‌ی به توضیح شیوه‌ی ماساژ بدن نوزاد در نواحی مختلف می‌پردازیم:
شکم
دست خود را به‌آرامی روی شکم نوزاد نگه دارید و با یک دست از قفسه‌ی سینه‌اش شروع به مالیدن به‌شکل دَوَرانی کنید. ابتدا با یک دست و سپس دست دیگر خود شروع به مالیدن بدن نوزاد کنید.
شکم نوزاد را با نوک انگشتان در جهت عقربه‌های ساعت و به‌شکل دایره‌ای ماساژ بدهید.
سعی کنید با حرکات انگشت خود روی بدن نوزاد، عبارت «دوستت دارم» را به زبان انگلیسی روی تنش بنویسید. یعنی باید با حرکات انگشتان روی بدن او بنویسید: i love u. پس ابتدا روی پهلوی سمت چپش واژه i انگلیسی را بنویسید. حالا نوبت نوشتن L انگلیسیِ برعکس است. برای این کار باید حرکت انگشتان خود را از قسمت دنده‌ها شروع کنید، انگشت خود را از سمت راست شکم به سمت چپ کشیده و به سمت پایین شکم بروید. یعنی حالت حرف L انگلیسی را روی شکم نوزاد بنویسید. برای نوشتن U برعکس هم باید از قسمت پایینی پهلوی راست شروع کنید، انگشتان را از دور ناحیه ناف عبور بدهید و به سمت پایین پهلوی چپ بروید.
انگشتان‌تان را در جهت عقربه‌های ساعت دور ناف کودک بچرخانید.
ران و پاهای کودک را در دست نگه دارید و به‌آرامی پاهای نوزاد را به سمت شکمش جمع کنید. ناحیه‌ی کفل نوزاد را چند بار به سمت راست بچرخانید. این کار به دفع گاز معده کمک می‌کند.
دست‌تان را به‌صورت افقی روی شکم نوزاد بگذارید و از سمتی به سمت دیگر به‌آرامی ماساژ بدهید. اگر بند ناف نوزاد هنوز کاملا خوب نشده است، از ماساژ دادن شکم بپرهیزید.
سر و صورت
برای ماساژ صورت و سر نوزاد نکات زیر را در نظر بگیرید:
سر کودک را با دو دست بگیرید، پوست سر را با نوک انگشتان ماساژ بدهید؛ به‌شکلی که انگار به سرش شامپو می‌زنید. از لمس ناحیه فانتینول که نقطه‌ای نرم در جمجمه است، بپرهیزید.
با انگشت شست و اشاره، گوش کودک را ماساژ بدهید.
سعی کنید روی صورت نوزاد، شکل قلب را ترسیم کنید؛ به‌طوری‌که در ناحیه‌ی چانه او شکلی که رسم آن را از پیشانی آغاز کرده‌اید، پایان بیابد.
انگشتان شست خود را بین ابروها قرار بدهید و آن ناحیه را نیز به‌آرامی ماساژ بدهید.
با انگشتان شست، خیلی آرام پشت پلک‌های بسته را نیز نوازش کنید.
از قسمت پایین بینی به سمت گونه‌ها نیز صورت کودک را ماساژ بدهید.
با نوک انگشتان خود در قسمت فک کودک دایره‌هایی ترسیم کنید.
سینه
هر دو دست را روی سینه‌ی نوزاد بگذارید و از قسمت جناغ سینه به سمت شانه‌ها ماساژ بدهید.
از ناحیه‌ی جناغ سینه شروع به ترسیم قلبی روی تن نوزاد کنید. از قسمت جناغ به سمت شانه‌ها بروید، سپس در سمت پایین شانه‌ها، شکل قلبی را که در حال ترسیم هستید، پایان بدهید. به‌شکل مورب و متقاطع از یک سمتِ قسمتی که میان ران و تهیگاه نوزاد است، شروع کنید و به سمت بالای بدن و شانه‌ی مخالف بروید. سپس از شانه به سمت ران دیگر بازگردید. یعنی در واقع، اگر از ران سمت راست شروع به ماساژ می‌کنید، باید با انگشتان خود به سمت شانه‌ی چپ بروید و از آن نقطه به سمت ران چپ بازگردید.
شانه‌ها
ماساژ نوزاد - شانه ها
با یک دست، مچ دست نوزاد را بگیرید و با دست دیگر به‌آرامی از قسمت بالایی بازو تا پایین را ماساژ بدهید.
با یک دست، مچ نوزاد را بگیرید و دست دیگرتان را دور بازوی کودک حلقه کنید و از بالای شانه تا پایین مچ، دست خود را بالا و پایین ببرید.
بازوی کودک را با دو دست بگیرید. طوری دو دست خود را در دو جهت دایره‌ای مخالف هم، دور بازوی کودک بچرخانید که گویی می‌خواهید مثلا یک حوله را بچلانید. این کار باید در نهایت آرامی و دقت انجام شود.
کف دستانش را ماساژ بدهید. با انگشت شست خود از قسمت پایین کف دستش به سمت انگشتانش را به‌آرامی ماساژ بدهید.
از مچ تا نوک انگشتانش را بمالید. هر انگشت را به‌آهستگی فشار بدهید و بکشید.
ناحیه‌ی مچ را نیز با حرکات دایره‌ای انگشتان مالش بدهید.
بازوهای کودک را میان دستان‌تان بگیرید و به حالتی که می‌خواهید خمیری رُل کنید، آنها را ماساژ بدهید.
کمر
کودک را به روی شکم و به‌شکل افقی در مقابل خود یا در حالی که پاهایتان را دراز کرده‌اید، روی پاها بخوابانید. دستانش را روی بدنش قرار بدهید و نگذارید که دست‌ها در طرفین بدنش بمانند.
از ناحیه‌ی گردن تا باسن، با دست‌ها پشت کودک را ماساژ بدهید و دست‌ها را بالا و پایین بیاورید.
با یک دست، باسن کودک را نگه دارید و با دست دیگر از سمت گردن تا باسن را ماساژ بدهید.
با نوک انگشتان خود قسمت پایین ستون فقرات نوزاد را به‌شکل دایره‌ای با یک دست و قسمت بالای ستون فقرات را با نوک انگشتان دست دیگر ماساژ بدهید. از فشردن ستون فقرات بپرهیزید.
شانه‌های نوزاد را با حرکات دایره‌ای سرانگشتان روی شانه‌ها بمالید و ماساژ بدهید.
باسن کودک را با حرکات دایره‌ای بزرگ ماساژ بدهید.
انگشتان خود را طوری بگیرید که گویی قصد خاراندن کمر و پشت کودک را دارید و این ناحیه را با این فرم دست، به‌آرامی ماساژ بدهید.
پاها
از قوزک، پای کودک را در دست بگیرید و آرام پایش را تکان‌تکان بدهید.
با یک دست، قوزک پای کودک را نگه دارید و دست دیگر را دور پایش حلقه کنید و دست خود را بالا و پایین ببرید.
پای کودک را با دو دست بگیرید. طوری دو دست خود را در دو جهت دایره‌ای مخالف هم دور پای کودک بچرخانید که گویی می‌خواهید مثلا یک حوله را بچلانید، اما این کار باید در نهایت آرامی و دقت انجام شود.
کف پای کودک را به‌کمک دو شست خود از پاشنه تا نوک انگشتان ماساژ بدهید.
بالای پای نوزاد را ماساژ بدهید. هر انگشت را به‌آرامی فشار بدهید و بکشید.
دور قوزک پا را با دایره‌هایی کوچک بمالید.
پاهای نوزاد را با دستان خود طوری ماساژ بدهید که انگار در حال رُل کردن خمیر هستید.
توصیه‌های کلی
ماساژ نوزاد - توصیه کلی
حرکات دست‌تان هنگام ماساژ دادن باید آرام اما محکم باشد و حالت غلغلک ایجاد نکند؛
برای نوزاد خود در روز، برنامه‌ی ماساژ داشته باشید؛
سعی کنید قلق کودک در ماساژ دادن را به‌دست بیاورید و وقتی احساس کردید که باید متوقف بشوید، از ادامه‌ی کار دست بکشید. بسته به اینکه خلق‌وخوی نوزاد چه چیزی می‌طلبد، شما می‌توانید کار ماساژ را از ۱۰ تا ۳۰ دقیقه ادامه بدهید.

چرا بهتر است فرزندان‌مان اسباب بازی‌های کمتری داشته باشند؟

حتما بارهاوبارها، شاهد جدل والدین و کودکان بر سر خرید اسباب‌بازی در فروشگاه‌ها بوده‌اید. حالا محققان دانشگاه «تولدو»ی آمریکا خبر خوبی برای والدین دارند. آنها می‌گویند، ارتباط مستقیمی میان فراوانی اسباب‌بازی و کاهش کیفیت بازی در کودکان وجود دارد. براساس این مطالعات، داشتن تعداد کم اسباب‌بازی سبب افزایش خلاقیت در بازی‌های کودکانه می‌شود. این تحقیق منتشرشده در مجله‌ی «رفتار و رشد نوزاد» نشان می‌دهد، اسباب‌بازیِ کمتر، سبب پرورش عمیق قوه‌ی شناختی در کودک می‌شود. همراه ما باشید تا با جزئیات بیشتری از این تحقیق آشنا شوید.
محققان ۳۶ کودک نوپا در سنین ۱۸ تا ۳۰ ماهگی را به دو گروه تقسیم کردند و به یک گروه ۴ اسباب‌بازی و به گروه دیگر ۱۶ اسباب‌بازی دادند. تفاوت رفتاری میان کودکان در این ۲ گروه چشمگیر بود. نتیجه‌ی این مطالعات نشان داد، بازیِ کودکانی که تنها ۴ اسباب‌بازی دراختیار داشتند، به‌وضوح، کیفیت بیشتری داشت. کودکانی که اسباب‌بازی کمتری داشتند، زمانی طولانی‌تر و به‌صورت خلاقانه‌تری با آنها بازی کردند.
بازی با اسباب‌بازی
پیشتر «جاشوآ بکر» در کتابش نوشته بود، اغلب اسباب‌بازی‌ها مانعِ پرورش ذهن کودکان می‌شود.
«الکسیا متز»، یکی از محققان دانشگاه «تولدو»، تأکید کرد که این آزمایش در روزهای مختلف و با متغیرهای مختلف تکرار شد و نتیجه یکسان بود. به‌طور کلی، داشتن ۱۶ اسباب‌بازی سبب حواس پرتی کودکان می‌شود.
بنابر این تحقیق کودکانی که تنها ۴ اسباب‌بازی داشتند، یک‌ونیم برابر بیشتر با اسباب‌بازی‌های خود در تعامل بودند. همچنین نوع بازی این کودکان با بهره‌گیری از خلاقیت، خیال‌پردازی، مهارت‌های بدنی و خودبازگویی پیشرفته‌تر بود.
البته نتیجه این تحقیق به این معنا نیست که دیگر برای کودکان اسباب‌بازی نخرید؛ بلکه موضوع، بررسی بیشتر قبل از خرید آن است. به‌عنوان مثال از خود بپرسید که آیا واقعا کودک به این وسیله نیاز دارد؟ آیا این وسیله سبب غنای بازی کودک می‌شود یا فقط پس از یک یا دو هفته به کنار انداخته خواهد شد؟ بدون شک شما هم بارها از والدین شنیده‌اید که «کودک من یک عالم اسباب‌بازی دارد، اما با هیچ‌کدام از آنها بازی نمی‌کند.»
حتما بخوانید: ۷ فایده بازی های کامپیوتری و موبایل برای مغز که نمی‌دانستید
خاطرات گذشته از حال ارزشمندتر است
جایگزین اسباب‌بازی
سعی کنید به‌جای خرید انواع اسباب‌بازی و گجت (ابزارک)، در کنار فرزندتان آیین و رسوم قدیمی را به‌جا آورید یا در تعطیلات، کنار هم کیک بپزید، فیلم ببینید یا آشپزی کنید.
محققان می‌گویند، والدین بیش از هزینه‌های مادی برای کودکان باید برای برقراری رابطه سرمایه‌گذاری کنند. «توماس گیلوویچ»، روان‌شناس دانشگاه «کورنل»، معتقد است احساس رضایت افراد از مرور خاطرات و تجارب‌شان، بسیارِ بیشتر از داشتن مادیات است. به‌عنوان مثال احساس رضایت در فردی که به کنسرت یا اسکی می‌رود، بیش از آن شخصی است که کالای گران‌بهایی خریده است.
قدم زدن در کنار خانواده و صحبت با آنان می‌تواند با هزینه‌ی بسیار کم، لحظات خوش‌تری برای شما بسازد.

خبر

تب کودک؛ علائم، تشخیص و راه‌های پایین آوردن آن

اگر فرزند داشته باشید، حتما تاکنون تجربه‌ی بیدار شدن از خواب در نیمه شب و مواجهه با کودکی را که پیشانی‌اش از تب داغ شده دارید. در چنین شرایطی که دماسنج اعداد عجیب‌وغریبی مانند ۳۹ درجه‌ی سانتی‌گراد را نشان می‌دهد، احتمالا به‌شدت نگران می‌شوید. در این مقاله ما را همراهی کنید تا شما را با تب کودک، علائم، راه‌های اندازه گیری و روش‌های پایین آوردن آن آشنا کنیم.
تب کودک واقعا نگران‌کننده است؟
تب نشانه‌ی نسبتا خوبی است. وقتی کودک دچار تب می‌شود یعنی سیستم ایمنی بدن او در مقابل بیماری و عفونت مقاومت کرده است. پس مغز فرمان بالا رفتن دمای بدن را می‌دهد، زیرا در این حالت است که گلبول‌های سفید می‌توانند به ویروس‌ها و باکتری‌ها حمله کنند. شگفت آنکه، کودکان سالم می‌توانند تب تا دمای حدود ۴۱ درجه‌ی سانتیگراد را نیز تحمل کنند و هیچ عوارضی نیز در آنها به‌وجود نمی‌آید. یادتان باشد که در بیشتر مواقع تب کودک خیلی مشکل خطرناکی نیست، اما اگر در سنین پایین، به‌ویژه ۳ سال ابتدایی زندگی، تب خیلی بالا رفت نیز باید خون‌سرد بمانید و اقدامات مناسب را انجام بدهید.
اولین اقدام برای مواجهه با تب کودک چیست؟
تب کودک - نگرانی والدین
اقدامات لازم برای تب کودک بسته به سن او متفاوت است. مثلا اگر کودک زیر ۳ ماه است، با دیدن درجه‌ی بالای تب (۵/۳۷ درجه‌ی سانتیگراد و بیشتر) باید حتما و سریعا به پزشک مراجعه کنید. علت این تعجیل، ضعف سیستم ایمنی بدن کودک است. سیستم ایمنی نوزادان هنوز کاملا شکل نگرفته است؛ به‌همین‌خاطر در برابر باکتری‌ها و عفونت‌های مختلف ضعیف است. مثلا باکتری‌های خطرناکی چون باکتری منتزیت و ذات الریه بسیار خطرناک هستند، نشانه‌ی آنها تب کودک است و می‌توانند زندگی کودک را تهدید کنند.
بین ۳ تا ۶ ماهگی نیز در صورت مشاهده تبی بالای ۳۸ درجه‌ی سانتیگراد باید حتما به پزشک مراجعه کنید و موضوع را جدی بگیرید. زمانی که کودک از ۶ ماهگی می‌گذرد نیز باید با رسیدن تب به ۳۹ درجه با پزشک تماس بگیرید. وقتی کودک دچار این علائم شد: سرفه و گلودرد، کیپ شدن یا جاری شدن آب بینی، بدن‌درد و سردرد، لرز، خستگی و اسهال، سریعا به پزشک مراجعه کنید. این علائم، از نشانه‌های آنفلونزای H_1N_1 هستند و شباهت زیادی به آنفلونزای فصلی معمولی دارند و در ۲۴ ساعت ابتدایی کودک دچار تب می‌شود. در چنین شرایطی ممکن است پزشک از داروهایی نظیر تامیفلو که دارویی ضدویروسی است برای کاهش شدت و مدت علائم بیماری استفاده کند.
نگاهی کلی به تب کودک
تب کودک، نشانه‌ای از فعالیت نادرست بخشی از بدن است. بنابراین با بروز تب در فرزندتان باید سایر علائم را هم جدی بگیرید. اگر تب کودک زیر ۳۸درجه‌ی سانتیگراد است و آبریزش بینی دارد، یعنی به‌احتمال خیلی زیاد دچار سرماخوردگی شده است. اما تب در کنار استفراغ و اسهال نشان از ویروسی‌شدن معده دارد. در هر دو موارد نام‌برده، تب به‌تدریج ظاهر می‌شود و پس از چند روز هم ازبین می‌رود. البته علائم آنفلونزای فصلی و H_1N_1 اغلب به شکلی ناگهانی بروز می‌کنند؛ به‌طوری‌که حال کودک خوب است، ولی به‌طور یک‌دفعه‌ای، دچار این بیماری‌ها می‌شود و حتی خروج از رخت‌خواب هم برایش سخت می‌شود.برای کودکان زیر ۵ سالی که دارای مشکلات دیگری نظیر آسم و دیابت هستند، پیگیری پایین آوردن تب بسیار ضروری است. به‌همین‌خاطر احتمالا پزشک از کودک، آزمایش آنفولانزا می‌گیرد. اما در کودکان سالم قضیه متفاوت است و کودک باید ۲۴ ساعت بدون مصرف تب‌بُر استراحت کند تا بهبود بیابد.
نشانه‌های جدی همراه با تب چیست؟
تب کودک - نشانه ها
اگر در کنار تب، مشکلاتی نظیر گلودرد، گوش درد و درد هنگام ادرار کردن هم وجود داشته باشد، احتمال عفونت مجاری ادراری، عفونت گوش و گلو وجود دارد و باید برای درمان از آنتی بیوتیک ها استفاده شود. ازجمله سایر نشانه‌هایی که نیاز به رسیدگی دارند نیز می‌توان به کمبود آب بدن کودک اشاره کرد. مثلا اگر هنگام گریه، کودک اشکی نداشته باشد یا دچار افت هوشیاری بشود و کمتر از حالت عادی ادرار کند، باید موضوع را کاملا جدی بگیرید.

افزایش سرعت اینترنت گوشی اندروید با ۸ ترفند ساده اما موثر

احتمالا آن زمان که گوشی فعلی‌تان را خریده بودید، سرعتش خیلی بیشتر از الان بود و با گذشت زمان، به‌خصوص اگر سیستم‌عامل خود را به‌روزرسانی کرده‌اید یا برنامه‌های زیادی نصب کرده باشید، گوشی شما کُندتر شده است. متأسفانه، گوشی‌ها همیشه با حداکثر کارایی کار نمی‌کنند، گاهی‌اوقات مجبورید برخی تنظیمات را بررسی کنید یا برنامه‌هایی برای افزایش سرعت اینترنت گوشی اندروید نصب کنید. همراه ما باشید، در این مقاله به شما راه‌های افزایش سرعت اینترنت گوشی اندروید را آموزش می‌دهیم.

۱. نسخه‌های سبک‌ترِ برنامه‌های موردنیاز خود را دانلود کنید

یکی از راه‌های افزایش سرعت اینترنت گوشی اندروید این است که از نسخه‌های سبک‌تر برنامه‌ها استفاده کنید. بسیاری از توسعه‌دهندگان، نسخه‌های سبک‌تری از برنامه‌های خود طراحی می‌کنند که سریع‌ترند و اینترنت کمتری مصرف می‌کنند. از آنجایی‌که این برنامه‌ها از اینترنت کمتری استفاده می‌کنند، شما می‌توانید ضمن صرفه‌جویی در مصرف حجم اینترنت گوشی، از نسخه‌ی سبک‌تر و سریع‌تر برنامه‌ی موردنیازتان استفاده کنید. البته از آنجایی‌که بازار این برنامه‌ها هنوز یک بازار نوظهور محسوب می‌شود، برنامه‌های زیادی برای دسترسی وجود ندارند، اما برخی توسعه‌دهندگانِ به‌نام، نسخه‌های سبک‌تری از برنامه‌های خود طراحی کرده‌اند که می‌توانید از آنها استفاده کنید، برنامه‌هایی مانند؛ Facebook Lite، Facebook Messenger Lite و Google Maps Go.

۲. حالت Data Saver مرورگر کروم را فعال کنید

حالت Data Saver مرورگر کروم را فعال کنید - افزایش سرعت اینترنت گوشی اندروید برای افزایش سرعت اینترنت گوشی اندروید و کاهش استفاده از حجم اینترنت در مرورگر کروم (مرورگر پیش‌فرض اندروید)، حالت ذخیره‌ی اطلاعات یا Saver Data را فعال کنید. برای این منظور روی آیکون منو (سه نقطه‌ی عمودی در سمت راست مرورگر) کلیک کنید، بعد از آن وارد گزینه‌ی Settings شوید و در منوی بعدی گزینه‌ی Data Saver را با سوئیچ فعال کنید. حالت Data Saver از سرورهای گوگل برای فشرده‌سازی صفحات وب استفاده می‌کند و از این جهت، صفحات اینترنت با سرعت بیشتری بارگذاری می‌شوند و اینترنت کمتری هم مصرف می‌شود.

۳. از یک مرورگر مسدودکننده‌ی تبلیغات استفاده کنید

از یک مرورگر مسدود کننده تبلیغات استفاده کنید - افزایش سرعت اینترنت گوشی اندروید استفاده از مسدودکننده‌ی تبلیغات (Adblocking)، یک راهکار دیگر برای افزایش سرعت اینترنت گوشی اندروید است. تبلیغات حدود نیمی از حجم صفحات وب را تشکیل می‌دهند، بنابراین اگر با بازکردن یک صفحه‌ی وب، تبلیغات را دانلود نکنید، صفحه‌ی وب موردنظر شما، می‌تواند دوبرابر سریع‌تر از قبل بارگذاری شود. برای این منظور در اندروید، باید سراغ مرورگرهای شخص ثالث (برنامه‌هایی که توسط شرکت‌هایی به‌جز تولیدکننده‌ی سیستم‌عامل توسعه داده شده‌اند) بروید. در این مورد، بهترین توصیه، برنامه Opera است که به‌خوبی تمام تبلیغات مزاحم را مسدود می‌کند. مرورگر Opera همچنین، عکس‌ها را فشرده می‌کند و درنتیجه مرور صفحات وب را به تجربه‌ی بهتر و سریع‌تری تبدیل می‌کند.

۴. فایل‌های اضافی را از حافظه‌ی گوشی خود حذف کنید

فایل‌های اضافی را از حافظه گوشی خود حذف کنید - افزایش سرعت اینترنت گوشی اندروید اگر حافظه‌ی گوشی سبک‌تر باشد، قطعا گوشی سریع‌تر کار می‌کند. سعی کنید برنامه‌هایی را که دیگر به آنها نیاز ندارید، حذف کنید. برای حذف برنامه‌هایی که دانلود کرده‌اید، به تنظیمات گوشی بروید و دنبال گزینه‌ی App Manager بگردید. روی هر برنامه‌ای که لازم ندارید، کلیک کنید و با دکمه‌ی Uninstall آن را حذف کنید. همچنین، هر برنامه‌ای را که از آن استفاده نمی‌کنید، غیرفعال کنید. در بیشتر موارد باید به گزینه‌ی App Properties مراجعه کنید.

به پوشه‌ی نگهداری عکس و موسیقی گوشی‌تان مراجعه کنید. عکس‌ها و ویدئوهایی را که فکر می‌کنید لازم ندارید، حذف کنید. اگر موسیقی‌هایی دارید که تصور نمی‌کنید دوباره به آنها گوش بدهید، حتما حذف‌شان کنید! همین‌طور، پوشه‌ی دانلودها را بررسی کنید، ممکن است، مملو از فایل‌هایی باشد که دیگر لازم‌شان ندارید. به تنظیمات بروید و صفحه‌ی Storage را باز کنید. به‌دنبال گزینه‌های Misc و Other بگردید. احتمالا متوجه فایل‌های زیادی می‌شوید که برنامه‌ها را روی گوشی شما دانلود و ذخیره کرده‌اند. اگر مطمئن هستید دیگر از این فایل‌ها استفاده نمی‌کنید، می‌توانید آنها را پاک کنید.

۵. ویجت‌ها را غیرفعال کنید

ویجت‌هایی (برنامک‌ها یا برنامه‌های کوچک گرافیکی مانند نمایش ساعت و آب‌وهوا و ...) را که دیگر به آنها نیاز ندارید، غیرفعال کنید. ویجت‌ها ممکن است همراه با انیمیشن‌ها و افکت‌های گرافیکی باشند که گوشی را کند می‌کنند.

۶. به جای Wi-Fi از 4G استفاده کنید!

به جای Wi-Fi از 4G استفاده کنید! - افزایش سرعت اینترنت گوشی اندروید اگر در زمان اتصال به Wi-Fi، احساس می‌کنید، سرعت اینترنت کم است، ممکن است مشکل از گوشی نباشد بلکه احتمالا مشکل از شبکه‌ی بی‌سیم شماست. درواقع، به‌نظر می‌رسد که در بسیاری موارد، سرعت اینترنت در اتصال به Wi-Fi نسبت به اینترنت 4G کمتر باشد، اگر با چنین مشکلی مواجه شدید، بهتر است سرویس اینترنت خود را تغییر بدهید یا اینکه به‌طورکل فقط از اینترنت گوشی خود استفاده کنید.

۷. تنظیمات اینترنت را بررسی کنید

تنظیمات اینترنت را بررسی کنید - افزایش سرعت اینترنت گوشی اندروید اگر مشکل اینترنت شما خیلی جدی است، شاید لازم باشد که تنظیمات گوشی خود را بررسی کنید. این مراحل در هر دستگاه نسبت به دستگاه دیگر تفاوت‌های کمی دارد. با دنبال‌کردن تنظیماتی که در ادامه گفته می‌شود، می‌توانید مطمئن شوید که اینترنت گوشی شما محدود به 3G نیست. بخش Settings گوشی را باز کنید. روی Network & Internet و سپس Mobile network کلیک کنید و در نهایت گزینه‌ی Preferred Network type را انتخاب کنید. در این قسمت مطمئن شوید که از 4G استفاده می‌کنید.

۸. از برنامه‌های افزایش سرعت اینترنت گوشی اندروید استفاده کنید

از برنامه‌های افزایش سرعت اینترنت گوشی اندروید استفاده کنید

برخی برنامه‌های کاربردی هم هستند که می‌توانند باعث افزایش سرعت اینترنت گوشی اندروید تا دو برابر شوند. این برنامه‌ها می‌توانند استفاده از اینترنت را بهینه‌سازی کنند، برنامه‌های درحال اجرا را در پس‌زمینه (که از حجم اینترنت استفاده می‌کنند)، غیرفعال کنند و همچنین با برخی اسکریپت‌های خاص، سیگنال‌های دریافتی را بهبود بخشند.

2X Faster Internet

2X Faster Internet - افزایش سرعت اینترنت گوشی اندروید

برنامه 2X Faster Internet، همان‌طور که از اسمش پیداست، می‌تواند سرعت اینترنت شما را تا دو برابر افزایش بدهد. این برنامه از اسکریپت‌های ویژه‌ای برای افزایش سرعت اینترنت گوشی اندروید استفاده می‌کند و همچنین دریافت سیگنال را بهبود می‌دهد.

دانلود از گوگل پلی استور

Internet Booster & Optimizer

- Internet Booster & Optimizer افزایش سرعت اینترنت گوشی اندروید

Internet Booster & Optimizer، تجربه‌ی مرور وب در گوشی را کاملا بهبود می‌دهد. البته واضح است که ارائه‌دهنده‌ی سرویس اینترنت سرعت اینترنت گوشی شما را تعیین می‌کند، اما برنامه‌ی Internet Booster & Optimizer، با استفاده از برخی دستورات و بهینه‌سازی‌ها، اطمینان حاصل می‌کند که با توجه به مشخصات گوشی، شما از بیشترین سرعت اینترنت بهره می‌برید.

دانلود از گوگل پلی استور

Internet Speed Meter Lite

- Internet Speed Meter Lite افزایش سرعت اینترنت گوشی اندروید

Internet Speed Meter Lite، سرعت اینترنت شما را در سربرگی نشان می‌دهد و میزان داده‌های اینترنت را هم به شما اعلام می‌کند. این برنامه، به شما کمک می‌کند که همیشه روی اتصال به اینترنت خود نظارت داشته باشید. همچنین با برنامه‌ی Internet Speed Meter Lite، می‌توانید، نحوه‌ی استفاده برنامه‌های مختلف از اینترنت را مدیریت کنید.

دانلود از گوگل پلی استور

Internet Speed Booster

- Internet Speed Booster افزایش سرعت اینترنت گوشی اندروید

Internet Speed Booster، یک برنامه‌ی عالی برای افزایش سرعت اینترنت گوشی اندروید است. این برنامه در عین سادگی، خیلی مفید است. Internet Speed Booster، تمامی برنامه‌های در حال اجرا در پس‌زمینه را غیرفعال می‌کند و امکان دسترسی به اینترنت سریع‌تر را برای کاربر فراهم می‌کند.

دانلود از گوگل پلی استور

Network Master – Speed Test

- Network Master – Speed Test افزایش سرعت اینترنت گوشی اندروید

Network Master یک ابزار کوچک، اما سریع و رایگان است.

این برنامه می‌تواند سرعت اینترنت گوشی اندروید را برای انجام بازی‌ها و تماشای ویدئو افزایش دهد. برنامه‌ی Network Master، اینترنت شما را تجزیه‌وتحلیل می‌کند و می‌تواند استفاده‌ی برنامه‌های مختلف را از داده‌های اینترنت گوشی یا Wi-Fi در پس‌زمینه متوقف کند. همچنین اطمینان حاصل کند برنامه‌هایی که انتخاب کرده‌اید، به حداکثر پهنای باند و سرعت اتصال به اینترنت دسترسی دارند.

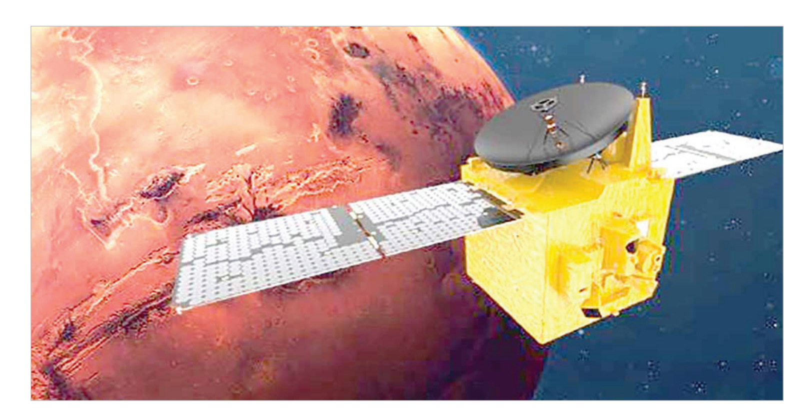
دانلود از گوگل پلی استور

Speedify – Faster Internet

- Speedify – Faster Internet افزایش سرعت اینترنت گوشی اندروید

برنامه‌ی Speedify، به‌طور چشمگیری باعث افزایش سرعت اینترنت گوشی اندروید شما می‌شود. با این برنامه به‌راحتی می‌توانید از ترکیب اینترنت گوشی و Wi-Fi استفاده کنید. درواقع برنامه‌ی Speedify زمانی که اتصال Wi-Fi ضعیف می‌شود، بی‌درنگ به اینترنت گوشی سوئیچ می‌کند.

ارسال ۴ مدارگرد به مریخ برای کشف یخ!



مریخ برای داشتن آب به حالت مایع در سطح، بسیار سرد است اما ممکن است یخ‌های زیادی درست در زیر سطح آن در مکان‌هایی خاص وجود داشته باشند. ماموریت‌های آینده انسان به مریخ می‌تواند از این یخ‌ها به عنوان منبعی برای مطالعه‌ی گذشته‌ی این سیاره استفاده کنند.

، آژانس فضایی ایتالیا، آژانس فضایی کانادا، آژانس اکتشافات هوا و فضای ژاپن و ناسا اعلام کردند که می‌خواهند برنامه‌ای برای نقشه‌برداری راباتیک از مناطق حاوی یخ مریخ طراحی کنند.

همه‌ی این آژانس‌ها با یکدیگر گروهی برای انجام این ماموریت تشکیل خواهند داد. این ماموریت که به "نقشه‌برداری از یخ‌های مریخ" معروف است شامل ۴ مدارگرد خواهد بود. اگر ماهیت این ماموریت توسط آژانس‌های فضایی تایید شود این ۴ مدارگرد در سال ۲۰۲۶ ارسال خواهند شد.

این مدارگردها در کنار هم می‌توانند یخ‌های ذخیره شده در زیر سطح مریخ را پیدا کنند و عمق، مکان، توزیع و فراوانی آنها را مشخص کنند. یکی از این مدارگردها مجهز به رادار است که می‌تواند اطلاعاتی در مورد قابل دسترس بودن یخ‌ها جمع آوری کند. مخصوصا با بررسی اینکه آیا غبار و لایه‌های سنگی اطراف یخ‌ها سخت و محکم هستند یا نه.

اولین ماموریت ارسال انسان به مریخ احتمالا شامل ۳۰ روز جستجو و کاوش در سطح مریخ خواهد بود. این مدارگردها می‌توانند به تعیین مکان مناسب برای فرود و همچنین تعیین اهداف علمی برای ماموریت‌های فضایی کمک کنند.

در ماموریت‌های طولانی‌تر در مریخ می‌توان از این نقشه‌ها برای مطالعه جوی و زمین‌شناسی مریخ استفاده کرد و از مکان‌های خطرناک پرهیز کرد. از هیدروژن و اکسیژن موجود در یخ می‌توان به عنوان منابعی برای تامین سوخت موتورها استفاده کرد و همچنین برای استخراج منابع، کشاورزی، تولیدات و به دست آوردن هر آنچه که فضانوردان به آن نیاز دارند. همچنین پشتیبان خوبی برای سیستم‌های حفظ حیات است.

انتقال آب به مریخ سنگین و هزینه بر است. بنابراین استفاده از یخ‌های موجود در سیاره‌ی سرخ می‌تواند چالش‌های مربوط به انتقال این منبع به مریخ را کاهش دهد.

این موضوع می‌تواند گسترش یافته و به سایر آژانس‌های فضایی نیز برسد و شرکای تجاری دیگری به آن اضافه شوند.

جیم واتزین(Jim Watzin)، مشاور ارشد ناسا می‌گوید: این همکاری برای یافتن یخ‌های مریخ باعث می‌شود که تجارب جهانی همه ما در کنار هم جمع شود و هزینه‌ها تقسیم شده و کاهش یابد تا انجام این ماموریت برای علاقه‌مندان ممکن شود. اکتشافات انسان و ربات‌ها دست در دست هم می‌دهند و به یافتن راهی هوشمندانه‌تر و امن‌تر برای انجام ماموریت‌های انسانی در منظومه‌ی شمسی کمک می‌کنند. با هم می‌توانیم بشریت را برای جهش بزرگ بعدی یعنی سفر به مریخ آماده کنیم.

تمام اطلاعاتی که توسط مدارگردها جمع‌آوری می‌شود هم برای موارد تحقیقاتی و هم برای اکتشافات کلی مریخ، با تمام دنیا به اشتراک گذاشته خواهد شد.

پیش از آن که ناسا کسی را به مریخ بفرستد قصد دارد تحت عنوان ماموریت آرتمیس فضانوردانی را به ماه بفرستد که طی آن اولین زن به همراه مردی دیگر پای بر ماه خواهند گذاشت. آن‌ها در سال ۲۰۲۴ به قطب جنوبی ماه که دست نخورده و کاوش نشده است خواهند رفت.

اما پیش از آن ناسا قصد دارد که ماه‌نورد واپیر(VIPER) را به ماه بفرستد تا از نزدیک از یخی که در این منطقه در بخش سایه‌ای ماه وجود دارد بازدید کند. این یخ می‌تواند کاربردهای گوناگونی برای خدمه‌ی آرتمیس داشته باشد و به ناسا کمک می‌کند تا بفهمد چگونه باید از منابع موجود در مریخ و ماه استفاده کرد.

ماه زمینه‌ی مناسبی برای انجام ماموریت‌های آینده به مریخ است. انتظار می‌رود واپیر در سال ۲۰۲۳ روی ماه فرود بیاید.

اریک ایانسون(Eric Ianson)، معاون بخش علوم سیاره ناسا و مدیر برنامه اکتشاف مریخ، در بیانیه ای گفت: این برنامه علاوه بر حمایت از ماموریت‌های انسانی آینده در مریخ، به افزایش دانش ما در مورد یخ‌های زیرسطحی کمک می‌کند و فرصت‌های زیادی برای اکتشافات علمی در اختیار ما می‌گذارد.

نقشه برداری از یخ‌های نزدیک به سطح می‌تواند به یافت بخش‌هایی از هیدروسفر(hydrosphere) و بخش‌های بالایی آن که از آن‌ها بی‌خبریم کمک کند و این یافته‌ها به کشف تغییرات محیطی مریخ در گذشته و پاسخ به سوالات اساسی در مورد مریخ کمک خواهد کرد.

ماند این سوال که آیا مریخ زمانی محل زندگی موجودات میکروبی بوده است یا آیا روزی خواهد بود یا خیر؟

سرخط

گیاه گوشت‌خواری که میدان مغناطیسی تولید می‌کند!

محققان در کشفی که برای اولین بار تأیید شده است، دریافته‌اند که یک نوع گیاه گوشت‌خوار به نام "ونوس مگس‌خوار" هنگامی که طعمه خود را گیر می‌اندازد، میدان مغناطیسی تولید می‌کند.

محققان به کشف جدید هیجان انگیزی در مورد ونوس مگس‌خوار(Dionaea muscipula) دست یافته‌اند.

مدت‌هاست که شناخته شده است که گیاهان گوشت‌خوار برای گرفتن طعمه خود و بستن برگ‌های خود از سیگنال‌های الکتریکی استفاده می‌کنند.

ونوس مگس‌خوار یا مگس‌گیر یک گیاه گوشت‌خوار است که از راه جلب حشرات کوچک و به دام انداختن آنها تغذیه می‌کند. گیاه گوشت‌خوار ونوس اغلب در زمین‌هایی می‌روید که دارای منابع کمی از نیتروژن هستند، از این رو با شکار حشرات سعی در جبران نیتروژن مورد نیاز خود دارد.

انتهای برگ‌های آن دارای موهای ریزی در سطوح داخلی است که باعث برانگیخته شدن آن می‌شود و با ساختار خاصی که در پایانه هر برگ وجود دارد، می‌تواند طعمه را به دام بیندازد.

هنگامی که حشره یا عنکبوت بر روی برگ‌ها و موهای ریز روی آن بخزد، در صورتی که در کمتر از بیست ثانیه پس از اولین تحریک مو، تحریک دیگری صورت گیرد، برگ بسته می‌شود و طعمه به دام می‌افتد.

دانشمندان دانشگاه "یوهانس گوتنبرگ ماینتس"(JGU)، موسسه هلم‌هولتز ماینتس"(HIM)، مرکز زیستی "جولیوس-ماکسیمیلیانس" دانشگاه "وورزبورگ"(JMU) و موسسه PTB در برلین ثابت کرده‌اند که این سیگنال‌های الکتریکی میدان‌های مغناطیسی تولید می‌کنند.

دکتر "آن فابریکانت" عضو گروه تحقیقاتی پروفسور "دیمیتری بودکر" گفت: تحقیقات ما کمی شبیه به انجام MRI در انسان است. مشکل این است که سیگنال‌های مغناطیسی در گیاهان بسیار ضعیف هستند و این توضیح می‌دهد که چرا اندازه‌گیری آنها با کمک فناوری‌های قدیمی بسیار دشوار بوده است.

"فابریکانت" افزود که این کشف تاکنون هرگز تأیید نشده بود و دستیابی به آن کار ساده‌ای نبود.

تیم تحقیقاتی مجبور شد از مغناطیس‌سنج‌های اتمی استفاده کند، چرا که به خنک سازی برودتی احتیاج ندارند و همچنین می‌توانند کوچک‌سازی شوند.

محققان سیگنال‌های مغناطیسی را با دامنه حداکثر ۰.۵ پیکوتسلا در این گیاه گوشت‌خوار کشف کردند.

این اندازه‌گیری میلیون‌ها برابر ضعیف‌تر از میدان مغناطیسی زمین است.

"فابریکانت" توضیح داد: اندازه سیگنال ثبت شده مشابه آنچه در هنگام اندازه‌گیری‌های سطح تکانه‌های عصبی در حیوانات مشاهده می‌شود، است.

اکنون محققان امیدوارند که روزی از فناوری‌های غیرتهاجمی آنها در کشاورزی برای تشخیص بیماری گیاهان زراعی استفاده شود.

بسته‌بندی‌هایی بهداشتی که موجب آلودگی مواد غذایی می‌شوند

برای افزایش ماندگاری و ایمنی غذاها و نوشیدنی‌ها از بسته‌بندی ضد میکروبی استفاده می‌شود. با این‌حال، نگرانی در مورد انتقال مواد بالقوه مضر مانند نانو ذرات نقره از این نوع ظروف به مواد مصرفی وجود دارد.

به نقل از ساینس دیلی، نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد، نقره‌ای که در یک پلاستیک ضد میکروبی جاسازی‌شده است می‌تواند وارد مواد غذایی شده و نانو ذرات را در غذاها و نوشیدنی‌ها، خصوصا مواد شیرین‌مزه تشکیل دهد.

برخی از پلیمرهای حاوی نانو ذرات یا نانو کامپوزیت‌ها می‌توانند رشد میکروارگانیسم‌های مسئول فساد مواد غذایی و آشامیدنی و بیماری‌های ناشی از غذا را کاهش دهند. اگرچه این پلیمرها در حال حاضر برای استفاده در بسته‌بندی مواد غذایی در ایالات‌متحده هنوز تایید نشده‌اند، اما محققان در حال بررسی انواع مختلفی از پلیمرهای ساخته‌شده با نانو ذرات هستند که می‌توانند در آینده در ساخت ظروف استفاده شوند.

نتایج تحقیقات پیشین نشان داده بود که برخی از این پلیمرها می‌توانند نانو ذرات، ترکیبات محلول و یون‌ها را به شبه مواد غذایی مبتنی بر پایه آب وارد کنند، اما تاکنون اطلاعات کمی در مورد چگونگی تعامل این بسته‌بندی‌ها با غذاها و نوشیدنی‌های ارائه شده است.

خبر

توسعه لنز تماسی هوشمند چند کاره

گروهی از محققان موفق به توسعه لنزهای تماسی هوشمندی شده‌اند که این لنزها در کنار بهبود بینایی افراد می‌توانند بر شرایطی از جمله دیابت، بیماری‌های قلبی و سکته مغزی نیز نظارت کنند.

گروهی از محققان کشورهای انگلیس، آمریکا و چین با کمک یکدیگر موفق به توسعه لنزهای تماسی هوشمندی شده‌اند.

لنز تماسی مذکور دارای یک لایه حسگر مشی است که می‌تواند سطح نور، دما و حتی گلوکز موجود در اشک افراد را اندازه گیری کند. محققان اظهار کردند این لنز هوشمند نه تنها بر دیابت نظارت می‌کند بلکه قادر به نظارت بر شرایط دیگر مانند بیماری‌های قلبی و سکته مغزی نیز است.

محققان در این باره گفتند: این لنز ، بینایی یا توانایی چشمک زدن کاربر را مختل نمی‌کند و می‌تواند در آینده برای تسهیل آزمایش عملکرد شبکیه نیز مورد استفاده قرار گیرد.

به گفته محققان حتی با پیشرفته کردن این لنز و مجهز نمودن آن به ماژول قدرت و آنتن، می‌توان لنزها را قادر ساخت تا داده‌ها را برای تجزیه و تحلیل به صورت بی‌سیم به کامپیوتر منتقل کنند.

"یون لانگ ژائو"(Yunlong Zhao) نویسنده مقاله و کارشناس الکترونیک زیستی از موسسه فناوری پیشرفته دانشگاه سوری در گفتگو با تایمز گفت: همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ تأثیر زیادی بر کل جامعه علمی داشته است. بسیاری از ما محققان در این مدت از خود سوال کرده‌ایم که کار ما چطور می‌تواند به کسانی که از برخی مشکلات پزشکی رنج می‌برند کمک کند. ما مطمئنیم دستگاه‌هایی که از سیستم لایه حسگر ما استفاده می‌کنند، می‌توانند به عنوان یک روش غیر تهاجمی برای کمک به نظارت و تشخیص سلامت افراد مورد استفاده قرار گیرند.

"شیکی گو"(Shiqi Guo) مهندس و نویسنده مقاله از دانشگاه هاروارد در گفتگو با تایمز گفت: لایه حسگر فوق العاده نازک ما با لنزهای تماسی هوشمند معمولی متفاوت است. لنز ها به طور معمول دارای چند حسگر و تراشه مدار سفت و سخت هستند که بین دو لایه لنز تماسی قرار گرفته و از طریق کانال‌های سنجش میکروسیال با مایعات اشک تماس خواهند داشت اما در طراحی لنز جدید، مش حسگر مارپیچی به طور مستقیم با اشک چشم در تماس قرار می‌گیرد. گفتنی است مونتاژ آن آسان است و حساسیت تشخیص آن نیز بالا است. علاوه بر این، استفاده از آن چشمک زدن یا بینایی را مختل نمی‌کند.

این لنز حاصل تلاش بسیار محققان برای تولید لنز تماسی هوشمند است و علاوه بر آنکه قابلیت کنترل و نظارت بر سطح گلوکز خون را دارد کاربران می‌توانند با چشمک زدن قابلیت زوم و بزرگنمایی آن را فعال کنند.

پاکسازی اقیانوس‌ها با یک "قاره" شناور!

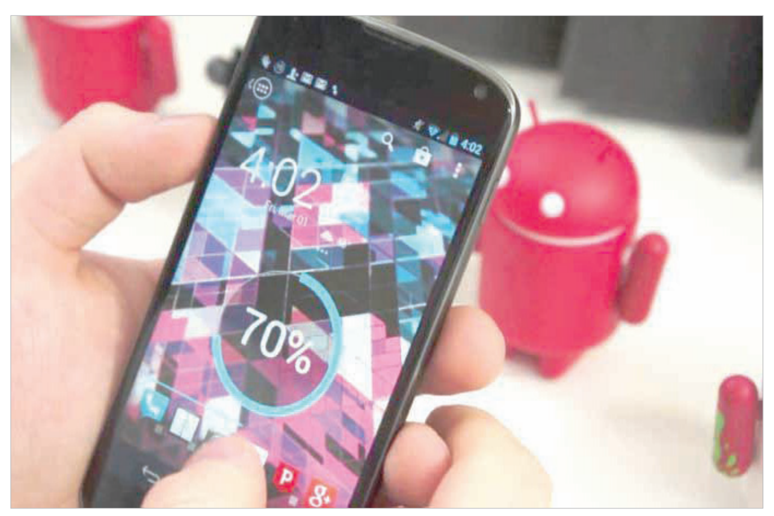
یک طرح مفهومی که برنده جایزه بزرگ معماری و نوآوری نیز شده است، یک سازه شناور خود پایدار است که زباله‌های اقیانوسی را جمع آوری کرده و سپس آنها را برای بازیافت خرد می‌کند.

یک طراحی مفهومی چشمگیر به نام "قاره هشتم"(8th Continent) یک ایستگاه شناور است که یکی از مهم‌ترین معضلات سیاره ما یعنی زباله‌های اقیانوسی را حل می‌کند.این طرح که توسط "لنکا پتراکووا" طراحی شده است، زباله‌های اقیانوس را جمع آوری کرده و سپس برای بازیافت خرد می‌کند. این طرح جایزه بزرگ معماری و نوآوری بنیاد "ژاک روجری"(Jacques Rougerie) را در سال ۲۰۲۰ از آن خود کرده است.

"قاره هشتم" که برای شناور شدن در اقیانوس آرام طراحی شده، از پنج قسمت اصلی تشکیل شده است:

- حائلی که زباله‌ها را جمع آوری کرده و انرژی جزر و مدی را برداشت می‌کند
- جمع‌کننده‌ای که ضایعات را دسته‌بندی و مرتب سازی، تخریب زیستی و ذخیره می‌کند
- مرکز تحقیقات و آموزش؛ جایی که سرنشینان و ساکنان "قاره هشتم" می‌توانند در آن به مطالعه پرداخته و اثرات آن را بر اقیانوس‌ها بررسی کنند
- گلخانه‌ها؛ محلی که گیاهان در آنها پرورش می‌یابند و آب آن نمک‌زدایی می‌شود
- محل‌های زندگی که مردم در آن زندگی می‌کنند

افزایش سرعت گوشی اندروید و آیفون با چند ترفند ساده



مشکل بسیاری از گوشی‌های هوشمند، کندشدن تدریجی آنهاست و پرسش رایج بسیاری از کاربران هم این است که چگونه می‌توانیم گوشی خود را سریع‌تر کنیم؟ واضح است که دلخواه همه‌ی کاربران است که گوشی‌هایشان همیشه پرسرعت و با عملکرد مطلوبی باشند، اما آیا می‌توان یک گوشی را فراتر از قابلیتش هم سریع کرد؟ مطمئنا جواب این سؤال، خیر است؛ اما راهکارهایی وجود دارد که بتوان گوشی را سریع‌تر کرد. در بیشتر موارد کاربران می‌خواهند که گوشی‌هایشان همچون روزهای اول که نو بوده‌اند، سریع باشند، اما نصب برنامه‌های مختلف و استفاده‌ی مداوم از آنها به مرور باعث کندی گوشی‌ها می‌شود. این برنامه‌ها در زمان اجرا، فضای حافظه‌ی داخلی گوشی را اشغال می‌کنند و همچنین نیاز به قدرت پردازشی دارند که گاهی‌اوقات با بروزرسانی سیستم عامل، پردازش آنها با توجه به نیاز به سخت‌افزارهای قوی، به دشواری انجام می‌گیرد. بنابراین، برای استفاده‌ی مؤثرتر از گوشی‌های هوشمند خود، می‌توانید چه کاری انجام دهید تا گوشی‌مان دیگر لگ (هنگ) نداشته باشند یا حداقل لگ کمتری داشته باشد؟ در این مورد با وجود برخی شباهت‌ها، تفاوت‌هایی بین گوشی‌های اندرویدی و آیفون وجود دارد. در اینجا سعی می‌کنیم، راهکارهای جداگانه‌ای برای افزایش سرعت گوشی اندرویدی و آیفون پیشنهاد دهیم. با ما همراه باشید.

چطور سرعت گوشی‌های اندرویدی خود را بالا ببریم؟

۱. برنامه‌های اضافی را پاک کنید

تقریبا تمام راهکارها و ترفندهای افزایش سرعت گوشی‌های اندروید، غالبا به شما پیشنهاد می‌دهند که فقط برنامه‌هایی را که به‌صورت مداوم از آنها استفاده می‌کنید، نگه دارید؛ اما آیا شما هم از آن دسته کسانی هستید که خانه‌ی خود را با لوازم غیرضروری پر می‌کنید؟ خوب، خانه‌های ما اغلب با چنین چیزهایی پر شده‌اند! اما آیا باید با گوشی‌های هوشمند خود هم همین کار را انجام دهیم؟ خیر! برنامه‌های مختلفی که در گوشی‌های هوشمند ما نصب شده‌اند، همیشه درحال اجرا هستند و برای این کار، نیاز به اتصال به اینترنت دارند و اگر این برنامه‌ها مفید نباشند، واقعا تنها یک‌بار اضافی روی دوش سخت‌افزار گوشی هستند. خلاص‌شدن از دست این برنامه‌های اضافی، راهکار عاقلانه‌ای است تا سرعت گوشی اندرویدی خود را افزایش دهید.

۲. حافظه‌ی کش گوشی خود را پاک کنید

حافظه کش گوشی خود را پاک کنید

برخی برنامه‌ها هم هستند که از آنها به صورت منظم استفاده نمی‌کنید، اما به اندازه‌ای هم مهم‌اند که باید روی دستگاه خود نگه‌شان دارید، مانند برنامه‌هایی که برای درخواست تاکسی، رزور بلیط یا سفارش غذا، از آنها استفاده می‌کنید. برای اینکه گوشی اندرویدی خود را سریع‌تر کنید، سعی کنید که اطلاعات ذخیره شده در حافظه‌ی پنهان یا کش (Cache) این دست برنامه‌ها را ازطریق تنظیمات هر کدام پاک کنید و مطمئن شوید که این برنامه‌ها در زمانی‌که از آنها استفاده نمی‌کنید، حافظه‌ی زیادی مصرف نمی‌کنند.پاک‌کردن حافظه‌ی کش، گاهی‌اوقات، کمک می‌کند که برنامه‌ها راحت‌تر و بدون تأخیر اجرا شوند. همچنین وقتی که اطلاعات را حذف می‌کنید، برنامه می‌تواند نسخه‌های جدیدتری را از این اطلاعات دریافت کند. حذف حافظه‌ی کش، می‌تواند برای برنامه‌هایی مانند فیس‌بوک یا اینستاگرام مناسب باشد، این برنامه‌ها عکس‌ها و اطلاعات دیگری را به‌طور مرتب روی گوشی شما ذخیره می‌کنند. البته یک نکته را به یاد داشته باشید که در برخی برنامه‌ها، پاک‌کردن حافظه‌ی کش، به معنی حذف تنظیمات برنامه است.

۳. حافظه‌ی سیستم را چندین بار در روز پاک کنید

سیستم عامل اندروید، امکانات بسیار مناسبی برای مدیریت وظیفه دارد. اندروید می‌تواند هر زمان که لازم باشد، پردازش‌های ناخواسته را ببندد. اگر گوشی شما دچار مشکل کمبود حافظه‌ی موقت یا رم است، پاک‌کردن چندباره‌ی حافظه می‌تواند به آن کمک کند. امروزه تقریبا همه‌ی برنامه‌های لانچر (برنامه‌هایی که امکان سفارشی‌سازی سیستم عامل را فراهم می‌کنند) دارای گزینه‌ای برای پاک‌کردن حافظه‌ی سیستم هستند. همچنین اگر نمی‌خواهید از برنامه‌های لانچر استفاده کنید، می‌توانید از برخی برنامه‌ها برای پاک‌کردن حافظه‌ی سیستم استفاده کنید. برنامه‌هایی مانند Clean Master، Go Speed Power Clean و Ace Cleaner از بهترین برنامه‌ها برای پاک‌کردن رم گوشی هستند. می‌توانید این برنامه‌ها را از گوگل اپ استور دانلود کنید.

۴. درصورت دردسترس‌بودن برنامه‌های سبک‌تر، از این دست برنامه‌ها استفاده کنید

در صورت در دسترس بودن برنامه‌های سبک‌تر، از این دست برنامه‌ها استفاده کنید

بسیاری از برنامه‌های محبوب مانند Messenger، Twitter، Facebook و Opera نسخه‌های سبک‌تر یا به اصطلاح Lite، را در دردسترس کاربران خود قرار داده‌اند. ازآنجایی‌که این برنامه‌ها از اینترنت کمتری استفاده می‌کنند، می‌توانید ضمن صرفه‌جویی در حجم کمتر داده‌های گوشی خود، از نسخه‌ی سبک‌تر و سریع‌تری از برنامه‌ی مورد نیازتان استفاده کنید.

۵. گوشی خود را خیلی بروزرسانی نکنید

ممکن است کمی غیرمعمول باشد. به‌روز نگه‌داشتن گوشی اندروید، از آن دست راهکارها و ترفندهایی است که تقریبا هر کاربر اندرویدی به شما پیشنهاد می‌دهد. اما بروزرسانی هم نقضی دارد. اگر حافظه‌ی گوشی شما درحال پرشدن است و همچنین چند سالی از خرید آن گذشته (احتمالا کمی هم قدیمی شده)، با ارتقای آن به نسخه‌ی جدید، منابع اضافی مصرف می‌شوند. به‌این‌جهت، با بروزرسانی اندروید، با توجه به دردسترس‌نبودن حافظه‌ی کافی، بسیاری از برنامه‌ها احتمالا نمی‌توانند، به خوبی اجرا شوند. به این ترتیب، ممکن است با یک بروزرسانی، اندرویدی جدید اما با تعدادی برنامه‌ی ضروری داشته باشید.

۶. قبل از نصب یک برنامه فکر کنید

تقریبا یک دهه از زمانی که اندروید برای اولین‌بار معرفی شد، می‌گذرد و تعداد برنامه‌های این پلتفرم درحال حاضر به میلیون‌ها عنوان افزایش یافته است؛ اما از این عناوین، تعداد بی‌شماری برنامه و بازی هستند که به وسیله‌ی توسعه‌دهندگان معتبر طراحی نشده‌اند. درواقع، خیلی از این برنامه‌ها، برنامه‌هایی جعلی هستند که با اهداف خرابکارانه‌ای مانند کنترل دستگاه شما یا سرقت اطلاعات طراحی شده‌اند. شاید جالب باشد که بدانید، این دست برنامه‌های مخرب بدون اینکه شناسایی شوند، به مدت سه سال در گوگل پلی استور دردسترس بودند. گوگل به همین منظور، سال گذشته، برنامه‌ی Play Protect را منتشر کرد که می‌تواند برنامه‌های مخرب و بدافزارها را شناسایی کند. بنابراین حتی اگر از گوگل پلی استور، برنامه‌ی جدید دانلود می‌کنید، حتما قبل از نصب برنامه‌ی ناشناس از صحت آن کاملا مطمئن شوید و سپس اقدام به نصب کنید.

۷. حافظه‌ی اس‌دی خود را برای بهبود عملکرد اندروید فرمت کنید

اگر اخیرا به‌طور مکرر گوشی اندرویدی شما لگ دارد یا به سختی برنامه‌ها را اجرا می‌کند، احتمالا یکی از دلایل آن، حافظه‌ی اس‌دی خراب است. فرمت‌کردن حافظه‌ی اس‌دی نه تنها فایل‌های ناخواسته ایجاد شده توسط اندروید و برنامه‌های مختلف را پاک می‌کند، بلکه ممکن است، در نهایت موجب افزایش سرعت گوشی شما شود.

۸. برنامه‌ها را ازطریق وای‌فای بروزرسانی کنید

بسیاری از برنامه‌ها باید خود را در پس زمینه به‌روز نگه دارند تا اطلاعات جدید را همیشه حفظ کنند یا موارد دیگری را مانند بارگذاری فایل‌ها، عکس‌ها و ویدئوها انجام دهند. بنابراین، غیرفعال‌کردن اطلاعات پس‌زمینه، می‌تواند یک دستگاه اندرویدی را سریع‌تر کند و موضوع دیگر اینکه، غیرفعال‌کردن اطلاعات پس‌زمینه، حجم استفاده از اینترنت را هم کاهش می‌دهد. بنابراین، حتی اگر باعث سریع‌ترشدن عملکرد گوشی شما نشود، بازهم می‌تواند راهکار مقرون به‌صرفه‌ای باشد!همچنین اگر می‌خواهید گوگل را از همگام‌سازی (Synchronization) گوشی‌یتان بازدارید، می‌توانید گزینه‌ی همگام‌سازی خودکار را خاموش کنید. نیازی به گفتن نیست که همگام‌سازی هم نه تنها نیاز به فضای حافظه، بلکه نیاز به پردازش در پس‌زمینه دارد که نتیجه‌ی آن کندی گوشی است. با طی مسیر فوق می‌توانید، گزینه‌ی بروزرسانی خودکار را غیرفعال کنید. البته در دستگاه‌های اندرویدی مختلف، تفاوت جزئی وجود دارد، اما به صورت کلی تقریبا همیشه با گزینه‌هایی مشابه نمونه مواجه می‌شوید. Settings » Auto-update apps » Auto-update apps over WiFi only

۹. از حسگر اثر انگشت استفاده کنید

این روزها، اکثر گوشی‌های اندروید، مجهز به سنسور اثر انگشت هستند. البته استفاده از حسگرهای اثر انگشت به تنهایی نمی‌تواند، باعث افزایش کارایی گوشی شما شود. اما، قطعا، زمان صرف‌شده برای ورود الگو یا پین را برای بازکردن قفل گوشی کاهش می‌دهد. به‌طور متوسط سنسور اثر انگشت می‌تواند گوشی اندرویدی شما را در عرض نیم ثانیه باز کند، اما برای پین یا الگو، این زمان بین ۵ تا ۸ ثانیه است.

۱۰. گاهی گوشی خود را ریستارت کنید

گاهی گوشی خود را ریستارت کنید

چنین چیزی درست شبیه کامپیوترهاست که گاهی یک ریستارت می‌تواند موجب کاهش فشار به سخت‌افزار شود. به‌طور مشابه، ریستارت در مورد دستگاه‌های اندروید، هم تأثیری مشابه دارد. هنگامی‌که گوشی خود را ریستارت می‌کنید، فایل‌های موقت حذف می‌شوند تا سرعت اندروید افزایش پیدا کند.

۱۱. برخی فایل‌های خود را در برنامه‌های ذخیره‌سازی ابری نگه دارید

برنامه‌های ذخیره‌سازی ابری، نه تنها اطلاعات ما را برای همه‌ی دستگاه‌ها قابل دسترس می‌کنند، بلکه می‌توانند به خالی‌شدن حافظه‌ی داخلی گوشی هم کمک کنند. به یاد داشته باشید که حافظه‌ی داخلی گوشی، نقش مهمی در نحوه‌ی عملکرد گوشی‌ها دارند. با تکنولوژی ابری، شما صددرصد از امنیت اطلاعات خود اطمینان خواهید داشت. همان‌طور که می‌دانید، اطلاعات گوشی‌های هوشمند، قبلا جزو ناامن‌ترین‌ها به‌شمار می‌رفتند، اما اکنون، برنامه‌های ذخیره‌سازی ابری می‌توانند، علاوه‌بر امنیت کافی، پشتیبان مطمئنی هم محسوب شوند. برخی از بهترین برنامه‌های ذخیره‌سازی ابری، عبارتند از: گوگل درایو، وان درایو و دراپ باکس. شما می‌توانید این برنامه‌های ذخیره‌سازی ابری را از گوگل پلی استور دانلود و نصب کنید.

۱۲. روی صفحه‌ی اصلی برنامه‌های زیادی قرار ندهید

انباشته‌کردن صفحه‌ی اصلی با تصاویر پس‌زمینه‌ی زنده (متحرک) و ویجت‌ها (برنامک‌ها یا برنامه‌های کوچک گرافیکی مانند نمایش ساعت و آب‌وهوا)، به نظر جذاب است. اما این قبیل اطلاعات، بار اضافی روی دوش سخت‌افزار قرار می‌دهند که روی عملکرد گوشی هم تأثیر منفی می‌گذارد. به همین جهت، گاهی‌اوقات ممکن است، دستگاه اندرویدی هنگام اجرای برنامه‌های سنگین یا بازی، محتویات صفحه اصلی را با دشواری بارگذاری کند.

۱۳. برنامه‌ها را روی حافظه داخلی نصب کنید

برنامه‌ها را روی حافظه داخلی نصب کنید

در اکثر موارد، حافظه‌های داخلی گوشی، از حافظه‌های اس‌دی خارجی، بسیار سریع‌تر و قابل اعتمادتر هستند. و این احتمالا یکی از دلایلی است که گوشی‌های برتر مانند آیفون و پیکسل هیچ ورودی‌ای برای حافظه‌ی اس‌دی ندارند. اگرچه امنیت دستگاه یک دلیل مهم دیگر برای حذف ورودی حافظه‌ی خارجی است. اما با وجودی که برخی حافظه‌های خارجی، از جمله، کارت‌های حافظه‌ی SanDisk، به همان خوبی حافظه‌ی داخلی هستند و می‌تواند اندروید را سریع‌تر و کارآمدتر کنند، اما در بیشتر موارد، ذخیره‌کردن اطلاعات در حافظه‌ی داخلی، بهترین انتخاب است.

۱۴. سعی کنید از دیگر لانچرهای اندروید استفاده کنید

لانچرها، یک راهکار عالی برای تبدیل دستگاه اندرویدی به یک نسخه‌ی کاملا سفارشی‌سازی شده هستند. واضح است که برخی لانچرها، ممکن است که عملکرد متناسبی با سخت‌افزار گوشی شما نداشته باشند، اما درهمین‌حال، برخی لانچرها هم به حافظه و عملکرد پردازنده‌ی کمتری نیاز دارند. بنابراین، نصب یک لانچر سفارشی سبک می‌تواند عملا گوشی اندرویدی شما را سریع‌تر کند. علاوه‌براین، میانبرهای متنوع، گزینه‌های سفارشی‌سازی و دیگر موارد، امکان اجرای سریع‌تر برنامه‌های گوشی اندرویدی شما را فراهم می‌کند. همچنین با این دست برنامه‌ها، زمان کمتری را صرف پیداکردن برنامه‌های مختلف و تنظیمات خواهید کرد. برخی از بهترین لانچرهای اندروید عبارتند از: Nova Launcher، Evie Launcher، Buzz Launcher و Apex.

۱۵. گوشی خود را ریست فکتوری کنید

آخرین راه‌حل برای سریع‌ترکردن گوشی اندرویدی، فکتوری ریست (Factory Reset) یا بازگشت به تنظیمات کارخانه است. اگر فکر می‌کنید، همه‌ی راهکارهایی که امتحان کرده‌اید، بی‌فایده بوده‌اند، حتما باید گوشی خود را ریست کنید. دو روش برای ریست‌کردن گوشی خود دارید. روش اول اینکه به تنظیمات بروید و روی گزینه‌ی ریست فکتوری تپ کنید. این نوع ریست که به آن ریست نرم می‌گویند، تنظیمات دستگاه و تمام اطلاعات را مانند عکس‌ها، ویدئوها، برنامه‌ها و حافظه‌ی گوشی پاک می‌کند. برای ریست عمیق‌تر یا سخت می‌توانید، از حالت بازیابی گوشی خود استفاده کنید. برای این منظور، بعد از اینکه گوشی خود را خاموش کردید، دکمه‌های Power و Volume Down را به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید تا وارد صفحه‌ی بوت لودر شوید. باید توجه داشته باشید که در گوشی‌های مختلف ترکیب این دکمه‌ها تاحدی فرق می‌کند. در صفحه‌ی بوت لودر، با استفاده از دکمه‌های Volume Up و Volumme Down، گزینه‌ی Recovery را انتخاب کنید و با فشردن دکمه‌ی Power، گوشی خود را ریست فکتوری کنید. باوجوداین، در بیشتر موارد، ریست نوع اول کافی است. نکته‌ی دیگر اینکه، قبل از ریست‌کردن، حتما از اطلاعات خود پشتیبان‌گیری کنید.

چطور سرعت گوشی آیفون خود را بالا ببریم؟

۱. حافظه‌ی گوشی را خالی کنید

حافظه گوشی را خالی کنید

همچون گوشی‌های اندرویدی، یک گوشی آیفون که حافظه‌ی آن نزدیک به پرشدن است، کند می‌شود. با حذف برنامه‌هایی که دیگر استفاده نمی‌کنید و عکس‌ها و ویدئوهایی که لازم ندارید (یا انتقال به فضای ابری)، می‌توانید بار گوشی خود را کاهش دهید. در iOS ۱۱، چند ابزار جدید برای کمک به مدیریت حافظه دردسترس هستند. مسیر فوق را بروید: Settings » General Storage & iCloud Usage و Manage Storage را انتخاب کنید. باطی‌کردن این مسیر، یک نمودار رنگی خواهید دید که فضای اشغال شده و فضای خالی حافظه‌ی گوشی را نشان می‌دهد. در زیر نمودار، چند راهکار برای مدیریت حافظه به شما پیشنهاد داده می‌شود؛ ازجمله، قابلیت تخلیه‌ی برنامه‌های بلااستفاده (Offload Unused Apps)، امکان فعال‌کردن کتابخانه عکس iCloud، حذف خودکار گفتگوهای قدیمی (Auto Delete Old Conversations).

۲. از فرمت‌های جدید HEIF و HEVC استفاده کنید

در iOS۱۱ ، فرمت‌های جدیدی برای فایل‌های ویدئویی و عکس‌ها به‌کار رفته است که موجب کاهش حجم فایل‌ها می‌شود. در آیفون، عکس‌ها از فرمت HEIF و ویدئوها از فرمت HEVC استفاده می‌کنند. اگر شما هم مانند بیشتر کاربران آیفون، عکس‌ها و ویدئوهای زیادی را در حافظه‌ی گوشی خود ذخیره می‌کنید، مسیر فوق را بروید: » Settings » Camera Formats و گزینه‌ی High Efficiency را انتخاب کنید تا از فرمت‌های جدید HEIF و HEVC استفاده کنید.

باید اشاره کنیم که فرمت‌های جدید در گوشی‌های قدیمی‌تر آیفون دردسترس نیستند. تنها دستگاه‌هایی که دارای حداقل پردازنده‌ی گرافیکی تراشه Fusion A۱۰، مانند آیفون ۷، آیفون ۷ پلاس هستند، می‌توانند عکس‌ها را با فرمت HEIF و ویدئوها با فرمت HEVC ذخیره کنند.

۳. برنامه‌های خود را بروز کنید

برنامه‌های قدیمی در iOS ۱۱ ممکن است، بدون بروزرسانی سریع و راحت اجرا نشوند. بعد از بروزرسانی آیفون خود به iOS ۱۱، وارد اپ استور شوید و گزینه‌ی Updates را باز کنید، سپس روی گزینه‌ی Update All تپ کنید تا همه‌ی برنامه‌ها بروزرسانی شوند.

۴. گزینه‌ی بروزرسانی خودکار را قطع کنید

گزینه‌ی به‌روز رسانی خودکار را قطع کنید

همانند نسخه‌های قبلی، در iOS ۱۱ هم پردازش‌هایی در پس‌زمینه اجرا می‌شوند. بروزرسانی برنامه‌ها هم در پس‌زمینه انجام می‌شود. بروزرسانی برنامه‌ها در پس‌زمینه، علاوه‌بر مصرف منابع پردازشگر گوشی، باعث کاهش عمر باتری هم می‌شود. شما می‌توانید این ویژگی را غیرفعال کنید و برنامه‌های خود را به صورت دستی از طریق اپ استور بروزرسانی کنید. برای انجام این کار، به مسیر فوق بروید: Settings » iTunes & App Store و گزینه‌ی Automatic Downloads را غیرفعال کنید.

۵. رفرش برنامه‌ها را مدیریت کنید

علاوه‌بر بروزرسانی، برنامه‌ها به‌طور منظم، محتوای خود را در پس‌زمینه بروزرسانی می‌کنند. به عنوان مثال، برنامه‌های فیس‌بوک یا توئیتر، هنگام بازشدن، به صورت خودکار بروزرسانی می‌شوند. برای مدیریت رفرش برنامه‌ها به این مسیر بروید: Settings » General » Background App Refresh و گزینه‌ی رفرش برنامه را غیرفعال کنید. همچنین می‌توانید، Background App Refresh را فعال نگه دارید و برخی برنامه‌های خاص را از لیست حذف کنید.

سرخط

توسعه لنز تماسی هوشمند چند کاره

گروهی از محققان موفق به توسعه لنزهای تماسی هوشمندی شده‌اند که این لنزها در کنار بهبود بینایی افراد می‌توانند بر شرایطی از جمله دیابت، بیماری‌های قلبی و سکته مغزی نیز نظارت کنند.گروهی از محققان کشورهای انگلیس، آمریکا و چین با کمک یکدیگر موفق به توسعه لنزهای تماسی هوشمندی شده‌اند.

لنز تماسی مذکور دارای یک لایه حسگر مشی است که می‌تواند سطح نور، دما و حتی گلوکز موجود در اشک افراد را اندازه گیری کند. محققان اظهار کردند این لنز هوشمند نه تنها بر دیابت نظارت می‌کند بلکه قادر به نظارت بر شرایط دیگر مانند بیماری‌های قلبی و سکته مغزی نیز است.

محققان در این باره گفتند: این لنز ، بینایی یا توانایی چشمک زدن کاربر را مختل نمی‌کند و می‌تواند در آینده برای تسهیل آزمایش عملکرد شبکیه نیز مورد استفاده قرار گیرد.

به گفته محققان حتی با پیشرفته کردن این لنز و مجهز نمودن آن به ماژول قدرت و آنتن، می‌توان لنزها را قادر ساخت تا داده‌ها را برای تجزیه و تحلیل به صورت بی‌سیم به کامپیوتر منتقل کنند."یون لانگ ژائو"(Yunlong Zhao) نویسنده مقاله و کارشناس الکترونیک زیستی از موسسه فناوری پیشرفته دانشگاه سوری در گفتگو با تایمز گفت: همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ تأثیر زیادی بر کل جامعه علمی داشته است. بسیاری از ما محققان در این مدت از خود سوال کرده‌ایم که کار ما چطور می‌تواند به کسانی که از برخی مشکلات پزشکی رنج می‌برند کمک کند. ما مطمئنیم دستگاه‌هایی که از سیستم لایه حسگر ما استفاده می‌کنند، می‌توانند به عنوان یک روش غیر تهاجمی برای کمک به نظارت و تشخیص سلامت افراد مورد استفاده قرار گیرند.

"شیکی گو"(Shiqi Guo) مهندس و نویسنده مقاله از دانشگاه هاروارد در گفتگو با تایمز گفت: لایه حسگر فوق العاده نازک ما با لنزهای تماسی هوشمند معمولی متفاوت است. لنز ها به طور معمول دارای چند حسگر و تراشه مدار سفت و سخت هستند که بین دو لایه لنز تماسی قرار گرفته و از طریق کانال‌های سنجش میکروسیال با مایعات اشک تماس خواهند داشت اما در طراحی لنز جدید، مش حسگر مارپیچی به طور مستقیم با اشک چشم در تماس قرار می‌گیرد. گفتنی است مونتاژ آن آسان است و حساسیت تشخیص آن نیز بالا است. علاوه بر این، استفاده از آن چشمک زدن یا بینایی را مختل نمی‌کند.این لنز حاصل تلاش بسیار محققان برای تولید لنز تماسی هوشمند است و علاوه بر آنکه قابلیت کنترل و نظارت بر سطح گلوکز خون را دارد کاربران می‌توانند با چشمک زدن قابلیت زوم و بزرگنمایی آن را فعال کنند.

تاثیر سن نیمکره چپ و راست مغز بر بیماری آلزایمر

محققان دانشگاه اسلو نروژ دریافتند، از ۳۰ سالگی بخش‌هایی از مغز در افراد سریع‌تر کاهش می‌یابد و در افراد مبتلابه بیماری آلزایمر این تغییرات مغزی سرعت می‌گیرد.

به نقل از مدیکال اکسپرس، نتایج این بررسی درک جدیدی از نحوه پیر شدن مغز و ارتباط احتمالی بین پیری سالم و بیماری آلزایمر را نشان می‌دهد.

محققان به‌طور خاص به قشر مغز توجه دارند، زیرا نازک‌شدن این قسمت از مغز با کاهش شناختی و بیماری آلزایمر مرتبط است. قشر مخ لایه‌نازکی از جنس ماده خاکستری، بیرونی‌ترین لایه مغز را پوشانده و برای عملکرد شناختی مرتبه بالاتر مانند حافظه ضروری است. در افراد جوان ضخامت چپ و راست مغز به یک اندازه نیست و پدیده‌ای به نام «عدم تقارن قشر» مطرح است. عدم تقارن به نظر خوب است و امکان عملکرد بهینه را به مغز می‌دهد، زیرا قسمت چپ و راست مغز اندکی تفاوت برای انجام کارها دارند. با افزایش سن، قشر مغزی کوچک و به‌تدریج باعث افت شناختی می‌شود که بخش طبیعی از پیری است.تاکنون دانشمندان بر این باور بودند که قسمت‌های چپ و راست قشر مغز با یک سرعت نازک می‌شوند، اما نتایج این بررسی نشان می‌دهد، جهتی که در ۲۰ سالگی ضخیم‌تر بود، سریع‌تر روبه‌زوال می‌رود.گروه محققان که بخشی از کنسرسیوم بین‌المللی محققان مغز به نام Lifebrain هستند، با استفاده از اسکن مغزی بر روی بیش از ۲۶۰۰ فرد سالم در اروپا و امریکا و یک نمونه استرالیایی مبتلابه زوال عقل، ضخامت تمام قسمت‌های قشر مغز را اندازه‌گیری کردند.

خبر

تشخیص مواد مخدر در خون تنها با یک برچسب

محققان کره‌ی جنوبی موفق به طراحی حسگری پوشیدنی شدند که می‌تواند وجود داروهای غیرقانونی و مخدر را در عرق بدن به وسیله‌ی فناوری نانومواد تشخیص دهد.

محققان کره‌ی جنوبی موفق به طراحی حسگری پوشیدنی شدند که می‌تواند وجود داروهای غیرقانونی و مخدر را در عرق بدن به وسیله‌ی فناوری نانومواد تشخیص دهد.

این فناوری سیگنال بصری ماده مخدر را تقویت کرده و به حسگری که روی بدن وصل شده منتقل می‌کند.

این تحقیقات توسط دکتر هوسنگجانگ(Ho Sang Jung) هدایت می‌شود و بخشی از موسسه‌ی علوم مواد در کره جنوبی است، یک موسسه‌ی تحقیقاتی با بودجه دولتی تحت نظر وزارت علوم و وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات.

این فناوری تشخیص دقیق و سریع داروی ممنوعه را ممکن می‌سازد.

برچسب برای مدتی به پوست وصل می‌شود و سپس توسط نور مورد آزمایش قرار می‌گیرد.

این آزمایش تنها یک دقیقه بدون نیاز به مراحل اضافی زمان می‌برد.

فرآیند قدیمی و سنتی تشخیص مواد مخدر روشی پیچیده است که در آن باید ماده‌ی مشکوک از نمونه‌های بیولوژیکی مثل مو، خون و ادرار جدا شده و سپس به وسیله‌ی طیف سنجی جرمی کروماتوگرافی(سوانگاری) گازی یا به صورت مایع بررسی شود.

این نوع آزمایش زمان طولانی‌تری می‌برد و نیازمند فضایی بزرگ برای تجهیزات و حضور متخصصین ماهر است.

اگرچه کیت‌های سریع می‌توانند وجود مخدر را در ادرار تشخیص دهند اما یک کیت تنها می‌تواند یک ترکیب را با دقتی پایین تشخیص دهد.

در مورد ورزشکاران نیز آزمایش دوپینگ به وسیله‌ی آزمایش خون و ادرار انجام می‌شود.

از انجام آزمایش خون معمولا اجتناب می‌شود زیرا این نگرانی وجود دارد که بر عملکرد ورزشکار تاثیر بگذارد و آزمایش ادرار نیز از آن جهت که آزمایش گیرنده باید ادرار همه‌ی ورزشکاران را بررسی کند مناسب نیست و می‌تواند به نوعی نقض حقوق بشر باشد.

و در مسابقات ورزشی بزرگ مثل المپیک آزمایش همه‌ی شرکت‌کنندگان دشوار است.

از این جهت محققان بر روی عرق تمرکز کردند که آزمایشی تهاجمی نیست و از نظر حقوق بشر نیز مشکلی ایجاد نمی‌کند اما حتی اگر موارد مصرفی مختلفی وجود داشته باشد، مقدار کمی از آنها در عرق نمایان می‌شود.

بنابرین این حسگرها باید بسیار حساس و دقیق باشند.

سنجش بسیار دقیق این گروه با استفاده از فناوری اثر رامان(RAMAN) افزایش می‌یابد. از آنجا که این فناوری سیگنال‌های مولکولی خاصی دارد تشخیص ماده هرچه که باشد امکانپذیر است.

محققان از پروتئین پیله‌ای که انعطاف‌پذیر و قابل پوشیدن است استفاده کردند تا این حسگر را تولید کنند.

یک فیبروئین ابریشمی که پروتئینی طبیعی است از پیله‌ی ابریشم خارج شد تا یک فیلم با قطر ۱۶۰ نانومتر تولید شود.

این فیلم با نانوسیمی از جنس نقره با ضخامت ۲۵۰ نانومتر پوشانده شد و به چسب پزشکی وصل شد تا به پوست متصل شود.

هنگامی که این حسگر عرق را جذب می‌کند ماده‌ی موجود در عرق به حسگر نفوذ کرده و به نانوسیم نقره می‌رسد.

با تابش لیزر رامان می‌توان بدون جدا کردن حسگر مواد موجود را تشخیص داد.

این فناوری می‌تواند به جلوگیری از سو مصرف مواد در افراد مشهور، معاملات مواد مخدر در باشگاه‌ها و دوپینگ ورزشکاران کمک کند.

از آن‌جا که هزینه‌ی تولید آن کمتر از ۵۰ سنت برای هر عدد است می‌توان از آن برای رویدادهای ورزشی بزرگ مثل المپیک استفاده کرد.

دکتر هو سانگ‌جانگ رئیس این واحد تحقیقاتی می‌گوید: همانطور که جرایم مربوط به موادمخدر نشان می‌دهد کشور کره دیگر عاری از مواد مخدر نیست فناوری‌های جدید می‌تواند بر محدودیت‌های شناسایی مواد مخدر غلبه کند و امکان شناسایی مواد مخدر بدون استفاده از روش‌های تهاجمی یا غیراخلاقی را بدهد.

سرخط

تأثیرات مخرب امواج موبایل و آنتن‌های فرستنده بر مغز انسان

مطالعات گسترده جهانی در این رابطه، بوضوح نشان می‌دهند که استفاده از تلفن موبایل برای مدت ۱۰ سال و یا بیشتر تقریباً ریسک پیدایش تومور مغزی بدخیم را ۲برابر می‌کند.
استاد رشته نانوفناوری پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و عضو شاخه فیزیک و ریاضی فرهنگستان علوم با تاکید بر اینکه اطلاع‌رسانی در مورد سلامتی جامعه و خطراتی که آن را تهدید می‌کند جزو حقوق شهروندی است، ضمن تشریح اثرات مخرب تابش‌های الکترومغناطیسی از تلفن‌های همراه و آنتن‌های فرستنده (BTS) بر سیستم‌های زیستی با اشاره به دلایل تاثیر سیگنال‌های تلفن موبایل و آنتن‌های BTS در تخریب بسیار جدی (تکه شدن) مولکول DNA گفت: مطالعات گسترده جهانی در این رابطه، بوضوح نشان می‌دهند که استفاده از تلفن موبایل برای مدت ۱۰ سال و یا بیشتر تقریباً ریسک پیدایش تومور مغزی بدخیم را ۲برابر می‌کند.
به گزارش ایسنا، پروفسور هاشم رفیعی‌تبار، استاد گروه فیزیک و مهندسی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی طی یادداشتی آورده است: «پرتوگیری مغز وابسته به نوع موبایل و موقعیت آنتن موبایل نسبت به سر است، ولی بالاترین سطح پرتوگیری در لوب گیجگاهی (temporal lobe)، ناحیه چین خوردگی عمیق در مغز (insular region)، جمجمه، پوست سر و غده بزاقی (parotid gland) است. در این راستا فارغ از نوع تلفن موبایل، بزرگترین مقدار پرتوگیری در آن سمتی از سر است که تلفن موبایل در آن سمت نگه داشته می‌شود (چپ یا راست). با این حال این پرتوگیری در نوجوانان و کودکان بیشتر است، چراکه پوست سر و جمجمه آن‌ها نازک‌تر بوده، محتوای آب مغز آن‌ها بیشتر و همچنین حجم مغزشان کمتر است.
حس خوب بهار با دمنوش بهارک دکتر بارتر
حس خوب بهار با دمنوش بهارک دکتر بارتر
در خلال سال‌های اخیر استفاده از سیستم‌های متحرک برای تماس مانند تلفن همراه، از رشد بی سابقه‌ای در تمام کشورها برخوردار بوده است. این امر در عین حال باعث ایجاد نگرانی‌های عمیق در بسیاری از جوامع در مورد اثرات مخرب امواج الکترومغناطیسی که مورد استفاده تلفن‌های همراه و آنتن‌های BTS هستند، بر بافت‌ها و سیستم‌های زیستی شده است.
ده‌ها گزارش و مقالات پژوهشی در نشریات بسیار معتبر جهانی و در کشورهای مطرح اروپایی و در ایالات متحده امریکا در این مورد به چاپ رسیده‌اند. معذالک، در کشور ما این موضوع تاکنون مورد توجه جدی قرار نگرفته و ما با بی‌تفاوتی نسبت به این اثرات مخرب تا انکار کامل آن مواجه بوده‌ایم.
تلفن همراه و آنتن‌های آن‌ها سیگنال‌های خود را از طریق امواج الکترومغناطیسی (یا میدان الکترومغناطیسی) فرستاده و دریافت می‌کنند. یک میدان الکترومغناطیسی از دو بخش الکتریکی و مغناطیسی تشکیل می‌شود و تمام تابش‌های الکترومغناطیسی که با سرعت نور اشاعه می‌یابد، ناشی از نوسانات این میدان‌های الکتریکی و مغناطیسی هستند. بسامد (فرکانس) که تعداد نوسانات این میدان‌ها در ثانیه است، تعیین‌کننده خواص این میدان‌ها و استفاده‌ای که از آن‌ها می‌توان داشت، است.
واحد اندازه‌گیری فرکانس، هرتس (Hz) است که هر هرتس معادل یک نوسان در ثانیه است. واحدهای بزرگ‌تر عبارتند از: کیلوهرتس (kHz) یعنی یک هزار هرتس، مگا هرتس (MHz) یعنی یک میلیون هرتس، گیگا هرتس (GHz) یعنی یک هزار میلیون نوسان در ثانیه. فرکانس‌های مابین ۳۰ kHz و ۳۰۰ GHz بطور گسترده برای امور ارتباطاتی شامل پخش رادیوئی و تلویزیونی مورد استفاده قرار می‌گیرند و پهنای باند رادیو فرکانس (RF) را در طیف گسترده میدان الکترومغناطیس تشکیل می‌دهند.
در داخل پهنای باند رادیو فرکانس تا فرکانس‌های نزدیک به ۶۰ GHz به امواجی که امواج میکرو ویو (microwave) نامیده می‌شوند، تعلق دارند. از این امواج بعنوان مثال برای ارتباطات، ارتباطات ماهواره‌ای و مشاهدات وضعیت جوی استفاده می‌شود. فرکانس امواج میکرو ویو داخل دستگاه مایکروفر خانگی شما که برای پخت و پز بکار گرفته می‌شود، در حدود ۲.۴۵ GHz است. فرکانس‌های بالاتر از میکرو ویو به ترتیب فرکانس‌های نور فرو قرمز، نور مرئی، نور فرا بنفش، اشعه ایکس و نهایتاً اشعه گاما هستند که این دو تشعشع آخری توسط مواد رادیو اکتیو ساطع می‌شوند و در تصویربرداری و درمان پزشکی مورد استفاده قرار می‌گیرند.تلفن‌های همراه با استفاده از یک ارتباط میکرو ویوی دو طرفه بین دستگاه تلفن و نزدیکترین آنتن BTS فعالیت می‌کنند. این ارتباط رادیویی بین دستگاه موبایل و آنتن BTS از امواج میکرو ویو، با فرکانس بین ۹۰۰ MHz تا ۱.۸ GHz، در بسیاری از کشورها و از جمله ایران، استفاده می‌کند.

تکنولوژی چگونه تصور انسان از خودش را تغییر داد؟

سال‌هاست که پیتر گالیسون همزمان مشغول فلسفه و فیلم و فیزیک است و به تکنولوژی نیز فکر می‌کند.
گالیسون می‌گوید تا وقتی چیزی را در فیلم نبینم، نمی‌توانم درباره‌اش فلسفه‌ورزی کنم. پس وقتی درباره تاریخ تکنولوژی حرف می‌زند، نباید توقع داشته باشیم کلمات عجیب‌وغریب فلسفی از او بشنویم.
او به‌دنبال اتفاقات جزئی و ملموسی است که در ابتدای قرن بیستم رخ داد و تکلیف انسان را با تکنولوژی و خودش معلوم کرد: از مأموران سانسور روسی گرفته، تا ضدهوایی ارتش انگلستان.
وقتی آدم‌ها درباره ایده‌های انتزاعی حرف می‌زنند، معمولاً به چیزی بسیار انضمامی و ملموس اشاره دارند، خودِ من هم وقتی نظرم به امر کلی و بسیط جلب می‌شود که بتوانم برای بیان آن از طریق چیزی جزئی و ملموس، که اینک و اینجا قرار دارد، راهی بیابم. شیوه فهم من از ایده‌های انتزاعی، خواه در فیزیک نظری و خواه در فلسفه، این‌گونه است.
آنچه در وهله نخست کاملاً آسمانی و فرازمینی به چشم می‌آید، غالباً در واقعیت، در چیزی مشخص و جزئی ریشه دارد. وقتی آدم‌ها درباره زمان، آزادی، راز، یا عینیت بحث می‌کنند، می‌خواهم بدانم آن‌ها درباره چه چیز یا کدام فعل مشخص حرف می‌زنند. طرح کلی‌ای که روی آن کار می‌کنم درباره خود۱ و تکنولوژی است، اینکه ما از خودچه فهمی داریم و این خود چگونه درگذر زمان دستخوش تغییر شده است.
به نظر من، خود امری کلی و کاملاً انتزاعی نیست که از طریق فلسفه‌ای مبتنی بر اصول بنیادین به دست بیاید. بگذارید مثال بزنم: زیگموند فروید فهمش از سانسور روانیِ افکار دردناک یا ممنوع را یکی از بزرگ‌ترینِ دستاوردهایش برای تبیین خاصش از کیستی ما تلقی می‌کرد.
اندیشه‌های او درباره این ایده‌ها خیلی زود به ثمر نشست، چون از الگوی تکنیک ویژه سانسوری استفاده کرد که مرزبانان تزاری در مبادی ورودی روسیه برای نوشته‌هایی به کار می‌بردند که می‌توانستند خطرناک باشند. فروید تأمل درباره سیستم سانسور در وینِ دوره جنگ جهانی اول را -تکنیک‌هایی که برای نامه‌ها، کارت‌پستال‌ها، تلگراف‌ها و روزنامه‌ها به کار برده می‌شد- آغاز کرد تا به آنچه در ذهن می‌گذرد برسد؛ و یک نمونه دیگر: متخصصان سایبری به برداشت متفاوتی از خودرسیدند که در عالم خارج دست‌یافتنی است و با بازخورد سیستم‌ها شناسایی می‌شود، خوانشی از خود که از کار مهندسی نوربرت وینر روی سیستم‌های تسلیحاتی دوره جنگ جهانی دوم نشأت گرفته است. اکنون نیز فکر می‌کنم مفهوم جدیدی از خود دارد ظهور می‌کند: ابتدا بر مبنای تصورمان از هویت خود، الگویی به هوش مصنوعی می‌دهیم، و آن‌گاه در مواجه با هوش مصنوعی، به نظاره خود می‌نشینیم.
هر عصری، تصور متفاوتی از خود داشته و اینِ تصور حول چیزی شکل می‌گرفت که اجمالاً می‌توانیم آن را «تکنولوژی» بنامیم؛ یک نمونه‌اش همان تکنولوژیِ پیگیریِ مصرانه حکومت در ماجرای سانسور در عصر فروید است.
سؤال من این است که نامه‌ها، تلگراف‌ها، روزنامه‌ها و نشریات چگونه در حوزه‌های ممنوعه سیاه (یا سفید) قرار گرفتند. می‌خواهم بدانم فروید چگونه به این ممنوع‌کردن دانش واکنش نشان داد؛ چگونه مقاصد و اهداف ذهن را دوباره صورت‌بندی کرد، وقتی ذهنْ را چنین می‌دید که گویی سانسور خود را به حدومرزها یا به‌عبارتی مناطق ناخودآگاه و نیمه‌آگاه یا نیمه‌آگاه و آگاه تحمیل می‌کند.
فروید استدلال کرد که افکار خطرناک شبیه به نامه‌برانی هستند که نامه‌های بالقوه خطرناک را، در حوزه مأموران سانسورِ درون ذهن ما، با خود حمل می‌کنند.
من به دگرگونی‌ای علاقه‌مندم که در دوره جنگ جهانی دوم و اندکی پس از آن رخ داد. نوربرت وینر و همکاران و جانشینان او پیگیر تصویر جدیدی از خود بودند که بر تجربه‌های بسیار ملموس مبتنی بود، تجربه‌هایی که افراد از تکنولوژی‌های جنگ جهانی دوم داشتند.
در اوان جنگ، به نظر می‌رسید آلمانی‌ها قصد دارند با بمباران انگلستان را نابود کنند، نیروهای دفاع هوایی را در هم بشکنند و صنایع آن را متلاشی کنند.
آن‌ها فکر می‌کردند که اگر بتوانند جنگنده‌های بریتانیایی را نابود کنند و مراکز تولیدی و جمعیتی شکل‌گرفته در پیرامون کارخانه‌ها را بمباران کنند، می‌توانند به خاک بریتانیا هجوم ببرند؛ و این پایانی بود بر جنگ جهانی دوم؛ و ایالات متحده هم هیچ جای پایی در اروپا پیدا نمی‌کرد. چنین وضعی جهان را تغییر می‌داد.
نوربرت وینر می‌دانست که ناگزیر است سهمی به عهده بگیرد؛ درنتیجه، به این فکر افتاد که چگونه می‌توان بمب‌افکن‌های آلمانی را ساقط کرد. او جور دیگری به ماجرای علم نگاه کرد.
نوربرت وینر در آغاز جنگ جهانی دوم گفت: «قرار نیست فیزیک‌دانان نجاتمان دهند، دست‌کم نه در کوتاه‌مدت و نه در دوره نبرد بریتانیا. ما به کسانی نیاز داریم که ارتباطات دوربرد را درک کنند، کسانی که مفهوم جدید اطلاعات را بفهمند، نه ایده‌های انتزاعی فیزیک درباره «نسبت سیگنال به نویز» را. ما به فهمی انضمامی از سلسله زمانیِ داده‌ها احتیاج داریم تا بتوانیم ماشینی با اینِ قابلیت بسازیم که طرز حرکت خلبان بمب‌افکن آلمانی را در آسمان بفهمد و آن‌گاه ماشین ردیاب بتواند موقعیت احتمالی هواپیما را در هفت‌هشت ثانیه بعد پیش‌بینی کند. فقط با آگاهی به این وضعیت خواهد بود که باتری ضدهوایی می‌تواند گلوله پدافند را به‌موقع شلیک و هواپیما را منهدم کند».
مشکل این بود که نمی‌شد به جایی که هواپیما هست شلیک کرد؛ شما مجبور بودید به ارتفاع ۱۰ تا ۱۲هزار پایی آسمان یا حتی بالاتر شلیک کنید، و مجبور بودید گلوله را به جاییِ شلیک کنید که قرار بود هواپیما بعداً در آنجا قرار بگیرد. می‌شد یک برآورد خطی از جهت کلی هواپیما تعیین کرد، اما این برآورد مشخص نمی‌کرد که خلبانِ آن هواپیما به چپ یا راست و در الگوهایِ مشخص حرکت خواهد کرد یا خیر؛ بنابراین وینر به فکر ساخت ماشینی افتاد که بتواند چگونگی حرکت خلبان موردنظر را پیش‌بینی کند؛ روشن بود که نمی‌توان از خود خلبانِ درباره مسیر موردنظرش سؤال کرد. مطمئناً خلبان نیروی هوایی آلمان هم قصد نداشت چنین اطلاعی به آن‌ها بدهد؛ چه‌بسا خود او هم نمی‌توانست چگونگی عملکرد آینده خود را به‌دقت مشخص کند.
ماشین موردنظر وینر باید این اطلاعات را از ردپاهای آخرین حرکات خلبان بر روی رادار به دست می‌آورد. وینر آن ماشین پیش‌بینی‌کننده را ساخت، اما پروژه او هیچ‌گاه موفقیت کاملی نداشت. وینر می‌توانست حدود دو ثانیه بعد را پیش‌بینی کند. اما او، برای ساخت یک سلاح مؤثر، به چیزی بسیار بیش از این نیاز داشت. این داستان درس فوق‌العاده و جدیدی به ما می‌دهد: اینکه حتی در نبود هیچ فهم انضمامی و ملموسی از وضع درونی افراد، مثلاً همان خلبان بمب‌افکن، و فقط بر اساس رفتارهای بیرونی آنان، نمی‌توان پیش‌بینی کرد که آن‌ها در آینده چه خواهند کرد و، در این موردِ بخصوص، گلوله‌ای برای انهدام هواپیما شلیک کرد.
وینر، در کنار جمع‌آوری ایده‌ها، تجربه طراحی آن «پیش‌بینی‌کننده» را، در قالب جعبه‌سیاه بازخوردی، به کار گرفت تا دوباره توضیح دهد که عملگرهای ضدهوایی چگونه کار می‌کنند. پس از جنگ، وینر و جانشینانش به فکر کارهای دیگری افتادند، مثل اینکه ببینند انسان‌ها چطور دست‌هایشان را هدایت می‌کنند، یعنی حرکت‌هایی را بررسی کنند که به‌لحاظ حس عمقی بازخوردِ حرکت‌ها را به ما می‌دهند و مثلاً، وقتی دست دراز می‌کنیم تا فنجانی برداریم، می‌فهمیم که دستمان در چه نسبتی با آن فنجان قرار دارد. نباید گمان کرد که خودمقوله‌ای ذهنی و انتزاعی است که در خلأ معلق است.
درعوض، این‌ها مسائلی انضمامی و ملموس‌اند برای فهم اینکه ماشین‌ها چگونه می‌توانند، برای محاسبه آماری، قصد تغییرجهت خلبان به‌سمت مدارهای ورودی و خروجی را پیش‌بینی کنند. قصد (بنا به مفهوم سایبری) چیزی جز فرایندهای بازخوردِ معطوف به هدف نیست.
به نظر من، علم سایبرنتیک۲ نقطه تحولی در فهم ما از خود انسانی بود. من می‌خواهم این کارکرد پیش‌بینی‌کننده سایبرنتیک را بررسی کنم، که شبیه به جعبه‌سیاهِ هواپیماست و نشان می‌دهد من از تغییرجهت اساسی در یادگیریِ ماشین، سایبرنتیک، و خود چه منظوری دارم.
به باور من، ما هم‌اکنون در مرحله دیگری از این سلسله تحولاتِ خود قرار داریم، تحولاتی حاصل از رفت‌وبرگشت ما میان چگونگی نگرش به خود و تکنولوژی‌ای که ما را احاطه کرده است. ما از هوش چه فهمی داریم که می‌خواهیم نسخه مصنوعی‌ای از آن بسازیم؟ در وضع کنونی، همه‌جا با هوش مصنوعی مواجهیم: در نوشتن نامه‌های شخصی و پاسخ به مسائل روزمره... تا رسیدن به شیوه‌ای الگوریتمی در حکم قضایی و صورت‌بندی نتایج علمی.
بسیاری از ما، که برای اج می‌نویسیم، نسبت به آینده هوش مصنوعی نگرانی داریم. شاید جای شگفت نباشد که بزرگ‌ترین دغدغه من در رابطه با هوش مصنوعی به جنبه‌های ملموس آن معطوف است: اینکه شغل‌ها از بین بروند و این امر در نابرابریِ روبه‌رشد اجتماعی سهیم شود، که بسیار مایه نگرانی است. دغدغه ثانوی من این است که، در شبکه‌های عصبی چندلایه، ما هیچ‌گاه تا این اندازه از استخراج فرایند استدلال عاجز نبوده‌ایم، فرایندی که در ورای تصمیم‌های مربوط به احکام قانونی و علمی قرار دارد. برای من، سناریوهای تخیلی و کابوسوار هجوم نانوبات‌های آدمکش خیلیِ کمتر مایه دغدغه و نگرانی است؛ من کلاً نگرانی کمتری دارم درباره چیزهایی که پیامدهایشان نامحتمل و نامعقول به نظر می‌آیند. اما تصویر احتمالیِ آینده می‌تواند هشدارمان بدهد که خشمِ و نارضایتیِ ما از چشم‌انداز سیاسی آینده به‌مراتبِ وخیم‌تر خواهد بود از آنچه امروز با آن سروکار داریم: میلیون‌ها کارگری که بناست (مثلاً در شغل رانندگی) بیکار شوند، احکام قضایی‌ای که وابستگی بیشتری به الگوریتم‌های هوش مصنوعی پیدا می‌کنند، سلاح‌های خودکاری که طبق تنظیمات، خیلی سردستی، دوست را از دشمن تشخیص می‌دهند و هزاران مثال دیگر.
به موضوع اصلی‌مان برگردیم: من می‌خواهم بدانم که در طلیعه قرن بیستم، در میانه جنگ جهانی دوم و پس از آن، و نهایتاً در آستانه قرن ۲۱، چگونه تصورات ما از خود برخی تکنولوژی‌ها را ممکن و مطلوب کرد و آن‌گاه، درمقابل، چگونه تکنولوژی‌های ما بر همان خود تأثیر گذاشت.
بگذارید مثال دیگری از ملموس‌بودنِ انتزاع از زمینه‌ای کاملاً متفاوت ذکر کنم. من نیز، مثل بسیاری دیگر، شیفته عصر روشنگری قرن هجدهم بوده‌ام، جریانی که غالباً براساس واژگان عقلانی محض و تقریباً همواره با اصطلاحاتی اروپایی تبیین شده است؛ تعابیری این‌چنینی: ایده فهم‌پذیربودن طبیعت و کارکردهای آن؛ به بیانی دیگر، چکامه‌ای در توصیف برتری عقل. بااین‌حال، برایم قدری دشوار است که روشنگری را براساس چنین اصطلاحاتی درک کنم. چندی پیش، در موزه فاگ آرت (در موزه هنر هاروارد) نمایشگاهی داشتیم با عنوان «تالار فلسفه» (یک اتاق واقعی با پنل‌های چوبی) که آثار آموزشی، فنی و علمی هارواردِ قرن هجدهم در آن گردآوری شده بود. قصد داشتم برای این نمایشگاه کاری بکنم؛ بنابراین موزه کوچکی (کلکسیون ابزارهای علمی تاریخی) به راه انداختم، مجموعه‌ای که با گردآوری ابزارهای بنجامین فرانکلین و دیگران در دهه ۱۷۷۰ آغاز شد. ما بعضی از آن میکروسکوپ‌ها، مدل‌های جهان‌نما، و تلسکوپ‌های برنجی و شیشه‌ای را در معرض بازدید گذاشتیم. این ابزارها فهم ما از جهان شناخته‌شده آن دوران را به نمایش می‌گذاشت، آن را آموزش می‌داد و ته‌وتویش را برای بازدیدکنندگان درمی‌آورد. موزه‌داران و محققانی که نمایشگاه را بر پا کرده بودند از من خواستند مقاله‌ای دراین‌باره بنویسم، اما من ایده یک فیلم را در سر داشتم و گفتم فیلمی دراین‌باره می‌سازم.
طی قرن‌های هجده و هفده و شانزده، رفتار آدم‌ها برای فهم چیزها غالباً از طریق چارچوبی قدیمی بود که حتی امروز هم در مباحث دانشگاهی نمود دارد، ولی با این تفاوت که در قرن هجده آن اشیا فرق می‌کردند؛ وجه سرگرمی و رقابت نداشتند، بلکه محکی بودند برای کندوکاوِ شناخت. در اواسط و اواخر قرن هجدهم، چارچوب جدیدی وجود داشت که «مناظره دادگاهی» خوانده می‌شد.
مناظره‌های قیاسی قدیمی‌تر مربوط به دوران باستان ساختاری دقیق و کاملاً منطقی داشتند، مثل اینکه «همه انسان‌ها فانی هستند، سقراط انسان است. پس سقراط فانی است».
مناظره نوع جدید، از این مناظره‌های منطقی قدیمی، بسیار فراتر می‌رفت و به شما اجازه می‌داد از طیف وسیعی از استدلال‌ها بهره ببرید: از استدلال‌های احساسی (عاطفی)، استدلال‌های تقلیلی، تمثیلات، و ملاحظات اخلاقی؛ و مهم‌تر اینکه آن‌ها نه به زبان لاتین، بلکه به انگلیسی بودند و غالباً درباره موضوعاتی بودند که صراحتاً جنبه سیاسی داشتند (نه آنکه صرفاً درباره موضوعات کتاب مقدس یا مباحث سنتی باشند). در آغاز، فکر می‌کردم مباحثه‌ای ازاین‌دست و بعضی از همین مناظره‌ها را باید در جای دیگری، مثلاً در آلمان یا بریتانیا، جست‌وجو کنم. اما بعد به فکر افتادم که شاید یکی از این مناظره‌ها از هاروارد دهه ۱۷۷۰ باقی مانده باشد. معلوم شد که نه یکی، که صدها مورد با این عنوان وجود داشته است، اما فقط یکی از آن‌ها مناظره دادگاهی به معنای دقیق کلمه بود.
آن مناظره، که کاملاً دست‌نخورده باقی مانده، قبلاً منتشر شده است و حتی ردپایی از آن در آرشیوهای آن زمان بر جا مانده است. این مناظره، با نام «مناظره دادگاهی درباره مشروعیت به‌بردگی‌گرفتنِ آفریقایی‌ها»، دراین‌باره بود که آیا به‌بردگی‌گرفتن با آنچه آنان قانون طبیعی می‌خواندند سازگار است یا خیر. این موقعیت فراهم شده بود که بررسی شود چگونه مسئله مبرم برده‌داری در دوره‌ای پرتلاطم موضوع بحث قرار گرفته است.
مناظره، در ۲۱ جولای ۱۷۷۲، دقیقاً کمی پیش از انقلاب آمریکا، در هاروارد برگزار شد. افراد از دور و نزدیک آمده بودند تا مناظره‌ای عمومی میان دو دانشجوی سال‌آخری را مشاهده کنند؛ یکی از آن‌ها بعدها از ۱۸۰۴ تا ۱۸۰۶رئیس هاروارد شد. نام او الیفالت پیرسون بود: مردی غول‌پیکر، قلدر و آدمی مقرراتی و سخت‌گیر. آدم‌ها از او می‌ترسیدند؛ دانشجویان و حتی همکارانش از او هراس داشتند و شدیداً منفور بود. بعضی پشت‌سرش او را الفنت (فیل) می‌نامیدند و بعضی دیگر بعدها او را -به نام پستاندار منقرض‌شده ماقبل تاریخ و شبیه جانوری که جفرسون کشف کرده بود- «مگالونیکس» لقب داده بودند. طرف مناظره او جوان بااستعدادی به نام تئودور پارسونز بود که به تأسیس آکادمی علوم و فنون آمریکا کمک کرد.
الیفالت و تئودور، هر دو، در نیوبوریپورت دقیقاً در شمال بوستون بزرگ شده بودند و یکدیگر را از کودکی می‌شناختند و هر دو در یک کلاس تحصیل کرده بودند. قرار شده بود آن‌ها در دو طرف مخالف قرار بگیرند و جالب آنکه ما گفته‌های آن‌ها را با جزئیات در اختیار داریم. من این مناظره را با استفاده از کلمات آنان و با پس‌وپیش رفتن در حکایت نوشتم و آن‌گاه خود را پیش روی شخصیت سومی یافتم. او زن جوان بسیار فوق‌العاده‌ای بود به نام فیلیس ویتلی، شاعری نامدار که در کودکی ربوده و به بردگی کشیده شده بود. او را، وقتی هشت‌ساله بود، در بوستون در فاصله سه مایلی محوطه هاروارد به بردگی فروختند. او شاعر فوق‌العاده مشهوری شد و به نوشتن و چاپ کتاب پرداخت. وقتی چهارده‌ساله بود، زبان‌های انگلیسی و آلمانی و لاتین و نیز اخترشناسی را آموخت. در ۱۷۷۳، کتاب او دقیقاً در همان زمانی منتشر شد که کتاب آن دو پسر. آن‌ها هم‌سن، و همگی ۲۱ساله بودند. این مطالب را در نمایشنامه کوتاهی نوشتم و آن را با سه بازیگر جوان (سه دانشجوی لیسانس در هاروارد) از تئاتر امریکن رپرتوری به فیلم تبدیل کردم. مشعوف بودم که، در کارگردانی، با هنری لوییس گیتس همکاری می‌کنم. او کتاب فوق‌العاده‌ای نوشته است و این اثر شاخص در ادبیات سیاه‌پوستان مدت‌ها موردستایش من بود. نام این کتاب محاکمات فیلیس ویتلی۳ است.
بنابراین، این شیوه‌ای بود که من برای ملموس‌ساختن یک نقطه تحول در تاریخ به کار بستم، جایی که آن‌ها درباره جریان روشنگری و حدومرزهای آزادی به بحث نشستند. وقتی شرایط بغرنج و پراهمیت بود، واقعاً استدلال‌های دانشگاهی چگونه پیش می‌رفت؟ آیا آمریکا می‌توانست هم آزادی داشته باشد، هم برده‌داری؟ قرار بود این آزادیْ آزادیِ چه کسی باشد؟
آن جَوانان باهوش، زبان‌آور و کم‌تجربه گرد مسائلی جمع شده بودند و سعی می‌کردند، با واژگان خاص خود، آن‌ها را حل‌وفصل کنند، مسائلی همچون نقش دموکراسی و آزادی، مسیحیت و برده‌داری. این همان نوع درگیری جزئی و ملموس است که من می‌خواهم به روشن‌کردن استدلال‌ها در صورت‌بندی آن‌ها، معیارها، و قالب‌های ابزاری در بیان آن‌ها بپردازم.
وقتی فیلم من و مقاله پیوست آن به پایان رسید، عنوان کوتاه آن «آمریکا، بس است!»، روی دیوار بزرگی (در لایت‌باکس) در فاگ، نقش بست و آنگاه به موزه هانتریان در گلاسکو برده شد. بیشتر مردم هیچ اطلاعی از این ندارند که دو درصد از جمعیت ماساچوست در دهه ۱۷۶۰ برده بوده‌اند. تشخص صورت باستانی و درعین‌حال امروزیِ مناظره، انضمامی‌بودنی که ماحصل فیلمِ است، و طنین مناظره‌های انجام‌شده، همگی، شاهدند بر اینکه فیلم چگونه ما را، با صدا و تصویر، به تشخص انضمامی می‌رساند: همان چیزی که من در جست‌وجوی آنم.

خبر

با باقیمانده بافت مغز پس از جراحی چه می‌توان کرد؟

پرفسور رابین لاول بج پژوهشگر موسسه کریک در لندن می‌گوید: "درست است که بین اندازه، شکل و پیچیدگی مغز موش و انسان تفاوت وجود دارد و این مغزها به بدن‌های متفاوتی متصلند. اما هیچ عصب‌پژوهی را نمی‌شناسم که غیر از این فکر کند. این ادعای او که آن‌ها تفاوت‌ها را نادیده نمی‌گیرند واقعا مسخره است. "
پژوهشگران موسسه آلن با تحقیق روی باقی مانده بافت مغز پس از جراحی می‌کوشند درک بهتری از کارکرد مغر پیدا کنند
دانشمندان آمریکایی می‌گویند تحقیق با استفاده از قطعاتی که پس از جراحی مغز باقی می‌ماند بیشتر از تحقیق روی مغز موش و موش صحرایی به درمان‌های نو منجر می‌شود.
به گزارش بی بی سی، دکتر لین در نشست "اتحادیه آمریکایی پیشرفت علم" در سیاتل جزییات این پروژه تحقیقاتی را توضیح داد: "کمی دیوانگی است که در یک عرصه علمی عظیم سعی می‌کنیم بیماری‌های مغز را درمان کنیم، اما درک اندکی از مغز خود انسان داریم. "
حس خوب بهار با دمنوش بهارک دکتر بارتر
حس خوب بهار با دمنوش بهارک دکتر بارتر
"این عرصه علمی در کل فرض کرده که مغز انسان شبیه مدل‌های حیوانی است بدون اینکه این فرض را محک زده باشد. "
"مغز موش هزار بار کوچکتر از مغز انسان است و هر بار که محققی به آن نگاه می‌کند به این نتیجه می‌رسد که بین این دو تفاوت‌های زیادی وجود دارد. "
دکتر لین و همکارانش در موسسه آلن تسهیلاتی برای جراحان مغز منطقه فراهم کرده‌اند تا با اجازه مریض، چند ساعت بعد از جراح مغز، روی بافت‌های باقی مانده تحقیق کنند.
بافت مغز تا ۴۸ ساعت بعد خروج از بدن به کار عادی خود ادامه می‌دهد.
با باقیمانده بافت مغز پس از جراحی چه می‌توان کرد؟
برش کوچکی از مغز کمی بعد از جراحی که تا ۴۸ ساعت بعد از خروج از بدن به کار خود ادامه می‌دهد
به همین دلیل وقتی دکتر لین و همکارانش خبردار می‌شوند که یک تکه بافت مغز از بدنی جدا شده مجبور می‌شوند تمام کارهایشان را کنار بگذارند و حتی شب‌ها هم کار کنند.
او می‌گوید: "ما می‌بینیم که سلول‌های مغز انسان انواع بیشتری از مدل‌های حیوانی دارد و خواص الکتریکی و آناتومیک مغز موش و انسان می‌تواند تفاوت‌های چشمگیری داشته باشد. "
دکتر لین معتقد است به همین دلیل است که تلاش برای یافتن درمان بیماری‌های مغزی مانند پارکینسون و آلزایمر "بی‌ثمر" مانده است.
او می‌گوید بیمارانی که به دلیل بیماری‌هایی مثل صرع باید بافت مغزشان جراحی شود به شرکت در این تحقیق علاقه نشان می‌دهند.
نظر دکتر لین به مذاق متخصصان ژنتیک بریتانیا که روی موش یا موش صحرایی تحقیق می‌کنند چندان خوش نیامده است.
پرفسور رابین لاول بج پژوهشگر موسسه کریک در لندن می‌گوید: "درست است که بین اندازه، شکل و پیچیدگی مغز موش و انسان تفاوت وجود دارد و این مغزها به بدن‌های متفاوتی متصلند. اما هیچ عصب‌پژوهی را نمی‌شناسم که غیر از این فکر کند. این ادعای او که آن‌ها تفاوت‌ها را نادیده نمی‌گیرند واقعا مسخره است. "
"تحقیق روی موجود زنده را در حیوانات می‌توان انجام داد وگرنه کار بسیار دشواری است. طوری که ما می‌توانیم متغیرهایی مانند ژنتیک، سن، تغذیه و ... را در حیوانات کنترل کنیم در انسان غیر ممکن است. "
با باقیمانده بافت مغز پس از جراحی چه می‌توان کرد؟
یکی از میلیاردها سلول مغز انسان. دانشمندان تفاوت‌های چشمگیری میان این سلول‌ها و سلول‌های مغز موش پیدا کرده‌اند
شورای پژوهش‌های پزشکی بریتانیا قصد دارد مرکز تحقیقات ژنتیکی موش خود را در هارول در آکسفوردشایر تعطیل کند. یک محقق ژنتیک ارشد که نمی‌خواست نامی از او برده شود به بی‌بی‌سی گفت: دیدگاه‌های دکتر لین در این تصمیم تاثیر داشته است:
"موجی بوجود آمده که تحقیق بر موش و سایر ارگانیسم‌ها و حیوانات را در کل کم ارزش می‌کند و این باور ساده‌لوحانه را رواج می‌دهد که تحقیقات ژنتیک انسانی همه مشکلات را حل می‌کند.
ولی کلید اصلی در مکانیسم‌ها است و برای بررسی و تائید پیش‌فرض‌ها به دستکاری کل یک ارگانیسم نیاز است. "
"مقابله با این موج ضد تحقیقات روی حیوانات بسیار مهم است و به نظر من اکثریت جامعه پژوهشگران با آن کاملا مخالفند و نگرانی زیادی دارند. "

شماره ۴۹۹
چهارشنبه ۲۵ بهمن ماه ۱۴۰۲
هفته نامه سراسری

سرخط

ویژگی‌های لپ‌تاپ جدید هوآوی Huawei MateBook ۱۳

لپ‌تاپ جدید هوآوی به پردازنده گرافیکی مجتمع اینتل نیز مجهز شده و به لطف مصرف بسیار پایین انرژی، می‌تواند ۱۰ ساعت بی‌وقفه ویدئوی فول اچ‌دی پخش کند.
علاوه بر این، با استفاده از شارژر سریع این لپ تاپ که بسیار کوچک بوده و در جیب نیز جا می‌شود، تنها ۱۵ دقیقه برای شارژ، زمان نیاز است تا بتوان ۲,۵ ساعت از لپ‌تاپ هوآوی استفاده کرد.
لپ‌تاپ‌های زیبا و سبک با آن طراحی چشم‌گیر و قابلیت‌های مناسبی که دارند، هرکسی را شیفته خود می‌کنند.
هوآوی با لپ‌تاپ Matebook ۱۳، محصولی را ارائه کرده که از زوایای مختلف انتخابی ایده‌آل برای علاقه‌مندان به لپ‌تاپ‌های مدرن است.
لپ‌تاپ Huawei MateBook ۱۳ با وزن نزدیک به ۱۳۰۰ گرم، از صفحه نمایش باکیفیت ۱۳ اینچی از نوع IPS با وضوح تصویر ۲۱۶۰x۱۴۴۰ پیکسل استفاده می‌کند. صفحه نمایش این محصول، حاشیه بسیار نازکی دارد و به همین دلیل HUAWEI FullView Display نامیده می‌شود. به این ترتیب یک صفحه نمایش بزرگ، درون یک قاب کوچک تعبیه شده است.
ویژگی‌های لپ‌تاپ جدید هوآوی Huawei MateBook ۱۳
برای بسیاری از کاربران، کار کردن با صفحه کلید لپ‌تاپ‌های سبک و کوچک دشوار است، اما لپ‌تاپ Huawei MateBook ۱۳ از صفحه نمایش تمام لمسی با فناوری Light Touch بهره می‌برد که حساسیت بالایی به لمس دارد. همچنین جای اثر انگشت روی صفحه نمایش این محصول، باقی نمی‌ماند.
لپ تاپ Huawei MateBook ۱۳ از طراحی مینمالیستی استفاده کرده و تنها ۱۴,۹ میلی‌متر ضخامت دارد. این لپ‌تاپ از قاب فلزی با ظاهری جوان‌پسند برخوردار است تا حس خوبی را به کاربر منتقل کند.
ویژگی‌های لپ‌تاپ جدید هوآوی Huawei MateBook ۱۳
نیروی پردازشی Huawei MateBook ۱۳ از پردازنده نسل هشتمی Core i۷/ Core i۵ اینتل و پردازنده گرافیکی مجزای GeForce MX۲۵۰ انویدیا با ۲ گیگابایت حافظه ویدئویی اختصاصی تامین می‌شود. همچنین این لپ‌تاپ دارای ۸ گیگابایت حافظه رم پرسرعت LPDDR۳ با فرکانس ۲۱۳۳ مگاهرتز است.
لپ‌تاپ جدید هوآوی به پردازنده گرافیکی مجتمع اینتل نیز مجهز شده و به لطف مصرف بسیار پایین انرژی، می‌تواند ۱۰ ساعت بی‌وقفه ویدئوی فول اچ‌دی پخش کند.
علاوه بر این، با استفاده از شارژر سریع این لپ تاپ که بسیار کوچک بوده و در جیب نیز جا می‌شود، تنها ۱۵ دقیقه برای شارژ، زمان نیاز است تا بتوان ۲,۵ ساعت از لپ‌تاپ هوآوی استفاده کرد.
این لپ‌تاپ تا کنون در بسیاری از وب‌سایت‌ها و رسانه‌های آنلاین جهانی مورد نقد و بررسی قرار گرفته و موفق شده رضایت کارشناسان دنیای فناوری را جلب کند. در ادامه به ذکر نقاط قوت این محصول از دید این رسانه‌ها می‌پردازیم.وب سایت TechRadar که مرکزی معتبر برای نقد و بررسی محصولات محسوب می‌شود، پس از بررسی لپ تاپ Huawei MateBook ۱۳، مزایای زیر را برای آن لیست کرده:
قدرت پردازشی برگرفته از پردازنده اینتل
گرافیک مجزا با قدرت مناسب
ارزش خرید فوق‌العاده بالا
وب‌سایت مشهور The Verge هم پس از بررسی همه‌جانبه‌ی Huawei MateBook ۱۳ این نکات را ذکر کرده است:
کیفیت ساخت بالا
صفحه کلید و ترک‌پد عالی
طراحی جمع و جور با صفحه نمایش ۳:۲
پردازنده پرقدرت
اما وب‌سایت نام‌آشنای Laptop Mag نیز با بررسی Huawei MateBook ۱۳ در جمع‌بندی خود به این نتایج رسیده:
عملکرد سریع
صفحه نمایش با روشنایی بالا و رنگ‌های با طراوت
مقرون به صرفه
صفحه کلید راحت
نویسنده وب‌سایت Windows Central نیز ضمن اعلام رضایت از کیفیت و کارایی محصول، نقاط قوت آن را این طور بیان کرده است:
صفحه نمایش با کیفیت ۲K
ارزش خرید بالاتر نسبت به MacBook Air

کاهش تغییرات صورت کودکان مبتلا به سندرم داون با عصاره چای سبز

اگرچه کودکان مبتلا به سندرم داون می‌توانند زندگی سالم و طبیعی داشته باشند، اما این اختلال ژنتیکی با تغییرات صورت همراه است که همیشه ماندگار هستند. نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد که مواد شیمیایی موجود در چای سبز ممکن است راهی برای کاهش شدت این تغییرات در صورت باشد.
محققانی از بلژیک و اسپانیا اظهار کردند: دوزهای کم از عصاره چای سبز می‌تواند تغییر صورت در کودکان مبتلابه سندرم داون را کاهش دهد. در حالی که خبر هیجان‌انگیزی است اما دانشمندان خاطرنشان می‌کنند که مداخله زودهنگام در این مورد کلیدی است. نتایج مطالعه آنان حاکی از این است، کودکانی که طی سه سال اول زندگی عصاره چای سبز دریافت می‌کنند، کاهش قابل‌توجهی در تغییرات صورت به‌دلیل سندرم داون دارند. بااین‌حال، نتایج مشابهی در کودکان بزرگ‌تر دریافت‌کننده مکمل‌ها مشاهده نشد.
محققان هشدار دادند: به نظر می‌رسد دوز کم در اختلال شکل‌گیری سندرم داون مهم باشد، زیرا آزمایش روی موش‌ها نشان می‌دهد که دوزهای بالای این عصاره می‌تواند حتی رشد صورت و استخوان را بیشتر مختل کند تا با بهبودی همراه باشد.
آنان اظهار کردند: «وجود نسخه سوم کروموزوم ۲۱ باعث این اختلال ژنتیکی است. این نسخه اضافی موجب بیان بیش از حد ژن‌ها و ناتوانی‌های جسمی و ذهنی می‌شود. یکی از این ژن‌ها، DYRK۱A، مسئول تغییر در رشد مغز و استخوان در بیماران مبتلابه سندرم داون است.
چای سبز حاوی ترکیبی به نام EGCG یا اپی‌گالوکاتچین-۳-گالات است. نتایج مطالعات قبلی تاثیر این آنتی‌اکسیدان طبیعی بر تقویت پروتئین‌های مقابله با سرطان را تایید کرد. EGCG همچنین توانایی مهار DYRK۱A را دارد و عصاره چای سبز ممکن است عملکرد شناختی را در بزرگسالان جوان مبتلا به سندرم داون نیز تقویت کند.
گروهی از مرکز تنظیم ژنومی (CRG)، آزمایشگاه زیست‌شناسی مولکولی اروپا (EMBL)، دانشگاه بارسلونا در اسپانیا و دانشگاه کی یو لون (KU Leuven) در بلژیک دو مطالعه در مورد تاثیر مکمل چای سبز بر بیماران سندرم داون انجام دادند.
اولین آزمایش‌ها مربوط به کی یو لون بود که در این آزمایش‌ها موش‌ها دوز کم یا زیاد عصاره چای سبز در آب آشامیدنی دریافت کردند. این درمان‌ها زمانی‌که جنین موش در رحم مادر بود، انجام شد. مطالعه مشاهده‌ای دوم شامل کودکان مبتلابه سندرم داون و بدون سندرم داون بود.
تاثیر مثبت چای سبز بر بیماران سندرم داون
پروفسور گریتجه وند ولدا از دانشگاه کی یو لون می‌گوید: «درمان با دوز کم بر روی موش‌های مبتلابه سندرم داون تاثیر مثبت گذاشت و ۶۰ درصد آن‌ها شکل صورت شبیه به گروه کنترل داشتند.»
بااین‌حال، درمان با دوز بالا نتایج بسیار متفاوتی ایجاد و حتی در برخی موارد رشد طبیعی صورت را مختل کرد و باعث بدشکلی اضافی شد. این مورد در همه موش‌ها در مدل سندرم داون و همچنین در گروه کنترل رخ داد.
در مطالعه مشاهده‌ای، ۲۸۷ کودک بین صفر تا ۱۸ سال مکمل EGCG دریافت کردند. محققان خاطرنشان کردند این گروه خوددرمانی بوده و نیازی به رعایت پروتکل خاصی برای مصرف عصاره چای سبز نداشتند. نوس مارتینز-آبادیاس از دانشگاه بارسلونا توضیح می‌دهد: «از همه شرکت‌کنندگان از زوایای مختلف عکس گرفته شد تا یک مدل سه‌بعدی از چهره‌های آنان ایجاد شود.»
وی در ادامه افزود: «برای مقایسه چهره شرکت‌کنندگان از ۲۱ نشان صورت و فاصله بین آن‌ها استفاده کردیم. در جوان‌ترین گروه بین صفر تا ۳ سال، هنگام مقایسه چهره کودکان مبتلابه سندرم داون که هرگز تحت درمان قرار نگرفتند، با کودکانی که سندرم داون ندارند، ۵۷ درصد فاصله‌های خطی به‌طور قابل‌توجهی متفاوت است. در مورد نوزادان و کودکان نوپا که تحت درمان EGCG قرار گرفتند، این اختلاف بسیار کمتر و فقط ۲۵ درصد بود. پس از مصرف مکمل چای سبز، تغییر صورت کاهش یافت و کودکان مبتلابه این بیماری و یا بدون سندرم داون شباهت بیشتری به هم داشتند.»
درمان‌های اولیه ممکن است تنها راه‌حل باشد
محققان خاطرنشان کردند که در درمان نوجوانان نتایج مشابهی که کودکان کوچک‌تر تجربه کردند، ایجاد نشد و تحقیقات بیشتر به مشاوره والدینی کمک می‌کند که ممکن است بخواهند این مکمل‌های موجود در بازار را خریداری کنند.
مارتینز-آبادیاس اظهار کرد: «حتی در صورت استفاده از عصاره چای سبز، کودکان مبتلابه سندرم داون هنوز بیش از ۵۰ درصد اختلاف نسبت به گروه شاهد دارند. این یافته‌ها حاکی از آن است که مکمل‌های چای سبز در مراحل اولیه زندگی وقتی صورت و جمجمه به سرعت رشد می‌کنند، تجویز شوند.»
وی خاطرنشان کرد: «تحقیقات بیشتری برای ارزیابی اثرات مکمل‌های حاوی EGCG، دوز مناسب و به طور کلی پتانسیل درمانی آن‌ها لازم است. همچنین باید اثرات احتمالی بر روی اندام‌ها و سیستم‌های دیگر مورد توجه قرار گیرد. این مورد ابتدا به تحقیقات مقدماتی بیشتر در آزمایشگاه با موش‌ها و سپس مطالعات بالینی با شرکت‌کنندگان بیشتر و استفاده کنترل‌شده از این مکمل‌ها نیاز دارد.»
مارتینز-آبادیاس نتیجه‌گیری کرد: «یافته‌ها نشان می‌دهد که اثرات EGCG به شدت به دوز بستگی دارد. محصولات EGCG به‌صورت تجاری در دسترس هستند و به‌طور منظم به‌عنوان یک ترکیب عمومی تقویت‌کننده سلامت استفاده می‌شوند اما پیروی از توصیه‌های سازمان ایمنی غذایی اروپا در مورد مصرف حداکثر و مشورت با پزشک قبل از مصرف مکمل‌ها مهم است. نتایج تحقیق کنونی اثرات مفید بالقوه این مکمل در رشد صورت با دوزهای پایین را نشان می‌دهد، اما در دوزهای بسیار بالا می‌تواند در موش‌ها اثرات غیر قابل پیش‌بینی ایجاد کنند. برای تعیین دوز بهینه در هر سنی که منافع بالقوه را به حداکثر برساند، تحقیقات بالینی بیشتری نیاز است.»
نتایج این تحقیق در Scientific Reports منتشرشده است.

افزایش خطر ابتلا به ۳ بیماری با مصرف بیش از حد گوشت

محققان دانشگاه آکسفورد در مطالعه اخیرشان پس از بررسی سوابق پزشکی تقریباً نیم میلیون فرد انگلیسی، اظهار کردند مصرف گوشت یا ماکیان تنها سه بار در هفته می‌تواند خطر بیماری قلبی، ذات الریه و دیابت را افزایش دهد.
مطالعه جدید محققان نشان داده افرادی که به طور منظم گوشت مصرف می‌کنند نسبت به افرادی که از مصرف فرآورده‌های دامی پرهیز می‌کنند یا کم مصرف می‌کنند، بیشتر به بیماری‌های مزمن مبتلا می‌شوند.
مطالعه محققان دانشگاه آکسفورد نشان داد فردی که علاقه زیادی به مصرف گوشت دارد و بیش از ۷۰ گرم گوشت (فرآوری شده یا فرآوری نشده) مصرف می‌کند نسبت به افراد همسن خود بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌هایی مزمن قرار دارد، برای مثال این فرد ۱۵ درصد بیشتر در معرض بیماری قلبی قرار دارد و احتمال ابتلا به دیابت در او نیز ۳۰ درصد بیشتر است و ۳۱ درصد بیشتر از افراد همسن خود نیز در معرض ابتلا به ذات الریه قرار دارد.
گفتنی است خطر ابتلا به بیماری‌ها در افرادی که به مصرف ماکیان علاقه دارند نیز وجود دارد چرا که در صورت افزایش مصرف ۳۰ گرم گوشت طیور در رژیم غذایی روزانه خطر ابتلا به دیابت ۱۴ درصد افزایش می‌یابد. یک برگر یک چهارم پوندی حاوی حدود ۱۱۳ گرم گوشت گاو و یک بال مرغ حاوی حدود ۳۰ گرم گوشت است.
داده‌های تقریباً نیم میلیون فرد انگلیسی که در این مطالعه شرکت کرده‌اند نیز نشان می‌دهد افرادی که هفته‌ای سه بار یا بیشتر گوشت می‌خورند، بیشتر سیگار می‌کشند، الکل می‌نوشند و مقدار ناکافی میوه و سبزیجات مصرف می‌کنند، بیشتر هم در معرض چاقی نیز قرار دارند.نتایج بررسی داده‌ها که در مجله "BMC Medicine" منتشر شده است، نشان می‌دهد ارتباط معنا داری بین مصرف گوشت و مشکلات سلامتی وجود دارد.
به عنوان مثال ، هر ۷۰ گرم افزایش مصرف روزانه گوشت فرآوری نشده و گوشت قرمز منجر به افزایش ۳۱ درصدی خطر ابتلا به ذات الریه می‌شود. ارقام مربوط به ابتلا به بیماری دیورتیکولی و پلیپ روده بزرگ نیز به ترتیب ۱۹ و ۱۰ درصد است. افزایش ۵۰ گرم گوشت قرمز در روز منجر به ۱۶ درصد افزایش خطر بیماری قلبی و ۲۱ درصد افزایش احتمال ابتلا به دیابت می‌شود.مصرف فقط ۲۰ گرم گوشت فرآوری شده بیشتر در روز (مانند سوسیس و بیکن) ۹ درصد افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی و ۲۴ خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد.
محققان گفتند مصرف گوشت قرمز فرآوری نشده و گوشت فرآوری شده ممکن است خطر بیماری قلبی را افزایش دهند زیرا آنها منابع اصلی اسیدهای چرب اشباع هستند که این می‌تواند باعث افزایش کلسترول لیپوپروتئین کم چگالی (LDL) ، یک عامل خطر شناخته شده برای بیماری های قلبی شود.

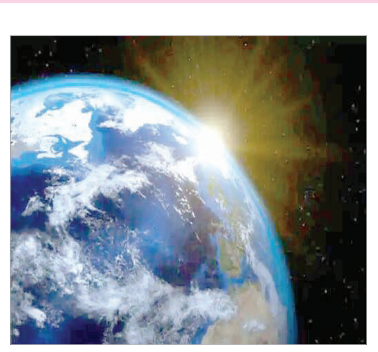
کشف آب و مواد آلی در یک سیارک برای اولین بار

دانشمندان وجود آب و مواد آلی را در نمونه‌ی کوچکی از یک سیارک به نام "ایتوواکا" کشف کردند.
دانشمندان به وجود آب و مواد آلی در یک نمونه کوچک از سیارک ایتوواکا که در سال ۲۰۱۰ طی ماموریت هایابوسا ۱ از آن بازدید شد پی برده اند.
این اولین باری است که چنین موادی بر روی یک سیارک یافت می‌شود و این نتایج می‌تواند به تحقیقات آینده در مورد نمونه‌های سیارک‌ها کمک کند.
همانطور که "ایندیپندنت" به آن اشاره کرد، محققان دانشگاه رویال هالووی(Royal Holloway) لندن می‌گویند شاید این سیارک طی سال‌ها حرکت در فضا موادی را جمع‌آوری کرده باشد و تکامل یافته باشد.
این مطالعات همچنان نشان داد رایج‌ترین سیارک‌هایی که به زمین می‌آیند از نوع s هستند که می‌توانند حاوی ترکیبات ضروری برای حیات باشند.
جامعه‌ی علمی پیش از این بر روی سیارک‌های غنی از کربن یعنی نوع c به عنواع منبع تشکیل حیات تمرکز داشتند. ماموریت‌های "هایابوسا" توسط یک فضاپیمای رباتیک ساخته‌ی آژانس کاوش هوافضای ژاپن انجام می‌شود و نمونه‌هایی از سیارات کوچک نزدیک به زمین به سیاره‌ی ما می‌فرستد تا مورد تجزیه و تحلیل دقیق قرار گیرند.
"ایتوواکا" هدف اولین ماموریت بود.
در ماه دسامبر گذشته ماموریت "هایابوسا-۲" نمونه‌ای بزرگ از یک سیاره دیگر به نام "ریوگو"(Ryugu) به زمین آورد.
دکتر کوئینی چان(Queenie Chan) از دپارتمان علوم زمین در دانشگاه رویال هالوی در بیانیه‌ای گفت: پس از بررسی دقیق این نمونه توسط گروهی از محققان در یک دانه کوچک ۱۰ میکرونی(۱ هزارم سانتی‌متر) مواد آلی اولیه(گرم نشده) و فرآوری شده(گرم شده) مشاهده شد. ماده‌ی آلی گرم شده نشان می‌داد که این سیارک بیش از ۶۰۰ درجه سانتی‌گراد در گذشته گرم شده است و وجود مواد آلی گرم نشده در فاصله‌ی نزدیک نشان می‌دهد که پس از خنک شدن سیاره مواد آلی بر روی آن سقوط کرده‌اند.
دکتر چان می‌گوید این یافته‌ها بسیار هیجان‌انگیزند زیرا جزئیاتی از تکامل سیارات و نقش اجرام آسمانی در تشکیل جهان در اختیار ما می‌گذارند.
محققان تاکید کردند که با توجه به یافته‌هایشان نحوه تکامل "ایتوواکا" شباهت

زیادی به تکامل زمین پیش از حیات دارد.
محققان امیدوارند نتایج کارهای آن‌ها به بررسی دقیق‌تر نمونه‌ها در آینده کمک کند. آن‌ها در حال حاضر در حال بررسی نمونه‌ای هستند که توسط "هایابوسا-۲" به خوبی به زمین منتقل شده است.

کشف لایه مرموز و پنهان هسته زمین

به نظر می‌رسد که اثر ژول ورن، «سفر به مرکز زمین» به چند فصل دیگر نیاز داشته باشد چون دانشمندان در استرالیا دریافتند، سیاره زمین دارای یک لایه مرموز اضافی در هسته است.
گروهی از دانشمندان دانشگاه ملی استرالیا (ANU) این لایه مرموز را «درونی‌ترین هسته داخلی» زمین نامیدند.
یافته‌های آنان نشان می‌دهد که این قسمت از زمین دارای خصوصیات زمین‌شناسی متمایزی است که به یک واقعه هنوز ناشناخته در گذشته این سیاره اشاره دارد.
محقق این تحقیق، جوآن استیفنسون گفت: «ما شواهدی یافتیم که ممکن است تغییر در ساختار آهن را نشان دهد که احتمالا دو رویداد خنک کننده جداگانه در تاریخ زمین را بیان می‌کند.»
وی افزود: «جزئیات این رویداد بزرگ هنوز هم یک راز است، اما با این کشف از هسته داخلی زمین، قطعه دیگری به پازل دانش خود از هسته داخلی زمین افزودیم.»
زمین حدود ۴.۵ میلیارد سال قدمت دارد. اگرچه تشخیص این لایه جدید دشوار است اما محققان می‌گویند: یادگیری بیشتر در این مورد به درک دانشمندان در چگونگی شکل گرفتن و تکامل زمین در گذر زمان کمک می‌کند.
محقق اصلی این تحقیق اظهار کرد: «به



طور سنتی فراگرفتیم که زمین چهار لایه اصلی پوسته، گوشته، هسته خارجی و هسته داخلی دارد و کشف جدید لایه دیگری را در زمین تایید می‌کند. هرچند ایده لایه متمایز دیگر در هسته زمین، چند دهه پیش مطرح شد اما داده‌ها بسیار نامشخص بودند.»
استیفنسون می‌گوید: گروه تحقیقاتی با استفاده از الگوریتم جستجوی بسیار هوشمندانه به این موفقیت دست یافتند و این کشف امکان بررسی هزاران مدل سیاره‌ای موجود در هسته داخلی را فراهم کرده است.
وی افزود: «بسیار هیجان‌انگیز است و ممکن است بدان معنی باشد که باید کتاب‌های درسی درباره هسته زمین را بازنویسی کنیم!»
نتایج این مطالعه در نشریه Geophysical Research: Solid Earth منتشرشده است.

خبر

ابزاری کوچک، اما نویدبخش برای ارزیابی عملکرد داروی ضدسرطان

با توجه به اهمیت روزافزون مبارزه با بیماری سرطان، در این زمینه نیز کارگروه‌هایی متشکل از زیست‌شناسان، مهندسان، پزشکان و حتی دیگر تخصص‌ها در دانشگاه‌ها و مراکز تحقیقاتی معتبر شکل گرفته است. هم‌فکری حاصل از این‌گونه کارگروه‌ها سبب شده است بتوانیم چالش‌های پیش‌رو را از زوایای مختلف بررسی و طبعا به نتایج بهتری دست پیدا کنیم؛ برای مثال یکی از پرهزینه‌ترین و زمان‌برترین مسئله‌ها در روند مبارزه با بیماری سرطان، یافتن داروهای جدید و ارزیابی عملکرد داروهای موجود برای انجام شیمی‌درمانی است.
سرطان یکی از مهم‌ترین عوامل مرگ‌ومیر آدمی در این کره خاکی است. تخمین زده می‌شود که حدود ۱۸ میلیون نفر در سال ۲۰۱۸ به این بیماری مبتلا شده‌اند. میزان شیوع بالای این بیماری در سراسر جهان سبب شده است حجم زیادی از تحقیقات انجام‌شده در حوزه علوم پزشکی به این بیماری معطوف شود. خوشبختانه با پیشرفت‌های حاصل‌شده در سالیان اخیر، نرخ بقای بیماران مبتلا به سرطان تا حدودی افزایش پیدا کرده است. تحقیقاتی که در این زمینه انجام می‌شود، به‌طورکلی در جهت تشخیص زودهنگام این بیماری (قبل از بروز علائم بالینی شدید) و یافتن روش‌های درمانی جدید است.
برای درمان این بیماری از روش‌های مختلفی مانند شیمی‌درمانی، پرتودرمانی و جراحی استفاده می‌شود. با وجود اثرات مثبتی که این روش‌های عمدتا سنتی بر روند درمان بیماری سرطان دارند، متأسفانه همچنان عوارض جانبی آن‌ها بالاست. افراد مبتلا به بیماری سرطان در طول دوره درمانی خود، علاوه بر صرف هزینه‌های بسیار سنگین، ناچار هستند این عوارض جانبی را نیز تحمل کنند. در طول سالیان اخیر، نقش پژوهش‌های بین‌رشته‌ای در یافتن راه‌حل‌های جدید برای چالش‌های اصلی بشریت روزبه‌روز برجسته‌تر می‌شود. امروزه مشاهده تیم‌های تحقیقاتی متشکل از افراد با تخصص‌های مختلف به امری عادی تبدیل شده است.
با توجه به اهمیت روزافزون مبارزه با بیماری سرطان، در این زمینه نیز کارگروه‌هایی متشکل از زیست‌شناسان، مهندسان، پزشکان و حتی دیگر تخصص‌ها در دانشگاه‌ها و مراکز تحقیقاتی معتبر شکل گرفته است. هم‌فکری حاصل از این‌گونه کارگروه‌ها سبب شده است بتوانیم چالش‌های پیش‌رو را از زوایای مختلف بررسی و طبعا به نتایج بهتری دست پیدا کنیم؛ برای مثال یکی از پرهزینه‌ترین و زمان‌برترین مسئله‌ها در روند مبارزه با بیماری سرطان، یافتن داروهای جدید و ارزیابی عملکرد داروهای موجود برای انجام شیمی‌درمانی است.
امروزه با توجه به همکاری شکل‌گرفته بین زیست‌شناسان و مهندسان، راه‌حل مناسبی برای کاهش هزینه‌های این روند به وجود آمده است. در این زمینه با آقای دکتر یوجی ناشیموتو، استادیار بخش علوم مهندسی دانشگاه توهوکو کشور ژاپن و عضو گروه پژوهش‌های بین‌رشته‌ای این دانشگاه گفتگو کرده‌ایم. او یکی از متخصصان و نوآوران برجسته ژاپنی است که افزون بر نوآوری‌های علمی، مقالات متعددی در مجلات معتبر حوزه سرطان منتشر کرده است.
در ابتدا لطفا خود را به اختصار معرفی کنید.
من یوجی ناشیموتو هستم. درحال‌حاضر به‌عنوان استادیار دانشگاه توهوکو کشور ژاپن به‌طور عمده در زمینه مهندسی پزشکی مشغول به فعالیتم.
سرطان چیست؟ چرا این بیماری تا این حد کشنده است؟
به‌طورکلی سرطان نوعی بیماری با منشأ ژنتیکی است که با وقوع جهش در DNA سلول‌ها پدید می‌آید. این جهش سبب تقسیم بیش از حد سلول‌های درگیر می‌شود. به مرور زمان تعداد زیادی سلول با ماده ژنتیکی تغییریافته پدید می‌آید که هیچ کنترلی بر میزان تقسیم آن‌ها وجود ندارد و اصطلاحا آن را تومور می‌نامیم. در مراحل بعدی ممکن است تعدادی از این سلول‌ها از تومور اولیه جدا شده و از طریق خون یا لنف در مناطق دیگر بدن پخش شوند و مجددا تقسیم شوند و تومورهای ثانویه ایجاد کنند. ادامه این روند سبب می‌شود هم‌ایستایی (هومئوستازی) بدن دچار اختلال شود و در نتیجه فعالیت طبیعی اندام‌های بدن تحت تأثیر قرار بگیرد. در این بین اگر اندام‌های حیاتی بدن نتوانند به فعالیت طبیعی خود ادامه دهند، فرد مبتلا به سمت مرگ پیش خواهد رفت.
وضعیت کلی این بیماری را در جهان چطور ارزیابی می‌کنید؟ نرخ مرگ‌ومیر حاصل از این بیماری نسبت به دهه‌های گذشته چه تغییری کرده است؟
با وجود اینکه بسیاری از عوامل دخیل در ایجاد این بیماری هنوز به‌درستی کشف نشده‌اند، به‌دلیل حجم گسترده تحقیقات در حال انجام در این زمینه، نرخ بقای بیماران مبتلا به سرطان در سال‌های اخیر به‌طور آهسته و پیوسته در حال بهبود است. ممکن در این چیپ‌ها شبیه‌سازی شود.

سرخط

خلاصی از پلک های افتاده و پیر با پلاسما جت

پلاسما جت از درمان های جدید برای لیفت چشم سفت کردن پوست بدن مثل شکم و حذف پوست های اضافی است که بدون جراحی انجام می شود.

هر آنچه لازم است در مورد پلاسما جت بدانید

پلاسما جت یک درمان آرایشی برای از بین بردن و حذف پوست اضافه می باشد که از طریق پلاسما انجام می شود. علت اینکه این روش محبوبیت دارد، این است که لیفت چشم را بدون جراحی انجام می دهند و همچنین درمان های لیفت زخم صورت، کاهش چروک و سفت کردن پوست شکم را نیز باعث می شود. این جراحی یک جراحی نرم است. نام جراحی نرم برای پروسه هایی به کار می رود که درمانی هستند اما برشی در آن ها صورت نمی گیرد و در نتیجه زخمی هم وجود ندارد اما می تواند نتایجی برابر با جراحی داشته باشد. خطر پلاسماجت بسیار کم است و قیمت آن نیز نسبت به جراحی به صرفه می باشد.

پلاسما جت یک نوآوری در صنعت زیبایی در آمریکای شمالی می باشد و سال های زیادی است که در اروپا مورد استفاده قرار می گیرد. این دستگاه با ولتاژ کار می کند و نوک آن فلزی است که با پوست برخورد دارد. قوس الکتریکی در این دستگاه ایجاد می شود و به سرعت پوست را مورد هدف قرار می دهد. این بافت بعد از این پروسه سفت می شود، در نتیجه حجم پوست در اطراف آن کاهش پیدا می کند.

پلاسما جت باعث ایجاد فلاش های پلاسمای ریز در پوست می شود. سایز این نقطه ها یک میکرو است. این نقاط ریز چنانچه در بخش سلامت پوست و موی نمناک می خوانید باعث کاهش پوست اضافی، سفت کردن پلک و زیر چشم می شوند. مجموعه ای از این نقاط می توانند نتایج قابل توجهی را در قسمت هایی که می توانند تحت درمان پلاسما جت قرار بگیرد، به وجود بیاورد. پلاسما جت قادر است که تعداد زیادی از معایب پوست را بدون هیچ برشی درمان کند.

فواید پلاسما جت

این قسمت ها شامل موارد زیر هستند:

پوست اضافی در بالا یا پایین پلک.
لکه های آفتاب سوختگی.
لکه های پیری.
مشکلات پوستی دیگر که نیاز به خارج سازی نقاط و زائده هایی از روی پوست دارند.
از بین بردن ترک های پوستی.
سفت کردن پوست شکم.
از بین بردن خطوط و چروک اطراف دهان.
مینی لیفت صورت.
سفت کردن پوست گردن.

پلاسما جت تا چه مدت زمانی دوام می آورد ؟

پلاسما جت کمی فراتر از یک درمان ساده سفت کننده پوست می باشد ، زیرا پوست اضافی آن را جدا می کنند . بنابراین اثرات آن مدت زمان طولانی تری دوام می آورد . پلاسما جت نیز مانند دیگر پروسه های زیبایی و جراحی تأثیرات زیادی خواهد داشت ؛ البته این تاثیرات دائمی نیستند اما مدت زمان بسیار طولانی دوام خواهند آورد ، البته اگرجای درست و معتبر انجام شوند . تمام این موارد بستگی به این دارد که از پلاسما جت در کدام قسمت استفاده کرده باشید.

اثرات مثبت این درمان به سرعت بعد از اولین درمان مشهود می باشد اما نتایج واقعی آن حدود ۸ هفته بعد از پلاسما جت خودش را نشان می دهد. زیرا پوست می تواند چرخه جوان سازی را به کار بیندازد.

بعضی از افراد ممکن است که بعد از هشت هفته برای مشاهده بهترین نتایج به درمان اضافه تر نیاز پیدا کنند. عواملی در سبک زندگی افراد هست که از طولانی شدن نتایج این درمان جلوگیری می کند مثل سیگار کشیدن ، مصرف الکل یا قرار گرفتن در معرض نور آفتاب.

همچنین ژنتیک و نژاد نیز می تواند روی اثر این درمان تاثیرگذار باشد و مدت زمان آن را تعیین کند.

درمان ماهیچه های مربوط به چین و چروک ها نیز برای بعضی از افراد پیشنهاد می شود اما تاثیرات آن مانند برداشتن پوست اضافه نخواهد بود زیرا ماهیچه ها مدام در حال حرکت هستند و در نتیجه ممکن است که نتایج زودتر از بین برود.

چند جلسه درمان مورد نیاز می باشد ؟

تعداد درمان های پلاسما جت برای افراد مختلف متفاوت می باشد. اینکه پوست شما به چه درجه ای از اصلاح نیاز دارد، همچنین پاسخ هر فرد به درمان متفاوت است. همچنین تعداد مراجعه های پزشک باید بین ۶ الی ۸ هفته فاصله داشته باشد.

بلاهایی پوستی که با خانه تکانی می آیند

بسیاری از افراد بعد از خانه تکانی عید دچار عارضه های پوستی می شوند که دانستن علت این مشکل می تواند کمک شایانی به جلوگیری از این عارضه ها بکند.

عارضه های رایج پوستی در خانه تکانی قبل عید

رسیدن ماه اسفند خانم های خانه دار را به فکر سنت دیرپای خانه تکانی می اندازد. بسیاری از خانم ها برای تمیز نمودن خانه خود از شوینده ها و لکه بر و سفید کننده استفاده می کنند. استفاده زیاد و نادرست از شوینده ها و سفیدکننده ها و ترکیب دو شوینده متفاوت با هم نه تنها سبب آسیب به ریه می شود بلکه عوارض پوستی مانند اگزما و آلرژی های پوستی را به همراه دارد. در این بخش از بهداشت و سلامت نمناک عارضه های پوستی که بسیاری از خانم ها قبل از سال نو به آن دچار می شوند را بیان می کنیم.

اگزما:

درماتیت یا اگزما یک اختلال پوستی شایع در میان خانم ها است که گاهی به علت استفاده مکرر از مواد شوینده بروز می یابد. مواد شوینده باعث آسیب به لایه ی شاخی پوست (اِستراتوم کورنئوم) می شود و سلول های چربی روی سطح پوست را از بین می برد و در نتیجه عملکرد این لایه ی محافظ پوست را دچار اختلال می کند. درماتیت دست ممکن است روی پوست کف دست یا پشت دست یا هر دو ایجاد شود. قسمتی از پوست که دچار درماتیت شده معمولا خارش زیاد دارد، اغلب می سوزد و گاهی اوقات نیز دردناک است. این عارضه دارای فاز های مختلفی از جمله حاد، عود مجدد و مزمن است.در صورت درمان نشدن این عارضه موجب التهاب و ترک پوست می شود.

اگزما

بثورات جلدی شبیه آکنه:

ترکیبات کلردار به طور گسترده برای تهیه سفید کننده ها، صابون ها، مواد شوینده و... به کار می روند. این ترکیبات قادر به ایجاد تحریک موقت و همچنین آلرژی های طولانی مدت می باشند و گاز کلر متصاعد شده از آنها، سوختگی های پوستی و بثورات جلدی شبیه آکنه ایجاد می کند. مخلوط کردن عوامل پاک کننده حاوی ترکیبات کلردار با ترکیبات نیتروژن دار منجر به انتشار گاز کلر یا کلرامین می گردد. بعد از مواجهه با کلر ممکن است فرد دچار بثورات پوستی یعنی بخش های قرمز رنگ و تاول روی پوست خود شود. مواجهه با ترکیبات کلردار علاوه بر آسیب به پوست سبب سوزش و خشکی چشم، عطسه و سرفه، درد موقت در ناحیه قفسه سینه، درد شکم و احساس سوزش در دستگاه گوارش و ... می شوند.

آلرژی های پوستی:

بروز آلرژی های پوستی یکی دیگر از عوارض ناشی از خانه تکانی های غیراصولی است.

بسیاری از مواد شوینده سبب از بین رفتن چربی های پوست و افزایش نفوذپذیری پوست در مقابل مواد شوینده می شوند بنابراین احتمال ابتلا به آلرژی های پوستی افزایش می دهند. به غیر از مواد شوینده استفاده زیاد از آب نیزچربی های سطح پوست را از بین می برد و نفوذپذیری پوست را بیشتر می کند. عامل دیگری که باعث ایجاد آلرژی های پوستی می شود، پوشیدن دستکش پلاستیکی به مدت طولانی است. بروز آلرژی های پوستی با علائمی مانند قرمزی، خشکی، ترک، خارش، سوزش و التهاب پوست و... همراه است.

دستکش و مواد شوینده

چگونه از مشکلات پوستی در زمان خانه تکانی جلوگیری کنیم

هنگام استفاده از شوینده های شیمیایی از ماسک استفاده کنید و به تهویه هوا توجه داشته باشید.

هرگز شوینده ها را با هم ترکیب نکنید.

برای پیشگیری از عوارض پوستی شوینده ها از دستکش های دو لایه (لایه داخلی کتان) استفاده کنید.

افراد دارای حساسیت به دستکش پلاستیکی نباید برای طولانی مدت از دستکش های پلاستیکی استفاده کنند، زیرا مواد تشکیل دهنده دستکش می تواند برای پوست حساسیت ایجاد کند. این افراد بهتر است در زیر دستکش های پلاستیکی، یک دستکش نخی نیز بپوشند.

در ایام خانه تکانی دست هایتان را برای جلوگیری از خشکی پوست بعد از شستشو با کرم های مرطوب کننده، وازلین و... چرب کنید.

به جای استفاده از مواد شوینده شیمیایی با مواد طبیعی مانند سرکه و جوش شیرین خانه خود را تمیز کنید.

در صورت رفع نشدن علائم در طولانی مدت، به پزشک مراجعه کنید.

کرم مرطوب کننده

به جای مواد شیمیایی از مواد طبیعی استفاده کنید

برای از بین بردن لکه ها و رسوب آب در جایی مثل حمام و سرویس بهداشتی، وسایل و شیرآلات ، سرکه را روی آنها اسپری کنید، اجازه دهید کمی روی سطح ها باقی بماند و سپس وسایلتان را بشویید.

برای تهیه ترکیبی قوی تر دو قاشق غذاخوری آبلیمو، یک چهارم فنجان سرکه، یک چهارم فنجان آب گرم و ۲ قاشق غذاخوری ماده شوینده را با هم ترکیب کنید و سپس به وسیله یک مسواک بر روی لکه ها بکشید.

برای از بین بردن لکه ها می توانید از جوش شیرین استفاده کنید. برای درست کردن خمیر جوش شیرین، باید جوش شیرین را با مقدار مساوی آب مخلوط کرد، خمیر به دست آمده را روی لکه ها قرار دهید تا خشک شوند. بعد با یک دستمال آنها را پاک کنید.

شما هر سطحی را می توانید با محلول یک قاشق صابون مایع در یک لیتر آب پاک کنید. اسفنج را به این محلول آغشته کنید و سطح را با آن پاک کنید. اگر سطح چرب یا زیادی کثیف است، به محلولی که درست کرده اید، یک چهارم فنجان سرکه سفید اضافه کنید.

تمیز کننده های طبیعی

استفاده از کدام شوینده ها خطرناک است؟

استفاده از سفید کننده ها برای سلامتی خطر دارند. قرار گرفتن در معرض سفیدکننده ها برای مدت زمان طولانی سبب مسمومیت های شدید، آسم و ذات الریه، سوزش چشم، درد قفسه سینه و سوزش پوست می شود.

عطرهای مصنوعی که در مواد شوینده به کار می روند، سبب ایجاد مشکلاتی از قبیل خس خس سینه، دیگر مشکلات تنفسی و سوزش پوست می شوند.

بنزیل استات نوعی عطر یا خوشبو کننده پرمصرف در شوینده های بهداشتی است که این علائم را در پی دارد.

آمونیاک ماده ای برای پاک کردن پنجره ها و آینه است که سبب تحریک دستگاه تنفسی، پوست و چشم می شود.

اتانول آمین ماده اولیه تولید شوینده ها و... است. این ماده در صورت تماس با چشم سبب تحریک شدید و قرمزی، ورم و سوختگی شیمیایی در چشم می شود.

بوراکس پودری سفیدرنگ است که در محصولات متنوع لباسشویی و تمیز کننده خانگی به کار می رود. تحقیقات نشان داده که قرار گرفتن طولانی مدت در معرض این ماده شیمیایی منجر به کاهش باروری هم در مردان و هم در زنان می شود.

بوراکس

این اشتباهات را قبل از عید انجام ندهید

چند روز مانده به عید، لیزر پوست انجام ندهید زیرا برای مراقبت از پوستی که به تازگی لیزر شده است و جلوگیری از بروز عوارض اولیه مانند قرمزی و حساس شدن پوست، استراحت و قرار نگرفتن در معرض نور خورشید لازم است.

سولاریوم نکنید. اگر نمی دانید رنگ پوست تیره به چهره تان می آید یا خیر، سلاریوم انجام ندهید زیرا ممکن است با استفاده از دستگاه های سولاریوم پوستتان زیبا نشده بلکه حالت جزغاله ای پیدا کند.

از کرم های برنزه استفاده نکنید. اثر کرم های اتوبرنزه معمولا چهار تا شش روز باقی می ماند و اگر از نتیجه کار خوشتان نیاید، نمی توانید به این زودی ها پاکش کنید پس قبل از عید از کرم های اتوبرنزه استفاده نکنید.

قبل از عید از ماسک های طبیعی جدیدی که قبلا تست نکرده اید استفاده نکنید زیرا جنس هر پوست متفاوت است، مواد مفید و مضر برای پوست شما با پوست دیگران فرق می کند، پس اگر مایل به استفاده از ماسک های گیاهی یا دارویی هستید، بهتر است اول از پزشک خود سوال کنید.

اگر مبتلا به آکنه شدید هستید و برای درمان شما ایزوترتینوئین (اکوتان) تجویز شد، بهتر است با مشورت پزشک مصرف آن را به بعد از عید موکول کنید چون ممکن است در شروع مصرف این دارو آکنه ها بدتر شود ولی از حدود ۲ ماه پس از مصرف پوست شما بهتر خواهد شد .در مورد اسکار ناشی از آکنه یا فرو رفتگی های جوشی درمان هایی مثل ساب سیژن، لیزر فراکشنال، تزریق پرکننده ها، یا لیپولیزر وجود دارد که همگی آنها نیاز به زمان دارد ولی اگر فرصت ۱ ماه دارید می توانید برای درمان اقدام کنید.

بوتاکس کردن را به بعد عید موکول کنید و جهت تزریق بوتاکس به متخصص مراجعه کنید تا حتما از ماده مناسب برای شما استفاده شود.

برای خلاص شدن از شر موهای زائد یک جلسه لیزر کافی نیست پس اگر وقت کمی قبل از عید دارید این کار را به بعد از عید موکول کنید زیرا لیزر درمانی نیاز به چند جلسه دارد و اینطور نیست که فردی با یک جلسه انتظار برطرف شدن همیشگی موهای زائد را داشته باشد.

خبر

کرم هایی برای پیر نشدن پوست صورت

با افزایش سن روی پوست صورت چین و چروک هایی ایجاد می شود که از نشانه های پیری پوست می باشد. روش هایی وجود دارد که می توان روند ایجاد این چروک ها را کاهش داد.پوست خوب و سالم، در زیبایی فرد بسیار تاثیر گذار است و می تواند سن فرد را از آنچه که هست جوانتر نشان دهد. گذر زمان و افزایش سن در پیری پوست و ایجاد چین و چروک در پوست موثر است اما برخی افراد با سن مشابه جوان تر یا پیرتر از دیگری به نظر می رسند و اینها بستگی به عوامل موثر در پیری پوست و مراقبت های فرد در این زمینه دارد که یکی از بخش های این مراقبت انتخاب کرم مناسب ضد پیری پوست است.

عوامل موثر در پیری پوست صورت

گر چه عوامل ارثی در این زمینه نقش مهمی دارند اما عوامل محیطی را نیز در ایجاد پیری پوست نباید نادیده گرفت. برای پیشگیری از پیری پوست همواره متخصصان زیبایی توصیه هایی برای افراد دارند، در این بخش از سلامت پوست و موی نمناک شما را با عوامل مهم در ایجاد پیری زود رس پوست و راه های جلوگیری از پیری پوست آشنا می کنیم.

خشکی پوست عاملی مهم برای پیری پوست

فقدان رطوبت در پوست سبب خشکی پوست شده و عملکرد آنزیم های پوست را مختل می کند بنابراین پوست نمی تواند به طور خودکار التهابات ناشی از آلودگی، مصرف قند زیاد و نور خورشید را التیام بخشد پس استفاده از مواد مرطوب کننده بسیار مهم است.

خشکی پوست

عوامل مهم دیگر در پیری پوست

موثرترین دشمن برای سلامت و شادابی پوست بعد از خشکی، آلودگی های موجود در محیط اطراف است. بعد از آن نیز ژنتیک است که شما در آن خاصیت و کیفیت پوست را به صورت ژنی از والدین خود کسب می کنید.

پیشگیری از پیری پوست

زمانی که پوست ما به مدت طولانی در معرض آفتاب قرار بگیرد، الیاف الاستین پوست تخریب و لکه های قهوه ای در آن ایجاد می شود و در انتها احتمال بروز انواع بدخیمی در پوست بالا می رود.

بی خوابی های شبانه سبب ایجاد رنگ پریدگی، چشمان قرمز و تیرگی دور چشمان می شود و به ساختار پوست آسیب می رساند بنابراین باید در طول شبانه روز خواب کافی داشته باشیم.

خواب کافی

سن شروع از بین رفتن پوست صورت

اواخر دهه سوم زندگی، تحلیل در پوست آغاز و چروک در پوست ظاهر می شود. عوامل تاثیر گذار در روند زو درس پیری پوست و زیبایی عبارتند از:عوامل ارثی و محیطی، تابش اشعه آفتاب، باد، تنش های عصبی و استرس، سیگار، آلودگی های محیطی و حتی حرکات عضلانی بیش از حد مانند اخم کردن زیاد.

روند پیری پوست در خانم ها

در سنین باروری هورمونی به نام استروژن از تخمدان ها ترشح می شود که وظیفه آن جوانسازی پوست است. بعد از یائسگی به علت کاهش فعالیت تخمدان ها و میزان ترشح هورمون استروژن، شادابی و طراوت پوست از بین می رود و پوست خشک و پوسته پوسته می شود. استفاده از مرطوب کننده های قوی برای حفظ رطوبت پوست در این زمان به دلیل خشکی مفرط پوست ضروری است.

نشانه های پیرشدن پوست

روند پیرشدن پوست پیدایش علائمی مانند چروک های عمقی و سطحی، تغییرات رنگدانه ای پوست به صورت لکه های قهوه ای و خشونت سطحی پوست و پیدایش عروق سطح قرمز رنگ است و در این زمان قوام پوست از بین می رود و سختی پوست تشدید می شود.

کرم هایی برای پیر نشدن پوست صورت

تا قبل از این به بررسی عوامل موثر در پیری پوست پرداختیم و حالا قصد داریم شما را در انتخاب کرم های مناسب ضد پیری پوست راهنمایی کنیم. قصد نداریم مارک و برند خاصی از محصولات مراقبت از پوست را معرفی کنیم بلکه پایه ی صحبت ما استفاده از کرم های موثر در این زمینه است که اکثر شما با عناوین آنها آشنایی دارید؛ از کرم های روز و شب تا کرم های ضد آفتاب و مرطوب کننده که بارها در مطالب قبلی به اهمیت استفاده از آنها و حفظ رطوبت پوست برای داشتن پوستی شاداب و جوان پرداخته ایم. در ادامه نکاتی مهم دراین زمینه خواهیم گفت تا شما را در مسیر مبارزه با پیری پوست یاری کند.

کرم ضد پیری پوست

بهبود و جوانی پوست با کرم های روز و شب از ۲۵ سالگی به بعد میزان کلاژن پوست کمتر و به تدریج چین و چروک در پوست ایجاد می شود. استفاده از این کرم ها تاثیرگذار هستند اما به تنهایی می توانند معجزه گر باشند پس نباید تنها به این کرم ها بسنده کنید.کرم شب، یک کرم محافظتی است که از اسید هیالورونیک، آلفاهیدروکسی اسید و ویتامین C تشکیل شده است .

راه رهایی از چروکهای دور لب با طب سنتی

با افزایش سن چین و چروک هایی بر روی پوست و دور لب ها ایجاد می شود که میتوانید با استفاده از ماسک های طبیعی و خانگی از این چروک ها جلوگیری کنید.

ماسک های خانگی برای چروک دور لب

استفاده مکرر از مواد شیمیایی خشن و زبر می تواند اثرات مخربی روی سلول های پوستی داشته باشد و در نهایت منجر به بیماری های پوستی ، پیر شدن زودرس پوست و غیره شود. در این قسمت از سلامت نمناک به معرفی برخی ماسک های خانگی برای چروک دور لب خواهیم پرداخت.

ماسک های خانگی برای چروک دور لب

۱. آلوئه ورا :

ژل یا صابون آلوئه ورا حاوی چندین ماده مغذی مانند گلیسیرین ، سدیم ، کربنات ، سوربیتول و... است که همگی برای پوست مفید هستند و باعث تغذیه رسانی پوست از درون خواهند شد و در نهایت پوستی سالم و درخشان خواهید داشت.

برای استفاده از این درمان به راحتی تکه ای صابون یا ژل را روی پوست ، به خصوص پوست دور لب هایتان اعمال کنید و بعد از حدود ۳۰ دقیقه کاملاً جذب شد ، شستشو دهید.

۲. روغن زیتون

روغن زیتون حاوی ویتامین های A، D، K، E است که برای پوست ضروری و لازم هستند .قبل از خواب مقداری روغن زیتون را دور لب های خود اعمال کنید و اجازه دهید تا صبح باقی بماند و بعد شستشو دهید.

روغن زیتون

۳. آب گوجه فرنگی

گوجه فرنگی سرشار از مواد مغذی و مزایای بی نظیری برای پوست است .ویتامین A و ویتامین C که در گوجه فرنگی به وفور وجو دارد ، اغلب در دارو های ضد آکنه یافت می شوند . اسیدیته موجود در گوجه فرنگی هم برای رفع و کاهش آکنه بسیار تاثیرگذار است.

قبل از اعمال گوجه فرنگی روی پوستتان یک لیوان از آن را بنوشید و سپس صورتتان را ماساژ دهید که باعث گردش خون بهتر و تحریک آن می شود و به ایجاد سلول های جدید پوستی کمک خواهد کرد و در نهایت بعد از ۱۰ دقیقه با آب شستشو دهید.

۴. آب آناناس

طی دهه های گذشته افراد زیادی به مزایای زیبایی آب آناناس پی برده اند که البته از زمان های قدیم روی پوست بدن مورد استفاده قرار می گرفته است.

آب آناناس اغلب برای درمان مشکلات پوستی توصیه می شود زیرا حاوی یک آنزیمی به نام بروملین است که برای درمان چین و چروک به خصوص اطراف دهان بسیار موثر است.

برای استفاده از این درمان ، مقداری آب آناناس را بگیرید و روی چروک دور لب ها یتان اعمال کنید و بعد از ۲۰ دقیقه شستشو دهید.

۵. سفیده تخم مرغ

سفیده تخم مرغ ماده ای موثر و عالی برای رفع و کاهش چین و چروک و سفت شدن پوست است .اکثر درمان های خانگی استفاده از سفیده تخم مرغ را پیشنهاد می کنند.

مقداری سفیده را مستقیما روی پوست اطراف دهان و دور چشم هایتان اعمال کنید و بعد از ۳۰ دقیقه که خشک شد ، با آب گرم شستشو دهید و بعد از چند بار تکرار مجدد ، شاهد رفع خطوط لبخند خود باشید.

سفیده تخم مرغ

۶. انجام ورزش های صورت

ورزش صورت باعث تقویت عضلات آن و جلوگیری از چین و چروک و لک خواهد شد .بدین منظور نوک انگشتانتان را محکم روی خط های خنده قرار دهید و تا جایی که می توانید عمیق لبخند بزنید و این حالت را برای ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید . این ورزش را ۳۰ بار در روز تکرار کنید و شاهد تاثیر فوق العاده آن باشید.

همچنین از ورزش های مفید برای کاهش چروک دور لب ، درآوردن زبان، حرکت دادن لب ها به سمت چپ و راست صورت و تکرار کردن حروف صدادار است.

۷. ادویه ها

مقداری ادویه را به ماسک های ضد چروک خود بیفزاید و همچنین می توانید یک قاشق غذاخوری پودر دارچین را با ۳ قاشق غذاخوری عسل ترکیب نمایید و روی صورتتان اعمال کنید و بعد از ۲۰ دقیقه شستشو دهید یا حتی می توانید صبح روز بعد بشویید (این شستشو را با آب گرم انجام دهید .)این ماسک خطوط اطراف لب و زیر چشم ها را از بین خواهد برد.

۸. ماساژ دور لب با روغن نارگیل

برای جلوگیری از چروک شدن اطراف لب و درمان چروک های دور لب ، هر شب قبل از رفتن به رختخواب اطراف دهان را با روغن نارگیل ماساژ دهید.

روغن نارگیل

۹. ماسک عسل و روغن زیتون

برای تهیه این ماسک ۲۰۰ گرم عسل را با ۷۰۰ میلی لیتر روغن زیتون ترکیب کنید و به مدت ۲ تا ۳ دقیقه روی حرارت کم قرار دهید و اجازه دهید یک شب تا صبح بماند و بعد ، روی خطوط خنده یا زیر چشمانتان اعمال کنید و بعد از ۲۰ دقیقه با آب گرم شستشو دهید.

۱۰ . ماسک موز و عسل

برای تهیه این ماسک به موز ، کمی عسل نیاز دارید . موز را به صورت پوره در آورید و به آن عسل بیافزایید و سپس این ماسک را روی خط های دور لب بمالید و پس از چند دقیقه بشویید. موز به جوان سازی پوست کمک می کند.

۱۱. ماسک ماست و عسل

برای تهیه این ماسک شما به یک قاشق ماست، یک قاشق آبلیموی تازه و یک قاشق عسل نیاز دارید . تمامی مواد را با هم ترکیب کنید و چند عدد کپسول ویتامین E به آن اضافه کنید تا ماسک تاثیرگذاری بیشتری داشته باشد سپس ماسک را روی قسمت های پرچین و چروک بمالید وپس از ۱۵ دقیقه پوست خود را بشویید.

ماسک ماست و عسل

نکات مهم درباره چروک شدن دور لب که باید بدانید :

نوع پوست افراد ،مسائل ژنتیکی، عواملی مانند اشعه های مضر آفتاب، دخانیات ، تغذیه نامناسب و خشکی پوست می توانند روند پیر شدن پوست را تشدید و تسریع کنند.

با افزایش سن و کم شدن کلاژن پوست دچار پیری می شود اما هرچه پوست خشک یا کم آب تر باشد، چروک ها بیشتر دیده می شود.

افرادی که دارای پوست چرب تری هستند ، کمتر و دیرتر دچار چروک دور لب هستند.

شکل و فرمی که لب ها هنگام کشیدن سیگار یا قلیان به خود می گیرند ، در بروز این چروک ها موثر است.

برای جلوگیری از ایجاد چین و چروک باید روش هایی را انتخاب کنید که کلاژن سازی پوست تحریک شود.

برای جلوگیری از ایجاد چین و چروک خوردن میوه و سبزی و البته غذاهای حاوی امگا۳، آنتی اکسیدان و ویتامین E ، استفاده از ضدآفتاب در طول سال ، مصرف نکردن سیگار و دخانیات و استفاده از ماسک های طبیعی تاثیر فراوان دارد.

سرخط

زیبایی پوست و پرپشتی موها با ماسک ژلاتین

ژلاتین فواید بی نظیری برای زیبایی پوست و تقویت موها دارد که می توانید از پودر آن در ماسک های خانگی و طبیعی استفاده کنید.

بهترین ماسک های صورت حاوی ژلاتین برای مبارزه با چین و چروک و پوست های مستعد آکنه

ژلاتین یک ماده چسبنده است که از کلاژن به دست می آید و کلاژن نیز از برخی قسمت های بدن حیوانات مانند :استخوان های ، غضروف و غیره بدست می آید . این ماده عمدتا در دستورالعمل های غذایی ، محصولات دارویی و آرایشی مفید واقع می شود.

ژلاتین می تواند به ۳ شکل مختلف ،پودر ، ورق و دانه باشد . ژلاتین سلامت روده را بهبود می بخشد و به کاهش درد مفاصل نیز کمک می کند اما علاوه بر این مزایای داخلی سلامتی ، برای پوست نیز فواید بی شماری دارد که باعث صاف شدن پوست ، تقویت و از بین بردن ناخالصی ها می شود .به نرم کنندگی آن کمک می کند و هم چنین به عنوان یک ماده ضد پیری شناخته شده است.

خود ژلاتین به تنهایی دارای چنین خواص و مزیت هایی است اما زمانی که با مواد دیگری مانند :شیر ، لیمو و غیره ، ترکیب شود تاثیر دو چندانی خواهد داشت. بهتر است که برای تهیه ماسک از پودر های ژلاتین استفاده کنید . در این قسمت از سلامت پوست نمناک به ارائه ۵ نوع از بهترین ماسک صورت حاوی ژلاتین خواهیم پرداخت.

۱- ماسک صورت شیر و ژلاتین:

این ماسک پوستتان را نرم و تمیز می کند و همچنین خواص ضد پیری دارد.

مواد لازم :

۲ قاشق غذا خوری ژلاتین (با روش بن ماری آب کنید)
۴ قاشق غذا خوری شیر گاو

طرز تهیه :

مخلوط شیر و ژلاتین را به مدت ۱۵ ثانیه روی حرار قرار دهید و سپس اجازه دهید تا خنک شود.

صورتتان را با آب گرم و صابون شستشو دهید ، به خوبی خشک کنید و سپس به آرامی ماسک بدست آمده را روی صورتتان اعمال نمایید . (اگر قسمت هایی خشک هستند ، بیشتر تمرکزتان را روی آن ها بگذارید) و پس از ۳۰ تا ۴۵ دقیقه صورتتان را با آب شستشو دهید.

این ماسک را حداقل ۲ بار در هفته تکرار کنید.

نکته :برخی از افراد به ژلاتین حساسیت دارند ، بنابراین بهتر است ۲۴ ساعت قبل از اعمال این ماسک ،آن را روی قسمتی از پوستتان تست کنید.

ماسک ژلاتین

۲- ماسک صورت ژلاتین ، عسل و روغن زیتون :

این ماسک برای جلوگیری و کاهش چین و چروک و نقاط سیاه روی پوست عالی است.

مواد لازم:

یک قاشق غذا خوری ژلاتین (با روش بن ماری آب کنید)
۱ قاشق چای خوری عسل
۱ قاشق چای خوری روغن زیتون

طرز تهیه و طریقه استفاده :

تمام مواد را مخلوط کنید و به خوبی هم بزنید تا زمانی که ماسک غلیظ و یکدست حاصل شود و سپس ماسک به دست آمده را روی صورتتان اعمال کنید و بگذارید تا خشک شود و بعد از ۲۰ دقیقه شستشو دهید.

۳- ماسک صورت آرد ، ماست و ژلاتین:

این ماسک باعث از بین رفتن لکه های تیره ، جوش های سرسیاه و درخشش پوست خواهد شد.

مواد لازم :

یک قاشق چای خوری پودر ژلاتین (با روش بن ماری آب کنید)
یک قاشق چای خوری ماست
یک قاشق چای خوری آرد

طرز تهیه و طریقه استفاده :

تمام مواد را با یکدیگر مخلوط کنید و به خوبی هم بزنید تا زمانی که ترکیب یکدست حاصل شود.ماسک به دست آمده را روی صورتتان اعمال کنید و بعد از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با آب شستشو دهید.

نکته : این ماسک ممکن است باعث خشکی پوستتان شود ، بنابراین در صورت داشتن پوستی خشک از آن استفاده نکنید.

ماسک ژلاتین و ماست

۴- ماسک صورت تخم مرغ و ژلاتین:

این ماسک باعث سفید شدن و نرم شدن پوست خواهد شد و همچنین سایه های تیره زیر چشم را از بین می برد.

مواد لازم:

یک قاشق چای خوری (ژلاتین آب کردن به روش بن ماری)
یک عدد زرده تخم مرغ

طرز تهیه و طریقه استفاده :

ابتدا زرده را از تخم مرغ را جدا کنید و سپس ژلاتین آب شده را به آن بیفزایید تا زمانی که ترکیبی یکدست حاصل شود و سپس ماسک به دست آمده را روی صورتتان اعمال کنید .

ساخت بهترین ”مرطوب کننده لب“ با آسان ترین دستور تهیه

دیگر نگران لب های خشک و ترک خورده خود نباشید و هزینه اضافی برای نرم کننده غیر طبیعی لب نپردازید، با مطالعه این بخش از نمناک ، بهترین مرطوب کننده های طبیعی لب را در خانه بسازید.

۱۵ نوع مرطوب کننده لب فوق العاده، و راحت طبیعی با دستور ساخت خانگی

بسیاری از افراد دائما لب های خشک و ترک خورده دارند و همیشه دنبال محصولات مرطوب کننده برای لب هایشان هستند ، اما باز هم احساس نرمی مورد نظر را روی لب های شان نمی کنند.

ما به شما توصیه می کنیم که دیگر از ترکیبات غیر طبیعی برای نرم شدن لب هایتان استفاده نکنید و بهترین مرطوب کننده های طبیعی لب را در خانه بسازید.

بهترین مرطوب کننده های طبیعی لب

۱. مرطوب کننده لب خانگی موم زنبور عسل :

موم زنبور عسل، یک ماده مرطوب کننده است ،که برای لب های خشکی زده پیشنهاد می شود همچنین در بسیاری از مرطوب کننده های تجاری، براق کننده ها و غیره نیز ،استفاده می شوند تا بافت های آسیب دیده را بهبود دهد. روغن شاهدانه نیز ،برای درمان مشکلات پوستی استفاده می شود و در بسیاری از محصولات، برای اهداف مشابه مثل مرطوب کننده های لب استفاده می شوند می توانید مرطوب کننده لب خود را با این محصولات در خانه آماده کنید.

مرطوب کننده و نرم کننده لب

مواد لازم و دستور :

۱۵ گرم موم زنبور عسل، ۱۰گرم کره کاکائو، ۱۰گرم عسل مانوکا، ۵گرم کره شی، ۱ گرم روغن بادام

نیاز به 15g موم زنبور عسل، ، ۲۰ میل روغن کارنالا، ۵میل روغن شاهدانه، 10gm کره و ۸قطره روغن مرکبات.

روغن نارگیل و کره شیا:

روغن نارگیل برای درمان بسیاری از بیماری های پوستی و بدن استفاده می شود غنی از اسیدهای چرب است، که از لب در مقابل اشعه UV محافظت می کند.

موم زنبور عسل، همانطور که قبلا ذکر شد، یک مرطوب کننده شگفت انگیز برای لب های خشک شده است ، کره شی از پوست لب محافظت می کند و کمک می کند تا نرم شود.

مرطوب کننده و نرم کننده لب

مواد لازم و دستور :

۸/۱ فنجان روغن نارگیل
۸/۱ فنجان کره شیا
۱ قاشق چایخوری روغن بادام شیرین و عصاره نارگیل (یا عصاره وانیلی)
۴/۱ فنجان گلبرگ گل رز و ۱ / فنجان موم زنبور عسل.

۳. موم زنبور عسل و نعناع :

روغن نعناع ،به طور گسترده ای در بسیاری از محصولات آرایشی و مراقبت از پوست استفاده می شود بیشتر برای عطر و طعم و تحریک پوست اضافه می شوند.

روغن حامل، مورد نیاز است زیرا روغن نعناع باید قبل از استفاده به پوست رقیق شود.

مرطوب کننده و نرم کننده لب

مواد لازم و دستور :

۸ قطره روغن نعناع
۱ قاشق چایخوری موم زنبور عسل
۲ قاشق چایخوری روغن حامل و رژ لب خرد شده(اختیاری برای رنگ دهی).

هنگامی که آماده شد، مرطوب کننده لب شگفت انگیز شما، آماده است.

شما همچنین می توانید یک قاشق غذا خوری کره شی را به موم زنبور عسل خود اضافه کنید.

۴. موم زنبور عسل با توت فرنگی :

توت فرنگی، حاوی مواد مغذی مانند:ویتامین A، E، K، آهن، منیزیم و غیره است همچنین ثابت شده است که، به علت داشتن مواد گوناگون، از شما در مقابل اشعه های مضر خورشید محافظت می کند برای تهیه این مرطوب کننده که در مقابل اشعه های مضر خورشید نیز محافظت می کند.

مرطوب کننده و نرم کننده لب

مواد لازم و دستور :

۲ قاشق غذاخوری موم زنبور عسل
۴ قاشق غذاخوری روغن آفتابگردان
رنده مواد غذایی صورتی
کمی از تکه های رژ لب
کمی براق کننده خوراکی و روغن طعم توت فرنگی نیاز دارید.

۵. مرطوب کننده گلبرگ گل رز:

مهم است که لب ها را از خشکی محافظت کنیم، در غیر این صورت وضعیت لب ها می تواند بدتر شود و حتی لب ها خونریزی کنند. روغن گل رز به طور گسترده ای، در محصولات مراقبت روزانه مانند :پماد برای لب های ترک خورده استفاده می شوند شما می توانید از این روغن برای تهیه مرطوب کننده دست ساز خودتان، استفاده کنید.

مرطوب کننده و نرم کننده لب

مواد لازم و دستور :

۴ قطره روغن گل رز
۴ قاشق چایخوری روغن آفتابگردان
کمی خرده های رژلب
و ۲ قاشق غذاخوری موم زنبور عسل.

آنها را مخلوط کنید و هر زمان که مورد نیاز بود، استفاده کنید.

۶. مرطوب کننده با روغن نارگیل و روغن آفتابگردان :

روغن آفتابگردان، غنی از بتا کاروتن است، که پوست را شفا می کند و لب ها را هیدراته می کند روغن نارگیل نیز ،مرطوب کننده خوبی برای پوست شما است.

مرطوب کننده و نرم کننده لب

مواد لازم و دستور :

۴ قاشق غذاخوری روغن آفتابگردان
۴ قطره روغن نارگیل
۲ قاشق غذاخوری موم زنبور عسل
یک ظرف کوچک.

از این مرطوب کننده، برای داشتن لب های فوق العاده نرم استفاده کنید.

۷.مرطوب کردن لب با نعناع:

این مرطوب کننده لب ،نه تنها باعث نرمی و صاف شدن لب ها می شود، بلکه باعث طعم و احساس خنکی نیز می شود برای محافظت از لب های خشک شده و ترک خورده در بسیاری از محصولات آرایشی استفاده می شود می توانید از نعناع در مرطوب کردن لب خود استفاده کنید.

مرطوب کننده و نرم کننده لب

مواد لازم و دستور :

۲ قاشق غذاخوری موم زنبور عسل
کمی نعناع
۴قاشق غذاخوری روغن آفتابگردان ،لازم دارید.

۹. روغن بادام، روغن، موم زنبور عسل:

روغن بادام، لب ها را نرم و براق می کند ، موم زنبور عسل نیز برای پایه مرطوب کننده استفاده می شود از طرف دیگر، روغن نارگیل برای تغذیه عمیق پوست استفاده می شود.

مرطوب کننده و نرم کننده لب

مواد لازم و دستور :

۲ قاشق غذاخوری موم عسل (رنده شده)
۲ قاشق چای خوری روغن بادام (شیرین)
۱ قاشق غذاخوری روغن نارگیل، یک تکه کوچک رژ لب برای رنگ دهی
½ قاشق چایخوری سایه چشم براق
۱۰ قطره روغن

این مواد تشکیل دهنده ،می تواند بهترین مرطوب کننده آرایشی خانگی را برای شما درست کنند

۱۰. مرطوب کننده کره انبه و روغن زیتون:

کره انبه، در بسیاری از محصولات آرایشی لب و محصولات مراقبت بدن استفاده می شود فقط کافی است، این ماده را ترکیب کنید ،تا اثر مرطوب کننده های تجاری را بدست آورید.

مرطوب کننده و نرم کننده لب

مواد لازم و دستور :

مقداری موم زنبور عسل (رنده شده)
کره انبه
کره شی
روغن معطر (از نظر شما)
روغن زیتون ارگانیک
در نهایت کمی میکا برای اضافه کردن رنگ (اختیاری).

این ها موادهایی هستند که برای تهیه مرطوب کننده لب عالی، نیاز دارید.

۱۱. مرطوب کننده لب عسل و ویتامین E :

ویتامین E ،برای درمان لب های خشکی زده و ترک خورده ، مفید است می توانیدبا استفاده از مرطوب کننده لب حاوی ویتامین E، از شر خشکی لب هایتان خلاص شوید ، عسل نیز به طور طبیعی لب ها را نرم و هیدراته می کند.

مرطوب کننده و نرم کننده لب

مواد لازم و دستور :

شما نیاز به، ۲ کپسول ویتامین ای و یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل خالص
۱ قاشق غذاخوری موم رنده شده
کمی عسل و چند قطره روغن با انتخاب خود (اختیاری) دارید.

با تمام این مواد ،می توانید مرطوب کننده خود را فوری تهیه کنید.

بهترین مرطوب کننده طبیعی لب و درمان ترک لب

۱۲. مرطوب کننده خانگی طبیعی کره گیاهی، روغن و موم زنبور عسل :

این ،نه تنها ساده ترین مرطوب کننده لب است، بلکه طبیعی نیز می باشد ویتامین E، همانطور که قبلا ذکر شد، برای درمان لب های ترک خورده استفاده می شود .

روغنهای گیاهی، مانند:آفتابگردان، زیتون و غیره منابع غنی از ویتامین E هستند، که حاوی آنتی اکسیدان هایی هستند که از آسیب های پوست محافظت می کند.

مرطوب کننده و نرم کننده لب

مواد لازم و دستور :

۱ قاشق غذاخوری موم
۱ قاشق غذاخوری روغن سبزیجات
۲ قاشق غذاخوری کره گیاهی را ،برای تهیه این محصول عالی ، با هم ترکیب کنید.

۱۳. مرطوب کننده روغن اسطوخدوس و روغن حامل:

می توانید این روغن ها را برای تهیه مرطوب کننده کاملا سالم خود استفاده کنید.

مرطوب کننده و نرم کننده لب

مواد لازم و دستور :

۱ قاشق غذاخوری موم رنده شده
۱ قاشق چایخوری عسل
۴ قاشق غذاخوری روغن از جوجوبا بادام یا زیتون
۱ قاشق چایخوری از پودر کاکائو (اختیاری)
۷ قطره روغن اسطوخدوس
¼ قاشق چایخوری روغن ویتامین E
۱ قاشق چایخوری از تکه های رژ لب قدیمی برای اضافه کردن رنگ (اختیاری) لازم است.

هر زمانی که احساس خشکی می کنید، از این مرطوب کننده استفاده کنید.

علاوه بر این، همچنین می توانید از ۲/۱ قاشق غذا خوری موم عسل، ۲/۱ قاشق چایخوری روغن ویتامین E و ۱ قاشق چای خوری کره کاکائو، ۱ قاشق غذاخوری روغن نارگیل و ۱ قاشق غذاخوری از روغن جوجوبا، زیتون، کاستور و یا هسته انگور استفاده کنید.

۱۴. مرطوب کننده لب با تمام عطر و طعم ها :

این مرطوب کننده لب ،می تواند به سلیقه شما تهیه شود هر ترکیبی دارای یک نوع مزیت برای لب های شماست برای مثال، عسل در ده ها سال است ،که در پماد لب استفاده می شود ، روغن دانه انگور با همین هدف نیز مورد استفاده قرار می گیرد.

مرطوب کننده و نرم کننده لب

مواد لازم و دستور :

۱ پیمانه (بسته به اندازه شما) موم زنبور عسل
۱ پیمانه روغن زیتون
دانه انگوریا نارگیل

برای طعم دادن به مرطوب کننده کمی قهوه، لیمو، نعناع کره، نارگیل و عسل، نارنج و نعناع، وانیل و نعناع یا شکلات و دارچین را با دستورالعمل خود ترکیب کنید.

۱۵. مرطوب کننده با عطر و طعم کاپ کیک :

کره کاکائو، کره شی و غیره برای درمان لب های ترک خورده و خشکی زده استفاده می شوند می توانید از این مواد برای مرطوب کردن و حل مشکل لب خود استفاده کنید.

مرطوب کننده و نرم کننده لب

مواد لازم و دستور :

¼ اونس کره کاکائو
۴/۱ اونس کره انبه
۴/۱ اونس کره شی
روغن کیک کره ای
5ml کره خامه ای کاپ کیک
کمی پودر مات بنفش
یک قاشق از میکا گردو الماسی، ۲ قاشق غذاخوری موم عسل، ۲ قاشق چایخوری روغن نارگیل.

احتمالا تمام عوارض و خطرات بوتاکس را نمیدانید

تزریق بوتاکس عوارض جانبی و مضرات جدی را برای انسان به همراه دارد، البته راهکارهایی وجود دارد که با رعایت آن ها می توان از عوارض جانبی بوتاکس جلوگیری کرد.

بوتاکس و عوارض و خطرات تزریق آن را بشناسید

بوتاکس یک درمان پزشکی است که برای وضعیت های خاص عضلانی به کار می رود و از لحاظ زیبایی نیز باعث از بین بردن چین و چروک ها با فلج کردن عضلات در کوتاه مدت می شود.

بوتاکس از یک ماده سمی به نام بوتولینوم ساخته شده که از طریق باکتری کلوستریدیوم بوتولینیوم ساخته می شود. اگرچه که بوتاکس یک سم قدرتمند است اما اگر درست استفاده شود ، کاربردهای زیادی دارد. حال در این قسمت از سلامت نمناک چگونگی استفاده از آن ، کاربردها و عوارض جانبی را برای شما بیان می کنیم.

عوارض بوتاکس

خطرات و عوارض جانبی بوتاکس

عوارض جانبی و پنهانی بوتاکس شامل درد در ناحیه تزریق شده ، عفونت، التهاب ، ورم ، قرمزی، خونریزی و کبودی می باشد. بعضی از این علائم ممکن است به دلیل واکنش های آلرژیک باشند. دیگر نشانه های آلرژی بعد از بوتاکس شامل خارش ، وزوز کردن گوش ، آسم ، تاول های قرمزی ، سرگیجه و غش کردن می باشد. پس اگر هر کدام از مشکلات بالا را در کنار تنگی نفس داشتید ، حتما با پزشک خود صحبت کنید ، در این موارد همچنین دهان خشک ، خستگی و گردن درد نیز بعد از بوتاکس گزارش شده است.

ممکن است که تا به حال در مورد بی حسی ، آبریزش چشم ، پرش پلک ، اسپاسم عضله ، تکانش و یا حرکت ماده بوتاکس شنیده باشید.

بی حسی به دلیل تزریق ماده بی حسی نیست زیرا در طی تزریق بوتاکس هیچ ماده بی حس کننده ای به شما داده نمی شود. بی حسی در نتیجه تزریق ماده بی حس کننده به صورت ناتوانی در تکان دادن یک عضله برای بعضی از افراد می باشد. اسپاسم عضله در ناحیه ای از تزریق بوتاکس اتفاق نمی افتد ، مگر این که بوتاکس واقعا تاثیر گزار بوده باشد.

بعد از همه این ها می توان گفت که بوتاکس برای درمان اسپاسم های خوش خیم از جمله موارد زیر به کار می رود :

بلفاروسپاسم
اسپاسم های فیشال
اختلالات بینی
فیبروم
اختلالات مفصل

ممکن است که بوتاکس به زیر ناحیه تزریق شده برود و به بافت های اطراف نیز تاثیر بگذارد. مثلا اگر بوتاکس را در ناحیه پیشانی تزریق کرده اید که نزدیک ابروها و پلک بالا است، می تواند در کوتاه مدت به آن قسمت ها نیز حرکت کند.

بهترین راهکار این است که درمانگر محل صحیح تزریق را بشناسد تا از عوارض جانبی مثل پریدن پلک جلوگیری شود.

دوز غلیظ بوتاکس در ناحیه کوچک کم تر از انواع دیگر پخش خواهد شد ، پس بهتر است که از یک درمانگر باتجربه و ماهر در این امر کمک بگیرید و همچنین اگر هر نوع سوالی درباره تزریق بوتاکس دارید ، می توانید از درمانگر خود بپرسید.

رفع عوارض بوتاکس

چگونه باید از عوارض جانبی بوتاکس پیشگیری کرد ؟

لیستی از عوارض جانبی احتمالی را در این مقاله نام بردیم اما تمام این ها در موارد نادری رخ می دهند و از طرفی می توانید با رعایت شش مورد از راهکارهای زیر از عوارض جانبی جلوگیری کنید :

۱. مطمئن شوید که درمانگر شما یک فرد ماهر و باتجربه است :همچنین تخصص او معتبر می باشد و هرگز به آرایشگرها برای انجام این کار مراجعه نکنید زیرا آن ها دارای تجهیزات امن و مناسب نیستند. هر مکانی را برای تزریق بوتاکس انتخاب نکنید و تنها به مطب یک پزشک حاذق مراجعه کنید.

۲. قبل از تزریق کردن حتما با درمانگر خود در مورد هرگونه بیماری و یا مشکلات جسمی که دارید، صحبت کنید.

۳. در مورد داروها ، ویتامین ها ، مواد گیاهی و دیگر مکمل هایی که مصرف می کنید ، به درمانگر خود اطلاع رسانی کنید زیرا بعضی از ترکیبات این مکمل ها در مواجهه با ماده بوتاکس ، باعث ایجاد عوارض جانبی می شوند و همچنین بسیار مهم است که در مورد آنتی بیوتیک های تزریقی ، ریلکس کننده های عضله ، آلرژی یا داروهای سرماخوردگی یا داروهای خواب با پزشک صحبت کنید.

۴. تمام دستورات پزشک را در قبل و بعد از درمان به کار بگیرید.

۵. هرگونه عارضه جانبی را سریعا به پزشک گزارش دهید ، مخصوصا زمانی که از بین نمی روند و باعث آزار و اذیت می شوند.

خبر

ماسک حجم دهنده مو ویژه ی موهای نازک

اگر موهای نازک و کم پشتی دارید بهتر است از ماسک های حجم دهنده مو که با مواد طبیعی و گیاهی در خانه با روشی ساده تهیه می شوند استفاده کنید.

ماسک حجم دهنده موی خانگی با مواد کاملا طبیعی و گیاهی

موهای حجیم و ضخیم نقش به سزایی در زیبایی افراد دارند . محصولات تجاری مختلفی در بازار وجود دارند که ادعا می شود به ضخیم شدن موها کمک می کنند ؛ در حالی که این محصولات دارای برخی مواد شیمیایی هستند که باعث آسیب رسیدن به ساختار مو و نازک شدن آن ها می شوند.

آزمایشات انجام شده حاکی از آن است که مواد طبیعی از قبیل تخم مرغ ، حنا ، روغن باباسو و آملا به حجم گرفتن موها کمک می کنند . در این قسمت از سلامت پوست و موی نمناک به معرفی چند نمونه از این مواد طبیعی و خواص آن برای سلامت موها خواهیم پرداخت.

۱. روغن نارگیل

روغن نارگیل یکی از بهترین مواد طبیعی است که تاثیر زیادی در ضخیم و براق شدن موها دارد . این روغن در رشته های مو نفوذ کرده و پروتئین آن ها را قوی تر می سازد.

نحوه استفاده :

مقداری روغن نارگیل را روی حرارت قرار دهید تا از حالت جامد دربیاید و سپس موهای خشک و یا مرطوب خود را تکه تکه جدا کرده و با دستانتان به روغن نارگیل آغشته کنید تا زمانی که همه قسمت های پوست سرتان را بپوشاند و سپس به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه پوست سرتان را ماساژ دهید . بهتر است این روغن حداقل به مدت ۳۰ دقیقه و حداکثر به مدت یک شب بر روی سرتان باقی بماند و در نهایت موهای خود را با یک شامپو طبیعی و ملایم شستشو دهید.

برای بهبود عملکرد روغن نارگیل ، می توانید ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون و روغن کرچک نیز به آن اضافه کنید.

این روند را هفته ای یک بار تکرار کنید.

روغن نارگیل برای مو

۲. روغن باباسو

در صورتی که موهایتان با روغن نارگیل سازگاری نداشت ، بهتراست از روغن باباسو استفاده کنید که این روغن دارای خاصیت چرب کننده کم تری در مقایسه با روغن نارگیل است و باعث تقویت ساقه مو شده و آن را درخشان تر می کند.

نحوه استفاده :

مقداری از روغن را بر روی کف دستان خود ریخته ، دستانتان را به هم مالش دهید و سپس موهای خود را به خوبی به آن آغشته کنید.

۳. ژلاتین

ژلاتین یکی از داروهای طبیعی تقویت کننده و درخشان کننده مو است که این ماده موهای آسیب دیده را درمان کرده و از بروز مو خوره در آن جلوگیری می کند.

مواد لازم :

۲ فنجان آب
۱ قاشق غذاخوری ژلاتین بدون چربی
۲ قطره روغن اسانس نعناع (اختیاری)

طرز تهیه و استفاده :

مواد را با هم ترکیب کرده و درون یک بطری دارای سری اسپری بریزید و سپس ماسک بدست آمده را بر روی موهای خود اسپری کرده و به مدت ۵ دقیقه پوست سر و موهایتان را مالش دهید و در نهایت موهای خود را با یک شامپو طبیعی شستشو داده و خشک کنید.

این ماسک را هفته ای یک مرتبه تهیه و مورد استفاده قرار دهید.

۴. تخم مرغ

پروتئین های مختلف موجود در تخم مرغ ، ساقه مو را تقویت کرده و موجب سلامت و درخشندگی آن خواهند شد.

نحوه استفاده :

کافیست یک یا دو عدد تخ مرغ را شکسته و آن را بر روی موهای خود بمالید و ماساژ دهید و پس از گذشت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه موهای خود را با یک شامپو طبیعی شستشو دهید.

به منظور بهبود عملکرد تخم مرغ می توانید مقداری عسل نیز به آن اضافه کنید.

تخم مرغ برای مو

۵. ماسک سرکه سفید و عسل

این ماسک به تقویت ریشه های مو و ضخیم تر شدن ساقه مو کمک می کند.

مواد لازم:

¾ فنجان آب
۳ قاشق غذاخوری سرکه سفید
۲ قاشق غذاخوری عسل
۲ قطره روغن گیاهی به دلخواه

طرز تهیه و استفاده :

همه مواد را ترکیب کرده و درون یک ظرف دارای سری اسپری بریزید و تمام قسمت های موهایتان را از ریشه تا انتها با این ماسک مرطوب کنید.

سرخط

خواص شیر سویا برای سلامتی، لاغری و جلوگیری از پوکی استخوان

بسیاری از افراد شیر سویا را به‌طور مرتب روزانه مصرف می‌کنند.
برخی به‌علت مشکلاتی که لبنیات در دستگاه گوارش‌شان ایجاد می‌کند و برخی دیگر به‌خاطر گیاه‌خواربودن شیر سویا می‌نوشند. خواص شیر سویا برای سلامتی بسیار زیاد است.
خصوصا به‌افراد مسن برای پیشگیری از پوکی استخوان، کاهش کلسترول و لاغری بسیار کمک می‌کند. در این مطلب با ما همراه شوید تا خواص شیر سویا را بهتر بشناسید و با عوارض احتمالی آن آشنا شوید.
شیر سویا چیست؟
شیر سویا از دانه‌ی سویا استخراج می‌شود. شیر سویا کاربردهای فراوانی دارد و می‌تواند در دستورالعمل غذاهای مختلف جایگزین شیر بشود. شیر سویا برای کسانی که از بیماری عدم تحمل لاکتوز رنج می‌برند، منبع خوبی از پروتئین محسوب می‌شود. شیر سویا در طعم‌های وانیلی، شکلاتی و... وجود دارد. مصرف شیر سویای نمکی هم در برخی کشورها مانند چین و هندوستان رواج دارد.
وجود مقدار فراوانی از پروتئین‌ها و ویتامین‌های باکیفیت شیر سویا را به مکملی مناسب برای حضور در رژیم گیاهخواری تبدیل کرده است. سویا یکی از حبوبات است که از آن فراورده‌های غذایی مختلفی تهیه می‌شود. بسیاری از محصولات سویا به‌خاطر پروتئین بالا در رژیم غذایی گیاه‌خواران جایگزین گوشت می‌شوند. سویا و محصولات آن از مواد اولیه‌ی آشپزی آسیایی است.
از شیر سویا می‌توان در تهیه‌ی توفو استفاده کرد که نوعی خوراکی جایگزین پنیر است. گفته می‌شود استفاده از شیر سویا از سال ۸۲ میلادی در چین آغاز شده است. سویا در برخی دیگر از کشورهای آسیایی مانند ژاپن و مالزی نیز به‌طور گسترده‌ای مورداستفاده قرار می‌گیرد. امروزه سویا در سرتاسر جهان استفاده می‌شود و محصولات مختلف آن در کشورهای فراوانی وجود دارد.
حقایق تغذیه‌ای شیر سویا
خواص شیرسویا - شیرسویا سرشار از مواد مغذی مختلف است.
شیر سویای غنی‌نشده یا معمولی یکی از منابع خوب فیبر، انرژی، پروتئین، قند و چربی است. شیر سویا محتوی مواد معدنی فراوان است. از جمله‌ی آنها می‌توان به کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم و زینک (روی) اشاره کرد.
شیر سویا منبع خوبی از ویتامین‌هاست. ویتامین‌هایی مانند فولات، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، ویتامین B۶، ویتامین B۱۲، ویتامین D، ویتامین E و ویتامین K نیز در شیر سویا یافت می‌شوند. همچنین شیر سویا محتوی اسیدهای چرب تک‌اشباع‌نشده و چنداشباع‌نشده است.
تمام این مواد مغذی به حفظ سلامت کمک می‌کنند.
شیر سویا سدیم کمی دارد و برای مبتلایان به فشار خون بالا گزینه‌ای عالی محسوب می‌شود.
منگنز موجود در شیر سویا برای عملکرد مناسب بسیاری از آنزیم‌های بدن ضروری است.
تیامین موجود در شیر سویا برای عملکرد مناسب عضلات، اعصاب و تأمین کربوهیدرات و انرژی سلول‌ها ضروری است. فیبر حاصل از منابع غذایی گیاهی برای پیشگیری از بیماری‌های گوارشی و یبوست موردنیاز است.
شیر سویا چربی‌های اشباع ناچیزی دارد. مصرف محصولات با چربی‌های اشباع بالا موجب افزایش کلسترول خون و درنتیجه افزایش خطر بیماری‌های قلبی می‌شود.
قیمت مقرون‌به‌صرفه و افزایش محبوبیت سویا در سرتاسر جهان موجب شده مطالعات و تحقیقات گسترده‌ای برای یافتن سایر خواص سویا برای سلامتی آغاز بشود.
شیر سویای غنی‌شده
ارزش تغذیه‌ای شیر سویا چه غنی‌شده یا معمولی ممکن است متغیر باشد. بااینکه مقدار پروتئین شیر سویا قابل‌مقایسه با پروتئین موجود در شیر گاو است، اما سایر مواد مغذی شیر سویا کمتر از شیر گاو است. بنابراین غنی‌کردن شیر سویا با انواع ویتامین ها و مواد معدنی یک اقدام رایج در تولید صنعتی شیر سویا است.
شیر سویای غنی‌شده به‌خاطر دارابودن کلسیم و ویتامین‌ها می‌تواند جایگزین مناسبی برای شیر باشد.
این امر در کسانی که به لبنیات حساسیت دارند یا کسانی که رژیم گیاه‌خواری دارند، اهمیت چشمگیرتری پیدا می‌کند.
پروتئین‌ها و ایزوفلاون‌های موجود در شیر سویا (چه غنی‌شده یا معمولی) خاصیت فیتوکمیکالی داشته و می‌توانند از بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری کنند.
ارزش تغذیه‌ای شیر سویا ممکن است بسته به شرکت تولیدکننده متغیر باشد.

خواص آناناس؛ ۱۰ فایده باورنکردنی این میوه خوشمزه برای سلامتی

کریستف کلمب در بازگشت از سفر جنوب آمریکا، آناناس را با خود به اروپا آورد. در آن زمان آناناس به‌عنوان یک میوه‌ی عجیب‌وغریب و خارق‌العاده شناخته می‌شد و فقط در مهمانی‌های خاص سرو می‌شد. اما امروزه پیداکردن آناناس در فروشگاه‌ها و خانه‌ی بیشتر مردم دنیا کار دشواری نیست. آناناس در آمریکای مرکزی و جنوبی تنها به‌خاطر مزه‌ی شیرینش شناخته نشد، بلکه فواید بی‌شمار و اثرات درمانی آن در رفع مشکلات گوارشی از جمله دلایلی است که باعث شد این میوه‌ی خوشمزه طی قرن‌های گذشته مورد توجه قرارگیرد. همراه ما باشید، امروز تصمیم گرفته‌ایم برایتان از خواص آناناس بگوییم.
حقایقی در مورد آناناس
آناناس می‌تواند در درمان بیماری‌هایی مانند آسم و دیابت کمک‌کننده باشد.
یک فنجان آناناس حاوی ۸۲ کالری است و حدود ۱۳۱ درصد از ویتامین C موردنیاز بدن را تأمین می‌کند.
از آناناس می‌توان به‌عنوان طعم‌دهنده در پخت انواع کباب‌ها، شیرینی‌ها و سالادها استفاده کرد.
شاید بتوان آناناس را از معدود میوه‌هایی دانست که رشدش پس از چیده‌شدن، متوقف می‌شود (آناناس تا زمانی رشد می‌کند که بر روی درخت باشد)، به همین دلیل بهتر است آناناس‌های رسیده را برای خرید انتخاب کنید.
خواص آناناس
آناناس
خواص آناناس بسیارند. مصرف میوه‌ها و سبزیجات مختلف ریسک ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را کم می‌کند. خوردن انواع میوه‌ها و سبزیجات به‌مدت طولانی خطرات ابتلا به بیماری‌های مرتبط با سبک زندگی ناسالم را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.
بسیاری از مطالعات نشان می‌دهد که افزایش مصرف غذاهای گیاهی مانند آناناس خطر مرگ‌ومیر و ابتلا به چاقی، دیابت و بیماری قلبی را کاهش می‌دهد. آناناس همچنین موجب تقویت مو و لطافت پوست می‌شود، انرژی را بالا می‌برد و در کاهش وزن مؤثر است. در ادامه، با دیگر خواص آناناس آشنا می‌شوید.
۱. کاهش خطر ابتلا و پیشرفت تباهی لکه زرد (دژنراسیون ماکولا)
مصرف انواع میوه‌ها در رژیم غذایی (خوردن بیش از سه واحد میوه در روز) خطر ابتلا و پیشرفت بیماری تباهی لکه زرد یا دژنراسیون ماکولا را کاهش می‌دهد.
۲. جلوگیری از آسم
خطر ابتلا به بیماری آسم در افرادی که مقدار زیادی موادمغذی استفاده می‌کنند، پایین‌تر است. یکی از این مواد مغذی بتاکاروتن است که در میوه‌هایی مانند آناناس، انبه، پاپایا، زردآلو، کلم‌بروکلی، نعناع، کدوتنبل و هویج یافت می‌شود.
۳. کاهش فشار خون
کاهش فشار خون، یکی دیگر از خواص آناناس است. افزایش پتاسیم خون با مصرف میوه‌ها و سبزیجاتی که حاوی پتاسیم هستند، می‌تواند به کاهش فشار خون افراد کمک کند. براساس تحقیقات انستیتیو بهداشت و تغذیه‌ی ملی، کمتر از دو درصد افراد بالغ در جامعه‌ی آمریکا روزانه حدود ۴۷۰۰ میلی‌گرم پتاسیم دریافت می‌کنند. همچنین توجه داشته باشید که مصرف پتاسیم می‌تواند میزان مرگ‌ومیر را تا ۲۰ درصد کاهش بدهد.
۴. جلوگیری از سرطان
خواص آناناس
آناناس سرشار از آنتی‌اکسیدان و ویتامین C است و به همین دلیل می‌تواند از شکل‌گیری رادیکال‌های آزاد که از عوامل اصلی ابتلا به بیماری سرطان هستند، جلوگیری کند.
همچنین پژوهش‌های انجام‌شده از سوی دانشکده‌ی تغذیه‌ی دانشگاه بهداشت عمومی هاروارد نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی حاوی بتاکاروتن نقش مهمی در جلوگیری از سرطان پروستات دارند. تحقیقات صورت‌گرفته بر روی مردم ژاپن نیز نشان می‌دهد که رابطه‌ی معکوسی بین استفاده از رژیم غذایی حاوی بتاکاروتن و امکان ابتلا به سرطان کولون وجود دارد.
وجود فیبر در همه‌ی میوه‌ها و سبزیجات نیز تا حد زیادی می‌تواند ریسک ابتلا به سرطان روده‌ی بزرگ را کاهش بدهد. براساس تحقیقات انجمن سرطان آمریکا، مطالعات و پژوهش‌های انجام‌شده نشان می‌دهند که آنزیم بروملین و دیگر آنزیم‌های موجود در آناناس در درمان سرطان و کمک به کاهش عوارض جانبی آن (تورم دهان و گلو به‌دلیل شیمی‌درمانی) بسیار مؤثر است.
۵. دیابت
مطالعات نشان می‌دهند که افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ که از طریق رژیم غذایی فیبر بیشتری دریافت می‌کنند، سطح گلوکز خون پایین‌تری دارند و دریافت رژیم حاوی فیبر در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ نیز می‌تواند منجر به بهبود سطح قند خون، لیپید و انسولین شود. یک آناناس متوسط در حدود ۱۳ گرم فیبر دارد.
دستورالعمل غذایی پیشنهادی از سوی انجمن تغذیه‌ی آمریکا نشان می‌دهد که میزان فیبر موردنیاز برای خانم‌ها بین ۲۱-۲۵ گرم در روز است که این میزان در آقایان به حدود ۳۰-۳۸ گرم در روز می‌رسد.
۶. بهبود عملکرد دستگاه گوارش
فیبر و آب موجود در آناناس از یبوست جلوگیری می‌کند و منجر به بهبود عملکرد دستگاه گوارش می‌شود.
۷. تأثیر مثبت بر باروری
آناناس یک منبع سرشار از آنتی‌اکسیدان است که تحقیقات تأثیر مثبت آن را بر باروری اثبات کرده‌اند.
رادیکال‌های آزاد می‌توانند به سیستم باروری و تولیدمثل آسیب جدی برسانند و غذاهایی با آنتی‌اکسیدان بالا مانند آناناس برای جلوگیری از این اثر مخرب توصیه می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آناناس مانند ویتامین C، بتاکاروتن، ویتامین‌ها و مواد معدنی چون مس، زینک و اسیدفولیک از جمله ویژگی‌های خاص این میوه‌ی استوایی است که بر باروری زنان و مردان تأثیر مثبت دارد.
۸. بهبود زخم و کاهش التهاب
بهبود زخم و کاهش التهاب، از دیگر خواص آناناس است. برخی مطالعات نشان می‌دهند که آنزیم بروملین موجود در آناناس می‌تواند به کاهش ورم، کبودی، درد و کاهش دوره‌ی بهبود زخم ناشی از عمل‌های جراحی کمک کند. در حال حاضر، آنزیم بروملین در درمان و کاهش التهاب ناشی از تاندونیت (التهاب بافت‌های اطراف تاندون)، کشیدگی رباط و دیگر جراحت‌ها و آسیب عضلات کوچک مانند گوش، بینی و جراحی گلو یا تروما (هر نوع آسیب یا ضربه‌ی واردشده بر بدن انسان) نیز استفاده می‌شود.
۹. سلامت قلب
فیبر، پتاسیم و ویتامین C موجود در آناناس برای سلامت قلب مفید است.
مطالعات نشان می‌دهند خطر مرگ‌ومیر ناشی از بیماری سرخرگ تاجی یا بیماری شریان کرونری در افرادی که روزانه ۴۰۶۹ میلی‌گرم پتاسیم مصرف می‌کنند در مقایسه با افرادی که کمتر از این میزان پتاسیم دریافت می‌کنند (۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز) تا ۴۹ درصد کاهش می‌یابد.
افزایش پتاسیم در رژیم غذایی ارتباط مستقیمی با کاهش خطر ابتلا به سکته، تحلیل بافت‌های عضلانی، حفظ تراکم مواد معدنی استخوان و کاهش شکل‌گیری سنگ‌های کلیوی دارد.
۱۰. پوست
آنتی‌اکسیدان و ویتامین C موجود در آناناس وقتی به‌صورت خام یا پخته مصرف می‌شود، می‌تواند به بهبود آسیب‌های پوستی ناشی از آفتاب و آلودگی‌هوا و چین‌وچروک ناشی از آن کمک کند و منجر به بهبود بافت پوستی شود. همچنین ویتامین C نقش مهمی در شکل‌گیری کلاژن و حفاظت از ساختار پوست دارد.

خواص فندق؛ ۶ خاصیتی که این خوراکی مقوی برای سلامتی بدن دارد

فندق یکی از انواع آجیل است که از درخت فندق یا کوری‌لوس گرفته می‌شود. نواحی مختلفی مانند ایالت متحده آمریکا، اسپانیا، ترکیه و ایتالیا درختان فندق زیادی دارند. فندق خوراکی خیلی خوشمزه‌ای است. اگر شما هم از طرفداران سفت و سخت آن باشید، ضمن آگاهی از خواص فندق، به شکل‌های متنوعی مانند خام، بوداده یا به‌شکل پودر در شیرینی‌ها و غذاهای مختلف آن را امتحان کرده‌اید. مانند سایر آجیل‌ها و دانه‌ها، خواص فندق نیز بسیار زیاد است. فندق سرشار از مواد مغذی و پروتئین است. چربی‌ها، انواع ویتامین ها و مواد معدنی موردنیاز بدن نیز در این دانه به‌وفور یافت می‌شوند. در ادامه، با ما همراه باشید تا با خواص فندق بیشتر آشنا بشوید.
۱. سرشار از مواد مغذی است
از خواص فندق می‌توان به وجود مواد مغذی فراوان در آن اشاره کرد. هر چند مواد مغذی موجود در آن کالری زیادی دارند، اما سرشار از مواد مفید و چربی‌های سالم هستند. ۲۸ گرم فندق یا ۲۰ دانه‌ی کامل آن شامل مواد زیر است:
خواص فندق - مواد مغذی
کالری: ۱۷۶؛
چربی کل: ۱۷ گرم؛
پروتئین: ۴/۲ گرم؛
کربوهیدرات: ۴/۷ گرم؛
فیبر: ۲/۷ گرم؛
ویتامین E (ای): ۲۱ درصد از نیاز روزانه؛
تیامین: ۱۲ درصد از نیاز روزانه؛
منیزیم: ۱۲ درصد از نیاز روزانه؛
مس: ۲۴ درصد از نیاز روزانه؛
منگنز: ۸۴ درصد از نیاز روزانه.
علاوه‌براین‌ها فندق حاوی مقدار زیادی ویتامین B۶، فولات، فسفر، پتاسیم و زینک (روی) است. ضمن اینکه از سایر خواص فندق می‌توان به وجود چربی‌های تک اشباع‌نشده و چربی‌های چندتایی غیراشباع، اسیدهای چرب اُمگا ۶ و اُمگا ۹ مانند اولئیک اسید اشاره کرد. هر اونس از فندق معادل ۲۸ گرم است و ۱۱/۲ گرم فیبر تولید می‌کند که دارای ۱۱ درصد RDI است. البته ناگفته نماند که فندق حاوی فیتیک‌اسید نیز هست. این ماده مانع جذب مواد معدنی، نظیر آهن و روی می‌شود.
۲. فندق سرشار از آنتی‌اکسیدان است
فندق مقادیر زیادی آنتی اکسیدان دارد. آنتی‌اکسیدان بدن را از استرس اکسیداتیو دور نگه می‌دارد. استرس اکسیداتیو می‌تواند موجب تخریب ساختار سلول، تسریع پیری، سرطان و بیماری های قلبی شود. فراوان‌ترین آنتی‌اکسیدان‌های موجود در فندق به‌عنوان ترکیبات فنولیک شناخته می‌شوند. پژوهش‌ها ثابت کرده‌اند که این ترکیبات مانع از التهاب و باعث کاهش کلسترول در بدن می‌شوند. ضمن اینکه برای سلامت قلب مفید هستند و در برابر سرطان‌ها از بدن محافظت می‌کنند.
مطالعه‌ای ۸ هفته‌ای نشان داد که مصرف فندق بدون پوست یا با پوست، به‌شکل محسوسی مانع از استرس اکسیداتیو می‌شود و کسانی که در این ۸ هفته فندق مصرف کرده‌اند، نسبت به کسانی که فندق مصرف نکرده‌اند، کاهش محسوسی در استرس اکسیداتیو داشته‌اند. بیشتر آنتی‌اکسیدان فندق و سایر دانه‌های مشابه آن، در پوست‌شان ذخیره می‌شود و پس از سرخ‌شدن و اصطلاح «بودادن» آجیل این آنتی‌اکسیدان‌ها از بین می‌رود. بنابراین بهتر است که فندق را با پوست و بدون تفت‌دادن مصرف کنید.
۳. فندق برای قلب مفید است
خواص فندق - مفید برای قلب
تحقیقات نشان می‌دهد که فندق برای سلامت قلب بسیار مفید است. وجود آنتی‌اکسیدان و اسیدهای چرب سالم، ظرفیت آنتی‌اکسیدانی فندق را افزایش می‌دهد و سطح کلسترول خون را پایین می‌آورد. پژوهشی یک‌ماهه روی ۲۱ نفر با سطح کلسترول بالا صورت گرفته است. این افراد ۱۸ تا ۲۰ درصد از کالری روزانه‌شان را از مصرف فندق به‌دست می‌آوردند. نتیجه‌ی پژوهش نشان می‌داد که کلسترول، تری‌گلیسرید و کلسترول بد یا LDL در آن‌ها کاهش داشته است. شرکت‌کنندگان در این پژوهش در پایان تحقیق، از نظر سلامت عروق و رگ‌ها و نشانگرهای تورم در خون نیز بهبود یافته بودند.
سایر تحقیقات نیز نتایج مشابهی نشان می‌دادند. برای مثال، بازبینی ۹ مطالعه روی بالغ بر ۴۰۰ نفر نیز نشان از کاهش LDL بد و سطح کلی کلسترول در افرادی داشت که فندق مصرف می‌کردند؛ درحالی‌که کلسترول HDL خوب و تری‌گلیسرید در آنها ثابت مانده بود.
مطالعات دیگری نیز درباره‌ی خواص فندق صورت گرفته است. این مطالعات نیز نشان می‌دهند که مصرف فندق باعث کاهش چربی خون می‌شود و سطح ویتامین E را بالا می‌برد. درواقع به‌نظر می‌رسد که وجود اسیدهای چرب، فیبر غذایی، آنتی‌اکسیدان‌ها، پتاسیم و منیزیم به تعادل فشار خون کمک زیادی می‌کند. به‌طور کلی، مصرف ۲۹ تا ۶۹ گرم فندوق در طول روز با عوامل دخیل در سلامت قلب رابطه‌ی مستقیمی دارد.
۴. فندق باعث کاهش احتمال ابتلا به سرطان می‌شود
وجود ترکیبات آنتی‌اکسیدانی، ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌تواند به فندق خواص و ویژگی‌های ضدسرطانی ببخشد. در میان سایر آجیل‌ها مانند پسته و گردو و...، فندق بیشترین میزان از آنتی‌اکسیدان‌های موسوم به پروآنتوسیانیدین‌ها را داراست. آزمایش‌های کِشت و انجام آزمایش روی برخی از حیوانات نشان داده است، پروآنتوسیانیدین‌ها می‌توانند به جلوگیری و درمان برخی از انواع سرطان کمک کنند. به‌نظر می‌رسد که آنها می‌توانند از استرس اکسیداتیو جلوگیری کنند.
علاوه‌بر این‌ها، وجود ویتامین E نیز از خواص فندق به‌شمار می‌رود که آنتی‌اکسیدانی قوی است و به حفاظت سلول‌ها در برابر تخریبی که باعث ایجاد یا پیشرفت سرطان می‌شود کمک می‌کند. هر ۲۸ گرم فندوق، ۸۷ درصد RDI برای منیزیم فراهم می‌کند. منیزیم به عملکرد آنزیم‌هایی که تخریب اکسیداتیو را کاهش می‌دهد و باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان می‌شود، کمک زیادی می‌کند.
نتیجه‌ی آزمایش‌های کِشت نشان می‌دهند که عصاره‌ی فندق در درمان سرطان دهانه رحم، سرطان کبد، سرطان سینه و سرطان روده بزرگ مفید واقع می‌شود. مطالعه‌ای روی حیوانات حاکی از آن بود که استفاده از محصولی تولیدشده از عصاره‌ی پوست فندق بعد از ۸ هفته مطالعه و پژوهش باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان روده‌ی بزرگ شده است. البته علی‌رغم مطالعات انجام‌گرفته روی حیوانات و مطالعات کِشت در آزمایشگاه‌ها، همچنان به پژوهش‌ها و تحقیقات بیشتر نیاز است.
۵. فندق باعث کاهش التهاب می‌شود
خواص فندق باعث کاهش نشانگرهای التهابی می‌شود و این تأثیر به‌خاطر وجود چربی‌های سالم است. مطالعه‌ای روی ۲۱ نفر با سطح بالای کلسترول، چگونگی تأثیر فندق بر نشانگرهای التهابی مانند پروتئین واکنشی C با حساسیت بالا را نشان داد. افراد حاضر در این تحقیق بعد از ۴ هفته مصرف فندق در رژیم غذایی‌شان (در حدود ۱۸ تا ۲۰ درصد از کالری موردنیازشان)، به‌شکل محسوسی سطح التهاب‌شان کاهش یافت.
علاوه‌براین، مصرف ۶۰ گرم فندق به‌طور روزانه، در طول ۱۲ هفته، به کاهش نشانگرهای التهابی در افراد دچار اضافه‌وزن منجر شده بود. مطالعه‌ای دیگر نیز نشان داد که خوردن فندق بر التهاب تأثیر می‌گذارد. مطالعه‌ای دیگر نیز نشان داد که مصرف فندق چگونه بر کاهش التهاب اثر می‌گذارد. این مطالعه نشان داد که خوردن ۴۰ گرم فندق می‌تواند موجب کاهش واکنش‌های التهابی در افراد سالم بشود.
به‌طور مشابه، ۵۰ نفر مبتلا به سندروم متابولیک (سوخت‌وساز) بعد از مصرف ۳۰ گرم از ترکیب آجیل‌های مختلف شامل ۱۵ گرم گردو، ۷.۵ گرم بادام و ۷.۵ گرم فندق در طول ۱۲ هفته، در مقایسه با گروه کنترل، التهاب‌شان کاهش یافت. با وجود این، نتیجه‌ی بیشتر مطالعات این است که خوردن فندق به‌تنهایی مؤثر نیست. برای کاهش التهاب باید رژیمی با کنترل مصرف کالری پیگیری بشود.
۶. مصرف فندق باعث کاهش سطح قند خون می‌شود
آجیل‌های مختلفی چون گردو و بادام باعث کاهش سطح قند خون می‌شوند. مطالعات اندکی نیز این موضوع را درباره‌ی فندق تأیید می‌کنند. مطالعه‌ای تأثیر فندق بر سطح خون را هنگام ناشتایی بر ۴۸ فرد مبتلا به دیابت نوع دوم بررسی کرد. از این ۴۸ نفر، نیمی از افراد، از فندق به‌عنوان میان‌وعده استفاده کرده بودند و نیمی دیگر نیز به‌عنوان گروه کنترل بررسی شدند. بعد از ۸ هفته، افرادی که فندق مصرف می‌کردند، هنگام ناشتایی، کاهش محسوسی در سطح خون خود نداشتند.

خبر

خواص آب هویج برای سلامت بدن و بهبود عملکرد مغز

قطعا از خواص آب هویج در مورد سلامت چشم و بینایی شنیده‌اید، اما شاید از دیگر خواص فوق‌العاده آن برای سلامتی کمتر شنیده باشید. آب هویج یکی از نوشیدنی‌های گیاهی بسیار محبوب است که در تمام فصول سال دردسترس است و مزایای آن از خود هویج بسیار بیشتر است. ما را همراهی کنید تا شما را از خواص آب هویج برای پیشگیری از سرطان و سلامتی آگاه کنیم.
مواد مغذی هویج
هویج با نام علمی Daucus carota از خانواده‌ی سبزیجات ریشه‌ای خوراکی مانند پیاز و سیب‌زمینی است. با اینکه چین تولیدکننده‌ی نیمی از منابع هویج در جهان است، اما این سبزی در همه‌ی کشورها کاشته می‌شود. شاید درباره‌ی خواص هویج چیزهایی بدانید. هویج منبعی غنی از بتاکاروتن، انواع ویتامین ها به‌ویژه ویتامین K، فیبر و موادمغذی دیگر است. برخلاف تمام میوه‌ها و سبزیجات، فواید نوشیدن آب هویج از خوردن خودِ هویج بیشتر است. به‌این‌دلیل که در یک وعده فقط می‌توانید یک هویج بخورید، اما برای تهیه‌ی یک فنجان آب هویج حداقل باید سه هویج بزرگ استفاده کنید. بنابراین آب هویج سه‌برابر بیشتر از هویج ویتامین A دارد و حاوی مقادیر چشمگیری منیزیم، پتاسیم، کلسیم، ویتامین B۶ و فسفر است.
خواص آب هویج
۱. افزایش سوخت‌وساز بدن
آب هویج - فواید آب هویج
آب هویج ترشح صفرا را افزایش می‌دهد. صفرا مایعی است که برای تجزیه‌ی چربی در بدن ضروری است. نتایج مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۶ که روی موش‌های آزمایشگاهی انجام شد، نشان داد که افزایش جریان صفراوی در بدن سبب افزایش سوخت و ساز می‌شود. مشابه همین نتایج در انسان نیز وجود دارد. هنگامی که فرایند سوخت‌وساز در بدن‌تان به‌خوبی انجام می‌شود، وزن‌تان با سرعت بیشتری کاهش می‌یابد.
اگر به‌دنبال کاهش وزن هستید، آب هویج را در رژیم غذایی‌تان بگنجانید. ازآنجایی‌که آب هویج سیرکننده است و کالری کمی دارد، جایگزین مناسبی برای انواع آب‌میوه و نوشیدنی‌های شیرین است. علاوه‌براین، آب هویج سرشار از ویتامین‌های خانواده‌ی B مانند تیامین، ریبوفلاوین و به‌ویژه B۶ است. این ویتامین‌ها برای فعالیت‌های متابولیک بدن حیاتی هستند. وجود ویتامین های خانواده B در بدن به‌منظور عملکرد صحیح مغز و دستگاه عصبی ضروری است.
۲. تقویت بینایی
از قدیم گفته‌اند هویج برای چشم‌ها و تقویت بینایی مفید است. اما دلیل آن چیست؟
آب هویج سرشار از نوعی ویتامین A به‌نام بتاکاروتن است که یکی از قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان‌ها است. ویتامین A برای تقویت بینایی بسیار مفید است و از لایه‌ی سطحی چشم محافظت می‌کند. نوشیدن آب هویج برخی از بیماری‌های چشم مانند دژنراسیون ماکولا (تخریب لکه‌ی زرد)، آب مروارید و ضعف دید را برطرف می‌کند. لوتئین موجود در هویج نیز آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی است که از چشم در برابر نورهای خطرناک محافظت می‌کند. مطالعه‌ای در سال ۱۹۹۴ نشان داد که لوتئین در کاهش خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولا و کاهش قدرت دیدِ چشم نقش مهمی ایفا می‌کند.
۳. خواص آب هویج برای پوست؛ بهبود بیماری‌های پوستی
آب هویج یکی از منابع غنی از ویتامین سی است که برای التیام زخم و ضایعات پوستی بسیار مفید است. این نوشیدنی در بهبود بیماری‌های پوستی مانند پسوریازیس و بثورات جلدی نیز تأثیر زیادی دارد. بتاکاروتن موجود در هویج هم می‌تواند التهاب پوستی را کاهش دهد.
۴. تقویت سیستم ایمنی بدن
یکی از خواص آب هویج این است که موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. افرادی که سیستم ایمنی بدن‌شان ضعیف است، دربرابر عفونت‌ها آسیب‌پذیر هستند و به‌راحتی به بیماری‌های مختلف مانند سرماخوردگی یا آنفولانزا مبتلا می‌شوند. با اضافه‌کردن آب هویج به رژیم‌غذایی روزانه می‌توانید سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید.
آنتی‌اکسیدان های موجود در هویج به بدن‌تان برای مبارزه با رادیکال های آزاد، آسیب سلولی و مبارزه با التهاب کمک می‌کنند. آب هویج دارای ویتامین C است که از بدن‌تان در برابر سرماخوردگی و آنفولانزا محافظت می‌کند.
۵. خواص آب هویج برای سرطان؛ کاهش خطر ابتلا به سرطان
سرطان، نتیجه‌ی تولید غیرطبیعی و غیرقابل کنترل سلول‌ها است. آنتی‌اکسیدان‌ها علاوه‌براینکه از سرطان جلوگیری می‌کنند، می‌توانند مانع از پیشرفت این بیماری نیز شوند.

سرخط

خواص طالبی برای سلامتی بدن و ارزش غذایی آن

فصل میوه‌های آبدار، رنگارنگ و تابستانه فرا رسیده است.
طالبی یکی از میوه‌های محبوب در این فصل است که طرفداران زیادی هم دارد. عطر و طعم شیرین آن برای کوچک و بزرگ دل‌پذیر است.
با ما همراه باشید تا با برخی از خواص طالبی بیشتر آشنا شوید.
طالبی چیست؟
برخی عقیده دارند که طالبی و خانواده ملون (مثل هندوانه، گرمک و خربزه) از هند می‌آیند. طالبی درواقع پیوند گرمک و خربزه قندک است که نام علمی آن Cucumis melo var. Reticulatus است.
نقوش و بافت پوست خارجی آن بسیار به گرمک شباهت دارد، اما رنگ قسمت داخلی آن مثل خربزه قندک، زرد روشن تا سبز است.
طعم طالبی ترکیبی خاص از مزه گرمک و خربزه دارد که برای بسیاری از مردم دل‌چسب است. مثل دیگر میوه‌های خانواده‌ی ملون، طالبی نیز باید به‌صورت تازه مصرف شود.
طالبی‌ها معمولا اندازه‌ی کوچکی دارند، بنابراین می‌توانید تعداد بیشتری از آن بخرید.
ارزش غذایی طالبی
طالبی داری مقدار زیادی ویتامین A و ویتامین C، کاروتنوئید (دسته‌ای از رنگ‌دانه‌ها که نقش مهمی در کاهش خطر ابتلا به بعضی بیماری‌های تخریبی در بدن انسان دارد) و بسیاری از موادمعدنی مثل پتاسیم، کلسیم و آهن است.
طالبی فیبر زیادی نیز دارد. کالری طالبی کم است و هیچ‌گونه چربی یا کلسترولی در آن وجود ندارد.
خواص طالبی
خواص طالبی و دلایل مصرف این میوه برای بدن.
ازجمله خواص طالبی می‌توان به ۵ مورد زیر اشاره کرد:
۱. بهبود سلامت قلب
طالبی از دو طریق به بهبود سلامت قلب کمک می‌کند: این میوه با داشتن مقدار زیاد فیبر خوراکی، به پایین آوردن کلسترول بد یا همان ال‌دی‌ال در بدن کمک می‌کند که درنتیجه محافظتی در برابر گرفتگی رگ ها به‌حساب می‌آید.
همچنین، وجود مقدار زیاد پتاسیم که مثل رگ‌گشا عمل می‌کند، باعث کاهش فشار خون در بدن می‌شود.
درنتیجه شانس به‌وجود آمدن بیماری‌های قلبی عروقی یا حمله قلبی و سکته قلبی به‌حداقل می‌رسد.
۲. کمک به هضم غذا
طالبی سرشار از فیبر خوراکی (به‌طور خاص فیبر محلول مثل پکتین) است و می‌تواند به دفع مواد زاید از روده و درمان یبوست و سایر مشکلات مربوط به روده کمک کند. علاوه‌براین، فیبر محلول به شما احساس سیری می‌دهد و باعث جلوگیری از پرخوری و درنتیجه کمک به رژیم کاهش وزن در بدن می‌کند.
۳. تقویت سیستم ایمنی بدن
یکی دیگر از خواص طالبی وجود موادمغذی مثل ویتامین سی است که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.
ویتامین آ، کاروتنوئید و بیوفلاوونوئیدها (زردینه) نیز به‌عنوان آنتی اکسیدان از بدن در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کنند.
این موادمغذی می‌توانند رادیکال های آزاد که سلول‌های سرطانی را به‌وجود می‌آورند حذف و خنثی کنند.
طالبی حاوی ترکیبات اورگانیک است که به‌طور مستقیم در کاهش خطر ابتلا به سرطان دهان، سرطان ریه، سرطان روده و سرطان سینه نقش دارد.
۴. تقویت بینایی
ویتامین آ که به‌میزان کافی در طالبی وجود دارد، دارای کاروتنوئیدهایی است که به‌طور خاص از بینایی و سلامت چشم انسان محافظت می‌کند.
بتاکاروتن (ترکیب پیش‌ساز ویتامین آ) می‌تواند از بروز دژنراسیون ماکولا (ازدست‌دادن بینایی در مرکز دید)، آب مروارید و آسیب‌پذیری در برابر اشعه‌ی فرابنفش (UV) جلوگیری کند.
۵. کنترل دیابت
وجود پکتین یکی دیگر از خواص طالبی است که در جلوگیری از ابتلا به دیابت مؤثر است. پکتین و دیگر گونه‌های فیبر خوراکی به تنظیم جریان قند در دستگاه گردش خون از شکرهای ساده و کربوهیدرات ها کمک می‌کند.
کسانی که ریسک بالایی در ابتلا به دیابت دارند، در برابر خطر افزایش قند خون که می‌تواند برای سلامتی بسیار خطرناک باشد، درامان هستند.

خواص روغن زیتون

۱۱ خاصیت دارویی این خوراکی شگفت‌انگیز برای سلامتی

دقت کرده‌اید که درمورد رژیم غذایی مناسب، چربی‌ها و موضوعاتی که به سلامتی، تناسب اندام و ... مربوط هستند، همه متفق‌القول طرفدار خواص روغن زیتون خام یا به قولی فرابکر هستند؟ در واقع نمی‌توانید کسی را پیدا کنید که با تأثیر و اهمیت این ماده مخالفتی داشته باشد. همراه ما باشید، در این مقاله می‌خواهیم ۱۱ مورد از خواص روغن زیتون را برای‌تان بگوییم که در تحقیقات علمی بسیاری به اثبات رسیده‌اند.

۱. روغن زیتون سرشار از چربی‌های مفید تک-اشباع‌نشده است
روغن زیتون، روغنی طبیعی از میوه‌ی چرب درخت زیتون است. حدود ۲۴ درصد از زیتون را اسیدهای اشباع‌شده، اسیدهای چرب امگا۶ و اسیدهای چرب امگا ۳ تشکیل می‌دهد اما ۷۳ درصد از اسید چرب غالب در زیتون را چربی‌های تک-اشباع‌نشده می‌سازند که به آن اسید اولئیک گفته می‌شود و بی‌نهایت مقوی و سالم است.
اولئیک اسید به کاهش التهاب کمک می‌کند و تأثیرات مثبتی روی ژن‌های مربوط به ایجاد سرطان دارد. چربی‌های تک-اشباع در روغن زیتون فوق‌خام در برابر گرمای زیاد نیز مقاوم هستند، درنتیجه برای پخت‌وپز گزینه‌ی بسیار خوبی به‌شمار می‌روند.

۲. روغن زیتون سرشار از آنتی‌اکسیدان است
یکی از خواص روغن زیتون این است که تأثیر فوق‌العاده‌ای در پیشگیری از بیماری‌های گوناگون دارد. روغن زیتون کاملا مقوی است. علاوه بر اسیدهای چرب مفید، دارای مقادیر قابل‌توجهی از ویتامین E و ویتامین K است. ضمن اینکه سرشار از آنتی اکسیدان های قوی نیز هست. این آنتی‌اکسیدان‌ها با التهاب می‌جنگند و از اکسیدشدن کلسترول در خون ممانعت می‌کنند. هردوی این موارد در فرایند بیماری‌های قلبی به‌شدت مهم و حیاتی هستند.

۳. روغن زیتون، خواص ضدالتهابی قوی دارد
التهاب مزمن، محرک بسیاری از بیماری‌ها ازجمله سرطان، بیماری‌های قلبی و عروقی، سندروم سوخت‌وساز، دیابت، آلزایمر، آرتروز و حتی چاقی مفرط است. روغن زیتون موجب کاهش التهاب می‌شود. این ویژگی یکی از دلایل سودمندیِ این روغن است. دلیل خاصیت ضدالتهابی روغن زیتون وجود آنتی‌اکسیدان‌هاست. از میان آنتی‌اکسیدان‌های موجود در روغن زیتون، اولئوکانتال یکی از آنتی‌اکسیدان‌های مؤثری است که کارکردی شبیه به ایبوپروفن (نوعی داروی ضدالتهاب) دارد.
برخی دانشمندان معتقدند اولئوکانتال موجود در ۵۰ میلی‌لیتر (معادل ۳/۴ قاشق غذاخوری) از روغن زیتون، تأثیری مشابه ۱۰ درصدِ دُز ایبوپروفن برای بزرگسالان دارد. مطالعات دیگر نیز نشان می‌دهد که اسید اولئیک، اسید چرب موجود در روغن زیتون به‌تنهایی قادر به کاهش سطوحی از نشانگرهای التهابی مهم مانند CRP (پروتئین واکنشی سی) است.
مطالعه‌ای نیز نشان داده است که آنتی‌اکسیدان‌های روغن زیتون می‌توانند ژن‌ها و پروتئین‌های محرک التهاب را مهار کنند. خواص ضدالتهابی از مهم‌ترین خواص روغن زیتون به‌شمار می‌رود.

۴. روغن زیتون به جلوگیری از سکته مغزی کمک می‌کند
سکته مغزی ناشی از اختلال در گردش خون به مغز است که به‌دلیل لختگی یا خونریزی مغزی رخ می‌دهد. در ملل پیشرفته، سکته مغزی دومین عامل اصلی مرگ‌ومیر است و در رتبه‌ی دوم، درست پس از بیماری قلبی قرار گرفته است. رابطه میان سکته مغزی و خواص روغن زیتون به‌طور گسترده‌ای مورد بررسی و مطالعه قرار گرفته است. مطالعه‌ای عمیق و گسترده روی بیش از ۸۴۱ هزار نفر، نشان داد که روغن زیتون تنها منبع چربی تک-اشباعی است که با کاهش خطر سکته مغزی و بیماری قلبی مرتبط است. این نتایج با تحقیق دیگری نیز به تأیید رسیده است. در این مطالعه که با حضور ۱۴۰ هزار نفر شرکت‌کننده انجام شد، محققان دریافتند افرادی که روغن زیتون مصرف می‌کنند، به شکل قابل‌توجهی با کاهش خطر سکته مغزی روبه‌رو هستند.

۵. روغن زیتون در برابر بیماری قلبی از شما محافظت می‌کند
بیماری قلبی، رایج‌ترین علت مرگ در دنیاست. مطالعاتِ مشاهده‌ای که چند دهه قبل صورت گرفته است نشان می‌دهد بیماری‌های قلبی در اطراف دریای مدیترانه بسیار نادر است. همین موضوع باعث شد که تحقیقات گسترده‌ای روی رژیم مدیترانه ای صورت بگیرد. این سبک از رژیم به شکل معنادار و مشخصی موجب کاهش خطر بیماری قلبی می‌شود.
روغن زیتون فوق‌خام (فوق بکر)، یکی از عناصر اصلی و کلیدی این رژیم است و به کمک مکانیزم‌های مختلف از بدن در برابر بیماری قلبی محافظت می‌کند. در واقع با کاهش التهاب، ممانعت از اکسیدشدن کلسترول LDL به بهبود عملکرد رگ‌های خونی کمک می‌کند و ممکن است از لختگی ناخواسته‌ی خون نیز جلوگیری کند.
از دیگر خواص روغن زیتون می‌توان به کاهش فشار خون اشاره کرد. مشکلات فشار خون نیز یکی از دلایل عمده‌ی بیماری‌های قلبی و مرگ نابهنگام است. پژوهشی دیگر نیز حاکی از آن بوده است که روغن زیتون نیاز به مصرف داروهای فشار خون را به میزان ۴۸ درصد کاهش می‌دهد. واقعیت این است که ده‌ها و صدها مطالعه و پژوهش صورت گرفته و همگی نشان می‌دهند که روغن زیتون مزایای زیادی برای سلامت قلب دارد. اگر دچار بیماری‌های قلبی باشید که نتیجه‌ی تأثیر وراثت و سابقه‌ی خانوادگی است یا هر عامل دیگری، استفاده از روغن زیتون در رژیم غذایی‌تان بسیار مؤثر خواهد بود.

۶. روغن زیتون باعث چاقی و افزایش وزن نمی‌شود
خوردن چربی باعث چاقی نمی‌شود؛ روغن زیتون هم موجب چاقی نیست. مطالعات زیادی، الگوهای رژیم مدیترانه‌ای را بررسی کرده‌اند. در این رژیم روغن زیتون زیاد مصرف می‌شود و تأثیرات بسیار مثبتی بر وزن و تناسب اندام دارد. در طی ۲/۵ سال تحقیق روی ۷هزار دانشجوی اسپانیایی کالج، مشخص شد که مصرف زیاد روغن زیتون ارتباطی با افزایش وزن ندارد.
به عبارت دیگر، مطالعات انجام‌شده هیچ ارتباطی میان اضافه‌وزن و مصرف روغن زیتون پیدا نکرده‌اند. مطالعه‌ای دیگر که در مدت سه سال روی ۱۸۷ نفر انجام شد، نشان داد مصرف روغن زیتون باعث افزایش سطح آنتی‌اکسیدان در خون و حتی موجب کاهش وزن می‌شود.

۷. روغن زیتون به جنگ آلزایمر هم می‌رود
مبارزه با آلزایمر، یکی دیگر از خواص روغن زیتون است. بیماری آلزایمر شایع‌ترین بیماری دژنراتیو (انحطاط سلول‌های عصبی) در جهان است. یکی از ویژگی‌های آلزایمر، ساختن پلاک‌هایی موسوم به آمیلوئید بتا در سلول‌های مغزی است. مطالعه‌ای روی موش‌ها ثابت کرد که وجود ماده‌ای در روغن زیتون می‌تواند به از بین بردن پلاک‌های نام‌برده از درون سلول‌های مغزی کمک کند. تحقیق دیگری که این‌بار روی انسان‌ها انجام شد، نشان داد که رژیم غذایی مدیترانه‌ای (که شامل روغن زیتون است)، مزایای زیادی در بهبود عملکرد مغزی دارد.

۸. روغن زیتون می‌تواند در درمان دیابت نوع دوم مؤثر باشد
روغن زیتون به‌شدت در برابر ابتلا به دیابت از بدن محافظت می‌کند زیرا از نظر علمی مشخص شده است که این ماده مزایای زیادی در تنظیم قند خون و حساسیت انسولینی دارد. طی یک پژوهش بالینی تصادفی که بر ۴۱۸ فرد غیردیابتی صورت گرفت، اثرات حفاظتی روغن زیتون در این مورد به تأیید رسید. در این مطالعه نشان داده شد که استفاده از روغن زیتون در رژیم مدیترانه‌ای خطر ابتلا به دیابت نوع دوم را تا ۴۰ درصد کاهش می‌دهد.

۹. آنتی‌اکسیدان در روغن زیتون، خواص ضدسرطانی دارد
سرطان نیز یکی از رایج‌ترین علت‌های مرگ بشر است. مردم کشورهای مدیترانه‌ای کمتر در معرض خطر ابتلا به برخی از سرطان‌ها هستند. پژوهشگران معتقدند رابطه‌ای میان وجود روغن زیتون در این رژیم و مبتلا نشدن به سرطان وجود دارد. آنتی‌اکسیدان‌های روغن زیتون می‌توانند باعث کاهش تخریب اکسیداتیو به‌عنوان یکی از محرک‌های اصلی سرطان بشوند (تخریب اکسیداتیو در اثر رادیکال‌های آزاد رخ می‌دهد).
بسیاری از مطالعات آزمایشگاهی نشان می‌دهد که ترکیبات روغن زیتون می‌تواند به جنگ سلول‌های سرطانی برود. البته بررسی تأثیر روغن زیتون بر سرطان باید به‌دقت روی انسان‌ها مطالعه و بررسی بشود.

۱۰. روغن زیتون به درمان رماتیسم مفصلی کمک می‌کند
رماتیسم مفصلی نوعی بیماری خودایمنی است که باعث درد و تغییر شکل مفاصل می‌شود. علت اصلی این بیماری کاملا مشخص نیست اما در آن، سلول‌های ایمنی اشتباها به سلول‌های عادی حمله می‌کنند. مکمل روغن زیتون ظاهرا موجب بهبود نشانگرهای التهابی و کاهش استرس اکسیداتیو در افراد دچار رماتیسم مفصلی می‌شود.
ترکیب روغن زیتون با روغن ماهی، بسیار مفید است. در واقع ترکیبی غنی از اسیدهای چرب امگا۳ با خاصیت ضدالتهاب تولید می‌شود. برخی تحقیقات بر اثرات این ترکیب در کاهش دردهای رماتیسم مفصلی صحه گذاشته‌اند. ضمن اینکه این ترکیب به تقویت مچ و جلوگیری از خشک و سفت‌شدن صبحگاهی مفاصل نیز کمک می‌کند.

۱۱. روغن زیتون دارای خواص ضدمیکروبی است
روغن زیتون خواص فراوانی دارد که به موجب آن، میکروب‌ها و باکتری‌های خطرناک مهار و کشته می‌شوند. یکی از این باکتری‌ها، «هلیکوباکتر پیلوری» (یا میکروب معده) است که در معده زندگی می‌کند و می‌تواند باعث زخم معده و سرطان معده بشود. مطالعات آزمایشگاهی گواهی می‌دهند که روغن زیتون فوق خام می‌تواند ۸ نوع از این باکتری را که ۳ نوع آنها در برابر آنتی بیوتیک ها مقاوم‌اند، از پای در بیاورد.
تحقیقات روی انسان‌ها حاکی از آن است که ۳۰ گرم روغن زیتون فوق خام، عفونت هلیکوباکتر پیلوری را در کمتر از دو هفته به میزان ۱۰ تا ۴۰ درصد برطرف می‌کند.

نکته‌ی مهم: به نوع روغن زیتون دقت کنید
حال که با خواص روغن زیتون آشنا شدید، باید بدانید انتخاب روغن زیتون مناسب هم بسیار مهم است. در واقع هرقدر از اهمیتِ انتخاب روغن زیتون مناسب بگوییم باز هم کَم است. روغن زیتون فوق خام تنها نوعی است که تمام آنتی‌اکسیدان‌ها را دارد و حاوی ترکیبات بیواکتیو (زیست‌فعال) است و مصرف آن بسیار توصیه می‌شود. اما درهرحال در بازار فروش روغن‌زیتون‌ها، همیشه تقلب دیده می‌شود و بسیاری از مواقع، آنچه به‌عنوان روغن زیتون خام و خالص به شما داده می‌شود، ترکیبی از سایر روغن‌های تصفیه‌شده است. پس در خرید روغن زیتون مناسب، دقت و تحقیق کافی داشته باشید.
روغن زیتون فوق‌خام (فوق بکر) بسیار پرخاصیت است و پُربی‌راه نیست اگر بگوییم که مقوی‌ترین چربی این کره‌ی خاکی است.

خواص ذرت؛ ارزش غذایی و تاثیرات فوق‌العاده آن بر سلامتی

ذرت یکی از پرطرفدارترین و پرمصرف‌ترین غلات در جهان است. پاپ‌کُرن و ذرت شیرین شکل‌های مختلفی از ذرت هستند که احتمالا به‌عنوان پرمصرف‌ترین شکل ذرت می‌شناسید. این روزها هم با آمدن فصل تابستان احتمالا با بوی هوس‌برانگیز ذرت‌های برشته‌ای که کنار خیابان به فروش می‌رسند وسوسه شوید. در این مقاله با ما همراه شوید تا با خواص ذرت، ارزش غذایی و تأثیرات مفید آن بر سلامتی آشنا شوید.
ذرت کامل مثل سایر غلات کامل سرشار از خواص مختلف و دارای مقدار زیادی فیبر، ویتامین‌های مختلف، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌هاست. رنگ ذرت معمولا زرد است، اما رنگ‌های دیگری از ذرت مانند قرمز، نارنجی، بنفش، آبی، سفید و سیاه هم وجود دارد.
ارزش غذایی ذرت
ارزش غذایی مواد عمده‌ی تشکیل‌دهنده‌ی ذرت به‌غیر از آب، کربوهیدرات‌ها و مقدار کمی پروتئین و چربی است. جدول زیر تمام جزئیات ریزمغذی‌های موجود در ۱۰۰ گرم ذرت پخته را نشان می‌دهد.
مجموع کالری: ۹۶
آب : ۷۳٪
پروتئین: ۳/۴ گرم
کربوهیدرات ها: ۲۱ گرم
قند: ۴/۵ گرم
فیبر: ۲/۴ گرم
چربی: ۱/۵ گرم
چربی اشباع: ۰٫۲ گرم
چربی با یک حلقه اشباع: ۰۳۷ گرم
چربی با چند حلقه اشباع: ۰٫۶ گرم
امگا ۳: ۰٫۰۲ گرم
امگا ۶: ۰٫۵۹ گرم
اسید چرب ترانس: ~
۱. کربوهیدرات‌ها
ارزش غذایی ذرت
ذرت هم مثل غلات دیگر بیشتر از کربوهیدرات تشکیل شده است. نشاسته بیشترین کربوهیدرات موجود در ذرت را تشکیل می‌دهد و ۲۸ تا ۸۰ درصد از وزن خشک ذرت را تشکیل می‌دهد. علاوه‌بر نشاسته، ذرت مقدار کمی (حدود ۱ تا ۳ درصد) قند دارد.
ذرت شیرین نوع خاصی از ذرت است که نشاسته‌ی کمتر (۲۸ درصد) در عوض قند بیشتری (۱۸ درصد) دارد. بیشتر قند موجود در آن از نوع ساکارز (شکر معمولی) است.
شاخص گلیسمی معیاری است که براساس آن سرعت هضم کربوهیدرات‌های مختلف مشخص می‌شود. غذاهایی که در این شاخص گلیسمی بالاتری دارند، ممکن است تأثیر نامطلوبی بر میزان قند خون بگذارند. ذرت شیرین با وجود مقدار بالای قند، عدد گلیسمی بالایی ندارد و در دسته‌بندی گلیسمی جزء غذاهای با عدد گلایسمی پایین یا متوسط قرار می‌گیرد.
۲. فیبر
ذرت مقدار زیادی فیبر دارد. یک بسته‌ی متوسط پاپ‌کرن (۱۱۲ گرم) حدود ۱۶ گرم فیبر دارد. این مقدار به‌ترتیب ۴۲ و ۶۴ درصد از نیاز روزانه‌ی فیبر را در مردان و زنان تأمین می‌کند. میزان فیبر در انواع مختلف ذرت متفاوت است، اما معمولا عددی بین ۹ تا ۱۵ درصد است.
عمده‌ی فیبر ذرت از نوع نامحلول است مثل همی سلولز، سلولز و لیگنین.
۳. پروتئین ذرت
ذرت منبع متوسطی از پروتئین است. بسته به گونه‌ی ذرت، میزان پروتئین آن بین ۱۰ تا ۱۵ درصد متغیر است. فراوان‌ترین پروتئین موجود در ذرت زئین نام دارد و ۴۴ تا ۷۹ درصد از کل پروتئین موجود در ذرت را تشکیل می‌دهد. پروتئین ذرت کیفیت خوبی ندارد، چون زئین فاقد بعضی آمینواسیدهای ضروری است. زئین به‌غیر از کاربرد غذایی، در صنایعی ازجمله ساخت چسب، روکش قرص، آب‌نبات و مغزها کاربرد دارد.
۴. روغن ذرت
میزان چربی ذرت ۵ تا ۶ درصد و بنابراین ذرت جزء غذاهای کم‌چرب است. با این حال دانه ذرت، یکی از محصولات جانبی فراوان آسیاب ذرت، غنی از چربی است و از آن برای تولید روغن ذرت استفاده می‌شود که برای پخت‌وپز کاربرد دارد.
روغن ذرت تصفیه‌شده بیشتر از لینولئیک اسید تشکیل شده که یک اسید چرب با چند حلقه‌ی اشباع‌نشده است و بقیه‌ی چربی‌های موجود در روغن ذرت را اسیدهای چرب با یک حلقه‌ی اشباع‌نشده و اسیدهای چرب اشباع تشکیل می‌دهد.
روغن ذرت همچنین حاوی مقادیر زیادی ویتامین E، یوبی‌کینون (Q۱۰)، فیتواسترول‌ها است که زمان نگهداری آن را افزایش می‌دهند و برای کاهش کلسترول خون مفید هستند.
بااین‌حال نگرانی‌هایی درمورد روغن تصفیه‌شده‌ی بعضی دانه‌ها ازجمله ذرت وجود دارد.

خبر

عصاره چای سبز؛ ۱۰ خاصیت اثبات‌شده برای سلامتی و کاهش وزن

تاکنون همه ما و خصوصا افرادی که به سلامتی خود بیشتر اهمیت می‌دهند از چای سبز استفاده کرده‌اند، اما شکل دیگر استفاده از این چای، مصرف عصاره چای سبز است که حالت فشرده آن محسوب می‌شود و قطعا خواص منحصربفرد خود را دارد. در این مقاله چطور را همراهی کنید تا شما را از خواص حیرت‌انگیز عصاره چای سبز برای سلامتی و قسمت‌های مختلف بدن آشنا کنیم.
۱. سرشار از آنتی‌اکسیدان است
خواص چای سبز برای سلامتی بیشتر از هر چیز دیگر مدیون وجود مقادیر زیاد آنتی اکسیدان است. آنتی‌اکسیدان‌ها از بروز استرس اکسیداتیو که بر اثر تخریب سلول‌ها از سوی رادیکال های آزاد صورت می‌گیرد، جلوگیری و از وقوع چنین مسئله‌ای ممانعت می‌کنند. تخریب سلول‌ها دلایل مختلفی نظیر افزایش سن و انواع بیماری‌ها دارد.
آنتی‌اکسیدان‌های پلی فنول موسوم به کاتچین حاوی بیشترین مقدار آنتی‌اکسیدان در عصاره چای سبز هستند. در میان کاتچین‌های چای سبز، اپی‌گالوکتشین گالات (EGCG)، بیشترین مزایا را دارد و روی آن تحقیقات فراوانی صورت گرفته است. مطالعات نشان می‌دهد که عصاره چای سبز، ظرفیت آنتی‌اکسیدان بدن را افزایش می‌دهد و از استرس اکسیداتیو جلوگیری می‌کند.
برای مثال، در طی پژوهشی که روی ۳۵ فرد چاق صورت گرفت، در طول ۸ هفته به آنها ۸۷۰ میلی‌گرم عصاره چای سبز داده می‌شد. درنتیجه، ظرفیت آنتی‌اکسیدان خون آنها از ۱.۲ μmol/L به‌طور متوسط به ۲.۵ μmol/L افزایش پیدا کرد. عصاره چای سبز میزان ظرفیت آنتی‌اکسیدانی خون را بالا می‌برد و از بسیاری از مشکلات ناشی از استرس اکسیداتیو جلوگیری می‌کند.
۲. می‌تواند سلامت قلب را بهبود بخشد
عصاره چای سبز
استرس اکسیداتیو باعث افزایش تولید چربی در قلب می‌شود. درنتیجه در رگ‌های خونی التهاب ایجاد می‌شود و فشار خون بالا در فرد صورت می‌گیرد. خوشبختانه، آنتی‌اکسیدان موجود در عصاره چای سبز باعث جلوگیری از التهاب رگ‌ها و کاهش فشار خون می‌شود. ضمن اینکه مانع از جذب چربی در سلول‌ها می‌شود و به کاهش چربی خون کمک می‌کند.
در مطالعه‌ای، ۵۶ فرد چاق با فشار خون بالا، روزانه ۳۷۹ میلی‌گرم از عصاره چای سبز را در طول ۳ ماه مصرف کردند. این افراد کاهش چشمگیری را در سطح فشار خون نسبت به گروه دیگری که دارونما مصرف می‌کردند، شاهد بودند. ضمن اینکه سطوح چربی خون آنها نیز کمتر شده بود و تری‌گلیسیرید، کلسترول LDL و کلی آنها نیز کاهش پیدا کرده بود.
در تحقیقی دیگر که روی ۳۳ فرد سالم انجام شده بود، مشخص شد که مصرف ۲۵۰ میلی‌گرم از عصاره چای سبز به‌طور روزانه در مدت ۸ هفته، سطح کلسترول را تا ۳.۹ درصد کاهش می‌دهد و کلسترول LDL را نیز ۴.۵ درصد کم می‌کند. از اصلی ترین عوامل ایجاد بیماری‌های قلبی فشار خون و سطح بالای چربی خون هستند. اگر بتوان این موارد را کنترل کرد، احتمال بهبود عملکرد قلب و کاهش خطرات مختلف به‌وجود می‌آید.
۳. برای مغز مفید است
عصاره چای سبز - بهبود عملکرد مغز
آنتی‌اکسیدان‌های موجود در عصاره چای سبز به‌ویژه EGCG، سلول‌های مغزی را از استرس اکسیداتیو حفظ می‌کند. این حفاظت باعث کاهش تخریب مغزی و ممانعت از مشکلات روانی و بیماری‌هایی نظیر پارکینسون، آلزایمر، زوال عقل و... می‌شود. علاوه‌براین‌ها، آنتی‌اکسیدان باعث کاهش فعالیت فلزاتی چون آهن و مس می‌شود. هر دوی این فلزات به سلول‌های مغزی آسیب می‌رسانند. عصاره چای سبز با برقراری ارتباط میان بخش‌های مختلف مغز به بهبود عملکرد حافظه نیز کمک می‌کند.
تحقیقی روی ۱۲ نفر انجام شد که طی آن روزانه ۲۷.۵ گرم عصاره چای یا دارونما به افراد داده می‌شد. سپس از افراد، آزمون‌های حافظه گرفته می‌شد و به کمک تصاویر مغزی، عملکرد مغز تحت بررسی قرار می‌گرفت. کسانی که عصاره چای سبز استفاده می‌کردند، نسبت به دسته‌ای که دارونما مصرف کرده بودند، تغییراتی در عملکرد مغزی و بهبود در انجام فعالیت‌ها داشتند.