اقتصاد و مردم

چهارشنبه ۲ اسفند ماه ۱۴۰۲ ◆ سال هجدهم ◆ شماره ۵۳۱ ◆ ۱۶ صفحه ◆ قیمت ۵۰۰۰ تومان

استاندار: ظرفیت لازم برای توسعه ایران خودرو در کرمانشاه وجود دارد

استاندار کرمانشاه گفت: این استان با توجه به موقعیت و زیرساخت های لازم از ظرفیت کافی برای اجرای طرح های توسعه شرکت ایران خودرو برخوردار است.

محمد طیب صحرایی در نشستی که با حضور قائم مقام بازاریابی فروش شرکت ایران خودرو، مدیرعامل و اعضای هیات مدیره شرکت گسترش سرمایه گذاری ایران خودرو و مدیرعامل شرکت مهرکام پارس برگزار شد افزود: ظرفیت ها و فرصت های بسیار خوبی برای اشتغال آفرینی در این استان وجود دارد.

وی اضافه کرد: یکی از این ظرفیت ها، صنعت است که شرکت ایران خودرو می تواند در این زمینه با توجه به سبقه ای که از تولید خودرو در این استان داشته است به خوبی ایفای نقش کند.

استاندار کرمانشاه گفت: با توجه به اینکه در سفر دور نخست رئیس جمهور به کرمانشاه طرح توسعه ایران خودرو به تصویب رسیده و برای آن اعتبار نیز اختصاص یافته است، اجرای آن می تواند شتاب بهتری به خود بگیرد.

وی یادآور شد: برای توسعه ایران خودرو به ویژه در حوزه قطعه سازی زیرساخت های لازم از جمله زمین مورد نیاز، فرودگاه، راه آهن و جاده دسترسی مناسب در کنار مرکزیت کرمانشاه در غرب کشور و نزدیکی به مرز می تواند مزیت های خوبی را در این حوزه ایجاد کند.

قائم مقام شرکت ایران خودرو نیز در این جلسه گفت: استان کرمانشاه با توجه به مرکزیت آن در غرب کشور از قابلیت لازم برای توسعه سایت ایران خودرو برخوردار است.

اردشیر امینی افزود: برای فاز توسعه شرکت مهرکام پارس که از شرکت های تحت پوشش شرکت گسترش سرمایه گذاری ایران خودرو به شما می رود هشت هکتار زمین مورد نیاز است.

استاندار: ظرفیت لازم برای توسعه ایران خودرو در کرمانشاه وجود دارد

ماهواره‌های ایرانی با ماهواره‌برهای ملی تا ۱۰ سال آینده در مدار ژئو مستقر می‌شود

صفحه ۱

۴۵۰ هزار تن به ظرفیت تولید آمونیاک کشور افزوده خواهد شد

صفحه ۱

تشکیل ستاد مرکزی و استانی وزارت جهاد کشاورزی در ماه رمضان

صفحه ۱۶

کمرنگ بودن نقش بخش خصوصی از مهمترین موانع توسعه کشور است

صفحه ۱۶

ماهواره‌های ایرانی با ماهواره‌برهای ملی تا ۱۰ سال آینده در مدار ژئو مستقر می‌شود

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات از هدف گذاری پرتاب ماهواره‌های ملی با ماهواره‌برهای ایرانی و استقرار آنها در مدار ژئو تا ۱۰ سال آینده خبر داد.

عیسی زارع‌پور وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات در گفت‌وگو با خبرنگار سیاسی ایرنا به پروژه‌های بر زمین مانده فضایی در دولت‌های قبل اشاره کرد و اظهار داشت: برخی ماهواره ها که توسط کشورمان یا دیگر کشورها ساخته و برای پرتاب به سایر کشورها سپرده شده بود، دچار سرنوشت نامعلومی شدند.

وی با تاکید بر اینکه سازمان فضایی این موضوعات را پیگیری کرده است، گفت: برای دولت سیزدهم مهم این است که امروز در حوزه فضایی روی پای خود ایستاده‌ایم؛ در طول ۲ سال گذشته ۱۱ پرتاب تحقیقاتی، مداری، زیرمداری و عملیاتی داشتیم و موفق شدیم ماهواره‌های خود را با موفقیت در مدار قرار دهیم.

وی با بیان اینکه ما خود را در ابتدای راه می‌دانیم، اذعان داشت: توانایی قرار دادن ماهواره‌های سبک در مدار لئو را داریم و در تلاش هستیم که به زودی ماهواره‌های نیمه‌سنگین و سنگین را نیز در مدار لئو قرار دهیم.

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات اضافه کرد: اکنون به ریل پرشتاب پیشرفت صنعت فضایی کشور برگشته ایم و این مسیر ادامه خواهد داشت.

زارع پور با اشاره به سند چشم‌انداز ۱۰ ساله صنعت فضایی کشور، تاکید کرد: پرتاب ماهواره‌های ایرانی با ماهواره‌برهای ملی و قرارگیری آنها در لایه ژئو (۳۶ هزار کیلومتری سطح زمین) در افق ۱۴۰۷ پیش‌بینی شده است.

وزیر ارتباطات: پس از یک سال تلاش، مشکل بازی‌های تحریمی حل شد

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات تصریح کرد: پس از یک سال تلاش همکارانم با کمک بخش خصوصی، مشکلات مربوط به بازی‌های تحریمی برای گیمرها (بازیکن‌های بازی‌های آنلاین) حل شد.

به گزارش خبرنگار اقتصادی ایرنا، «عیسی زارع‌پور» با انتشار پستی در شبکه اجتماعی ایرانی افزود: یکی از اقشاری که به اینترنت با کیفیت و با تاخیر (Ping)پایین نیاز دارند گیمرها هستند.

وی ادامه داد: یکسالی است که همکارانم با کمک بخش خصوصی با ارائه خدمتی ویژه برای گیمرها (Radar.game) تلاش کردند هم تجربه کاربری آن‌ها را بهبود بدهند و هم مشکل بازی‌های تحریمی را حل کنند.

زارع‌پور با انتشار ویدیویی به شرح جزییات این خدمت پرداخت. به واسطه «رادار گیم»، گیمرها می‌توانند پینگ یا تاخیر اتصال به سرور بازی‌های مختلف را تست کنند تا ببینند کدام اپراتور کیفیت بهتری را برای اتصال در اختیار دارد.

کاربرد دیگر این است که شبکه توزیع محتوا را داخلی کرده با گیمرها بتوانند با سرعت بیشتری این بازی‌ها را دریافت و به روز رسانی کنند تا نمایش دادن بازی‌ها زمان طولانی را از آن‌ها نگیرد.

از زمان راه‌اندازی این خدمت زمان تاخیر بازی‌ها ۵۰ میلی‌ثانیه کاهش یافته و قرار است از این نیز کمتر شود. تا کنون بیش از ۱۰۰ بازی رایانه‌ای داخلی و خارجی در این سرویس در دسترس هستند که هر روز به تعداد آن‌ها افزوده خواهد شد.

کاربران اگر بازی درخواستی داشته باشند می‌توانند آن را در سامانه ثبت کنند تا به لیست اضافه شود. با کمک این سرویس، دسترسی به بازی‌های تحریم شده برای کاربران ایرانی نیازی به استفاده از فیلترشکن نیست.

در سال ۱۴۰۰ بازیکن‌های حرفه‌ای حدود ۴۵۶ میلیارد تومان برای بازی کردن هزینه کردند اما در «رادار گیم» هزینه بازی‌ها رایگان است.

عزم دولت استفاده حداکثری از ظرفیت هوش مصنوعی است

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات با اشاره به اینکه عزم دولت سیزدهم استفاده حداکثری از ظرفیت هوش مصنوعی است، گفت: در این دولت به اندازه ۱۱ سال گذشته، ماهواره به فضا پرتاب شده که یک رکورد محسوب می‌شود.

عیسی زارع‌پور در جمع دانشجویان فعال فرهنگی، سیاسی و اجتماعی سراسر کشور در اردوگاه سیدالشهدای شهر آبعلی، ضمن تبیین دستاوردهای دولت سیزدهم در حوزه ICT با اشاره به پیگیری بیش از یک دهه مقام معظم رهبری برای تحقق شبکه ملی اطلاعات، با تشریح فرآیند اجرایی این شبکه، آن را پروژه‌ای کلیدی و مهم برای کشور عنوان کرد.

وی گفت: شبکه ملی اطلاعات، شبکه‌ای امن، سریع و با کیفیت است که امکان ارائه خدمات متنوع را برای مردم دارد و یکی از اولویت‌های اصلی وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات است.

وزیر ارتباطات با بیان اینکه پروژه فیبرنوری منازل و کسب و کارها برای توسعه ارتباطات ثابت از یک سال و نیم پیش آغاز شده و در ۱۰۰ شهر به اتمام رسیده است، افزود: نسل پنجم تلفن همراه نیز در این بستر انجام می‌شود و بر همین بستر تا سرعت چند صد گیگابیت بر ثانیه امکان ارائه سرویس وجود دارد و اطمینان دارم تا دهه‌های آینده، توسعه ارتباطات در شهرهای کشور را بیمه می‌کند.

زارع‌پور با اشاره به اینکه تاکنون بیش از ۶ میلیون پوشش فیبرنوری در کل کشور ایجاد شده است، گفت: بر اساس برنامه هفتم توسعه ۲۰ میلیون پوشش باید به ۲۰ میلیون اتصال خانه‌ها و کسب و کارها به فیبرنوری تبدیل شود.

وی به توسعه ظرفیت مراکز تبادل ترافیک داخل در کشور اشاره کرد و گفت: در مسابقه آخر تیم ملی فوتبال، کشور رکورد ترافیک داخلی به ۷.۵ ترابیت بر ثانیه رسید که بی‌سابقه بوده است که ۲۰ درصد از این ترافیک از طریق مراکز تبادل ترافیک در خارج از استان تهران مدیریت شد که در نوع خود یک رکورد جدید بود.

وزیر ارتباطات به راهبرد تعدادی از کشورها در حوزه مدیریت فضای مجازی اشاره کرد و افزود: اگر در آینده، کشوری «دارای دیجیتال» بومی نداشته باشد، مستعمره دیجیتال محسوب می‌شود و حتی کشورهای اروپایی نیز نسبت به مدیریت فضای مجازی قوانینی مصوب کرده‌اند و در حال توسعه دارایی‌های دیجیتال و سکوهای بومی خود هستند.

زارع‌پور با اشاره به حمایت وزارت ارتباطات از پیام‌رسان‌های بومی، تصریح کرد: بر اساس تلاش جوانان متخصص کشور، فعالیت در پیام‌رسان‌ها به روزانه بیش از ۲۰ میلیون و ماهانه به بیش از ۴۰ میلیون نفر رسیده و مطلوب ما این است که پیام‌رسان‌های بومی به قدری کیفیت پیدا کنند که با وجود پیام‌رسان‌های خارجی مردم از پیام‌رسان‌های بومی استفاده کنند.

۴۵۰ هزار تن به ظرفیت تولید آمونیاک کشور افزوده خواهد شد

مدیرعامل شرکت ملی صنایع پتروشیمی با بیان این که موافقت اصولی اجرای طرح آمونیاک شرکت نفت ستاره خلیج‌فارس صادر شد، افزود: با اجرای این طرح ضمن جلوگیری از هدررفت ۹۵ هزار تن هیدروژن، ۴۵۰ هزار تن به ظرفیت تولید آمونیاک کشور افزوده خواهد شد.

به گزارش ایرنا از وزارت نفت، «مرتضی شاهمیرزایی» در نخستین نشست هم‌اندیشی CAPTURE CO۲ اظهار کرد: راهبرد جمع‌آوری گازهای همراه مشعل و مدیریت کربن از دو سال پیش در شرکت ملی صنایع پتروشیمی مورد توجه ویژه‌ای قرار گرفته است.

وی افزود: با اجرای راهبرد جمع‌آوری گازهای همراه مشعل در گچساران، مارون، مسجدسلیمان و شرق اهواز ضمن صیانت از محیط زیست، بخشی از خوراک مورد نیاز مجتمع‌های پتروشیمی برای تکمیل زنجیره ارزش تأمین خواهد شد.

معاون وزیر نفت با اشاره به احیای برخی از طرح‌های نیمه‌تمام و متوقف صنعت پتروشیمی در دولت سیزدهم، تصریح کرد: برخی از اقدام‌هایی که برای امید آفرینی و توسعه در مناطق انجام شده است، آغاز دوباره عملیات اجرایی طرح‌های پتروشیمی گلستان، زنجان و ابن‌سینای همدان است که از سال‌ها پیش متوقف شده بودند.

شاهمیرزایی با تأکید بر لزوم حمایت از ساخت داخل، خواستار شتاب‌بخشی در انتقال دانش فنی و فناوری‌های روز جهان با هدف خودکفایی شد و تأکید کرد: ما از تحریم استقبال نمی‌کنیم، اما شرایط دوران تحریم سبب شکوفایی نبوغ ایرانی‌ها شد و امروز با تکیه بر توان داخلی در حال توسعه و پیشرفت صنعت پتروشیمی هستیم.

وی با بیان اینکه شرکت ملی صنایع پتروشیمی به‌عنوان شرکتی پیشرو، راهبری کلان و تنظیم‌گری صنعت را برعهده دارد، گفت: بر مبنای سیاست‌گذاری‌های کلان و ترسیم آینده توسعه، باید با استفاده از همه ظرفیت‌های موجود در کشور به‌سوی خودکفایی کامل و قطع واردات گام برداریم.

جلوگیری از هدررفتن ۹۵ هزار تن هیدروژن در ستاره خلیج‌فارس

مدیرعامل شرکت ملی صنایع پتروشیمی با بیان این که موافقت اصولی اجرای طرح آمونیاک شرکت نفت ستاره خلیج‌فارس صادر شد، افزود: با اجرای این طرح ضمن جلوگیری از هدررفت ۹۵ هزار تن هیدروژن، ۴۵۰ هزار تن به ظرفیت تولید آمونیاک کشور افزوده خواهد شد.

شاهمیرزایی ادامه داد: مجموع گاز مصرفی مجتمع‌های پتروشیمی کمتر از ۸ درصد کل گاز مصرفی کشور است و این گاز باید به ارزش‌افزوده تبدیل شود و محصولات نهایی با هدف کاهش خام‌فروشی در مسیر تکمیل زنجیره ارزش تولید شود.

وی به هدف‌گذاری انجام شده برای بومی‌سازی کاتالیست‌های مورد نیاز صنعت اشاره کرد و گفت: تا پایان فعالیت دولت سیزدهم همه کاتالیست‌ها توسط شرکت پژوهش و فناوری پتروشیمی و شرکت‌های همکار داخلی‌سازی می‌شود و برای همیشه مشکل واحدهای تولیدی مرتفع خواهد شد.

مدیرعامل شرکت ملی صنایع پتروشیمی خطاب به شرکت‌کنندگان در این نشست تخصصی گفت: رهبر معظم انقلاب تأکید دارند که مردم از مسئولان مطالبه‌گر باشند و در این راستا همه مدیران و کارکنان شرکت ملی صنایع پتروشیمی آماده هرگونه حمایت و همکاری برای صیانت از محیط زیست و توسعه پایدار صنعت پتروشیمی ایران هستند.

نخستین نشست هم‌اندیشی CAPTURE CO۲ با حضور مدیران و همچنین نمایندگانی از وزارت نفت و شرکت تابعه، وزارت نیرو، مجتمع‌های پتروشیمی، پالایشگاه‌ها و شرکت پژوهش و فناوری پتروشیمی برگزار شد.

اقتصاد و مردم

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

خبر

تشکیل ستاد مرکزی و استانی وزارت جهاد کشاورزی در ماه رمضان

وزیر جهاد کشاورزی از راه اندازی ستاد نوروزی و ماه رمضان این وزارتخانه در مرکز و استان‌ها خبر داد.

«محمدعلی نیکبخت» در نشست شورای معاونین در آخرین هفته بهمن ماه با حضور مسوولان ستادی و مشارکت وبیناری سازمان جهاد کشاورزی استان‌ها، با یادآوری رشادت‌های رزمندگان و ایثارگران برای حفظ کیان میهن و نظام افزود: وظیفه دولت، فراهم کردن بستر حضور حداکثری مردم در پای صندوق رای است و این تعهد به نظام و خون شهداست.

وزیر جهادکشاورزی پس از ارایه گزارش کار معاونین اظهارداشت: تامین نهاده کشاورزی شامل کود فسفات، پتاس و اوره در سال زراعی ۳-۱۴۰۲ با وجود عدم اختصاص یک ریال از اعتبارات، نسبت به سنوات گذشته بی‌نظیر است.

نیکبخت از صادرات محصولات باغی تصریح کرد: در محصولات باغی، سبزی و صیفی صادر کننده هستیم. در محصولات گرمسیری به ویژه موز با اجرای برنامه خودکفایی با بخش خصوصی، ۴۵۰-۴۰۰ میلیون دلار صرفه‌جویی ارزی ایجاد می‌شود و اولین محصول آن سال ۱۴۰۳ به بازار خواهد آمد.

وی اصلاح و ارتقای درجه باغات را ضروری دانست و اذعان داشت: ۶۰-۵۰ درصد باغات کشور درجه ۳ و ۲ است و برای ارتقای بهره‌وری و کیفی‌سازی باید به سمت احداث باغات درجه یک حرکت کرد.

وزیر جهادکشاورزی در خصوص بخش دام و طیور گفت: به روال سنتی در سال‌های گذشته جوجه‌ریزی از ۲۰ بهمن تا پایان اسفند کاهش می‌یافت؛ این یعنی، توقف تولید. در دوره فعلی، برنامه تولید به نحوی است که تولید در دوره یاد شده حتی بیش از سایر ماه‌های سال خواهد بود، تولید باید همواره رو به بالا و صادرات‌محور باشد و بعد از تامین نیاز داخل و ذخایر، مازاد آن راهی بازارهای منطقه‌ای و بین‌المللی شود.

نیکبخت بار دیگر بر تولید صادرات‌محور تاکید کرد و افزود: هیچ مانع و توقفی در تولید پذیرفته نیست، تولید سقف ندارد، چون ۱۵ کشور همسایه نیازمند محصولات کشاورزی ایران هستند و می‌توان با صادرات محصولات کشاورزی برای اقتصاد کشور ارزآوری کرد.

وی توسعه صنایع غذایی را حلقه تکمیل زنجیره ارزش کشاورزی خواند و افزود: فراوری محصولات ارزش افزوده را در پی دارد و ضمن جلوگیری از ضایعات و اتلاف محصول، امکان صادرات را فراهم می‌کند.

وزیر جهادکشاورزی با تاکید بر خارج ساختن علم و تحقیق از چاردیواری گلخانه‌ها و موسسات گفت: حمایت علمی و فنی از کشاورز، کاهش هزینه تولید و کشاورزی بهره‌ور را به همراه دارد و ضروری است از ظرفیت علمی و شرکت‌های دانش‌بنیان برای بهره‌ور کردن تولید و به دنبال آن سرمایه‌گذاری در اقتصاد کشاورزی استفاده شود و مراکز خدمات کشاورزی نقطه شروع برای ورود مطالعات و تحقیقات به داخل مزارع و واحدهای تولیدی است.

مقام‌عالی وزارت، فراهم ساختن فضای مناسب کسب و کار را عامل رشد تولید و حمایت از تولید داخل اعلام و تصریح کرد: برای رشد تولید، خودکفایی و پایداری در خودکفایی، باید گشایش فضای کسب و کار ایجاد شود و کسی برای دریافت مجوز فعالیت معطل نماند، برای این کار، اختیارات به استان‌ها تفویض می‌شود و واحدهای شهرستانی مشکلات را به صورت مستقل و در زمان کوتاه رفع می‌کنند.

وی افزود: باید سیاست‌های بازرگانی در واردات و صادرات براساس حمایت از تولید داخل باشد، محدودیت سرمایه‌گذاری برداشته شده و موانع رشد تولید از پیش پای سرمایه‌گذاران و تولیدکنندگان برچیده شود.

نیکبخت، وزارت جهادکشاورزی را واجد بخش مهمی از اقتصاد شامل؛ سرمایه‌گذاری، تولید و اشتغال دانست و اعلام کرد: در این میان، شیلات فرصت بسیار مناسب برای سرمایه‌گذاری و بازگشت سرمایه است. نزدیک به ۸۵ درصد ظرفیت معطل مانده در بخش صید و صیادی و به ویژه آبزی‌پروری در کشور وجود دارد.

وی یادآور شد: فرصت دریامحور فقط به معنای فعالیت ساحل‌نشین‌ها نیست، در اقتصاد دریاپایه ارتباط استان‌های مرکزی و دور از ساحل، منابع، تجهیزات و سرمایه از داخل کشور به سواحل برقرار می‌شود.

وی، از بهبود شرایط بخش شیلات خبر داد و تصریح کرد: مطالعات در سواحل انجام شده و در استان‌های ساحلی هزاران هکتار آماده اجرای طرح‌های آبزی‌پروری است، پرورش ماهی در قفس شرایط مناسب دارد و سایت‌های پرورش میگو برای بهره‌برداری به عنوان زنجیره ارزش آماده واگذاری به سرمایه‌گذاران است.

وزیر جهاد کشاورزی از آمادگی همه ارکان وزارت جهادکشاورزی برای استقبال از ماه مبارک رمضان و عید نوروز خبر داد و بیان کرد: برای تسریع در رفع کمبودهای احتمالی و ایجاد شرایط مناسب تا شروع ماه مبارک رمضان، ستادهای استانی و ستاد وزارت تشکیل می‌شود و رییس سازمان جهاد کشاورزی استان‌ها با کمک استانداران و ادارات صمت نسبت به تشکیل ستاد اقدام می‌کنند و شهرستان‌ها هم به این منظور با ایجاد کمیته به صورت مستمر و روزانه تامین و توزیع بازار را رصد خواهند کرد.

نیکبخت، رصد قیمت و تامین میوه، سبزی و صیفی، گوجه، پیاز، مواد لبنی و پروتئینی را از جمله موارد مورد رصد این ستاد برشمرد و اولویت تامین هر استان را داخل استان و در صورت ضرورت مناطق معین عنوان کرد و مشارکت تشکل‌ها، اتحادیه‌ها و ادارات کل عشایری را خواستار شد.

کمرنگ بودن نقش بخش خصوصی از مهمترین موانع توسعه کشور است

معاون اول رییس جمهور در دیدار با جمعی از کارآفرینان و فعالان بخش خصوصی، یکی از مهمترین مسائل و موانع پیش روی توسعه کشور را کمرنگ بودن نقش این بخش در اقتصاد کشور برشمرد.

به گزارش حوزه دولت ایرنا، محمد مخبر در آستانه دهمین سالگرد ابلاغ سیاست‌های کلی اقتصاد مقاومتی از سوی رهبر معظم انقلاب و روز اقتصاد مقاومتی و کارآفرینی با جمعی از کارآفرینان و فعالان بخش خصوصی دیدار کرد و پای درد و دل و دغدغه‌های آنان نشست.

معاون اول رئیس‌جمهور در این جلسه بخش خصوصی و فعالان اقتصادی را به مشارکت هرچه بیشتر در اقتصاد و استفاده از ظرفیت‌ها و مزیت‌های کشور فراخواند و افزود: دولت آمادگی دارد بستر فعالیت و نقش‌آفرینی هرچه بیشتر بخش خصوصی را در اقتصاد کشور فراهم کند و موانع را از سر راه آن بردارد.

مخبر یکی از مهمترین مسائل و موانع پیش روی توسعه کشور را کمرنگ بودن نقش بخش خصوصی در اقتصاد کشور برشمرد و گفت: البته این مشکل دو سویه است و متأسفانه طی سالیان گذشته و در ادوار مختلف، روابط و تعامل مناسب میان دولت و بخش خصوصی در کشور شکل نگرفته و این ارتباط به صورت حداقلی بوده که اصلاح این روند و نزدیک شدن بخش خصوصی و دولت یکی از نیازهای مهم و ضروری امروز کشور است.

وی ادامه داد: باور قطعی دولت این است که دستیابی به رشد اقتصادی ۸ درصدی، ثبات بازار، اطمینان از نرخ ارز و تحقق سایر اهداف اقتصادی جز با فعال شدن بخش خصوصی و مشارکت جدی فعالان اقتصادی محقق نخواهد شد.

معاون اول رییس جمهور به ظرفیت‌های گسترده کشور چون ذخایر نفت و گاز، نیروی انسانی نخبه و مجرب، معادن و سایر مزیت‌ها اشاره و خاطرنشان کرد: فعال سازی این ظرفیت‌ها توسط بخش دولتی میسر نیست و لازم است بخش خصوصی پای کار باشد تا از این ظرفیت‌های گسترده در جهت توسعه و بزرگ شدن اقتصاد کشور استفاده کند.

مخبر افزود: وظیفه دولت از یک سو حل مشکلات بخش خصوصی و از سوی دیگر پاسخگویی به دغدغه‌ها و نیازهای مردم است ضمن آنکه باید در این میان به دنبال بی اثر کردن نقشه‌ها و کارشکنی‌های دشمن نیز باشد که امیدوارم با همراهی بخش خصوصی بتوانیم به این برنامه‌ها جامه عمل بپوشانیم.

معاون اول رییس جمهور ادامه داد: بیش از گذشته آمادگی دارم جلسات هماهنگی و همفکری با فعالان اقتصادی و نمایندگان بخش خصوصی را به صورت مستمر ادامه دهم تا به برنامه‌ای مشترک و جامع الاطراف دست یابیم که هم مشکلات و موانع بخش خصوصی برطرف شود و هم به دغدغه های اقتصادی و معیشتی مردم پاسخ داده شود.

وی با تاکید بر اینکه بخش خصوصی و شرکت‌های دانش بنیان باید پشت فرمان اقتصاد کشور باشند گفت: من صمیمانه دست بخش خصوصی را می‌بوسم و نقشه استراتژی صنعتی که تدوین کرده‌اند را روی چشم می گذارم و تلاش خواهم کرد که بستر فعالیت فعالان اقتصادی را فراهم کنم.

فرزین: کنترل تورم و نقدینگی همزمان با رشد اقتصادی

در این جلسه محمدرضا فرزین رییس کل بانک مرکزی نیز به برخی سوالات و دغدغه‌های مطرح شده از سوی فعالان اقتصادی پاسخ داد و گفت: بانک مرکزی در سال جاری تلاش کرده است که نرخ رشد اقتصادی کاهش پیدا نکند و همزمان تورم کاهشی باشد و نقدینگی نیز کنترل شود که خوشبختانه تا حد زیادی در این برنامه موفق بوده‌ایم.

رییس کل بانک مرکزی همچنین گزارشی از اقدامات صورت گرفته برای کنترل نرخ ارز و تامین نیازهای ارزی بخش خصوصی ارائه کرد و از راه اندازی ابزار جدیدی تحت عنوان بازار سلف ارزی در مرکز مبادله ارز و طلای ایران در آینده نزدیک خبر داد.

در این نشست که وزرای امور اقتصادی و دارایی و صنعت، معدن و تجارت نیز حضور داشتند، فعالان اقتصادی و مدیران عامل برخی شرکت ها ضمن تشریح دغدغه‌ها و مشکلات پیش روی فعالیت بخش خصوصی، از آمادگی کامل خود برای همراهی با دولت و نقش آفرینی هرچه بیشتر در اقتصاد کشور خبر دادند.

تامین نقدینگی و سرمایه در گردش، موانع و بروکراسی اداری، رفع محدودیت های ارزی و چند نرخی بودن ارز از جمله مهمترین موضوعات مطرح شده از سوی فعالان اقتصادی در این جلسه بود که مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

مخبر: گره مشکلات با اشراف مردم و حاکمیت به بایدها و نبایدهای قانون باز می‌شود

معاون اول رئیس جمهور گفت: اگر جامعه و حاکمیت نسبت به بایدها و نبایدهای قانون اساسی اشراف و آگاهی دقیق داشته باشند، بسیاری از مشکلات و گره های کشور گشوده خواهد شد.

به گزارش حوزه دولت ایرنا، در جلسه هیات پیگیری اجرای قانون اساسی با معاون اول رئیس جمهور راهکارهای تحقق اصول اقتصادی قانون اساسی مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

محمد مخبر در این جلسه از قانون اساسی به عنوان سند و اساسنامه اداره نظام اسلامی یاد کرد و گفت: قانون اساسی ایران قانونی بسیار مترقی و کامل است چراکه در چهارچوب دین اسلام تدوین شده و ویژگی دین اسلام این است که هیچ ساحتی از حیات را نادیده نگرفته و برای تمامی ابعاد زندگی بشر دستورالعمل مشخص و دقیق دارد.

معاون اول رئیس جمهور با اشاره به ضرورت افزایش آگاهی آحاد جامعه و به ویژه مدیران، اقشار نخبه و دانشگاهی نسبت به مفاد قانون اساسی کشور اظهار داشت: در صورت عدم آگاهی، نه مردم و نه مسئولان بطور کامل از حقوق و وظایف خود نسبت به یکدیگر آگاه نمی شوند و این در حالی است که اگر جامعه و حاکمیت نسبت به بایدها و نبایدهای قانون اساسی اشراف و آگاهی دقیق داشته باشند، بسیاری از مشکلات و گره های کشور گشوده خواهد شد.

مخبر افزود: قانون اساسی عالی ترین سند حقوقی یک کشور است و بخش اعظم فرمایشات مقام معظم رهبری و بسیاری از مباحث و نظریات اقتصادی که نتایج مثبت آن به اثبات رسیده همگی ریشه در اصول و مفاد این قانون دارد و تحقق کامل اصول اقتصادی قانون اساسی مطمئنا به توسعه و پیشرفت کشور خواهد انجامید.

معاون اول رئیس جمهور با اشاره به گزارش معاون حقوقی رئیس جمهور در خصوص جلسات پیگیری اجرای قانون اساسی و همچنین نظرات و دیدگاه های مطرح شده در جلسه، خاطرنشان کرد: اینکه به صورت تخصصی و از منظر اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سایر جنبه ها به قانون اساسی پرداخته اید، قدم مثبتی است که می تواند به شکل گیری برنامه و چشم اندازی جامع الاطراف از منظر قانون اساسی برای اداره کشور منجر شود و دولت نیز از آن استقبال می کند و آمادگی دارد همراهی و همکاری لازم را انجام دهد.

حجت الاسلام والمسلمین موحدی آزاد دادستان کل کشور نیز در این جلسه با اشاره به اینکه برخی از اصول قانون اساسی در مقاطعی به خوبی اجرا شده و در مقاطعی مغفول مانده است، بر لزوم آسیب شناسی این موضوع تاکید کرد و گفت: اجرای دقیق قانون اساسی می تواند منجر به رضایتمندی مردم شود.

در این نشست معاون حقوقی رئیس جمهور نیز گزارشی از اقدامات صورت گرفته و جلسات برگزار شده برای اجرای قانون اساسی ارائه کرد و گفت: شبکه پیگیری اجرای قانون اساسی با هماهنگی استانداران سراسر کشور ایجاد شده و برای نخستین بار سامانه اجرای قانون اساسی راه اندازی شده است و همه می توانند مواردی که با قانون اساسی تناقض دارد را در این سامانه گزارش دهند.

تشکیل خانه ملی قانون اساسی

وی همچنین از تشکیل خانه ملی قانون اساسی خبر داد و افزود: جمعی از نخبگان و صاحب نظران در خانه ملی قانون اساسی به بحث و بررسی در خصوص ترویج قانون اساسی می پردازند.

در این جلسه که وزیر دادگستری، معاون پارلمانی رئیس جمهور و دبیر دولت نیز حضور داشتند، نظرات و دیدگاه های مختلف در باره قانون اساسی و راهکارهای اجرای اصول آن به ویژه در حوزه اقتصادی مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت و مقرر شد در جلسات پیگیری اجرای قانون اساسی، برنامه اداره کشور منبعث از قانون اساسی مورد توجه قرار گیرد.

ماموریت دولت به وزیر کشاورزی برای افزایش خودکفایی و صرفه جویی ارزی

در جلسه‌ای با حضور معاون اول رئیس جمهور راهکارهای ارتقای امنیت غذایی و افزایش خودکفایی در محصولات کشاورزی مورد بررسی قرار گرفت و وزارت جهاد کشاورزی مکلف شد برنامه‌ای جامع، عملیاتی و زمان‌بندی شده در این خصوص تدوین و ارائه کند.

«محمد مخبر» در جلسه با مسئولان وزارت جهاد کشاورزی که برگزار شد، با تاکید بر ظرفیت علمی و توان عملیاتی در حوزه کشاورزی گفت: ایران در بخش پژوهش و تحقیقات از ظرفیت گسترده ای برخوردار است اما متاسفانه آنطور که باید به نتایج و دستاوردهای پژوهشگران کشور به خصوص در حوزه کشاورزی توجه نمی شود.

وی با تاکید بر اینکه باید به پژوهش ها و تحقیقات بخش کشاورزی اعتماد کنیم و ریسک عملیاتی کردن آن را بپذیریم افزود: تحقیقات و پژوهش در حقیقت گامی در جهت بهسازی و اصلاح فرایند تولید و بهره وری بیشتر است اما تا زمانی که تحقیقات از داخل گلخانه خارج نشده و در سطح گسترده عملیاتی نشود به نتایج و اهداف مورد نظر در امر خودکفایی و امنیت غذایی دست پیدا نخواهیم کرد.

مخبر از عدم ارتباط معنادار میان مراکز تحقیق و توسعه و بخش سیاست گذاری و عملیاتی به عنوان یکی از مشکلات پیش روی تامین خودکفایی و امنیت غذایی یاد کرد و گفت: به دلیل همین عدم ارتباط است که علی‌رغم برخورداری از دانشمندان و سرمایه علمی در بخش کشاورزی اما همچنان ناچار به صرف منابع ارزی فراوان برای واردات برخی محصولات و نهاده ها هستیم.

معاون اول رئیس جمهور خطاب به وزیر جهاد کشاورزی و مسئولان دستگاه‌های ذی‌ربط تصریح کرد: امروز که تیمی دلسوز در این وزارتخانه پای کار هستند لازم است برنامه ای جامع، زمان‌بندی شده و قابل اجرا در جهت ارتقای امنیت غذایی، افزایش خودکفایی و صرفه جویی ارزی تدوین و اجرایی شود.

وی با اشاره به وجود بیش از ۱۵ کشور در همسایگی ایران گفت: اگر بتوانیم با اعتماد به تحقیقات و پژوهش ها، خودکفایی، بهره وری و افزایش تولید را محقق کنیم علاوه برتامین نیاز داخل می توانیم به بخشی از نیازهای جمعیت ۶۰۰ میلیون نفری در کشورهای همسایه نیز پاسخ دهیم.

مخبر همچنین با تاکید بر اینکه بیشترین میزان صرفه‌جویی در آب کشور نیز می تواند در بخش کشاورزی صورت بگیرد تصریح کرد: تحقیقات خوبی در بخش بهره‌وری آب و استفاده از روش نوین آبیاری در کشور انجام شده که اگر این تحقیقات عملیاتی می شد، بخش زیادی از مشکلات مرتبط با کمبود آب در کشور مرتفع شده بود.

در این جلسه که وزیر جهاد کشاورزی و برخی معاونان وی نیز حضور داشتند، گزارشی از آخرین وضعیت تولید برخی محصولات زراعی ارائه شد و راهکارهای افزایش خودکفایی، امنیت غذایی و بهره وری در بخش کشاورزی مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت.

تامین سرمایه در گردش، همسو بودن تولید و تجارت و توجه به تحقیقات و پژوهش ها از جمله موضوعاتی بود که در این نشست بر آن تاکید شد.

خبر

اختصاص ۱۳۵ هزار میلیارد ریال برای اجرای ۳۱۰ پروژه توسط سازمان بنادر

عضو هیات عامل و معاون مهندسی و توسعه امور زیربنایی سازمان بنادر و دریانوردی از اختصاص ۱۳۵ هزار میلیارد ریال اعتبار توسط سازمان بنادر برای اجرای ۳۱۰ پروژه خبر داد و گفت: ۷۳ پروژه به ارزش بیش از ۷۵ هزار میلیارد ریال آماده بهره‌برداری یا افتتاح شده است.

به گزارش ایرنا از وزارت راه و شهرسازی، علی فتحی در گردهمایی معاونان فنی و مهندسی بنادر کشور اظهار داشت: از تلاش‌های همکاران فنی و مهندسی بنادر در سالی که گذشت تشکر می‌کنیم و باید بدانیم که امسال اکثر هدفگذاری‌های صورت پذیرفته در قالب برنامه عملیاتی به ثمر نشست.

وی افزود: در سال ۱۴۰۲ بیش از ۱۳۵ هزار میلیارد ریال اعتبار برای اجرای ۳۱۰ پروژه اختصاص یافت که در مقایسه با سال گذشته بیش از ۶۰ هزار میلیارد ریال افزایش داشت و خوشبختانه ۷۳ پروژه به ارزش بیش از ۷۵ هزار میلیارد ریال آماده بهره‌برداری یا افتتاح شده است.

معاون مهندسی و توسعه امور زیربنایی سازمان بنادر و دریانوردی ارتقای ظرفیت بنادر، ایفای مسئولیت اجتماعی در توسعه مناطق کم‌برخوردار و احیای روحیه امید و نشاط در بین مردم مناطق ساحلی را مهمترین دستاورد اتمام این پروژه‌ها دانست و بیان کرد: احیای خلیج گرگان و توسعه زیرساخت‌های بندری جزیره ابوموسی از مهمترین پروژه‌های افتتاح شده تاکنون است.

عضو هیات عامل سازمان بنادر و دریانوردی، کاهش متوسط تغییرات پروژه‌های عمرانی، تدوین فهرست بهای کارهای دریایی با قیمت، تدوین چند نمونه ضابطه تخصصی، تلاش شبانه روزی برای تمهید مقدمات خرید تجهیزات استراتژیک بندری و دریایی و کسب مقام برتر دستگاه‌های زیرمجموعه وزارت راه و شهرسازی در موضوع مهندسی ارزش را از اهم دستاوردهای معاونت مهندسی و توسعه امور زیربنایی در سال جاری دانست و بر استمرار این موفقیت‌ها در سال آینده تاکید کرد.

وی ادامه داد: توجه ویژه به توسعه فرهنگ و استقرار نظام مدیریت دارایی‌های فیزیکی، اعمال مدیریت موثر در حوزه‌های زمان، هزینه و کیفیت، ارتقاء نیروهای انسانی با برقراری نظام‌های آموزش‌های تخصصی با کیفیت، تقویت مشارکت استانی در خصوص مدیریت یکپارچه مناطق ساحلی و ایجاد پایگاه ملی داده‌های دریا از مهمترین برنامه‌های سال آتی معاونت مهندسی و توسعه امور زیربنایی سازمان بنادر و دریانوردی است.

نشست یک روزه معاونان فنی و مهندسی بنادر کشور به منظور بررسی اهداف و دستاوردهای سال ۱۴۰۲ و برنامه‌ریزی برای سال آتی با حضور معاون مهندسی و توسعه امور زیربنایی، مدیران کل، مجریان طرح های توسعه‌ای، معاونان فنی و مهندسی بنادر و روسای ادارات ستادی بنادر کشور، برگزار شد و با انتشار بیانیه‌ای به کار خود پایان داد.

* * *

آمادگی ۲ استان برای عرضه پساب در بورس انرژی

مدیر کل دفتر برنامه‌ریزی و بودجه شرکت آب و فاضلاب کشور از آمادگی ۲ استان برای عرضه پساب در بورس انرژی خبر داد و اعلام کرد: طبق پیگیری‌های صورت گرفته، اطلاعیه عرضه پساب برخی استان‌ها تهیه شده و این اقدام در مرحله‌ای قرار دارد که پساب هر یک از استان‌ها می‌تواند وارد بورس شود.

مسعود باقرزاده کریمی درباره آخرین اقدامات انجام شده برای ورود پساب‌ها به بورس اعلام کرد: اکنون هماهنگی‌های اولیه با بورس انرژی برای ورود پساب‌ها به این بازار صورت گرفته است.

وی اظهار داشت: طبق آخرین مذاکرات صورت گرفته، پروتکل‌های مربوطه تنظیم و موافقت اولیه با مجموعه بورس انرژی انجام شده است.

باقرزاده کریمی خاطرنشان کرد: طبق پیگیری‌های صورت گرفته، اطلاعیه عرضه پساب برخی استان‌ها تهیه شده و این اقدام در مرحله‌ای قرار دارد که پساب هر یک از استان‌ها می‌تواند وارد بورس شود.

مدیر کل دفتر برنامه ریزی و بودجه شرکت آب و فاضلاب کشور اعلام کرد: اکنون ۲ استان آماده عرضه پساب در بورس هستند و به نظر می‌رسد بزودی اقدامات مربوط به ورود آن‌ها در بورس به مرحله اجرا برسد.

وی با بیان اینکه عرضه پساب در بورس اقدامی مهمی است که می‌تواند مزایای قابل توجهی به همراه داشته باشد، افزود: با بازچرخاندن آب، ظرفیت جدیدی از منابع آبی به ویژه منابع آب پایدار برای صنایع ایجاد خواهد شد.

باقرزاده کریمی اظهار داشت: اکنون صنعت، بخش زیادی از منابع آبی خود را از منابع آبی متعارف مانند آب‌های سطحی پشت سد یا آب‌های زیرزمینی و چاه‌ها تامین می‌کند که از این آب‌ها می‌توان برای شرب استفاده کرد.

مدیر کل دفتر برنامه‌ریزی و بودجه شرکت آب و فاضلاب کشور افزود: برخی از صنایع مانند صنایع غذایی، دارویی و کشاورزی از امکان استفاده آب پساب برخوردار نیستند.

وی اظهار داشت: با توجه به این که پساب‌ها تضمین کننده آب پایدار برای صنایع هستند، امکان استفاده صنایع از پساب به عنوان فرصتی بسیار مناسب تلقی می‌شود که در اختیار صنایع قرار می‌گیرد.

معرفی کتاب

معرفی کتاب درسنامه آزمون ارشد پرستاری - جلد اول

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب درسنامه آزمون ارشد پرستاری - جلد اول
نویسنده: گروه نویسندگان
ناشر چاپی: انتشارات بشری
سال انتشار: ۱۳۹۹
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۳۶۹
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۹۹۵۴۹-۲
موضوع کتاب: کتاب‌های پرستاری
قیمت نسخه الکترونیک
۴۰۰۰۰ ت - ۷,۴۹ یورو

کتاب درسنامه آزمون ارشد پرستاری - جلد اول، نکات و موضوعات مربوط به دروس پرستاری کودکان، مادران، نوزادان، پرستاری بهداشت جامعه و پرستاری روان را مورد بررسی قرار می‌دهد.

از نکات برجسته کتاب درسنامه آزمون ارشد پرستاری - جلد اول، گنجاندن سوالات پرستاری داخلی و جراحی طی ۱۰ سال آزمون کارشناسی ارشد و آشنایی کامل با روش طراحان سوالات ارشد می‌باشد.

این قسمت کمک شایانی به داوطلبان خواهد کرد چرا که پاسخ تشریحی و مفهومی برای این سوالات در نظر گرفته شده است.

کتاب درسنامه آزمون ارشد پرستاری - جلد اول مناسب چه کسانی است؟

این کتاب با تاکید بر نکات کاربردی و مهم به انضمام سوالات کنکور ارشد پرستاری ۱۰ سال اخیر می‌تواند به عنوان منبع مناسبی برای متقاضیان شرکت در آزمون‌های ارشد رشته پرستاری و زیرشاخه‌های آن مورد استفاده قرار گیرد.

در بخشی از کتاب درسنامه آزمون ارشد پرستاری - جلد اول می‌خوانیم:

مشکلات دوران باداری

ناراحتی: توصیه‌های پرستار به مادر می‌تواند ناراحتی و نگرانی‌های مادر را کاهش دهد.

تهوع و استفراغ: توصیه به خالی نبودن معده، مصرف ویتامین B، عدم مصرف غذاهای ادویه دار

حساسیت پستان: عدم استفاده از سینه بند محکم و عدم شستن سینه با صابون

تکرر ادرار: مصرف مایعات زیاد در طول روز و مصرف مایعات کم در طول شب، کاهش مصرف کافئین و انجام ورزش کگل می‌تواند این مشکل را برطرف نماید.

افزایش ترشحات واژن: استحمام روزانه، پوشیدن لباس زیر، خشک و تمیز نگه داشتن پرینه، عدم دوش واژینال

پیروزیس (سوزش سردل) : پوزیشن نشسته تا ۳۰ دقیقه پس از غذا، عدم مصرف غذای نفاخ و چرب، عدم پرخوری

یبوست و نفخ: مصرف مایعات زیاد و مواد سبوس دار، ورزش، عدم مصرف مواد نفاخ

هموروئید: استفاده از پدهای خنک کننده، پیشگیری از یبوست

کمر درد: وضعیت بدنی درست، عدم تشدید قوس کمر، چمباته زدن برای بلند کردن اشیاء، پوشیدن کفش پاشنه کوتاه، استراحت، گرمای موضعی در ناحیه

درد لیگامان گرد: عدم انجام حرکات سریع و ناگهانی، حفظ وضعیت بدنی مناسب

گرفتگی پا: ماساژ، افزایش کلسیم دریافتی

سردرد: مصرف منظم وعده‌های غذایی، گزارش به مراکز بهداشتی

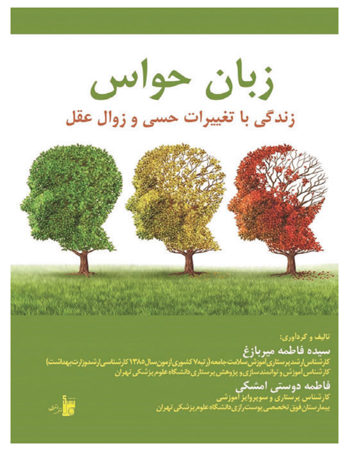
واریس پا: اجتناب از نشستن یا ایستادن طولانی، عدم انجام مانور والسالوا، ورزش، حمام گرم

ادم ساق و مچ پا: نپوشیدن لباس تنگ، عدم ایستادن یا نشستن طولانی

بی حالی و سرگیجه: خوردن غذا در وعده‌های زیاد، خوابیدن به پهلوی چپ، عدم خوابیدن به پشت

خستگی: ۸-۱۰ ساعت خواب در شبانه روز

معرفی کتاب زبان حواس



نام کتاب: کتاب زبان حواس: زندگی با تغییرات حسی و زوال عقل
نویسنده: سیده فاطمه میربازغ، فاطمه دوستی امشکی
ناشر چاپی: انتشارات بشری
سال انتشار: ۱۳۹۹
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۹۳
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۹۹۵۶۰-۷
موضوع کتاب: تخصص‌های پزشکی، کتاب‌های پرستاری
قیمت نسخه الکترونیک
۲۳۰۰۰ ت - ۴,۹۹ یورو

مولفین کتاب زبان حواس پس از تحقیق درباره مشکلات زوال عقل، به تدوین کتابی متمرکز بر تغییرات حسی پرداختند. سیده فاطمه میربازغ، فاطمه دوستی امشکی با پژوهش روی این بیماری متوجه شدند در بسیاری از موارد، داروها، روان‌پزشکان و متخصصین امور سالمندان به بهبود روند این مشکل کمک نمی‌کنند. بنابراین کتابی را تالیف کردند که با راهکارهای آزموده، در تشخیص و درمان این بیماری مفید و موثر واقع شود.

درباره کتاب زبان حواس:

زوال عقل، بیماری‌ای که با شنیدن نام آن فکرمان به سمت مشکلات سالمندان می‌رود. اگرچه این بیماری بیشتر در افراد مسن دیده می‌شود اما در جوانی نیز ممکن است اتفاق بیافتد. زوال عقل تنها به مشکلات حافظه و آلزایمر مربوط نمی‌شود. بلکه شامل دو دسته تغییرات شناختی و روانشناختی است. تغییرات شناختی بر نوع حرف زدن، مسیریابی، هماهنگی عملکردهای حرکتی و... تاثیرگذار است اما اثرات روانشناختی آن به افسردگی، اضطراب، پارانویا و... منجر خواهد شد.

دمانس به سبب از بین رفتن سلول‌های مغزی ایجاد می‌شود. این آسیب نقاط مختلفی از مغز را تحت تاثیر قرار می‌دهند به همین دلیل علائم متفاوتی را در هر شخص ظاهر می‌کند. بنابراین تشخیص دقیق این بیماری در وهله اول اهمیت زیادی پیدا می‌کند.

فاطمه میربازغ و فاطمه دوستی امشکی، دانشجویان و پژوهشگران حوزه پرستاری با بررسی عوامل و علائم که اگنس هوستون (Agnes Houston) در کتاب زبان حواس (Talking Sense: Living with Sensory Changes and Dementia) منتشر کرده بوده کتابی تحت عنوان زندگی با تغییرات حسی و زوال عقل را تدوین نمودند. نویسندگان اثر حاضر با بهره‌گیری از دانش روز و مشاهدات علمی خود راهی جدید در تشخیص و درمان این بیماری برداشته‌اند که برای پژوهشگران آتی راهگشا و کاربردی خواهد بود.

کتاب زبان حواس مناسب چه کسانی است؟

پزشکان، پرستاران، مددکاران افراد سالمند و همه افرادی که به نحوی با مشکلات زوال عقل درگیر هستند، از این کتاب نکات بسیاری را دریافت خواهند کرد.

در بخشی از کتاب زبان حواس می‌خوانیم:

حساسیت به طعم‌ها به دنبال افزایش سن کاهش می‌یابد و بنظر می‌رسد کاهش حس بویایی ممکن است تاثیر بیشتری بر کاهش چشایی داشته باشد. با افزایش سن، جوانه‌های چشایی کارایی کمتری دارند و مشکلات بهداشت دهان و داروها هم می‌توانند روی عملکرد این جوانه‌ها تاثیرگزار باشد.

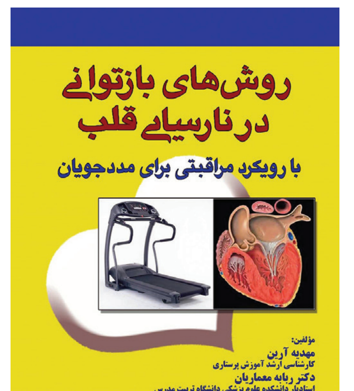
کاهش حجم بزاق، افزایش چسبندگی بزاق، تشکیل شیارها و شکاف‌ها بر روی زبان و بخصوص داروهای دیورتیک با افزایش سن سبب کاهش حس چشایی می‌شود البته بنظر می‌رسد سیگار کشیدن طولانی مدت هم در سالمندی سبب کاهش درک چشایی خواهد شد...

دانش دمانس برای کسب دانش در این خصوص دو حیطه مطرح است، حیطه پزشکان و پرستاران و دیدگاه افرادی که با این بیماران زندگی می‌کنند و نظاره‌گر تغییرات حواس در آن‌ها هستند. امید داریم این کتاب بتواند برای افرادی که با تغییرات حسی جدید مواجه می‌شوند راهگشا باشد.

تجربه دمانس و کیفیت مکان‌ها و فضاهایی که در آن زندگی می‌کنیم با هم آمیخته است. دمانس می‌تواند سبب افزایش حساسیت به ساختمان و محیط اجتماعی باشد. هر چه بیشتر خودمان را بشناسیم می‌توانیم راه‌های بیشتری برای اصلاح محیط پیرامون و انجام فعالیت‌های مفید در این خصوص بیابیم و خودمان را برای شرایطی که با آن مواجه خواهیم شد، آماده کنیم.

مهم است که تمامی ما دغدغه دمانس و تغییرات زیستی سالمندی و مشکلات ادراکی داشته باشیم و بدانیم چگونه این چالش‌ها می‌تواند روی زندگی فرد مبتلا به دمانس تاثیرگذار باشد.

معرفی کتاب روش‌های بازتوانی در نارسایی قلب با رویکرد مراقبتی برای مددجویان



نام کتاب: کتاب روش‌های بازتوانی در نارسایی قلب با رویکرد مراقبتی برای مددجویان
نویسنده: مهدیه آرین، ربابه معماریان، فروه وکیلیان
ناشر چاپی: انتشارات بشری
سال انتشار: ۱۳۹۵
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۹۴
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۹۹-۳۲۲-۱
موضوع کتاب: تخصص‌های پزشکی
قیمت نسخه الکترونیک
۲۲۰۰ ت - ۰,۴۹ یورو

امروزه آگاهی از مراقبت‌های پس از ابتلا به مشکلات قلبی برای بیماران قلب و عروق لازم و ضروری است. مهدیه آرین، ربابه معماریان و فروه وکیلیان در کتاب روش‌های بازتوانی در نارسایی قلب با رویکرد مراقبتی برای مددجویان با دادن راهکارهای درمانی به بازتوانی و سلامت این بیماران کمک می‌کنند.

درباره کتاب روش‌های بازتوانی در نارسایی قلب با رویکرد مراقبتی برای مددجویان:

از شایع‌ترین وضعیت‌های مزمن در بیماران قلبی و عروقی، نارسایی قلبی است که بیمار ناچار به سازگاری با مشکلات حاصل از بیماری می‌شود. بهبودی نسبی این بیماری نیازمند دریافت خدمات بهداشتی و درمانی است.

یکی از روش‌های کاهش هزینه‌های اقتصادی و کنترل پیشرفت این بیماری، پیشگیری است که قدرتمندترین راه برای کاهش بار و رنج حاصل از بیماری‌ست که در عین حال به کنترل هزینه‌های پزشکی نیز کمک شایانی می‌کند.

کتاب روش‌های بازتوانی در نارسایی قلب با رویکرد مراقبتی برای مددجویان یک درمان همه جانبه است که باعث افزایش توانایی، ارتقاء سلامتی و کیفیت زندگی می‌شود و به افراد کمک می‌کند که در مقابل بیماری قلبی مقاومت کنند و قادر به مدیریت سلامتی خود باشند.

فصل چهارم این کتاب برگرفته از پایان‌نامه مهدیه آرین در دانشکده علوم پزشکی دانشگاه تربیت مدرس تهران است که با رویکرد کل نگر در پرستاری بر میزان فریستین سرم خون و مشکلات قلبی بیماران تالاسمی ماژور و ارتباط آن با پیاده‌روی تدوین شده است.

راهنمای اصلی این پژوهش دکتر معماریان بوده که با کمک مشاوره‌های دکتر فروه وکیلیان به سرانجام علمی منتهی شده است.

این مجموعه با رویکرد مراقبتی برای مددجویان سعی کرده تا در زمینه کنترل فشار خون، چربی خون، عدم تحرک، استرس، استعمال سیگار، اضافه وزن و چاقی اطلاعات جامعی را در اختیار بیماران قلبی و عروقی قرار دهد.

بنابراین کمک شایانی در کنترل، بهبود و کاهش هزینه‌های درمان نارسایی قلبی خواهد کرد.

کتاب روش‌های بازتوانی در نارسایی قلب با رویکرد مراقبتی برای مددجویان مناسب چه کسانی‌ست؟

بیماران قلبی و افرادی که برای مراقبت‌های درمانی بیماران نارسایی قلب به اطلاعات نیاز دارند، از این کتاب بهره‌مند خواهند شد.

در بخشی از کتاب روش‌های بازتوانی در نارسایی قلب با رویکرد مراقبتی برای مددجویان می‌خوانیم:

نارسایی قلب به معنی کاهش شدید عملکرد قلب است یعنی قدرت انقباض قلب کم شده و نمی‌تواند خون را خوب پمپاژ کند. قلب نقش مهمی در گردش خون دارد و نارسایی قلب موجب اختلال گردش خون می‌شود. در نارسایی قلب اغلب اتساع قلب، کاهش عملکرد سلول‌های عضلانی قلب و احتباس آب و سدیم (نمک) رخ می‌دهد.

عملکرد اولیه قلب پمپاژ خون به تمامی قسمت‌های بدن است که از این طریق موادغذایی و اکسیژن به بافت‌های بدن منتقل ومواد زاید تولید شده توسط بافتها از آن‌ها خارج می‌شود.

زمانی که بدن در حال استراحت است نیاز دارد تا مقداری خون این عملکردها را ادامه دهد.

در طی فعالیت و تمرین و یا زمانی که تقاضای بدن به مواد غذایی واکسیژن بیشتر است، خون بیشتری برای اجرای این عملکرد لازم است. در زمان اجرای این عملکرد ضربان قلب ممکن است کم شود یا زیاد شود، عروق خونی متسع شوند (گشاد شوند) و یا منقبض شوند (تنگ شوند.) تا در زمان لازم خون کافی به تمامی قسمت‌ها برسد.

زمانی که نارسایی قلبی فرد تشخیص داده می‌شود به معنی از کار افتادن قلب او نیست، اما باید گفت که منظور این است که قلب او به طور موثر کار نمی‌کند به عبارت دیگر کلمه نارسایی نشانه عدم پمپاژ موثر قلب است که باعث می‌شود مواد غذایی و اکسیژن کافی در طی فعالیت و استراحت به بدن نرسد.

معرفی کتاب نمونه سوالات جامع استخدامی متمرکز دستگاه‌های اجرایی کشور

نام کتاب: کتاب نمونه سوالات جامع استخدامی متمرکز دستگاه‌های اجرایی کشور: اتاق عمل
نویسنده: مریم حیدربیگی، ژیلا لاویان
ناشر چاپی: انتشارات نویسندگان آزاد
سال انتشار: ۱۴۰۰
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۳۵۱
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۸۸-۳۸-۷
موضوع کتاب: کتاب‌های آزمون‌های استخدامی، تخصص‌های پزشکی
قیمت نسخه الکترونیک:۲۳۰۰۰ ت - ۴,۹۹ یورو

کتاب نمونه سوالات جامع استخدامی متمرکز دستگاه‌های اجرایی کشور: اتاق عمل به کوشش مریم حیدربیگی و ژیلا لاویان، با ارائه نمونه سوالات تستی مختلف به همراه پاسخنامه آن‌ها به شما کمک می‌کند تا علاوه بر موفقیت در آزمون‌های استخدامی رشته‌ی اتاق عمل، اطلاعات عمومی و معلومات علمی خود را افزایش دهید.

درباره رشته اتاق عمل:

یکی از رشته‌های پرطرفدار پیراپزشکی است که فارغ‌التحصیلان آن ضمن آشنایی با تکنولوژی‌های تازه اتاق عمل با نحوه مراقبت از بیماران در زمان عمل جراحی و قبل و بعد از آن نیز آشنا می‌شوند.

درباره مجموعه نمونه سوالات استخدامی متمرکز دستگاه‌های اجرایی کشور:

این مجموعه با همت نویسندگان و طراحان سوالات آزمون‌های استخدامی گردآوری و تدوین شده و از سوی انتشارات نویسندگان آزاد خدمت شما ارائه گردیده است.

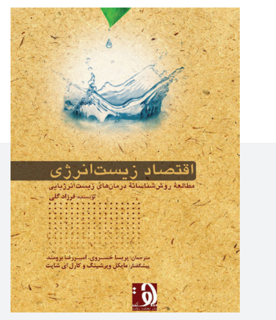
تلاش مولفین در هر یک از مجلدات این مجموعه بر آن بوده که داوطلبین آزمون‌های استخدامی با مطالعه این نمونه سوالات بتوانند اطلاعات عمومی و تخصصی رشته تحصیلی خود را افزایش دهند و در دستگاه‌های اجرایی کشور مشغول به کار شوند.

کتاب نمونه سوالات جامع استخدامی متمرکز دستگاه‌های اجرایی کشور: اتاق عمل مناسب چه کسانی است؟

این کتاب می‌تواند برای تمامی متقاضیانی که در آزمون‌های استخدامی اتاق عمل شرکت می‌کنند، منبعی مناسب و کاربردی باشد.

معرفی کتاب

معرفی کتاب اقتصاد زیست انرژی



مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب اقتصاد زیست انرژی: مطالعه روش شناسانه درمان‌های زیست انرژیایی
نویسنده: فرزاد گلی
مترجم: پریسا خسروی سامانی، امیرضا برومند
ناشر چاپی: انتشارات دهکده سلامت
سال انتشار: ۱۳۹۵
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۳۳۳
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۱۴۶-۲-۸
موضوع کتاب: کتاب‌های انرژی درمانی، تخصص‌های پزشکی
قیمت نسخه الکترونیک
۲۰۰۰۰ ت - ۴,۴۹ یورو

فرزاد گلی در کتاب اقتصاد زیست انرژی، به مطالعه‌ی روش‌شناسانه درمان‌های زیست‌انرژیایی می‌پردازد و مبحث پزشکی روان‌تنی و شفای روانی را مورد بررسی و موشکافی قرار می‌دهد و اطلاعات مفیدی را در این زمینه در اختیارتان می‌گذارد.

درباره‌ی کتاب اقتصاد زیست انرژی:

کتاب پیش رو به معرفی اقتصاد زیست‌انرژی به عنوان مبنایی روش‌شناختی برای درمان‌های زیست‌انرژی می‌پردازد. از جمله بنیان‌های نظری اقتصاد زیست‌انرژی (BIOENERGY ECONOMY) می‌توان به نگرش‌های سیستمی به سلامت و زندگی، مانند الگوی زیست‌روان‌اجتماعی جورج اِنگل و تئوری زیست‌نشانه‌شناختی روان‌تنی تور فون اوکسکول اشاره کرد.این‌گونه رویکردهای سیستمی با رویکرد زیست‌پزشکیِ انرژی‌پزشکی متفاوتند. انرژی‌پزشکی، پدیده‌های زیست‌انرژیایی را تنها براساس علم فیزیک، زیست‌شیمی و فیزیولوژی تبیین می‌کند و منابع زیست‌روان‌اجتماعی و آثار آن‌ها به کنش‌ها و رخدادهای الکترومغناطیسی تقلیل می‌یابند. رویکرد تحلیلی انرژی‌پزشکی برای تبیین پدیده‌های زیست‌انرژیایی لازم است، اما ما نیازمند به رویکردی ترکیبی هستیم که روشنگر ابداعات و پیامدهای سیستمی باشد.کی - جنبش‌شناسی بر تحلیل کمّی (آزمایشگاهی/ بالینی) اثرات سیستم عوامل زیست‌انرژیایی بر کارکردهای نظام‌های زنده متمرکز است، اما کی - پویش‌شناسی به زمینه زیست‌روان‌اجتماعی می‌پردازد که تکانه‌های زیست‌انرژیایی را تولید و هدایت کرده، در نتیجه واکنش‌های مربوط به آن‌ها را تعیین می‌کند. از آن جا که انرژی‌پزشکی بر کی - جنبش‌شناسی متمرکز است، اقتصاد زیست‌انرژی در پی دستیابی به چارچوبی نظری برای رسیدن به جنبه‌های کی - جنبش‌شناسی و کی - پویش‌شناسیِ دهش‌ها و پذیرش‌های زیست‌میدان است.

کتاب اقتصاد زیست انرژی برای چه کسانی مناسب است؟این اثر برای متخصصان و درمانگران حوزه پزشکی روان‌تنی و انرژی درمانی بسیار سودمند و کاربردی است.

در بخشی از کتاب اقتصاد زیست انرژی می‌خوانیم:

این‌که چگونه تدبیرهای زیست‌انرژیایی قصدمند تولید، طراحی و به مسیرهای روان‌جسمانی مربوط به خود هدایت می‌شوند و تأثیرات خاصی پدید می‌آورند، هنوز به صورت یک معما باقی مانده است. برخی از درمان‌های مبتنی بر زیست‌انرژی اثرات خاص خود را از طریق تحریک دریچه‌های فیزیکی بدن انرژیایی اعمال می‌کنند، نظیر نقاط موضعی در سوزن‌درمانی و فشاردرمانی یا چاکراها در یوگا و کی‌گونگ؛ و برخی دیگر اثرات خود را از طریق کنترل یا انتخاب عوامل ارتعاشی کنترل می‌کنند نظیر هومیوپاتی (انتخاب داروهای ارتعاشی) یا فشاردرمانی (کنترل نحوه به کارگیری دست) و همه تدبیرهای تماسی یا غیرتماسی و یا تدبیرهای راه دور که به‌وسیله کنترل میدان فکر عمل می‌کنند.

معرفی کتاب

معرفی کتاب مراقبت‌های حمایتی و تسکینی در سرطان

نام کتاب: کتاب مراقبت‌های حمایتی و تسکینی در سرطان
نویسنده: نازی نجات، مریم ابراهیم آبادی، محبوبه خسروانی، فاطمه مهرابی
ناشر چاپی: انتشارات بشری
سال انتشار: ۱۳۹۹
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۳۷۷
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۹۹-۵۵۵-۳
موضوع کتاب: تخصص‌های پزشکی، کتاب‌های دانشگاهی
قیمت نسخه الکترونیک
۴۰۰۰۰ ت - ۷,۴۹ یورو

کتاب مراقبت‌های حمایتی و تسکینی در سرطان به طور کامل به بررسی و توضیح خدمات مراقبتی که می‌تواند توسط افراد متخصص و اطرافیان بیماران مبتلا به سرطان به آنان ارائه شود، می‌پردازد.

درباره کتاب مراقبت‌های حمایتی و تسکینی:

شیوع سرطان در کشور ما همانند سایر جوامع، به دلیل تغییر سبک زندگی، افزایش طول عمر بشر و سایر عوامل محیطی و وراثتی رو به افزایش است. به همین منظور و در جهت ارتقاء کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان و دیگر بیماری‌های صعب‌العلاج، سازمان بهداشت جهانی (WHO) مراقبت حمایتی و تسکینی را به عنوان یکی از ارکان اصلی برنامه جامع کنترل این بیماری‌ها قرار داده است.

مراقبت‌های حمایتی و تسکینی از طریق رویکردهای اثربخش و با تمرکز بر ابعاد انسانی سرطان، می‌تواند علاوه بر درمان، نیازهای دیگر این بیماران و خانواده‌های آنان را پاسخ داده و بر ارتقای کیفیت زندگی آن‌ها تمرکز نماید و به عنوان حلقه گمشده مراقبت‌های درمانی در بیماران مبتلا به سرطان، نقش خود را ایفا کند.کتاب مراقبت‌های حمایتی و تسکینی (SUPPORTIVE AND PALLIATIVE CARE IN CANCER) که در شش فصل تدوین شده است به طور نسبتا جامعی کلیه روش‌های مراقبتی را که توسط کادر درمان، پزشکان و افراد نزدیک به بیماران مبتلا به سرطان می‌تواند ارائه شود را توضیح و آموزش می‌دهد و بستری مناسب را برای مراقبت هرچه بهتر و بیشتر از این بیماران، فراهم می‌کند.

در مورد مراقبت‌های حمایتی و تسکینی در سرطان بیشتر بدانیم:

بنا به تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO)، مراقبت‌های حمایتی و تسکینی ″رویکردی، جهت بهبود کیفیت زندگی بیمار و خانواده وی می‌باشد که با مشکلات مرتبط با بیماری تهدید کننده زندگی مواجه هستند، این مراقبت‌ها از طریق پیشگیری و تسکین رنج و آلام آن‌ها از طریق تشخیص زودرس و بررسی و شناخت دقیق مشکلات و نیازهای آنان انجام می‌شود و تنها برای انتهای زندگی نیست بلکه رویکرد همه جانبه‌ای برای رفع مشکلات جسمی، روانی-اجتماعی و معنوی همراه با مدیریت درد و علائم بیمار در تمام سیر بیماری می‌باشد.″در گذشته، مراقبت تسکینی بیشتر برای افراد مبتلا به سرطان و در محیط‌های آسایشگاه ارائه می‌شد اما اکنون این خدمات بصورت گسترده و یکپارچه با خدمات مراقبت‌های بهداشتی انجام می‌شود و این مراقبت برای کودکان درست مانند بزرگسالان، امری ضروری است. در این مراقبت‌ها نیازهای بیمار و خانواده وی مرتبا مورد سنجش قرار گرفته و بر این اساس برنامه و اجرای مراقبت‌های حمایتی و تسکینی مورد بازنگری قرار می‌گیرد.

ارائه مراقبت‌های حمایتی و تسکینی برای کلیه بیماری‌های تهدید کننده حیات، از زمان شروع تشخیص اهمیت داشته و هیچ محدودیت زمانی برای ارائه این خدمات وجود ندارد و زمان باقیمانده از عمر بیمار نیز برای ارائه این خدمات در نظر گرفته نمی‌شود.

معرفی کتاب درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸ – بیماری‌های قلب و عروق

نام کتاب: کتاب درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸ - بیماری‌های قلب و عروق
نویسنده: جانیس ال هینکل، کری اچ چیور
مترجم: محمدرضا رضوی، محمدرضا عسگری، محسن سلیمانی
ناشر چاپی: انتشارات بشری
سال انتشار: ۱۳۹۷
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۳۳۶
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۹۹-۴۸۹-۱
موضوع کتاب: کتاب‌های پرستاری
قیمت نسخه الکترونیک
۳۰۰۰۰ ت - ۶,۴۹ یورو

کتاب درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸ - بیماری‌های قلب و عروق نوشته‌ی جانیس ال هینکل و کری اچ چیور، به صورت جامع نحوه‌ی مراقبت از بیماران مبتلا به اختلالات قلبی و عروقی را شرح می‌دهد.

درباره‌ی کتاب درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸ - بیماری‌های قلب و عروق:

بخش عمده‌ی مباحثی که در این کتاب مطالعه خواهید کرد شامل:

- گزارش میزان پیوند قلب و بقا یکساله بیماران در آمریکا بر اساس آمار جدید
- شیوع آترواسکلروز مشابه در زنان و مردان
- علایم متفاوت سندرم حاد کرونری در مردان و زنان
- عدم استفاده از هورمون‌تراپی در زنان یائسه جهت پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی
- ارتباط اختلال تنفسی خواب با بیماری‌های قلبی عروقی
- بررسی نقش‌ها، ارتباط‌ها، فعالیت جنسی و تولید مثل در تاریخچه سلامتی در بیماری‌های قلبی عروقی
- انواع مانیتورهای قلبی و وسایل قلبی کاشتنی الکترونیکی
- کاربرد تصویربرداری از پرفیوژن میوکارد، توموگرافی کامپیوتری با انتشار تک‌فوتونی و در تشخیص بیماری‌های قلبی عروقی
- وسایل بندآورنده عروقی بعد از کاتتریزاسیون قلبی
- تدابیر درمانی جدید در تاکی‌کاردی سینوسی
- عامل خطرساز جدید و توضیح کاملتر پاتوفیزیولوژی و درمان فیبریلاسیون دهلیزی
- الکتروفیزیولوژیک (EP) در ارزیابی و درمان دیس‌ریتمی‌های قلبی
- سیستم نمره‌دهی CHA۲DS۲VASc (ارزیابی خطر سکته مغزی برای بیماران با فیبریلاسیون دهلیزی)
- راهنماهای اخیر درمان هیپرتانسیون با هدف حفظ فشار خون کمتر در محدوده مجاز
- تاثیر آنتاگونیست گیرنده آدنوزین دی فسفات در درمان آنژین
- به روز رسانی داروهای مؤثر بر متابولیسم لیپوپروتئین‌ها
- تغییر دوز داروی الکل در درمان غیرجراحی کاهش سپتوم
- داروهای جدید حل‌کننده لخته و ضدانعقادها برای درمان ترومبوآمبولی وریدی
- استفاده از سیانوآکریلات در درمان وریدهای واریسی
- فاکتورهای موثر در انتخاب روش CABG
- عوارض احتمالی حین عمل جراحی CABG

درباره‌ی مجموعه درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸:

مدرسان و دانشجویان پرستاری بیشتر از ۵۰ سال است که از کتاب‌های تخصصی این مجموعه برای مراقبت از بیماران نیز بهره می‌برند. مجموعه‌ی درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸ (Brunner & Suddarth’s textbook of medical-surgical nursing) به طور کلی مفاهیم پاتوفیزیولوژی، فیزیولوژیکی و روان‌شناختی مربوط به مراقبت‌های پرستاری را مورد بررسی قرار می‌دهد.

لذا مجموعه حاضر یکی از بهترین منابع موجود در زمینه‌ی آموزش پرستاری بیماری‌های قلب و عروق در جهان محسوب می‌شود که اکثر دانشگاه‌های کشور نیز از آن به عنوان یک مرجع معتبر استفاده می‌کنند.

کتاب درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸ - بیماری‌های قلب و عروق برای چه کسانی مناسب است؟

جانیس ال هینکل (Janice L Hinkle) و کری اچ چیور (Kerry H Cheever) این کتاب را برای پرستاران داخلی و دانشجویان این رشته به نگارش درآورده‌اند.

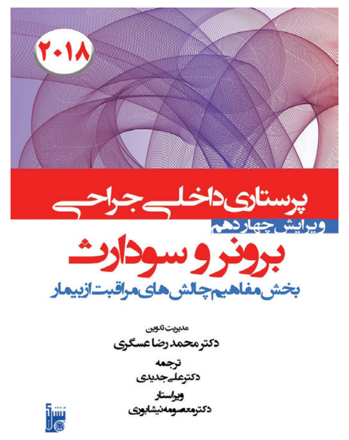
در بخشی از کتاب درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸ - بیماری‌های قلب و عروق می‌خوانیم:

سلول‌های نودال و پورکنژ (سلول‌های الکتریکی) ایمپالس‌هایی را در قلب تولید و هدایت می‌کنند که میوسیت‌های قلبی (سلول‌های کاری) را تحریک می‌کنند تا منقبض شوند. تحریک سلول‌های کاری قلب به خاطر تبادل ذراتی است که از نظر بار الکتریکی باردار هستند (یون) و از طریق کانال‌هایی که در غشاء سلول قرار گرفته‌اند مبادله می‌شوند. این کانال‌ها حرکت و سرعت یون‌های خاصی مثل سدیم، پتاسیم، و کلسیم را به داخل یا خارج سلول تنظیم می‌کنند. سدیم از طریق کانال‌های سریع سدیمی به سرعت به داخل سلول وارد می‌شود و در مقابل کلسیم از طریق کانال‌های آهسته کلسیمی وارد سلول می‌شود.

در حالت استراحت یا پلاریزه، سدیم یک یون خارج سلولی است در حالی که پتاسیم یک یون داخل سلولی است. این تفاوت در غلظت یون‌ها سبب می‌شود داخل سلول بار الکتریکی منفی و خارج سلول بار الکتریکی مثبت داشته باشد. این حالت به دنبال تحریک سلولی تغییر می‌کند و سدیم یا کلسیم از طریق غشاء سلولی وارد سلول می‌شوند و پتاسیم از داخل سلول به فضای خارج سلول حرکت می‌کند.

این مبادله یون‌ها یک بار الکتریکی مثبت در فضای داخل سلول و یک بار الکتریکی منفی در فضای خارج سلولی ایجاد می‌کند که نشان‌دهنده دوره‌ای است که به عنوان دپلاریزاسیون شناخته می‌شود.

معرفی کتاب درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸ - مفاهیم چالش‌های مراقبت از بیمار



نام کتاب: کتاب درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸ - مفاهیم چالش‌های مراقبت از بیمار
نویسنده: جانیس ال هینکل، کری اچ چیور
مترجم: علی جدیدی
ناشر چاپی: انتشارات بشری
سال انتشار: ۱۳۹۷
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۲۳۳
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۹۹-۵۰۰-۳
موضوع کتاب: کتاب‌های پرستاری
قیمت نسخه الکترونیک:۱۸۰۰۰ ت - ۳,۹۹ یورو

کتاب درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸ - مفاهیم چالش‌های مراقبت از بیمار نوشته‌ی جانیس ال هینکل و کری اچ چیور، نحوه‌ی مراقبت از افرادی که مبتلا به بیماری‌های گوناگونی شده‌اند را به صورت جامع و تخصصی مورد ارزیابی قرار می‌دهد.

درباره‌ی کتاب درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸ - مفاهیم چالش‌های مراقبت از بیمار:

کتاب حاضر دربردارنده‌ی مباحثی از قبیل:

- چالش‌های اخلاقی جهت مراقبت از بیماری که مبتلا به سرطان است و روزهای پایانی عمرش را طی می‌کند.
- حاوی مطالبی در حوزه‌ی ژنتیک جهت آشنا شدن پرستاران با زمینه‌های ژنتیکی بیماری‌ها.
- شامل بخش تحقیقات در پرستاری جهت آشنایی دانشجویان با روند تحقیق.

درباره‌ی مجموعه درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸:

مدرسان و دانشجویان پرستاری بیشتر از ۵۰ سال است که از کتاب‌های تخصصی این مجموعه برای مراقبت از بیماران نیز بهره می‌برند. مجموعه‌ی درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸ (Brunner & Suddarth’s textbook of medical-surgical nursing) به طور کلی مفاهیم پاتوفیزیولوژی، فیزیولوژیکی و روان‌شناختی مربوط به مراقبت‌های پرستاری را مورد بررسی قرار می‌دهد. لذا مجموعه حاضر یکی از بهترین منابع موجود در زمینه‌ی آموزش مفاهیم چالش‌های مراقبت از بیمار در جهان محسوب می‌شود که اکثر دانشگاه‌های کشور نیز از آن به عنوان یک مرجع معتبر استفاده می‌کنند.

کتاب درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸ - مفاهیم چالش‌های مراقبت از بیمار برای چه کسانی مناسب است؟

جانیس ال هینکل (Janice L Hinkle) و کری اچ چیور (Kerry H Cheever) این کتاب را برای پرستاران داخلی و دانشجویان این رشته به نگارش درآورده‌اند.

در بخشی از کتاب درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸ - مفاهیم چالش‌های مراقبت از بیمار می‌خوانیم:

تشخیص و درمان زود هنگام برای جلوگیری از پیامدهای جدی لازم است. برای بیماران در معرض خطر، پرستار I&O و وزن روزانه بیمار را تحت نظر می‌گیرد. همچنین بررسی مقادیر آزمایشگاهی (سدیم و..) و لازم است در مورد نشانه‌های گوارشی نظیر آنورکسی، تهوع، استفراغ و کرامپ‌های شکمی هوشیار بود.

پرستار لازم است درمورد تغییرات سیستم عصبی مرکزی از جمله لتارژی، کانفیوزن، لرزش عضلات و تشنج‌ها هوشیار باشد. نشانه‌های نورولوژیک مرتبط با افت سریع سطوح پایین سدیم به دلیل افزایش حجم مایع هستند. سدیم سرم در بیماران در معرض خطر هایپوناترمی به دقت تحت نظر گرفته می‌شود، در حالی که سدیم ادرار و وزن مخصوص ادرار هم چک می‌شود.

برای بیماری که به طور غیرطبیعی سدیم ازدست می‌دهد و می‌تواند یک رژیم غذایی عادی را مصرف کند، پرستار برای کنترل هایپوناترمی بیمار را تشویق به مصرف غذاها و مایعات حاوی مقادیر فراوان سدیم می‌کند.

معرفی کتاب دستورالعمل و الگوریتم‌های تشخیصی و درمانی بیماری‌های شایع کودکان

نام کتاب: کتاب دستورالعمل و الگوریتم‌های تشخیصی و درمانی بیماری‌های شایع کودکان
نویسنده: فاطمه خانی نوذری
ناشر چاپی: انتشارات تیمورزاده
سال انتشار: ۱۴۰۰
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۱۳۳
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸-۹۴۷-۳
موضوع کتاب: تخصص‌های پزشکی
قیمت نسخه الکترونیک
۹۵۰۰۰ ت - ۱۷,۴۹ یورو

فاطمه خانی نوذری در کتاب دستورالعمل و الگوریتم‌های تشخیصی و درمانی بیماری‌های شایع کودکان، تکنیک‌ها و اصولی را به شما می‌آموزد که به کمک آن‌ها بتوانید امراض کودکان را سریع‌تر تشخیص دهید و روند درمانشان را سرعت ببخشید.

درباره‌ی کتاب دستورالعمل و الگوریتم‌های تشخیصی و درمانی بیماری‌های شایع کودکان:

نویسنده هدف خود از نوشتن این کتاب را دسترسی راحت‌تر پزشکان، دستیاران و انترن‌ها به نکته‌های بااهمیت تشخیصی و درمانی عنوان کرده و از مواجهه منطقی و گام به گام در روند درمان بیماران و همین طور کم شدن اشتباهات و خطاهای احتمالی سخن می‌گوید.

از این رو تلاش شده مطالبی تدوین شود که اهمیت بیشتری در تصمیم‌گیری دارند، به همین خاطر در برخی عناوین بر رویکرد تشخیصی و در بعضی بر رویکرد درمانی تأکید شده است.

معرفی کتاب

معرفی کتاب درمان‌های طبیعی که آن‌ها نمی‌خواهند شما بدانید

نام کتاب: کتاب درمان‌های طبیعی که آن‌ها نمی‌خواهند شما بدانید
نویسنده: کوین ترودو
مترجم: لادن شریعت زاده
ناشر چاپی: انتشارات نسل نواندیش
سال انتشار: ۱۳۹۷
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۳۸۲
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۲۵۱-۴
موضوع کتاب: کتاب‌های علوم صنایع غذایی، کتاب‌های طب سنتی
قیمت نسخه الکترونیک
۳۹۹۰۰ ت - ۷,۴۹ یورو

کتاب درمان‌های طبیعی که آن‌ها نمی‌خواهند شما بدانید که یکی از جنجالی‌ترین آثار کوین ترودو است؛ ضمن نشان دادن اینکه محصولات غذایی و داروهای شیمیایی به چه میزان بر روی سلامتی شما اثر منفی می‌گذارند، به شما کمک می‌کند تا با استفاده از درمان‌های طبیعی سلامتی و شادابی خود را مجدداً به دست آورید.

درباره‌ی کتاب درمان‌های طبیعی که آن‌ها نمی‌خواهند شما بدانید:

آیا مي‌دانيد بیشتر موادي که روزانه مي‌خوريد بدن شما را مسموم مي‌کند؟ آیا مي‌دانيد حرفه پزشكي همراه با صنعت داروسازي تمايل دارند به جاي درمان، شما را همیشه بیمار نگه دارند؟ آیا مي‌دانيد دولت فدرال با تمام قدرت تلاش مي‌کند این راز را مخفي نگه دارد؟

کوین ترودو (KEVIN TRUDEAU) در کتاب جدید و جنجال‌برانگیزش به نام درمان‌های طبیعی که آن‌ها نمی‌خواهند شما بدانید (NATURAL CURES ″THEY″ DON'T WANT YOU TO KNOW ABOUT) در رابطه با سلامت فردي و عمومي از این فریب‌کاري‌ها پرده برمي‌دارد. او خود را به خطر انداخت تا گزارشي کامل از یک توطئه پیچیده را به شما ارائه دهد.

از خروجي‌هاي فروشگاه‌هاي خرده فروشي شرکت‌هاي بزرگ تجاري، فرآورده‌هاي غذايي دست کاري شده عرضه مي‌شود که دیگر عوامل همان شرکت‌ها تولید مي‌کنند. سپس این کالاهاي سمي و مصنوعي با حمایت کمیسیون تجاري فدرال و سازمان غذا و دارو فروخته مي‌شود.

سازمان‌هاي دولتي حافظ اساس روند این کالاها براي بیماري‌هاي آینده و بیماري‌هاي مزمن مصرف‌کنندگان است و این منبع درآمد را براي بخش‌هاي دارويي و پزشكي تضمین مي‌کند.همچنین کوین این واقعیت تکان‌دهنده را مشخص مي‌کند که چطور داروهايي که مستقیم براي مصرف‌کننده تبلیغ مي‌شوند، او را وادار مي‌کند براي همیشه از آن‌ها استفاده کند و به همین دلیل گستردگي بیماري‌ها تا حد اپیدمي بالا مي‌رود.

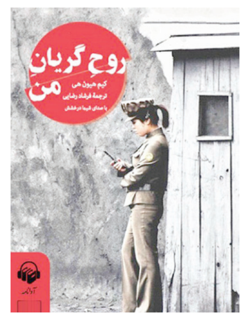
به نظر نگران کننده مي‌آید؛ اما کوین نوري را در تاریکي مي‌تاباند و شما را راهنمايي مي‌کند تا درمان‌هاي مختلف و روش‌هاي پزشكي را حذف کنید و با استفاده از درمان‌هايي طبیعي بدني سالم و شاداب داشته باشید.

پس در این سفر اسرارآمیز کوین را همراهي و تغذیه و سلامت خود را تضمین کنید. کوین ترودو سرشناس‌ترین طرف‌دار مصرف‌کنندگان است. او تعهد به عبارت «تأثیر مثبت شخص کامل» را به عنوان مأموریت رسالت فردي و شغلي خود اتخاذ کرده است.

او در شرکت‌هاي تجاري بزرگي براي فروش کالاها بازاریابي مي‌کرد و مسئول دو بیلیون دلار سرمایه جهاني بوده است. او با استفاده از تجارب خود متوجه شد که چگونه دولت‌هاي بزرگ کالاهايي را ارتقا مي‌دهند که مي‌تواند به منافع شرکت‌هاي عظیم چندملیتي آسیب برساند. همچنین کوین براي تشکیلات اساسي مختلف در پي دنبال کردن اهدافش مصمم است و بیشتر ثروت خود را به این موضوع اختصاص داده است.

معرفی کتاب

معرفی کتاب صوتی روح گریان من



کیم هیون هی در کتاب صوتی روح گریان من، داستان واقعی زندگی خود را روایت می‌کند که ناخواسته وارد سازمان جاسوسی کره شمالی می‌شود و خوفناک‌ترین ماموریت‌ها را به سرانجام می‌رساند.

کیم هیون هی در نوجوانی ناخواسته از خانواده‌اش جدا می‌شود و به حزب می‌پیوندد و سخت‌ترین آموزش‌های نظامی را از سر می‌گذراند و در نهایت به عنوان جاسوس به بسیاری از کشورهای جهان سفر می‌کند.

وی در کتاب صوتی روح گریان من (the tears of my soul) شنونده را با فراز و نشیب‌های زندگی پرماجرا، دردناک و سرشار از ترس و رنج خود و حکومت مرموز کره شمالی آشنا می‌کند.

کیم هیون هی (Kim Hyon hui)، ابتدا خاطرات دوران کودکی خود را به شکل خلاصه بیان می‌کند و بعد به این اشاره می‌کند که چطور دوران مدرسه و دانشگاه را با موفقیت پشت سر گذاشته و به دلیل ظاهر زیبا و تسلط به زبان ژاپنی بسیار سریع بدون اینکه حق انتخابی داشته باشد عضو سازمان جاسوسی حزب شده و آموزش‌های مختلف را برای تبدیل شدن به یک جاسوس حرفه‌ای شروع کرده است.

در تمام این مراحل هیون هی باید هرچه را که به او می‌گفتند اجرا می‌کرد، چون مخالفت با هر دستور مساوی مخالفت با حزب بود و نتیجه آن تبعید، فرستاده شدن به اردوگاه کار اجباری و حتی اعدام بود.

اما باید به این نکته اشاره کرد که خود او هم در اثر سال‌ها آموزش و شستشوی مغزی انجام همه‌ی این کارها را افتخار، خدمت به کشور و رهبر عزیز می‌دانست.

او از آموزش‌هایی که دیده می‌گوید، از اتفاقات داخل کره شمالی می‌گوید، از ماموریت‌های جاسوسی و از منفجر کردن هواپیما می‌گوید، از ماجرای دستگیر شدن و در نهایت از محاکمه شدنش می‌گوید.

این کتاب به ۱۱ زبان دنیا ترجمه شده است، بسیاری از مردم جهان پس از چاپ این کتاب بود که با شخصیت کیم هیون هی، جذاب‌ترین جاسوس تاریخ کره شمالی آشنا شدند و او را شناختند.

در قسمتی از کتاب صوتی روح گریان من می‌شنویم:

همان چندباری که در طول دوران آموزشی به دیدار خانواده‌ام رفتم، که هر دو سه سال یک‌بار بیشتر نبود، مادرم همیشه از من استقبال می‌کرد و از این که می‌دید در سلامتی کامل به سر می‌برم خوشحال می‌شد. هر وقت آن‌جا را ترک می‌کردم تمام تلاشش را می‌کرد تا جلو خودش را بگیرد. از رفتن من خیلی غصه می‌خورد.

آن موقع زیاد به احساساتش توجه نمی‌کردم. به دنبال مربی همراهم به کمپ آموزشی بر می‌گشتم و از این که برگزیده حزبم احساس غرور می‌کردم.

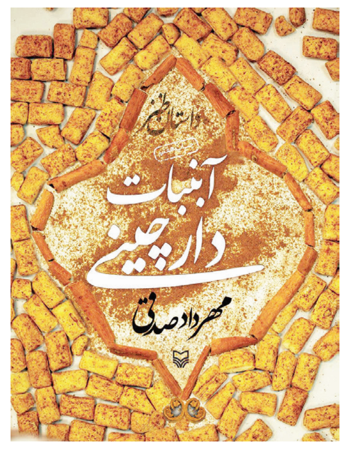
حالا حس می‌کردم مادرم را، زنی که کلی زحمت کشیده بود تا بزرگم کند، ناامید کرده‌ام.

از تکبرم خجالت می‌کشیدم و خیلی دیر به اشتباهاتم پی بردم.
هیچ حزبی ارزشش را ندارد که بخواهی به خاطرش خانواده‌ات را ترک کنی.
مامان منو ببخش.
خواهش می‌کنم درکم کن...

معرفی کتاب آبنبات دارچینی

نام کتاب: کتاب آبنبات دارچینی
نویسنده: مهرداد صدقی
ناشر چاپی: انتشارات سوره مهر
سال انتشار: ۱۳۹۷
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۳۹۸

زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۳-۲۸۵۷-۳
موضوع کتاب: کتاب‌های طنز، کتاب‌های داستان و رمان ایرانی
قیمت نسخه الکترونیک
۲۹۲۵۰ ت – ۵٫۹۹ یورو



کتاب آبنبات دارچینی، نوشته‌ی مهرداد صدقی، داستان جذاب و بامزه‌ی محسن و اتفاقاتی است که برای او می‌افتد.
کتاب آبنبات دارچینی، اثر طنزی است که بعد از کتاب‌های آبنبات هل‌دار و آبنبات پسته‌ای منتشر شده تا مخاطبان را با آثار طنز آشنا کند.

درباره‌ی کتاب آبنبات دارچینی
کتاب آبنبات دارچینی که در واقع جلد بعدی آبنبات هل‌دار محسوب می‌شود، درباره‌ی اتفاقات غیر منتظره و عجیبی است که برای شخصیت اصلی داستان، یعنی محسن رخ می‌دهد.
این اتفاقات به صورت ناخواسته روی زندگی محسن و اطرافیانش تاثیر می‌گذارند.
ماجراهای کتاب آبنبات دارچینی بین سال‌های ۷۲ تا ۷۴ می‌گذرد. درگیری محسن، قهرمان بجنوردی داستان با این موقعیت‌های پیش‌بینی نشده اتفاقات طنزی را رقم می‌زند که خواندنش خالی از لطف نیست. راستی این را هم بدانید که یکی از شخصیت‌های محوری کتاب آبنبات دارچینی، پدر دریا است.

کتاب آبنبات دارچینی را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم
اگر به آثار طنز علاقه‌مند هستید، کتاب آبنبات دارچینی را بخوانید. همچنین مطالعه‌ی آبنبات دارچینی برای کسانی که دو جلد پیشین را خوانده و دوست داشته‌اند، لذت‌بخش است.

درباره‌ی مهرداد صدقی
مهرداد صدقی، نویسنده‌ی کتاب آبنبات دارچینی در سال ۱۳۵۶ در بجنورد متولد شد. مهرداد صدقی را بیشتر به دلیل نوشته‌های طنزش می‌شناسند.
صدقی تحصیلاتش را در سال ۷۵ در رشته صنایع چوب و کاغذ دانشگاه گرگان آغاز کرد و در همین دانشگاه مقاطع ارشد و دکترا را هم ادامه داد. در حال حاضر او عضو هیات علمی دانشگاه گنبد کاووس است.
از آثار و نوشته‌های مهرداد صدقی می‌توان به مغز نوشته های یک جنین، مغز نوشته های یک نوزاد، نقطه ته خط، رقص با گربه‌ها، آبنبات هل دار، تعلیمات غیر اجتماعی، آبنبات پسته ای و میرزا روبات اشاره کرد.

جملاتی از کتاب آبنبات دارچینی
آقاجان، که به دگمه‌دوزی مامان نگاه می‌کرد، برای اینکه او را به محکم‌تر دوختن ترغیب کند، گفت: 'مِگن آمریکا و شوروی با یک دکمه متانن کل دنیا رِ منفجر کنن.
ولی تو همین دکمه ی شلوارِ منِ نمتانی محکم بدوزی.'
چون رویم نشد، چیزی را که به ذهنم رسید فقط توی دلم گفتم: 'خا، اگه دکمه‌تان یک‌دفعه باز بشه، شما یَم با همین دکمه متانین همه رِ تو بازار منفجر کنین؛ ولی خا از خنده!'
آقاجان که دید دارم برای خودم لبخند می‌زنم ذهنم را خواند که هر چه هست مربوط به اوست.
برای همین لبخندی زد و گفت: 'ای پسر جان، بخند. اشکال نداره.
ایشالله یک روز اتفاقی شلوارم می‌افته، اتفاقاً منم همون روز از برعکسیِ کار از زیرش بیرجامه نپوشیده‌م، بعد همچی اسمم همه‌جا بپیچه که هر جا بخوای بری خواستگاری بگن: «پسرِ همونی که شلوار نداشت.» اون وقت ببینم وقتی کسی بهت زن نداد چطور منفجر مشی!'

معرفی کتاب میرامار

نام کتاب: کتاب اخلاق تولید پول
نویسنده: یورگ گوئیدو هولسمن
مترجم: سید امیرحسین میر ابوطالبی
ناشر چاپی: انتشارات دنیای اقتصاد
سال انتشار: ۱۳۹۵
فرمت کتاب: EPUB

تعداد صفحات: ۲۴۸
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۶۹۵-۵-۳
موضوع کتاب: کتاب‌های اقتصاد
قیمت نسخه الکترونیک
۴۰۰۰ ت – ۰٫۹۹ یورو

نجیب محفوظ
میرامار
ترجمه رضا عامری

«میرامار» نوشته نجیب محفوظ(۲۰۰۶-۱۹۱۲)، نویسنده مصری برنده جایزه نوبل ادبیات است. در بریده‌ای از کتاب می‌خوانیم: «بازاری فتنه‌انگیز و رنگارنگ، که شکم‌ها و قلب‌هارا به آشوب می‌کشاند. امواجی هایل از پرتو نورهای جذابی که ظرف‌های اطعمه با رایحه‌های اشتهاآور در آن شناورند، بسته‌های اغذیه تند و تیز و شیرین، انواع گوشت‌های خرد شده و دودی و تازه، لبنیات و فراورده‌هایش، و شیشه‌های چندضلعی، ساده، مربع، شکم‌دار و شیاردار سرشار از شراب‌های گوناگون، ساخت ملیت‌های مختلف. چنین است که قدم‌هایم به‌طور ناخودآگاه مقابل هر فروشنده یونانی سست می‌شود. - حال و هوای پاییزی، با چسبندگی شهوانی‌اش مرا در هم می‌پیچاند. چشمانم به این دخترک روستایی که بین مشتریان مقابل بساط‌ها ایستاده، خیره شده‌اند.
همان‌طور که قیمت شراب‌ها را می‌پرسم، نگاهم به او تلاقی می‌کند. حالا از سمت بالای پیاده‌رو در امتداد او ایستاده‌ام، از بین هیاهو و غوغای جمعیت عابرین می‌بینمش، از کنار بشکه زیتون می‌گذرد، روی بساط خم می‌شود و نگاهم روی چهره سبزه‌اش که رو به فروشنده‌ای با سبیل بالکانی است، متوقف می‌ماند. روی شانه‌اش کیف دست‌بافت چهارخانه‌ای پر از کالاهای خریداری شده قرار دارد و گردن شیشه جانی واکر از آن بیرون زده است.
همان‌طور که از بازار بیرون می‌رفت، مقابلش درآمدم و چشم‌هایمان با هم تلاقی کرد. چشمان کنجکاو و بانفوذش به نگاه خندان و شیفته‌ام گره خورد. به راهش ادامه داد؛ دنبالش کردم چاره‌ای نداشتم جز آنکه به این زیبایی عبیرآمیز روستایی دوست‌داشتنی، درود بفرستم.
در مسیر خیابان ساحلی با نسیم پاییزی مشعشع از شعاع‌های رنگارنگ غروب محاصره شده بودیم و او پیشاپیش من با قدم‌های شمرده و سریع راه می‌رفت تا به کوچه‌ای پیچید که عمارت میرامار آنجا قرار داشت. همین‌طور که به داخل ساختمان می‌رفت، نگاهی به من انداخت، نگاهی عسلی و بی‌تفاوت! فصل پنبه‌چینی روستایمان در خاطرم زنده شد...»

کتاب پی دبلیو؛ خاطرات شمس‌الله شمسینی غیاثوند

نام کتاب: کتاب پی دبلیو: خاطرات شفاهی شمس‌الله شمسینی غیاثوند
نویسنده: شهاب احمدپور
ناشر چاپی: انتشارات سوره مهر
سال انتشار: ۱۳۹۷
فرمت کتاب: EPUB

تعداد صفحات: ۳۲۲
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۳-۰۴۱۲-۶
موضوع کتاب: کتاب‌های انقلاب و دفاع مقدس
قیمت نسخه الکترونیک
۱۵۶۰۰ ت – ۳٫۴۹ یورو

«پی دبلیو» روایت بخشی از زندگی شمس‌الله شمسینی غیاثوند است که پاسدار بود و در شهیدستان کربلای ۲ با گروهان تحت امرش به قلب دشمن نفوذ کرد و اهداف مورد نظر را به تسخیر درآورد، اما به دلیل عدم توانایی در پیشروی یگان‌های پشتیبان به محاصره ی دشمن بعثی درآمد و اسیر شد. اسارتی که به ویژه برای پاسداران مرگی تدریجی بوده است.

امید است این کتاب و کتاب‌های در دست انتشار، گوشه‌هایی از دلاور مردی‌های فرزندان این سرزمین را پیشِ روی جوانان امروز و فردا قرار دهد: «شب ۲۷ تیر ۶۷ که اعلام شد امام «قطع‌نامه ۵۹۸» را پذیرفته و فرمان آتش‌بس داده شده، نگهبان‌های بیرون از اردوگاه تیر هوایی شلیک کردند! خیلی خوشحال بودند و فردا صبحش آمدند و گفتند به زودی به ایران برمی‌گردیم و دیگر جنگی با هم نداریم.
با اینکه به ظاهر همه‌چیز حل شده و دیگر جنگی در کار نبود، اما باز هم مشکلاتِ زیادی وجود داشت.
حالا دیگر نظرها به دو سمت معطوف شده بود.
یک گروه از اینکه جنگ تمام شده و امام قطعنامه را قبول کرده خوشحال بودند و جشن می‌گرفتند و یک گروه دیگر که شامل من و دوستانم می‌شدیم چندان ابراز خوشحالی نمی‌کردیم، چون شنیده بودیم که امام گفته است قبول کردن این قطعنامه برایش مثل نوشیدنِ جامِ زهر است.
۱۸۵ حالا بین همین گروه دوم هم دو نظر وجود داشت. یک عده از دوآتشه‌ها فوری جبهه گرفتند و گفتند: امام چرا این قطعنامه را قبول کرده؟ مگر ما چه از امام خواسته بودیم؟»

معرفی کتاب صوتی پسران فریدون

نام کتاب: کتاب صوتی پسران فریدون: مجموعه داستان‌های شاهنامه – جلد پنجم
نویسنده: محسن دامادی، ابوالقاسم فردوسی
گوینده: فرهاد اتقیایی
ناشر چاپی: انتشارات کتاب سرای نیک
ناشر صوتی: انتشارات جیحون
سال انتشار: ۱۴۰۱

فرمت کتاب: MP۳
مدت: ۳ ساعت و ۷ دقیقه
زبان: فارسی
موضوع کتاب: کتاب صوتی شعر، ادبیات و زندگینامه، کتاب‌های شعر پارسی
قیمت نسخه صوتی
۲۲۰۰۰ ت – ۴٫۴۹ یورو

یکی از مهم‌ترین و ارزشمندترین میراث ملت‌ها، کتاب‌ها و روایت‌های قدیمی آن‌ها هستند.
کتاب صوتی پسران فریدون به کوشش محسن دامادی و از دل شاهنامه ابوالقاسم فردوسی نوشته شده است. این کتاب یکی از جذاب‌ترین داستان‌های حماسی این شاهکار ادبی را به زبان امروزی و ساده روایت می‌کند.
شاهنامه فردوسی (Ferdowsi) یکی از زیباترین و هنرمندانه‌ترین کتب ادبی ایرانی و روایتگر داستان‌هایی پهلوانی و حماسی است. پسران فریدون ازجمله داستان‌های محبوب شاهنامه است که هرکسی از خواندن آن لذت خواهد برد.
کتاب پسران فریدون پنجمین جلد از مجموعه داستان‌های شاهنامه فردوسی به شمار می‌رود که محسن دامادی آن را با زبان ساده امروزی نوشته است.

داستان این کتاب از جایی آغاز می‌شود که فریدون به سنجش توانایی‌های پسران خود روی می‌آورد و در این مسیر از ستاره‌شناسان و روحانیان آن زمان کمک می‌گیرد.
او تصمیم می‌گیرد که قلمرو پادشاهی خودش را میان پسرانش تقسیم کند. اما سایر پسران، نسبت به سهم برادر کوچک‌ترشان حسادت می‌ورزند و تصمیم می‌گیرند او را از بین ببرند! این اقدام پسران فریدون می‌تواند قلمرو و آینده پادشاهی ایران را تغییر دهد.

معرفی کتاب

معرفی کتاب آخرین کلکسیون

رمان خارجی
آخرین کلکسیون

لیلی زنی‌ست که شوهرش را به تازگی از دست داده و به طور غیرمنتظره‌ای در سفرش به پاریس درگیر رقابت تنگاتنگ مابین دو طراح لباس، کوکو شنل و السا اسکیاپارلی، می‌شود. جین مکین در کتاب آخرین کلکسیون، رمانی درباره‌ی السا اسکیاپارلی و کوکو شنل، شما را دست در دست لیلی راهی خیابان‌های پاریس می‌کند تا باهم از اتفاقات فرانسه‌ی ۱۹۳۸ گذر کنید.
درباره کتاب آخرین کلکسیون، رمانی درباره‌ی السا اسکیاپارلی و کوکو شنل:
اگر ناگهان و بر حسب تصادف میان دو جبهه‌ی قدرقدرت قرار بگیرید، چگونه خود را از مهلکه نجات خواهید داد؟ نویسنده در کتاب آخرین کلکسیون، رمانی درباره‌ی السا اسکیاپارلی و کوکو شنل (The Last Collection؛ A Novel of Elsa Schiaparelli and Coco Chanel)، در فرانسه سال ۱۹۳۸، ما را درگیر رقابت میان دو نابغه می‌کند. دو طراح لباس مشهور، موفق، و تاثیرگذار: کوکو شنل و السا اسکیاپارلی. ذائقه هر دو هنرمند در طراحی لباس متفاوت است.
هر دو به دنبال جذب مشتری بیشتر و پیشی گرفتن از یکدیگرند. اختلاف‌شان در رفتار، سیاست کاری، و طراحی از هیچ چشمی پنهان نیست. لباس‌های شنل کلاسیک، برازنده، و کاربردی‌اند. درحالی که لباس‌های اسکیاپارلی را ترکیب‌های جسورانه، تجربی، و غیرمعمول تشکیل می‌دهند. معلم هنر آمریکایی، لیلی ساتر، به دعوت برادرش، چارلی، به فرانسه سفر می‌کند تا مگر اندکی از اندوه ازدست دادن همسرش فاصله بگیرد. به محض رسیدن، با دوست دختر چارلی، آنیا، دیدار می‌کند؛ دختری که اسیر ازدواجی بدون عشق است.
چارلی به لیلی پیشنهاد می‌دهد برای خودش لباسی از مغازه‌ی کوکو شنل انتخاب کند. گرچه خواهرش طراحی‌های اسکیاپارلی را ترجیح می‌دهد و از او لباس می‌خرد. استقبال مردم پاریس از طراحی‌های اسکیاپارلی پس از خرید لیلی سیر صعودی می‌یابد و لیلی به واسطه‌ی چارلی و آنیا چشم به دنیایی می‌گشاید که صاحب منصبانش نه با شمشیر و تفنگ، که با پارچه و قدرت آفرینش‌شان جدال می‌کنند؛ دنیای طراحان لباس.
جین مکین (Jeane MacKin) در رمان آخرین کلکسیون به خوبی فضای سیاسی فرانسه را وارد ماجرایی می‌کند که پیرامون دو زن هوشمند، سرسخت، تلاشگر و در دنیای شگفت‌انگیز و رنگارنگ مُد در جریان است. حزن و وحشت رسوخ یافته در جای جای شهر پاریس در سرتاسر رمان به وضوح قابل لمس است. همین موضوع لایه‌ای از تنش و تلخی را نیز به قصه می‌افزاید.
نکوداشت‌های کتاب آخرین کلکسیون، رمانی درباره‌ی السا اسکیاپارلی و کوکو شنل:
- نگاهی شگفت‌انگیز به رقابت دو طراح نابغه، در وانفسای تهدید آلمان برای حمله به فرانسه. مکین با قلم شیوا و تکان دهنده‌اش، رقابت پرتنش کوکو شنل و السا اسکیاپارلی را در رمانی که هواداران ماجراهای تاریخی را به وجد خواهد آورد، هوشمندانه به تصویر کشیده است. (نویسنده کتاب پرفروش نیویورک تایمز، هیزل گینور)
- ماجرایی عمیق از دورانی میخکوب کننده، خطیر، و شگرف در پاریس. مکین شنل و اسکیاپارلی را به زیبایی تمام به تصویر می‌کشد. (She Reads)
خواندن کتاب آخرین کلکسیون، رمانی درباره‌ی السا اسکیاپارلی و کوکو شنل به چه کسانی پیشنهاد می‌شود؟
اگر به رمان‌های تاریخی و موضوعاتی نظیر جنگ، فمنیسم و دنیای مد و فشن علاقه‌مند هستید، کتاب آخرین کلکسیون را دوست خواهید داشت.
با جین مکین بیشتر آشنا شویم:
رمان‌نویس و عضو انجمن عتیقه‌شناسی آمریکا، جین مکین (Jeanne Mackin) فارغ‌التحصیل رشته انگلیسی از کالج ایتاکاست و مدرک نویسندگی خلاقش را از کالج بنینگتون گرفته است.

معرفی کتاب

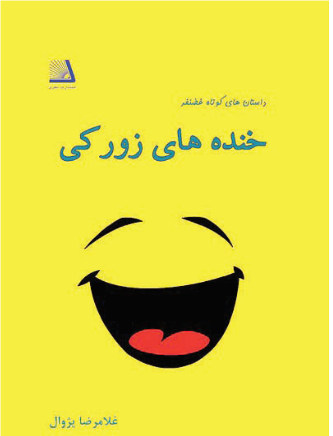
معرفی کتاب صوتی پیامبر

پرطرفدارترین شاهکار ادبی و هنری جبران خلیل جبران! کتاب صوتی پیامبر شامل ۲۶ مقاله فلسفی و عرفانی می‌شود که موضوعات آن‌ها از زندگی شخصیتی الهام‌بخش به اسم «المصطفی» برگرفته شده‌اند. کتاب حاضر بعد از انجیل پرفروش‌ترین کتاب آمریکا در قرن بیستم به شمار می‌آید.
درباره کتاب صوتی پیامبر:
المصطفی مردی تبعیدی است که برای برگشت به زادگاهش آماده شده است. او دوست دارد قبل از رفتن به مردمی که در میان آن‌ها زندگی کرده است، هدیه‌هایی بدهد. اما چیزی برای بخشیدن ندارد و از این بابت غمگین است. در همان زمان پیشگوی آن منطقه از بین مردم به نزد او می‌آید و از او درخواست می‌کند از حقیقت خود به آن‌ها چیزی بدهد.
المصطفی این درخواست را می‌پذیرد و در ۲۶ موعظه با زبانی لطیف و شعرگونه جهان‌بینی خود را به دیگران منتقل می‌کند. او درمورد موضوعاتی مثل ارزش‌های اخلاقی، عشق، ازدواج، دوستی و بسیاری از موضوعات حکمت‌آموز دیگر صحبت می‌کند. جبران خلیل جبران در کتاب پیامبر (The Prophet) به زیبایی هرچه‌تمام‌تر، این سخنان را به شما ارائه کرده است.
کتاب پیامبر که مجموعه‌ای از مقالات فلسفی، معنوی و الهام بخش است، از بیست و هشت فصل تشکیل شده و موضوعات گسترده‌ای را شامل می‌شود. موضوعاتی نظیر: عشق، ازدواج، فرزندان، بخشش، خوردن و آشامیدن، کار، شادی و غم، مسکن، لباس، خرید و فروش، جنایت و مجازات، قوانین، آزادی، عقل و شور، درد، خودشناسی، تعلیم، دوستی، صحبت، زمان، خیر و شر، نماز، لذت، زیبایی، دین و مرگ.
گفتنی‌ست کتاب حاضر نخستین‌بار در سال ۱۹۲۳ در آمریکا به انتشار رسید و طی چندین سال بعد از آن به محبوبیت و شهرت فراوانی رسید. این کتاب همچنین تابه‌حال به بیش از ۱۰۰ زبان ترجمه شده و به‌عنوان یکی از پرترجمه‌ترین کتاب‌های تاریخ شناخته می‌شود. نویسنده تفکرات فلسفی و معنوی خود را در ۲۸ فصل با زبانی شاعرانه بیان کرده است.
دکتر الهی قمشه‌ای ترجمه‌ای روان با مقدمه‌ای زیبا در این کتاب به شما ارائه کرده که با شنیدن آن ارتباط بسیار عمیق‌تری با محتوای کتاب برقرار خواهید کرد.
فیلم اقتباس شده براساس کتاب صوتی پیامبر:
در سال ۲۰۱۴ انیمیشن «پیامبر» با اقتباس از این کتاب ساخته شد. همچنین عارف مردان (Arif Mardin) آهنگ‌ساز ترکی - آمریکایی تئاتر موزیکالی بر اساس داستان این کتاب ساخت.
در نکوداشت کتاب صوتی پیامبر:
-سخنان خلیل جبران آهنگین، پرجنب‌وجوش و احساسی است و ریتم باشکوه جامعه را به گوش انسان می‌رساند ... (روزنامه شیکاگو تریبون)
کتاب صوتی پیامبر مناسب چه کسانی است؟
اگر به ادبیات عرفانی و کتاب‌های فلسفی علاقه دارید، شنیدن این کتاب صوتی می‌تواند برایتان جذاب و لذت‌بخش باشد.
با جبران خلیل جبران بیشتر آشنا شویم:
این نویسنده، شاعر، نقاش و عارف لبنانی در سال ۱۸۸۳ به دنیا آمد. او در کودکی به دلیل وضعیت مالی بد خانوادگی به مدرسه نرفت و به‌جای آن نزد کشیش روستایشان آموزش‌هایی دید. جبران خلیل جبران (Kahlil Gibran) اولین کتاب انگلیسی‌زبانش را در ۳۵ سالگی به انتشار رساند که «مرد دیوانه» نام داشت. بعد از آن از وی به‌عنوان یکی از پیش‌گامان ادبیات معاصر عربی یاد می‌شود.
ازجمله دیگر آثار خلیل جبران می‌توان به «عروسان دشت»، «ارواح سرکش»، «اشک و لبخند»، «بال‌های شکسته»، «کاروان‌ها و توفان‌ها»، «خدایان زمین» و «فرزند انسان» اشاره کرد.

معرفی کتاب خنده‌های زورکی

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب تئوری اقتصاد خرد
نویسنده: یوسف فرجی
ناشر چاپی: انتشارات شرکت چاپ و نشر بازرگانی
سال انتشار: ۱۳۹۲
فرمت کتاب: PDF

تعداد صفحات: ۴۷۳
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۶۸-۰۳۸-۰
موضوع کتاب: کتاب‌های اقتصاد
قیمت نسخه الکترونیک
۶۵۰۰۰ ت – ۱۱٫۹۹ یورو



خنده‌های زورکی مجموعه داستان‌های اجتماعی طنزی نوشته غلامرضا پژوال است. داستان‌ها حول شخصیتی به اسم غضنفر و کارهای بامزه او شکل می‌گیرند. پژوال در این داستان‌ها، هنرمندانه از سیستم فشل اداری و قانونمند نبودن آن، تکدی‌گری و بازنشستگی زودهنگام و دردسرهای پس از آن انتقاد کرده است.
جملاتی از کتاب خنده‌های زورکی
-بده در راه خدا، مانده ام لات و گدا، بده در راه خدا ببخشید- بیچاره ام...
-من خودم از تو مفلک تر و مفلس ترم.
- تو رو به خدا کمک کنید شب جمعه اس...
-یقمو ول کن، پیرهنم پاره پوره می‌شه! امروز ضمناً سه شنبه اس، خودم تقویم جدید دارم.
به محض اینکه گدا، یقیه ی غضنفر را رها می‌کند، غضنفر سریعاً دو پا داره و دو پا دیگه قرض گرفته و محل را ترک می‌کند. الفرار ...
آقا غضنفر که اول صبحی با خیر و خوشی با استفاده از ترفند الفرار، موفق به رهایی از چنگال گدای اولی شده است، چند قدم آن طرف تر با گدای دیگری مواجه و در جلویش مثل مجسمه ی ابوالهول سبز می‌شود.
-مستاجرم، مریضم، علیلم، ذلیلم، گرفتارم، تازه از زندون آزاد شدم. خدا عوض خیرت بده، کمک کنید...
-آقای محترم برو اون ور می‌خوام برم اداره ... دیرم میشه... شما این همه گرفتاری دارید، «زیر خط فقر» که نیستید! پس خدا رو صد هزار مرتبه شکر کنید!
گدا با شنیدن «زیر خط فقر» انگار در طول عمرش این جمله رو نشنیده باشد، ادامه می‌دهد:
–خدا زنُو بچتو نگه داره، سایه مبارکتون همیشه بالای سرشان مستدام و برقرار باشه– در مونده ام، کسی رو ندارم کمکم کنه، گدا نیستم، گرفتارم.
غضنفر با بهت و حیرت به گفته‌های گدای سمج گوش می‌دهد و انگاری دلش به حالش سوخته است.
–همه گرفتاریم داداش– هر کیو دیدی که مشکلی نداره سلام منو برسون!
آقا غضنفر بعد از کلی جستجو و کاوش از اندرون جیب‌های شلوار (عقب و جلو) پیراهن و جواربش، بالاخره موفق می‌شود تنها دار و ندار خود را که یک اسکناس پانصد تومانی است را پیدا و به گدا تقدیم می‌کند.
-بیا اینو بگیر! ولی این کار خوبی اصلن نیست که می‌کنی «برو کار می‌کن و مگو چیست کار

معرفی کتاب واقع‌نگری

مشخصات کتاب
مترجم : : سید حسن رضوی
عاطفه هاشمی
شابک : : ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۴۵-۷۵-۲
قطع : : وزیری

تعداد صفحه : : ۲۸۲
سال انتشار شمسی : : ۱۴۰۰
سال انتشار میلادی : : ۲۰۱۸
نوع جلد : : شومیز
سری چاپ : : ۱۳

واقع‌نگری
ده دلیل که ثابت می‌کند اوضاع دنیا آن‌قدرها هم که فکر می‌کنیم بد نیست
هنس روسلینگ، اولا روسلینگ و آنا روسلینگ
ترجمه‌ی عاطفه هاشمی و سید حسن رضوی
یکی از مهم‌ترین کتاب‌هایی که تابه‌حال خوانده‌ام؛ راهنمایی ضروری برای درست فکر کردن درباره‌ی دنیا.
-بیل گیتس

ده دلیل که ثابت میکند اوضاع دنیا آن قدرها هم که فکر می‌کنیم بد نیست
نویسنده: هنس روسلینگاولا روسلینگآنا روسلینگ
مترجم: عاطفه هاشمیسیدحسن رضوی
انتشارات میلکان
کتاب واقع‌نگری؛ ده دلیل که ثابت میکند اوضاع دنیا آن قدرها هم که فکر می‌کنیم بد نیست نوشته هنس روسلینگ، آنا روسلینگ و اولا روسلینگ است که با ترجمه عاطفه هاشمی و سید حسن رضوی منتشر شده است.
درباره کتاب واقع‌نگری؛ ده دلیل که ثابت میکند اوضاع دنیا آن قدرها هم که فکر می‌کنیم بد نیست
کتاب واقع‌نگری یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های نیویورک‌تایمز به این می‌پردازد که دنیا چندان هم جای بدی نیست و ۱۰ دلیل می‌آورد که به ما ثابت می‌کنند درباره جهان اشتباه فکر می‌کنیم.
نویسندگان در این کتاب، جهان‌بینی بدبینانه را حاصل چند روش مختلف عملکرد مغز انسان می‌دانند و می‌گویند رسانه‌ها، تبلیغات و اخبار جعلی کمترین تاثیر را دارند.
آنها از ده غریزه منفی‌گرایانه حرف می‌زنند که عاملان اصلی تفکر تراژیک و منفی درباره دنیا هستند.
نویسندگان این اثر، ابزارهای تفکر به دور از منفی‌نگذری را برای شما برمی‌شمارند. این ابزارها کمک خواهند کرد که تصویر واقعی و درستی از جهان داشته باشید، بر جهل خودخواسته غلبه کنید؛ بدون آن که نیاز داشته باشید تمام جزئیات را یاد بگیرید.
آن‌ها از شما می‌خواهند دست از تفکر بیش از حد بدبینانه خود درباره دنیا و اتفاقات آن بردارید و جهان‌بینی مضطرب کننده و نادرست را دور کنید. کمی خوشبینانه‌تر به جهان نگاه کنیدو بخواهید که واقعیت‌ها را بدون دخالت غرایز منفی‌گرایانه خود بفهمید.
خواندن کتاب واقع‌نگری؛ ده دلیل که ثابت میکند اوضاع دنیا آن قدرها هم که فکر می‌کنیم بد نیست را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم
این کتاب را به تمام کسانی که می‌خواهند زندگیشان را تغییر دهند و دنیا را مثبت‌تر ببینند پیشنهاد می‌کنیم بخشی از کتاب واقع‌نگری؛ ده دلیل که ثابت میکند اوضاع دنیا آن قدرها هم که فکر می‌کنیم بد نیست
دنیا را در نظر بگیرید: جنگ، خشونت، حوادث طبیعی، حوادث انسانی، فسادها و انحرافات. همه‌چیز بد است و به‌نظر می‌رسد دارد بدتر هم می‌شود. درست؟ ثروتمندها ثروتمندتر و فقرا فقیرتر می‌شوند.
تعداد فقرا همچنان در حال افزایش است و به‌زودی منابع‌مان تمام می‌شود؛ مگراین‌که دست به کاری اساسی بزنیم.
دست‌کم این تصویری است که بیش‌ترِ جهان غرب در رسانه‌ها می‌بینند و این‌طور گمان می‌کنند. من نام این‌را «جهان‌بینی فوق‌دراماتیک» می‌گذارم که استرس‌زا و گمراه‌کننده است.
درواقع بیش‌تر جمعیت جهان، در پیوستار شاخص‌های درآمدی، جایگاهی میانه دارند.
شاید چیزی که ما نامش را «طبقه ی متوسط» می‌گذاریم نباشند؛ اما در فقر مطلق هم زندگی نمی‌کنند. دخترهای‌شان به مدرسه می‌روند، بچه‌های‌شان واکسینه می‌شوند، اغلب خانواده‌ها دو فرزند دارند و دل‌شان می‌خواهد برای تعطیلات به مسافرت خارج از کشور بروند، نه این‌که به کشوری پناهنده شوند.
جهان قدم‌به‌قدم و سال‌به‌سال وضعیت بهتری پیدا می‌کند، نه براساس اطلاعات یک سال یا با مقیاسی خاص؛ این قاعده است. جهان با چالش‌های جدی و دشواری روبه‌روست؛ اما به پیشرفت‌های چشمگیر و قابل‌توجهی هم دست یافته‌ایم. این جهان‌بینیِ واقعیت‌محور است.
جهان‌بینیِ فوق‌دراماتیک است که افراد را به‌سمتِ دراماتیک‌ترین و منفی‌ترین پاسخ‌ها به سوالات من می‌بَرد.
مردم هنگام فکرکردن، حدس‌زدن یا اطلاع‌یافتن درباره ی جهان، به‌طور پیوسته و غریزی به جهان‌بینی‌های‌شان رجوع می‌کنند. بنابراین اگر جهان‌بینی انسان نادرست باشد، به‌شکل سیستماتیک حدس‌های اشتباه خواهد زد.
اما برخلاف آنچه زمانی فکر می‌کردم امکان ندارد این جهان‌بینیِ فوق‌دراماتیک تنها به‌دلیل دانش‌های تاریخ‌گذشته ایجاد شده باشد؛ چراکه افرادی که به آخرین اطلاعات و داده‌ها دسترسی دارند نیز برداشت‌های اشتباهی از جهان دارند. حالا متقاعد شده‌ام این مسئله تقصیر رسانه‌های بداندیش، جوسازی، اخبار کذب یا اطلاعات نادرست نیست.

تجربه ی من از دهه‌ها تدریس، آزمایش و گوش‌کردن به صحبت‌های افرادی که باوجود دسترسی به حقیقت، برداشت‌های اشتباهی از آن دارند، درنهایت مرا به این نتیجه رساند که جهان‌بینی فوق‌دراماتیک را نمی‌توان به‌راحتی تغییر داد؛ چراکه این نوع جهان‌بینی مستقیماً از نحوه ی کارکرد مغز ما ناشی می‌شود.

معرفی کتاب صوتی ماه و ماهی

نام کتاب: کتاب صوتی ماه و ماهی
نویسنده: علیرضا بدیع
گوینده: علیرضا بدیع
ناشر چاپی: نشر چشمه
ناشر صوتی: قناری
سال انتشار: ۱۳۹۸

فرمت کتاب: MP۳
مدت: ۱ ساعت و ۱۴ دقیقه
زبان: فارسی
موضوع کتاب: کتاب صوتی شعر، ادبیات و زندگینامه، کتاب‌های شعر پارسی
قیمت نسخه صوتی:۱۰۰۰۰ ت – ۲٫۴۹ یورو

کتاب صوتی ماه و ماهی دربردارنده‌ی گزیده‌ای از سروده‌های علیرضا بدیع، در قالب غزل است که به صورت مجموعه کتاب‌های صوتی «چلچله» با صدای شاعر برای استفاده‌ی علاقمندان تولید شده است.
مجموعه شعر ماه و ماهی دربردارنده‌ی ۳۴ شعر در قالب غزل از شاعر و ترانه‌سرای معاصر، علیرضا بدیع است. اولین غزل این کتاب «تو ماهی و من ماهی این برکه‌ی کاشی» نام دارد که خواننده مشهور کشورمان حجت اشرف‌زاده آن را به صورت ترانه‌ای زیبا و پرطرفدار خوانده است. تصویرسازی بی‌نظیر علیرضا بدیع در این غزل موجب شد که ارتباط خوبی با هر دو مخاطب عام و خاص برقرار کند.
شعر علیرضا بدیع زیبا و دلنشین است و به نوعی صلابت و تفاخر سبک خراسانی را دربردارد که به خوبی در ابیات به مخاطب منتقل می‌شود. شاید این سبک برگرفته از زادگاهش نیشابور باشد.
از نظر تنوع موضوعی هم این اثر اغلب به عشق‌ورزی پرداخته است. عشق‌ورزی که برای انسان معاصر متفاوت و متنوع است و تنها در عشق و عاشقانه‌ها خلاصه نمی‌شود. علیرضا بدیع فقط از رنج جدایی و دوری از معشوقه سخن نمی‌گوید و موضوعات دیگری همچون دل بستن به دنیا و دل کندن از آن، که در زمره‌ی مضامین فلسفی و اخلاقی قرار می‌گیرد، نیز شعر سروده است.
علیرضا بدیع شاعر و ترانه‌سرای معاصر در سال ۱۳۶۴ در نیشابور خراسان چشم به جهان گشود. او مدرک کارشناسی خود را در رشته زبان و ادبیات فارسی کسب نمود. سرودن شعر را از سال ۱۳۷۶ آغاز کرد و چندین سال بعد به صورت حرفه‌ای مشغول به کار شد.
بدیع با خوانندگان درخشانی مانند حسام‌الدین سراج و سالار عقیلی کار کرده است. از دیگر آثار او عبارت‌اند از: «حبسیه‌های یک ماهی که دل به دریا زد»، «از پنجره‌های بی پرنده»، «گنجشک‌های معبد انجیر»، «شجره‌نامه یک جن»، «همواره عشق» و «چله تاک» و... .

در قسمت‌هایی از کتاب صوتی ماه و ماهی می‌شنویم:
«تو ماهی و من ماهی این برکه کاشی
اندوه بزرگی‌ست زمانی که نباشی
آه از نفس پاک تو و صبح نشابور
از چشم تو و حجره فیروزه‌تراشی
پلکی بزن ای مخزن اسرار که هر بار
فیروزه و الماس به آفاق بپاشی
ای باد سبک سار مرا بگذر و بگذار
هشدار که آرامش ما را نخراشی
هرگز به تو دستم نرسد ماه بلندم
اندوه بزرگی‌ست چه باشی، چه نباشی»
«هر که یک دم با تو در این راه‌بندان مانده است
چند ساعت آن حوالی در خیابان مانده است
چشم و ابروی تو از بس دور میدان کشته داد
این زمان تندیس فردوسی‌ست حیران مانده است
موی ناخوانای تو با شیوه‌ی تلفیق تو
گیسوان لیقه با ابروی نستعلیق تو
نسخه‌ای خطی که دور از دست دوران مانده است
آن تن نازک میان آن قبای ارجمند
برگ گل گفتی که در اوراق قرآن مانده است

معرفی کتاب

معرفی کتاب توکیو در ۶۰ روز: سفر به ژاپن، سرزمین آفتاب تابان

کلید آموزش
توکیو در ۶۰ روز
ویرایش جدید

کتاب توکیو در ۶۰ روز خاطرات زهرا گلیج از سفر به کشور ژاپن است. او که فرصت مطالعاتی خود را در این کشور گذرانده، در این اثر جذاب به روایت چالش‌ها و زیبایی‌های سفر به توکیو می‌گوید.
درباره کتاب توکیو در ۶۰ روز:
سال ۱۳۹۱ بود که زهرا گلیج، نویسنده و کارآفرین نام‌آشنای کشورمان تصمیم گرفت خاطرات سفرش به ژاپن را به رشته‌ی تحریر درآورد. نگارش این اثر یک سال به طول انجامید اما مسائلی همچون شغل و ادامه تحصیل انتشار کتاب توکیو در ۶۰ روز را به تعویق انداخت. نویسنده در توصیف جزئیات و صحنه‌ها به قدری دقیق عمل کرده که هنگامی که مشغول مطالعه‌ی این خاطرات هستید، خود را همراه با او در خیابان‌های توکیو، در کتابخانه یوتسویا و در مراسم سوشی‌خوری دانشگاه احساس خواهید کرد.
زهرا گلیج در به تصویر کشیدن فرهنگ، آداب‌ورسوم و تفاوت‌های کشور ژاپن با دیگر کشورها به خوبی عمل کرده؛ به‌شیوه‌ای که هر خواننده‌ای را به وجد خواهد آورد. پس از مطالعه‌ی این اثر مشتاق می‌شوید به ژاپن سفر کنید و خود از نزدیک زیبایی‌هایی آن را نظاره‌گر باشید. نگارنده، کتاب حاضر را ثمره و نتیجه‌ی تلاشی جسورانه برای کشف حقیقت می‌داند و بر این امید است که خوانندگان کتاب توکیو در ۶۰ روز بتوانند از آن برای یادگیری بهره ببرند.
بد نیست بدانید تصمیم نویسنده در ابتدا بر این بوده که این اثر در دو جلد منتشر شود. اما درنهایت توکیو در ۶۰ روز در یک جلد به انتشار می‌رسد. زبان فصیح، لحن شیوا و نثر پرکشش زهرا گلیج از جمله مواردی‌ست که این اثر را از سایر سفرنامه‌ها متمایز می‌سازد.
کتاب توکیو در ۶۰ روز مناسب چه کسانی است؟
اگر به مطالعه‌ی سفرنامه‌ها علاقه دارید، از کتاب توکیو در ۶۰ روز غافل نشوید.
با زهرا گلیج بیشتر آشنا شویم:
زهرا گلیج کارآفرین و نویسنده‌ی ایرانی‌ست. او مدرک کارشناسی ارشد خود را در رشته‌ی کارآفرینی دریافت کرده و علاوه بر کتابی که معرفی آن را مطالعه کردید، چندین اثر دیگر را نیز در این زمینه به رشته‌ی تحریر درآورده است. همچنین کتاب بنای کسب و کار اجتماعی از جمله آثاری‌ست که توسط زهرا گلیج به فارسی برگردانده شده است.
در بخشی از کتاب توکیو در ۶۰ روز می‌خوانیم:
بیشتر اوقات با ماکینو به گردش می‌رویم. دیروز این موضوع را حس کردم که چقدر بعد از گردش‌ها آرامش دارم و چقدر ذهنم بازتر می‌شود و می‌توانم به‌راحتی در قطار بنویسم. با دخترک به قسمتی دیگر از پارک رفتیم که باغ ژاپنی بود.
این نوع باغ معمولاً در اکثر پارک‌های ژاپنی وجود دارد: حوضچه‌ای با غاز و ماهی و لاک‌پشت و گونه‌هایی از جانوران دریایی. بعد از چند بار نشستن در محوطه پارک و تماشای زیبایی‌ها، با دخترک بیرون آمدیم و به‌طرف ایستگاه مترو حرکت کردیم تا به خانه برگردم. بلوارِ حدفاصل شهر تا معبد، خلوت و متفاوت با توکیو بود.
در طول مسیر، با هم درباره علایقمان حرف زدیم و قرار گذاشتیم یک روز با هم به شهر یوکوهاما برویم.
شنیده بودم آن جا خیلی زیباست و این دوست نازنین هم از آن جا تعریف می‌کرد. دخترک تعریف می‌کرد به هاوایی سفر کرده و چقدر از بودن در آن جا لذت برده است. حتی گفت عکس‌هایی از آن جا در منزل دارد.
او می‌گفت شغلش کارکردن برای مردم در خانه‌هایشان است.
دستانش را به من نشان داد که چقدر پوسته‌پوسته و زخمی شده است. دلم برایش سوخت؛ ولی به رویش نیاوردم. لبخندزنان و در حال گفت‌وگو، به‌سمت خیابان اصلی روانه شدیم. از برخی مناظر و مسائل جالب در مسیر عکس انداختم.

معرفی کتاب

معرفی کتاب صوتی زال و رودابه

نام کتاب: کتاب تحلیل اقتصادی صنعت سنگ‌های ساختمانی و تزئینی
نویسنده: پریسا یعقوبی منظری
ناشر چاپی: انتشارات شرکت چاپ و نشر بازرگانی
سال انتشار: ۱۳۹۴
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۱۷۳
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۶۹-۴۳۹-۴
موضوع کتاب: کتاب‌های اقتصاد
قیمت نسخه الکترونیک
۶۰۰۰ ت – ۱,۴۹ یورو

در کتاب صوتی زال و رودابه شنونده‌ی یکی از زیباترین داستان‌های عاشقانه‌ی کتاب بزرگ شاهنامه، اثر ابوالقاسم فردوسی خواهید بود. توضیح ابیات دشوار موجود در متن و برگردان آن‌ها به نثر امروزی، به قلم محسن دامادی صورت گرفته است.

درباره کتاب صوتی زال و رودابه:

شاهنامه (Shahnameh) شاهکار بی‌بدیل زبان و ادب فارسی، و از برترین آثار حماسی تاریخ است. به راستی که عظمت شاهکار فردوسی (Ferdowsi) به مراتب بیشتر از تمام دیگر حماسه‌های جهان، از جمله کتاب‌های ایلیاد و اودیسه است. فردوسیِ حکیم با سرایش کتاب شاهنامه، تاریخ و اسطوره را در قالب اثری واحد درهم آمیخت، و عناصر فرهنگ ایران باستان را از مجرای روایت قصه‌هایی پرکشش و کهنگی‌ناپذیر در اختیار نسل‌های پس از خود گذاشت. از جایگاه والای ابوالقاسم فردوسی و شاهنامه‌ی او هر چه بگوییم و بگویند کم است.

حق آن است که تصریح کنیم هر ایرانی‌ای به نوعی مدیون حکیم طوس است، و حداقل کاری که برای ادای دِین خود به وی می‌تواند انجام دهد، مطالعه‌ی شاهنامه و تأمل در آن است. امری که البته برای افرادی که آشنایی کافی با ادبیات کلاسیک ندارند، اندکی دشوار می‌نماید. هر چه نباشد قرن‌ها از سرایش شاهنامه گذشته، و طبیعی است که زبان آن برای مخاطب غیرمتخصص امروزی اندکی سنگین و فهم‌ناپذیر به نظر رسد.

برای رفع این مشکل، نویسندگان و محققانی چون محسن دامادی (Mohsen Damadi) اقدام به امروزی‌سازی متن شاهنامه از طریق بازنویسی آن کرده‌اند. کتاب صوتی زال و رودابه که اکنون پیش روی شماست، سومین مجلد از مجموعه داستان‌های شاهنامه است که محسن دامادی با چنین رویکردی روانه‌ی بازار نشر کرده است. ساختار کتاب به این نحو است که ابتدا بخشی از داستان به زبان ساده و امروزی روایت می‌شود، و پس از آن ابیات موجود در متن شاهنامه که مربوط به آن بخش است ارائه می‌گردد. به این ترتیب، مخاطب ضمن دنبال کردن داستان بی‌هیچ دشواری، ارتباط خود با متن اصلی را نیز قطع‌شده نمی‌یابد.

داستان زال و رودابه یکی از دلکش‌ترین بخش‌های شاهنامه است؛ روایتی از دلدادگی پهلوان ایرانی، زال، به دختری زیبا به نام رودابه که به سرزمینی بیگانه تعلق دارد. این داستان، به زعم بسیاری از صاحب‌نظران، عاشقانه‌ای درخشان است که نظیرش را در ادبیات و زبان کمتر قومی می‌توان یافت.با ابراز این آرزو که گوش سپردن به نسخه‌ی صوتی داستان زال و رودابه را تجربه‌ای لذت‌بخش و مطلوب بیابید، مطلب مختصر خود را به پایان می‌بریم.

کتاب صوتی زال و رودابه مناسب چه کسانی است؟علاقه‌مندان به ادبیات کلاسیک فارسی مخاطبین اصلی مجموعه داستان‌های شاهنامه‌اند.با محسن دامادی بیشتر آشنا شویم:

وی نویسنده، کارگردان و فیلمنامه‌نویس است. از آثار سینمایی او می‌توان به عناوینی چون «همه چی عادیه، هما کی میاد، قبرستان غیرانتفاعی، یک اشتباه کوچولو» اشاره کرد.

معرفی کتاب انقلاب ۵۷ و انکشاف فلسفه تاریخ ایران

کتاب انقلاب ۵۷ و انکشاف فلسفه تاریخ ایران نوشته سیدجواد طاهایی است.

کتاب انقلاب ۵۷ و انکشاف فلسفه تاریخ ایران را انتشارات سوره مهر برای تمام علاقه‌مندان به تاریخ ایران منتشر کرده است.

درباره کتاب انقلاب ۵۷ و انکشاف فلسفه تاریخ ایران

خروج از بن‌بست نظری و دانش جز از طریق درک مستقل و خوداتکای موقعیت کنونی فرهنگ و جامعه ایران میسر نیست.

این امر خصوصاً با تلاش در جهت به دست دادن درکی نظری از انقلاب اسلامی بهمن ۵۷، به مثابه نقطه تعیین کننده اکنونیت و لحظه حال جامعه ایران، مرتبط است.

از این جهت، ما به موجی از فعالیت‌های نظرورزانه و نیز تتبعات و تحقیقات تجربی و تاریخی با محوریت انقلاب اسلامی و مسائل خاص و انضمامیِ ایران پسا انقلابی نیازمندیم.

این امر یکی از اصلی‌ترین دستور کارهای پژوهشکده فرهنگ و هنر اسلامی طی سال‌های اخیر بوده است. کتاب انقلاب اسلامی و انکشاف فلسفه تاریخ ایران را می‌توان نمونه‌ای مهم و برجسته از این ژانر نظری جدید قلمداد کرد.

نویسند دکتر سید جواد طاهایی، در این کتاب کوشیده تا با رفت و برگشتی میان ساحت اندیشه و تاریخ، انقلاب اسلامی را به مثابه تجسم و تحصل آنچه فلسفه تاریخ ایران با محوریت «امر مطلق» می‌نامد، مورد شناسایی قرار دهد.

در این مسیر او ضمن راهجویی از مسیرهای پیموده برخی متفکران معاصر ایرانی، به گفتگویی انتقادی با آنان وارد شده و بنیاد طرح خود را در نسبت با کاستی‌های موجود در آن اندیشه‌ها پی می‌افکند. طاهایی در عین بهره‌گیری از امکانات موجود در شاخه‌ای از فلسفه معاصر غربِ (یعنی سنت فلسفه قاره‌ای و خصوصاً اندیشه مارتین هایدگر)، راه خود را به روشنی از کلان روایت تاریخی تجدد جدا می‌کند؛ از نظر او فلسفه تاریخ ایران برآمده از سنت، تاریخ و مظاهر خاص روح ایرانی است که مشخصاً مسیری متفاوت از تقدیر تاریخی مدرنیته غربی را نشان می‌دهد.

خواندن کتاب انقلاب ۵۷ و انکشاف فلسفه تاریخ ایران را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

این کتاب را به تمام علاقه‌مندان به شناخت بهتر اسلام پیشنهاد می‌کنیم

بخشی از کتاب انقلاب ۵۷ و انکشاف فلسفه تاریخ ایران

ما در پی درک معنای ایران و یافتن پاسخی برای پرسش چیستی ایرانیم. روشن است که هم‌اینک «ایران» بیشتر در ناخودآگاه و عواطف ما جای دارد و هنوز موضوع شناخت عقلی قرار نگرفته است؛ شناختی که مبنایی و بنابراین ضروری است.

اما شناخت عقلی یا فلسفی ایران شناخت کلیتِ تاریخی ایران است و کلیت ایران فقط وقتی که متعیّن شود شناخته می‌شود.

هرچیز زمانی درک می‌شود که در دسترس قرار گیرد. وقتی تاریخ ایران به نهایت تکامل خود رسید و سپس تجلی یافت، آن‌گاه است که فلسفه یا دلیل غایی موجودیت آن درک می‌شود.

قبل از هر پژوهشی برای شناخت ایران، ما در برابر یک دوراهی قرار می‌گیریم که به‌ناچار باید یکی را مبنا قرار دهیم و دیگری را واگذاریم: آیا شکل‌گیری و تکوین ایران بر اصلی نخستین استوار بوده است یا بر اصول نخستین متعدد؟ ایده اصول نخستینِ متعدد کمی ممتنع است، زیرا حرکت ذهن از منشأ اصول متعدد در تکوین چیزی به تکرار همان اصول در درک و تعریف آن چیز می‌انجامد و این به آشفتگی در درک هویت آن چیز منجر می‌شود.

بااین‌حال، دیدگاه رایج‌تر همین دومی است که تاکنون هم مبنا و هم نتیجه همه پژوهش‌های پیرامون تاریخ و هویت ایران بوده است؛ اما استدلال ما متخذ از ارسطو (ارسطو ۱۳۹۰:۲۹ ـ ۳۰) به عکس است: موقتاً فرض می‌کنیم اصل نخستینی در تشکیل ایران وجود ندارد و به جای آن اصول نخستین متعددی وجود دارند.

اما اگر اصول نخستین متعددی وجود داشته باشند، این اصول یا باهم ارتباط دارند و منظم‌اند یا باهم بی‌ارتباط‌اند و نامنظم.

اگر نامنظم باشند، نتایج برآمده از آن‌ها نامنظم‌تر است و دراین‌صورت، ایرانْ ایران نیست، بلکه سراسر آشفتگی و نابسامانی است؛ از سوی دیگر، اگر آن اصول نخستینْ منظم و مرتبط باهم باشند، یا به وسیله خودشان نظم یافته‌اند یا از سوی عامل یا عواملی بیرونی.

اگر ایران به وسیله عاملی بیرونی نظم یافته، چون نظم در اصول نخستینش را عاملی بیرونی به آن داده، ایران واقعیتی تابع و ادامه همان عامل بیرونی است؛ بنابراین، فاقد هستی مستقلی است و درنتیجه فاقد هویت است.

اما اگر آن اصول به وسیله خودشانِ و در درون خود نظم یافته‌اند، حتماً چیز مشترکی وجود دارد که آن‌ها را به هم پیوند می‌دهد و آن چیزْ اصل نخستین است.

معرفی کتاب صوتی فیه ما فیه

مشخصات کتاب صوتی
نام کتاب: کتاب صوتی فیه ما فیه
نویسنده: جلال الدین محمد بلخی
گوینده: مریم محبوب
ناشر صوتی: انتشارات کتاب نیستان
سال انتشار: ۱۴۰۰
فرمت کتاب: MP۳
مدت: ۱۳ ساعت و ۱ دقیقه
زبان: فارسی
موضوع کتاب: کتاب صوتی شعر، ادبیات و زندگینامه، کتاب‌های ادبیات پارسی
قیمت نسخه صوتی:۵۶۰۰۰ ت – ۱۰,۴۹ یورو

کتاب صوتی فیه ما فیه شاهکاری عرفانی از مولانا جلال الدین محمد بلخی، شاعر پرآوازه‌ی قرن هفتم و صاحب کتاب شریف مثنوی‌ست.

این اثر منثور به گمانِ اغلب صاحب‌نظران بهترین مقدمه برای ورود به جهان وسیع اندیشه‌ی مولوی محسوب می‌شود.

زبان ساده و بی‌پیرایه و بیان آهنگین و زیبای فیه ما فیه، آن را به یکی از برترین متون نثر کلاسیک بدل نموده است.

درباره کتاب صوتی فیه ما فیه:

مولانا جلال الدین محمد بلخی، ملقب به خداوندگار، در کنار حکیم ابوالقاسم فردوسی، سعدی شیرازی و جناب حافظ، یکی از نوابغ مسلمِ تاریخ ادبیات فارسی و از ستارگان بی‌فروغ اندیشه‌ی ایرانی – اسلامی‌ست. جایگاه او البته در این میان ممتاز است؛ چه، او از جمله‌ی آن معدود بزرگانی است که درخشش آرا و عقایدشان (و نه هنرشان)، از پس گذر قرن‌ها، نه تنها ذره‌ای رنگ کهنگی به خود نمی‌گیرد، بلکه هر روز شمار بیشتری از انسان‌ها را مفتون و مجذوب خود می‌سازد؛ و این امری‌ست که فی‌المثل درباره‌ی سعدی و فردوسی کمتر می‌بینیم، و درباره‌ی حافظ، به نحوی دیگر.

پس بجاست که از خود بپرسیم راز جاذبه‌ی پایان‌ناپذیر مولانا در کجاست؟

طبعاً در پاسخی که به این سوال می‌دهیم، باید سهم قابل توجهی را به قدرت شاعری مولانا بدهیم؛ همو که اگرچه به گواه آثارش از شعر و شاعران دل خوشی نداشت (در فیه ما فیه می‌خوانیم: والله که من از شعر بیزارم)، خودْ یکی از برترین شعرای تمام اعصار بود! این البته همه‌ی تناقضِ ظاهری‌ای نیست که در مولوی می‌بینیم. او همان اندازه که به شعر و شاعران می‌تاخت، فلسفه و فلاسفه را نیز از نواخت‌های بی‌رحمانه‌اش بی‌نصیب نمی‌گذاشت! اما در کمال شگفتی، و علی رغم آنچه درباره‌ی خویش می‌گفت و می‌پنداشت، خودْ به گواه فرازهای گوناگونی از آثارش، فیلسوفی بود با ذهنی وقّاد.

البته انکار نمی‌کنیم که وجه عرفانی اندیشه‌ی او در کل پررنگ‌تر است تا وجه فلسفی آن، اما این را نیز نباید از یاد ببریم که بسیاری از احتجاجات او، خصوصاً در بحث‌های جدلی‌اش در مثنوی، رنگ‌وبوی منطقی و فلسفی دارند. حال، به آنچه موضوع بحث بود بازگردیم.

راز فریبایی آثار مولانا را در کجا باید جست؟ اگر از زبان دلکش و بی‌مانند شعر او (به تعبیری، از وجه منحصراً ادبیِ مولانا) بگذریم و این را پاسخی کاملِ به مسئله‌ی خود ندانیم، دلایل بزرگی مولانا را در چه جای دیگری باید بجوییم؟

ارائه‌ی پاسخی سرراست به این پرسش ساده نیست.

معرفی کتاب تشنگان قله‌های برفگیر؛ خاطرات بخشعلی ثابتی

مشخصات کتاب
نام کتاب: کتاب تشنگان قله‌های برفگیر
نویسنده: ساسان ناطق
ناشر چاپی: انتشارات سوره مهر
سال انتشار: ۱۳۹۸
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۳۹۶
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۳-۲۸۹۲-۴
موضوع کتاب: کتاب‌های انقلاب و دفاع مقدس
قیمت نسخه الکترونیک
۲۹۲۵۰ ت – ۵,۹۹ یورو

کتاب تشنگان قله‌های برفگیر نوشته ساسان ناطق خاطرات بخشعلی ثابتی سرهنگ بازنشسته را روایت می‌کند.

درباره کتاب تشنگان قله‌های برفگیر؛ خاطرات بخشعلی ثابتی

بخشعلی ثابتی در این کتاب راوی کاروان راهیان نور است. او در این اردوها از مقاومت مردانی می‌گوید که تابلو کوچه‌ها و خیابان‌های این کشور هنوز به نام آن‌هاست؛ به نام مردانی که قطعاً اسمشان را شنیده، یا عکسشان را در کتاب‌ها و مجله‌ها دیده‌اید. اثر تشنگان قله‌های برفگیر در پاسخ به سؤال آن دانشجو نوشته شد تا حماسه مقاومت مردم این سرزمین تا ابد در ذهن‌ها باقی بماند.

ساسان ناطق عقیده دارد این اثر از آن نظر متفاوت است که تصویرگر رزمندگان متفاوتی از نقاط مختلف ایران است.

خواندن کتاب تشنگان قله‌های برفگیر؛ خاطرات بخشعلی ثابتی را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

علاقه‌مندان به کتاب‌های خاطرات و سرگذشت‌نامه را به خواندن این کتاب دعوت می‌کنیم.

بخشی از کتاب تشنگان قله‌های برفگیر؛ خاطرات بخشعلی ثابتی

از آسمان آتش می‌بارید. خسته از پیاده‌روی روزانه، پوتینم را از پایم در آوردم و برای در امان‌ماندن از هُرم داغ آفتاب، به چادر پناه بردم.

چشمانم تازه گرم شده بود که ناگهان یکی از نیروهای دسته داد زد: «عقرب، عقرب!»

مدت زیادی از عملیات خیبر و شیمیایی شدنم نمی‌گذشت. کم‌کم چشمانم از سوزش افتاده، از سرفه‌هایم کم شده بود.

همراه نیروهای تیپ ۳۳ المهدی در سی‌وپنج کیلومتری بین اهواز و خرمشهر بودم که دو گروهان از نیروهای بسیجی دهدشت به فرماندهی محمدباقر خواجوی و شکرالله واهبی‌زاده به منطقه آمدند. آن دو از پاسداران دهدشت بودند و همدیگر را می‌شناختیم. خواجوی تا مرا دید، خواست به گروهان عاشقان شهادت بروم و فرمانده دسته یکی از گروهان‌های او شوم. دو گردان از نیروهای تیپ برای طی دوره آموزشی به اصفهان و شیراز رفتند، ولی ما چادر زدیم و همراه دسته و گروهان، برای آمادگی بدنی بیشتر، از کوه و تپه بالا و پایین رفتیم و دویدیم.

آن‌روز در گرمای ظهر تیر ۱۳۶۳، با شنیدن داد و فریاد بچه‌های دسته خیال کردم می‌خواهند سربه‌سرم بگذارند، اما حسین عزیزی گفت: «برادر بخشعلی، یه عقرب زرد روی بازوی چیتون راه می‌ره!»

معرفی کتاب

معرفی کتاب چرا می‌پرم؟

در ذهن فرد مبتلا به اتیسم چه می‌گذرد؟ نائوکی هیگاشیدا در کتاب چرا می‌پرم؟ به سوالات پرتکرار از افراد اتیستیک پاسخ می‌دهد که با توجه به تجربه شخصی او از این اختلال، بسیار ارزشمند و قابل توجه است. این اثر جز پرفروش‌ترین‌های نیویورک‌تایمز بوده و توسط مجلات معتبری مانند NPR به عنوان بهترین کتاب سال انتخاب شده است.

درباره کتاب چرا می‌پرم:

کتاب حاضر مجموعه خاطرات بی‌نظیر نائوکی هیگاشیدا است که نشان می‌دهد افکار، احساسات و ادراکات یک فرد اتیستیک چگونه تجربه می‌شوند. نائوکی که این اثر را در سیزده سالگی به تالیف درآورده است، خود به اتیسم مبتلاست. او در کتاب چرا می‌پرم؟ به سوالات اشخاص در ارتباط با افراد اتیستیک پاسخ داده است. هیگاشیدا با هوش و خودآگاهی بالای خود مخاطبان را شگفت‌زده می‌کند و نشان می‌دهد که برخلاف باور ما، این افراد درک گسترده‌ای از دنیای بیرون دارند و به ارتباطشان با دیگر اشخاص و دنیای فیزیکی پیرامون خود اهمیت می‌دهند.

کتاب چرا می‌پرم؟ در قالب پرسش و پاسخ نوشته شده و ۵۸ سوال پرتکرار درباره اتیسم را دربرمی‌گیرد. همچنین بخش پایانی اثر، داستانی کوتاه است که نویسنده آن را با هدف ایجاد درکی عمیق‌تر از احساسات افراد اتیستیک به اشتراک گذاشته است. در مجموع این اثر گامی بزرگ برای برقراری ارتباط مردم عادی با اقلیتی است که تعداد آن روز به روز در حال افزایش است. صداقت و نیت خالص هیگاشیدا برای برقراری ارتباط، شما را خلع سلاح خواهد کرد و باعث می‌شود هر پیش‌فرضی را که درباره اتیسم داشته‌اید فراموش کنید.دیوید میچل، نویسنده رمان پرفروش اطلس ابر درباره این کتاب می‌گوید: «با مطالعه نوشته هیگاشیدا برای اولین احساس کردم آنچه را که در ذهن کودک اتیستیکم می‌گذرد درک می‌کنم. اغراق نیست اگر بگویم این اثر به من اجازه داد تا رابطه جدیدی با کودک برقرار کنم. کتاب چرا می‌پرم؟ در عین زیبایی و سادگی، هدیه‌ای ارزشمند است که باید به اشتراک گذاشته شود».

جوایز و افتخارات کتاب چرا می‌پرم:

- افتخار پرفروش‌ترین کتاب نیویورک‌تایمز
- نامزد جایزه بهترین کتاب اول توسط BETTER LIFE
- نامزد جایزه کتاب منتخب گودریدز برای خودزندگی‌نامه در سال ۲۰۱۳
- برنده جایزه بهترین کتاب‌های سال توسط وال استریت ژورنال، NPR، Bloomberg Business و Bookish

نکوداشت‌های کتاب چرا می پرم:

- یک میلیون‌بار شگفت‌انگیز. (People)
- فوق‌العاده و تکان‌دهنده! (The Boston Globe)
- پیام این کتاب تا پایان عمر همراه شما خواهد ماند. (The Times U. K)
- بینشی که هیگاشیدا از اتیسم به ما عرضه می‌کند شگفت‌انگیز و تکان‌دهنده است. (Parade)

کتاب چرا می‌پرم مناسب چه کسانی است؟

والدین، خواهران و برادران، دوستان، همسران یا همکارانی که تاکنون فکر می‌کردند راهی برای فهمیدن آنچه در ذهن یک فرد اتیستیک ندارند، با کتاب چرا می‌پرم؟ به پاسخ سوالات خود خواهند رسید.

با نائوکی هیگاشیدا بیشتر آشنا شویم:

نائوکی هیگاشیدا در سال ۱۹۹۲ در ژاپن به دنیا آمد و در پنج سالگی تشخیص اوتیسم شدید دریافت کرد. با وجود مشکلات ارتباطی، او با استفاده از یک شبکه الفبای دست‌ساز با اطرافیان خود ارتباط گرفت و نوشتن شعر و داستان کوتاه را آغاز کرد. هیگاشیدا بعد از انتشار کتاب «چرا می‌پرم؟» چندین اثر دیگر از جمله کتاب‌های کودکان و مصور، شعر و مقاله در ژاپن منتشر کرده است. همچنین یک مستند تلویزیونی ژاپنی در سال ۲۰۱۴ درباره نائوکی هیگاشیدا ساخته شد که به هدف او -کمک به افزایش آگاهی از اوتیسم در ژاپن و حتی جهان- کمک بزرگی کرد.

معرفی کتاب

معرفی کتاب صوتی آن هنگام که نفس هوا می‌شود

پال کالانیتی جراح برجسته مغز و اعصاب پیش از آنکه در سال ۲۰۱۵ بر اثر بیماری سرطان فوت کند، خاطرات الهام‌بخش خود را در کتاب صوتی آن هنگام که نفس هوا می‌شود، بازگو کرده و مفهوم مرگ و زندگی را از دریچه‌ای متفاوت به تصویر کشیده است. این کتاب در سال ۲۰۱۶ پرفروش‌ترین اثر نیویورک تایمز شد و توانست برنده جایزه گودریدز و فینالیست جایزه پولیتزر شود.

درباره کتاب صوتی آن هنگام که نفس هوا می‌شود:

پال کالانیتی در کتاب آن هنگام که نفس هوا می‌شود (When Breath Becomes Air) داستان زندگی خود را روایت می‌کند. پزشکی که در سن سی و شش سالگی و در آستانه تکمیل دوره آموزشی جراحی مغز و اعصاب، متوجه سرطان پیشرفته خود می‌شود و حالا این بار خودش نیز در جایگاه بیمارانش قرار گرفته و منتظر مرگ است و حتی هیچ آینده‌ای را نمی‌تواند با همسر و فرزندش تصور کند. او در تلاش است در روزهای آخر زندگی خود به پاسخ این سوال دست یابد؛ اینکه چه چیزی باعث می‌شود زندگی ارزش زیستن پیدا کند؟

در این کتاب کالانیتی سوالات مهمی را از خودش و شما می‌پرسد؛ اینکه چه چیزی زندگی را در مقابل مرگ باارزش‌تر می‌کند؟ وقتی آینده دیگر نردبانی برای رسیدن به اهداف‌تان در زندگی نیست، آن وقت باید چه کرد؟ بچه‌دار شدن، تلاش برای داشتن شغلی بهتر و... با نزدیک شدن به مرگ چه معنایی می‌تواند داشته باشد؟

کتاب پرفروش آن هنگام که نفس هوا می‌شود یک اثر فراموش نشدنی‌ست که ارزش زیستن را بار دیگر به شما نشان می‌دهد و درمورد چالش‌های مواجهه با مرگ و رابطه میان پزشک و بیمار سخن می‌گوید. این کتاب در سال ۲۰۱۵ زمانی که پل کالانیتی مشغول نوشتن آن بود، ناتمام باقی ماند اما همسرش آن را منتشر کرد و تجربیات و احساسات خود را به فصل آخر کتاب اضافه نمود.

جوایز و افتخارات کتاب صوتی آن هنگام که نفس هوا می‌شود:

- نامزد جایزه کتاب ولکام (۲۰۱۷)
- نامزد جایزه کتاب سال (۲۰۱۶)
- شماره یک پرفروش‌ترین کتاب نیویورک تایمز
- نامزد نهایی جایزه ادبی PEN Center USA
- نامزد کتاب سال Waterstones (۲۰۱۶)
- نامزد جایزه Jan Michalski برای Longlist (۲۰۱۷)
- فینالیست جایزه پولیتزر (۲۰۱۷) در بخش بیوگرافی یا زندگی‌نامه
- کتاب برگزیده نیویورک تایمز، واشنگتن پست، هفته‌نامه ناشران، تایمز و...
- برنده جایزه Goodreads Choice برای خاطرات و زندگی نامه (۲۰۱۶)

نکوداشت‌های کتاب صوتی آن هنگام که نفس هوا می‌شود:

- تنها تقصیر این کتاب این است که مانند زندگی کالانیتی خیلی زود به پایان می‌رسد. (Entertainment Weekly)
- ویرانگر و خواندنی! کالانیتی آنقدر دوست داشتنی و فروتن است که در دنیای او غوطه‌ور می‌شوید و فراموش می‌کنید داستان قرار است به کجا برسد. (USA Today)
- در خاطرات پال کالانیتی زمانی که می‌فهمیم به سرطان مبتلا شده، بسیار ناراحت کننده است با این حال این کتاب خاطره‌ای تاثیرگذار از خانواده‌ایست که علی رغم تجربه سختی‌های فراوان، بسیار الهام بخش نیز هستند. (واشنگتن پست)
- کتاب آن هنگام که نفس هوا می‌شود همانند یک تراژدی یونانی باستان جاذبه و خرد دارد. کالانیتی زندگی خود را در نثری سخت و زیبا بیان می‌کند و آنقدر روایتی قدرتمند دارد که شما انتظار دارید هیچ گاه مرگ به سراغش نیاید. (بوستون گلوب)

معرفی کتاب دا خاطرات سیده زهرا حسینی

مشخصات کتاب
نام کتاب: کتاب دا: خاطرات سیده زهرا حسینی
نویسنده: سیده زهرا حسینی
ناشر چاپی: انتشارات سوره مهر
سال انتشار: ۱۳۹۶
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۸۱۲
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۰۶-۴۸۸-۲
موضوع کتاب: کتاب‌های انقلاب و دفاع مقدس
قیمت نسخه الکترونیک
۴۰۰۰۰ ت – ۷,۴۹ یورو

کتاب دا خاطرات سیده زهرا حسینی است که با تلاش‌های سیده اعظم حسینی و توسط انتشارات سوره مهر چاپ شده است.

درباره کتاب دا

کتاب دا خاطرات سیده زهرا حسینی از روزهای اول جنگ و حمله ارتش بعثی غراق به خرمشهر است. در این کتاب او مقاومت مردم را بیان می‌کند. سیده زهرا حسینی خاطرات و مقاومت‌های خود را از روزهای جنگ با تمام جزئیات تعریف می‌کند و این جزئی‌نگری‌ها باعث شده خیلی‌ها این کتاب را رمان بنامند. کتابی که در سال ۱۳۸۷ چاپ شد و در کمتر از ۸ ماه به چاپ ۵۵ رسید. این کتاب یکی از کامل‌ترین کتاب‌های دفاع مقدس است و از نظر تصویری فوق‌العاده است و اگر به دست کارگردانی چیره‌دست سپرده شود، فیلمی تاثیرگذار خواهد بود. البته تاکنون چندین کارگردان برای ساخت فیلم کتاب دا اقدام کرده‌اند.

کتاب دا نگاه اقشار مختلف جامعه را به خود جلب کرده است: مسئولان و میدران فرهنگی، نویسندگان، هنرمندان و ...

سیده زهرا حسینی در آن زمان تنها نوجوانی ۱۷ ساله بود و ما تمام اتفاقات جنگ را از دید یک دختر نوجوان می‌خوانیم، راوی حدود ۲۰ سال تمامی خاطرات را بیان نکرده و آنها را مانند راز درون خود نگه داشته است، او چیزهایی را درباره‌ی جنگ گفته که تابه‌حال کسی حرفی از آن نزده است. این کتاب به سه بخش تقسیم می‌شود:

قسمت نخست کتاب سال‌های ابتدایی زندگی سیده زهرا حسینی در عراق و مهاجرت اجباری خانواده وی تحت فشار رژیم بعث را روایت می‌کند.

قسمت دوم کتاب به شرح فعالیت‌های حسینی در جریان جنگ ایران و عراق پرداخته است.

قسمت سوم کتاب هم در مورد زندگی شخصی حسینی و ماجرای ازدواج وی است.

بنا بر ادعای رسانه‌های داخلی، کتاب دا پرمخاطب‌ترین کتاب سال ۱۳۸۸ در ایران بود. انتشار این کتاب، اعتراض تکاوران نیروی دریایی ارتش را نسبت به تصویری که از ارتش در این کتاب ترسیم می‌شود، در پی داشت.

چرا باید کتاب دا را مطالعه کنیم؟

کتاب دا از روایت دیگری از شجاعت مردم میهن‌پرست است که باید بازگو شود و خوانده شود.

خواندن این کتاب را به چه کسی پیشنهاد می کنیم؟

اگر به خواندن کتاب‌های زندگینامه و همچنین خاطرات دوره‌ی دفاع مقدس علاقه دارید، این کتاب گزینه‌ی خوبی برای مطالعه است.

درباره سیده زهرا حسینی

سیده زهرا حسینی متولد سال ۱۳۴۲ در بصره است، کتاب دا خاطرات او از مقاومت در خرمشهر است که توسط سیده اعظم حسینی به صورت یه کتاب در آمده است.

سیده زهرا حسینی و خانواده‌اش در سال ۱۳۳۰ از منطقه‌ی کردنشین زرین‌آباد در ایلام به عراق مهاجرت کرده بودند، او فرزند دوم خانواده از شش نفر بود.

وقتی که تنها ۵ سال داشت در سال ۱۳۴۷ به همراه خانواده‌اش به ایران آمده و در خرمشهر ساکن شدند، پسرش پس از مدت‌ها بیکاری به عنوان رفتگر در شهرداری استخدام شد، زهرا پس از تمام کردن کلاس پنجم دبستان به دلیل خواست پدرش و نارضایتی از مختلط بودن کلاس‌ها ترک تحصیل کردد.

پدرش از طرفداران سید محسن حکیم و سید حسین طباطبایی بروجردی بود و به خاطر فعالیت‌های سیاسی خود چندین بار بازداشت و شکنجه شده بود.

وقتی که جنگ شروع شد سیده زهرا حسینی ۱۷ سال داشت و با توجه به وضعیت بسیار بد بیمارستان‌ها برای کمک به بیمارستان رفت، اما ناگهان خود را در غسال‌خانه جنت‌آباد پیدا کرد، به گفته‌ی خودش به خاطر کنجکاوی درونی‌اش جا نزد و به کار خود ادامه داد. به خاطر قرار گرفتن در جنگ و همکاری در کفن و دفن شهدا، حمل مجروحان، پخت‌وپز و... خواهرش لیلا در کنارش بود.

پدر و برادربزرگترش نیز در روزهای اول جنگ کشته شدند و برادر کوچکش مجروح شد، زهرا حسینی در سال ۱۳۵۹ به دلیل اصابت ترکش به نخاعش مجروح شد.او در سال ۱۳۹۳ نشان افتخار جهادگر عرصه فرهنگ و هنر را از آن خود کرد.

تکه هایی از کتاب دا

حدودا چهارده سالم بود که کتاب زنان قهرمان را خواندم.

گذشته از زنان صدر اسلام، شخصیت جمیله بوپاشا، دختر مسلمان و انقلابی الجزایری، برایم بسیار جالب بود: پذیرش

این واقعیت سخت بود که دختری جوان با تمام وجود با اشغالگران کشورش وارد مبارزه ای نابرابر شود. او، برای حفظ شرافت و آزادگی مردمش، تمام شکنجه های وحشیانه فرانسوی های متجاوز را به جان می خرد، اما زیر بار ذلت اشغالگران نمی رود

معرفی کتاب ریشه‌ها

مترجم : : علیرضا فرهمند
شابک : : ۹۷۸-۹۶۴-۰۰-۱۸۲۲-۴
قطع : : رقعی
تعداد صفحه : : ۷۷۵
سال انتشار شمسی : : ۱۴۰۰
سال انتشار میلادی : : ۱۹۷۶
نوع جلد : : جلد سخت
سری چاپ : : ۱۵

«ریشه‌ها» نوشته دکتر محمدحسن زورق(-۱۳۲۹)، به بررسی انقلاب اسلامی ایران، ریشه‌ها و دورنمای آینده آن می‌پردازد.

در بریده‌ای از کتاب می‌خوانیم: «نیمه دوم هزاره اول میلادی و دقیقاً از سده هفتم میلادی به بعد دوران دل‌سپردگی ملت‌ها به اسلام بود این دوره عصر فتوحات نظامی، فرهنگی، علمی و سیاسی بود.

در این عصر یک تمدن درخشان و یک امپراتوری بین‌المللی پایه‌گذاری شد ولی هزاره دوم میلادی برای دنیای اسلام دوران سرسپردگی قبایل و طوایف به امرا بود و دیگر دوران دل‌سپردگی به آرمان‌های بلند اسلام جای خود را به سرسپردگی به امرا داده بود.

در هزاره دوم میلادی کشتی طوفان‌زده تمدن اسلامی در میان گردابی از رخدادهای سهمگین تاریخی قرار گرفت.

این هزاره برای جهان اسلام هزاره سردرگمی و ازخودبیگانگی و تفرقه و تضاد و جمود و رکود و ازخودبیگانگی و ازخدابیگانگی بوده است.

زنجیره رخدادهای تثبیتی و تأسیسی در تاریخ اسلام دو حوزه سیاسی صفوی و عثمانی را در آسیای غربی و خاورمیانه و اروپای شرقی به وجود آورد درحالی‌که این دو حوزه قدم‌به‌قدم در مقابل تمدن مادی که از اروپای غربی (شبه‌جزیره ایبری، هلند، فرانسه و انگلستان و اروپای شمالی) سر برمی‌داشت، عقب‌نشینی می‌کردند غرب اژدهایی شده بود که می‌خواست حوزه تمدن اسلامی را ببلعد و برای اینکه بتواند آن را ببلعد باید آن را تکه‌تکه و تجزیه می‌کرد و این تجزیه در تمام ابعاد تمدن اسلامی صورت گرفت.

از نظر سیاسی تجزیه حوزه تمدنی اسلام به تلاشی دو حوزه صفوی و عثمانی و پیدایش ده‌ها کشور جدید انجامید کشورهایی که مردمش زیر طوفان سهمگین حوادث حتی خاطره تاریخی خود را از دست داده‌اند و نمی‌دانند که کیستند، چیستند، چرا چنین‌اند و چه باید بکنند.»

معرفی کتاب حماسه تپه برهانی

نام کتاب: کتاب حماسه تپه برهانی
نویسنده: سید حمیدرضا طالقانی
ناشر چاپی: انتشارات عماد فردا
سال انتشار: ۱۳۹۴
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۲۴۸
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۶۰-۴۵-۴
موضوع کتاب: کتاب‌های انقلاب و دفاع مقدس
قیمت نسخه الکترونیک:۸۵۰۰ ت – ۱,۹۹ یورو

سیدحمیدرضا طالقانی(-۱۳۴۶)، نویسنده حوزه دفاع مقدس و ادبیات جنگ است.

«حماسه تپه برهانی» یکی از آثار برتر نوشتاری برگزیده در حوزه ادبیات دفاع مقدس است که گرچه با فاصله اندکی از پایان جنگ با عنوان «تپه برهانی» به چاپ رسید، همچنان در کانون توجه محافل ادبی و اندیشمندان و نخبگان این عرصه قرار دارد.

در بخشی از این کتاب می‌خوانیم:

«صبح روز هفتم، از سرما یخ زده بودم و به‌شدت می‌لرزیدم.

تصمیم گرفتم در نقطه‌ای بیرون از بیشه روی سنگ‌ها و زیر تابش مستقیم نور آفتاب بخوابم، لذا از حسین و ماشاءالله فاصله گرفتم و کشان‌کشان از بیشه خارج شدم. در نزدیکی تخته‌سنگی زیر آفتاب خوابیدم.

نور خورشید گرمی لذت‌بخشی داشت و در همان لحظات اولیه، به خواب خوشی فرورَفتم. اما فکر می‌کنم هنوز ساعتی نگذشته بود که با صدای انفجار مهیبی از خواب بیدار شدم. ظاهرا دشمن مرا از بالای تپه دیده و یک خمپاره شصت پرتاب کرده بود. خمپاره در فاصله ده بیست متری من منفجر شد. به‌سرعت خود را به طرف درخت‌ها کشیدم.

دومین خمپاره دشمن در فاصله‌ای نزدیک‌تر منفجر شد. حسین و ماشاءالله که از صدای خمپاره‌ها بیدار شده بودند، با نگرانی مرا صدا می‌زدند. به هر شکل ممکن وارد بیشه شدم و حسین و ماشاءالله نیز به کمکم شتافتند و مرا از آن محل دور کردند. ده‌ها گلوله خمپاره، یکی پس از دیگری، در میان درختان و داخل جوی آب فرودمی‌آمد و منفجر می‌شد. آن روز دشمن بیشه را از زیر آتش خمپاره گرفت و خمپاره‌ها در فواصل مختلف در سطح بیشه بر زمین می‌خورد.

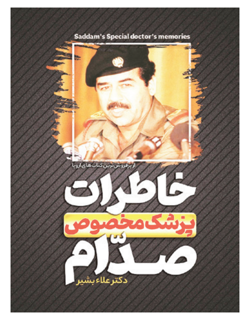
هر دفعه با صدای سوت خمپاره‌ها بر زمین می‌خوابیدیم، اما چون در زیر درختان بودیم، دشمن قادر به دیدن ما نبود و لذا بدون هدف آتش می‌کرد و اکثر خمپاره‌ها در فاصله‌ای دور از ما به زمین می‌خورد.

شاید پس از گذشت هفت روز، دشمن انتظار نداشت که یک نیروی ایرانی در منطقه مانده باشد.

از آن پس، نگرانی آمدن یک تیم عراقی برای پاکسازی بیشه به نگرانی‌های ما افزود و طول روز را با انتظاری تلخ سپری کردیم.»

معرفی کتاب

معرفی کتاب خاطرات پزشک مخصوص صدام



شهادتی حیرت‌انگیز از معتمد و مشاور ناخواسته یکی از بدنام‌ترین دیکتاتورهای تاریخ. کتاب خاطرات پزشک مخصوص صدام حاصل تجربیات علا بشیر از سال‌های خدمت به رئیس‌جمهور وقت و خانواده اوست. این اثر استثنائی که با عشق به وطن و غم و اندوه نوشته شده منبعی ارزشمند برای شناخت دقیق صدام حسین و همینطور تاریخ مدرن عراق است.

درباره کتاب خاطرات پزشک مخصوص صدام:

کتاب خاطرات پزشک صدام، یک اثر اتوبیوگرافی از پرآشوب‌ترین دوران تاریخ عراق، یعنی حکومت صدام است. علا بشیر (Ala Bashir) که ناخواسته عضوی از گروه پزشکی خانواده رئیس جمهور شده بود، خود را معتمد ناخواسته حسین می‌نامد. او به واسطه شغل خود بیش از بیست سال به درون کاخ‌های صدام و خانواده‌اش رفت و آمد داشت، جایی که با وجود حضور نیروهای امنیتی بی‌شمار خطرناک‌ترین مکان عراق به حساب می‌رفت. زنده ماندن در مکانی که افراد بی‌دلیل به کام مرگ می‌رفتند یا مجازات‌های سختی را متحمل می‌شدند به تنهایی دستاوردی تحسین‌آمیز و البته حیرت‌آوری است اما علا بشیر حرف‌های بیشتری برای گفتن دارد.

شاید چالش برانگیزترین بخش فعالیت به عنوان پزشک، نجات دادن جان شخصی است که از عواقب زنده ماندن او آگاه هستید. علا بشیر، این پزشک ماهر و معروف عراقی که عشق بسیاری به وطن خود داشت، آرزوی سقوط صدام و حکومتش را در دل می‌پروراند با این حال مجبور بود تمام تلاشش را برای حفظ سلامتی و زنده ماندن این دیکتاتور خاورمیانه انجام دهد. او که به دلیل نفوذ به بالاترین سطح سیاست، نظاره‌گر بازی قدرت و دسیسه‌ها، تسویه حساب‌ها، فساد و دشمنی‌های خونین خانوادگی بسیاری بود شاید بیشتر از هر شخص دیگری نسبت به اسرار رئیس‌جمهور و خانواده‌اش آگاهی داشته باشد و این نکته توضیح می‌دهد که چرا باید کتاب خاطرات پزشک مخصوص صدام (The insider: trapped in Saddam's brutal regime) را جدی بگیریم.

بشیر که زمان خدمت خود را دوران غم‌انگیز و ترسناک عراق مدرن می‌خواند، مثال کاملی از افرادی است که ناخواسته در میدان قدرت قرار می‌گیرند و گاهی حتی مجبور به بازی می‌شوند. این افراد معمولا قبل از هر چیز مشاهده‌گر قهاری هستند و به دلیل درگیر نبودن ایدئولوژیک یا سیاسی می‌توانند برداشت روشن و بی‌طرفانه‌ای از وقایع داشته باشند. علا بشیر نیز با استفاده از این توانایی، خواننده را به درون کاخ‌های ریاست جمهوری دعوت می‌کند و بانفوذترین و قدرتمندترین اشخاص عراق آن زمان را با نگاهی ریزبینانه به تصویر می‌کشد. او که در کنار حرفه پزشکی یک نقاش حرفه‌ای هم بود در طول سال‌های خدمت به صدام و بعد از آن آثاری متعددی را خلق کرد که بسیاری از آن‌ها بیانگر وضعیت کشور عراق و احساسات او نسبت به وطنش هستند. بخشی از این نقاشی‌ها در ابتدای فصل‌ها آورده شده‌اند، آثاری زاده از عواطف عمیق، بینش سیاسی و همینطور تجربه‌های منحصر به فرد زندگی که بیشتر از هر کلام دیگری جان مطلب علا بشیر را به مخاطب می‌رسانند.کتاب خاطرات پزشک مخصوص صدام مناسب چه کسانی است؟

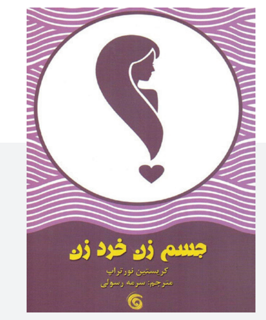
مطالعه این کتاب ارزشمند به تمام افرادی که از مطالعه آثار اتوبیوگرافی لذت می‌برند و همچنین اشخاصی که می‌خواهند اطلاعات بیشتری از تاریخ عراق و خاورمیانه به دست بیاورند توصیه می‌شود.

با علا بشیر بیشتر آشنا شویم:

علا بشیر نقاش، مجسمه‌ساز و جراح پلاستیک عراقی است. او در کنار فعالیت به‌عنوان پزشک شخصی صدام، نمایشگاه‌های مختلف نقاشی برپا کرده است و به دلیل توجه به حالت‌های روحی و احساسی انسان‌ها شهرت دارد.

معرفی کتاب

معرفی کتاب جسم زن، خرد زن



نام کتاب: کتاب جسم زن، خرد زن
نویسنده: کریستین نورتراپ
مترجم: سرمه رسولی
ناشر چاپی: انتشارات چرخ فلک
سال انتشار: ۱۳۹۵
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۲۴۸
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۲۵-۷۹-۲
موضوع کتاب: کتاب‌های مادر و بارداری، تخصص‌های پزشکی
قیمت نسخه الکترونیک
۲۰۰۰۰ ت – ۴,۴۹ یورو

کریستین نورتراپ در کتاب جسم زن، خرد زن به زنان تلنگر می‌زند و به آنان یادآور می‌شود که باید به بدن، جنسیت و روح‌شان علاقه‌مند و متعهد و با خودشان صمیمی باشند. این اثر پرفروش نیویورک‌تایمز شما را با خودتان آشتی و ذهنیت‌تان را تغییر می‌دهد.

درباره‌ی کتاب جسم زن، خرد زن:
این اثر به شما می‌آموزد که چطور ذهن‌تان همچون یک نوار از پیش ضبط شده، از شنیده‌ها، دیده‌ها و تجربیات پیش از تولد پر است و همیشه به شکل یک باور و اعتقاد بر جسم و روح‌تان اثر می‌گذارد و می‌تواند در بدن‌تان انواع بیماری‌ها را ایجاد کند. کریستین نورتراپ (CHRISTIANE NORTHRUP) با بیان چندین نمونه از بیماران خود به شما یاد می‌دهد که شفای حقیقی با رها ساختن و آزاد کردن عواطف و احساسات تلنبار شده در شما به وجود می‌آید.

نویسنده به شما می‌آموزد که باورها و ذهنیات غلط شما چطور می‌تواند بر سلامتی‌تان تأثیرگذار باشد و شما را به سوی شفای روانی و جسمی هدایت کند.

این کتاب متعلق به تمام انسان‌هایی است که معتقدند می‌توان بی‌توجه به اوضاع و شرایط حال و گذشته، زندگی را پیش برد. این اثر برای افرادی است که بزرگ‌ترین آرزو و خواسته‌شان سلامتی است و به این نکته آگاه‌اند که در امر شفا مسائلی فراتر از عوامل خارجی یا فنون دخیل هستند.کتاب جسم زن، خرد زن به تمام پزشکان، پرستاران، متخصصان بهداشت، درمانگران یا بیمارانی تعلق دارد که خوب می‌دانند چیزهایی وجود دارد که از آن آگاه نیستند. می‌توان گفت داروها همواره حیاتی و ضروری نیستند اما ایمان و اعتقاد به شفا همیشه ضروری است.

نکوداشت‌های کتاب جسم زن، خرد زن:
- یک شاهکار برای هر زنی که به جسم، ذهن و روح خود علاقه دارد. (کارولین میس)
- من "بدن زن، خرد زن" را به همه زنان و همچنین به همه مردانی که می‌خواهند زنان زندگی خود را درک کنند توصیه می‌کنم. (دیپک چوپرا)
- "بدن زن، خرد زن" دروازه‌ای به سوی عمیق‌ترین درک از سلامت و تندرستی است. (جوآن بوریسنکو)
- اگر نمی‌توانید دکتر نورتراپ را به عنوان پزشک در کنار خود داشته باشید، لااقل کتاب او را بخوانید. (لری دوسی)

کتاب جسم زن، خرد زن: به چه کسانی پیشنهاد می‌شود؟مطالعه‌ی این کتاب را به تمام زنان و همین طور مردانی که می‌خواهند آن‌ها را بیشتر بشناسند، توصیه می‌کنیم.

با کریستین نورتراپ بیشتر آشنا شویم:
او از دانشکده علوم پزشکی دارت موت و مرکز پزشکی TUFTS نیوانگلند فارغ‌التحصیل شده است و به عنوان رئیس مجمع زنان برای زنان یارموت مین فعالیت می‌کند. کریستین نورتراپ یکی از اعضای انجمن پزشکان و متخصصان زنان، رئیس سابق انجمن پزشکی پزشکان کل‌گرای آمریکا و سخنگوی بین‌المللی بهداشت و درمان زنان به شمار می‌رود. او همچنین در جایگاه استادیاری دانشکده پزشکی دانشگاه یارموت مشغول به کار است.

معرفی کتاب نفس

نام کتاب: کتاب نفس: هنر فراموش شده درست نفس کشیدن
نویسنده: جیمز نستور
مترجم: علی اکبر عبدالرشیدی
ناشر چاپی: نشر نون
سال انتشار: ۱۴۰۰
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۲۸۰
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۶۶-۱۵-۴
موضوع کتاب: کتاب موفقیت و خودسازی، تخصص‌های پزشکی
قیمت نسخه الکترونیک
۱۸۰۰۰ ت – ۳,۹۹ یورو

با جیمز نستور در کتاب نفس: هنر فراموش شده درست نفس کشیدن همراه شوید و هنر فراموش‌شده‌ی «نفس کشیدن» را از نو بیاموزید. این کتاب که یکی از پرفروش‌ترین آثار نیویورک‌تایمز است و بارها جوایز متعددی را از آن خود کرده، روش‌های تنفس اصولی را به شما آموزش می‌دهد.

درباره کتاب نفس: هنر فراموش شده درست نفس کشیدن:
نفس کشیدن یکی از مهم‌ترین و حیاتی‌ترین عملکردهای انسان برای زنده ماندن است. اما ما اغلب اوقات متوجه‌ی آن نمی‌شویم. در همین لحظه از شما می‌خواهیم لحظه‌ای از مطالعه‌ی ادامه‌ی این معرفی دست بکشید و حرکت آرام جریان هوا به درون شش‌هایتان را احساس کنید. شاید تعجب کنید اما راه‌ها و شیوه‌های مختلفی برای نفس کشیدن وجود دارد و این همان چیزی‌ست که جیمز نستور (James Nestor) در کتاب کاربردی خود، نفس: هنر فراموش شده درست نفس کشیدن (Breath: The New Science Of a Lost Art) به ما می‌گوید.

شاید از شنیدن تأثیرات بی‌شمار نفس کشیدن بر روح و جسمتان شگفت‌زده شوید. اما خوب است بدانید در حالی که بعضی از انواع نفس کشیدن می‌توانند به پرورش ذهن کمک کنند، بعضی دیگر نیز اعصاب انسان را نابود می‌کنند.

به عبارت دقیق‌تر، بعضی از شیوه‌های تنفس مهلک‌اند و برخی دیگر سلامتی را افزایش می‌دهند. کتابی که پیش روی شماست، به بررسی دقیق و مفصل شیوه‌های نفس کشیدن می‌پردازد. این اثر کاربردی با بهره‌گیری از تحقیقات علوم جدید و همچنین استفاده از متون قدیمی پزشکی، به توصیف و بیان رویکردهای متنوع در باب اهمیت تنفس پرداخته است.

جالب است بدانید جیمز نستور خود سال‌ها با مشکلات ریوی دست‌وپنجه نرم کرده و این رخداد محرک نگارش چنین کتابی شده است. این اثر اولین بار در سال ۲۰۲۰ منتشر شده و با تکیه بر معتبرترین متون پزشکی و پیشرفته‌ترین تحقیقات در زمینه‌ی پولمونولوژی و روان‌شناسی تحولی مهم در یکی از اساسی‌ترین عملکردهای انسان ایجاد می‌کند. عملکردی که گرچه ممکن است ساده و پیش‌پاافتاده به نظر برسد، بااین‌حال بیش از آن که تصور کنید بر زندگی‌تان تأثیر خواهد گذاشت. بنابراین به شما تضمین می‌دهیم، پس از مطالعه‌ی تنها چند فصل از این کتاب، دیگر هرگز مثل قبل نفس نخواهید کشید! و هنر فراموش شده‌ی نفس کشیدن را یک بار دیگر به یاد خواهید آورد و در پی آن چنان زندگیتان زیر و رو خواهد شد که خودتان نیز باور نخواهید کرد.

جوایز و افتخارات کتاب نفس: هنر فراموش شده درست نفس کشیدن:
- پرفروش‌ترین کتاب نیویورک‌تایمز
- بهترین کتابِ علمی آمازون
- کتاب سال ۲۰۲۰ به انتخاب NPR
- بهترین کتاب سال واشنگتن‌پست
- نامزد جایزه‌ی کتاب علمی Royal Society
- نامزد جایزه‌ی گودریدز در بخش علم وفناوری
- برنده جایزه ASJA

نکوداشت‌های کتاب نفس: هنر فراموش شده درست نفس کشیدن:
- مهم نیست چقدر غذا می‌خورید، چقدر چاق یا لاغر، جوان یا عاقل هستید؛ تا زمانی که درست نفس نکشید، هیچ‌کدام این‌ها اهمیتی ندارد. (آمازون)
- چه کسی خیال می‌کرد که تغییر نحوه‌ی تنفس می‌تواند انقلابی در سلامتی ما ایجاد کند؟ کتاب نستر مطالبی خیره‌کننده را افشا می‌کند. (دکتر راگان چاترجی)
- من معمولا این حرف را نمی‌زنم، اما این کتاب به راستی زندگی‌ام را تغییر داد. (کارولین پل)
- یک تاریخچه‌ی علمی، فرهنگی و معنوی جالب از نحوه‌ی نفس کشیدن ما، و توضیح اینکه چگونه در تمام این مدت اشتباه نفس می‌کشیده‌ایم! (الیزابت گیلبرت)

کتاب نفس: هنر فراموش شده درست نفس کشیدن مناسب چه کسانی است؟
اگر به کتاب‌های خودیاری علاقه‌مند هستید، کتاب «نفس» زندگی شما را دگرگون خواهد ساخت.

با جیمز نستور بیشتر آشنا شویم:
وی روزنامه‌نگار آمریکایی است که با نشریات معتبر گوناگونی نظیر نیویورک تایمز همکاری کرده. عمده‌ی شهرت نستور به سبب نگارش کتاب نفس: هنر فراموش شده درست نفس کشیدن است. این کتاب در سراسر جهان خوانندگانی فراوان پیدا کرد و مورد توجه بسیاری از پزشکان و متخصصان نیز قرار گرفت.

در بخشی از کتاب نفس: هنر فراموش شده درست نفس کشیدن می‌خوانیم:
حین خواب، در هر دقیقه، حدود ۷۵۰ میلی‌لیتر خون به‌اندازه یک بطری در مغز جریان پیدا می‌کند.

وقتی ورزش می‌کنیم، این مقدار خون هم در مغز و هم در بقیه بدن افزایش می‌یابد و معمولاً، استمرار پیدا می‌کند.

وقتی سنگین آرام نفس می‌کشیم، وضع فرق می‌کند.

وقتی بدن مجبور باشد هوایی بیشتر از نیاز به درون شش‌های خود بفرستد، دی‌اکسید کربن بیشتری هم بازدم می‌کنیم.

این اتفاق باعث باریک شدن رگ‌های خونی و کاهش گردش خون، به‌خصوص، در مغز می‌شود. با چند دقیقه و حتی چند ثانیه افزایشِ میزان تنفسْ جریان خون در مغز تا ۴۰ درصد کاهش می‌یابد.

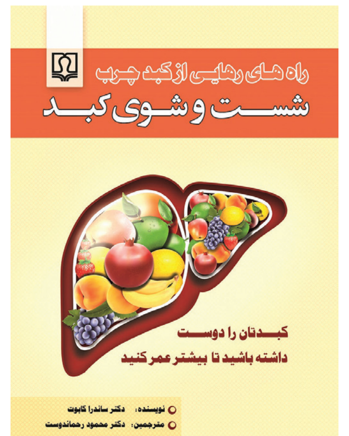
تأثیر این اتفاق در مغز بیشتر روی منطقه هیپوکامپوس و قسمت قدامی، بخش پس‌سری و غشای پس‌سری مغز رخ می‌دهد. همه این قسمت‌هایی که ذکر شدند مسئول کنترل عملکردهایی مانند فرایندهای بصری، اطلاعات حسی بدن، تجربه زمان و خودحسی خودآگاهی هستند. اختلال در این بخش‌ها می‌تواند موجب بروز خطاهای حسی یا همان توهم شود. یکی از این توهم‌ها احساس ازخودبی‌خود بودن و دیدن رؤیاست. اگر بتوانیم کمی تندتر و عمیق‌تر نفس بکشیم، خون بیشتری از مغز خارج می‌شود و تجسم‌ها و توهم‌های بصری و شنودی ژرف‌تر می‌شوند.

علاوه بر این، عدم توازن پایدار pH در خون سیگنال‌هایی برای پریشانی و آشفتگی در سراسر بدن، به‌خصوص، در سیستم احساسی و حافظه‌ای ساطع می‌کنند. این سیستم احساسات، تحریک‌های جنسی و غرایز را کنترل می‌کند.

استمرار تحریک سیگنال‌های آشفتگی و پریشانی می‌تواند سیستم احساسی ما را به‌گونه‌ای فعال کند که احساس مرگ کنیم. به همین دلیل است که بسیاری از انسان‌ها حین تنفس هولوتروپیک، به فکر مرگ می‌افتند و احساس مردن و تولد دوباره می‌کنند. آن‌ها بدنشان را آگاهانه، به‌حالتی سوق می‌دهند که بالقوه مهلک است. یعنی خود را در آستانه مردن قرار می‌دهند و بعد، با تنفس آگاهانه، از آستانه آن حالت برمی‌گردند.

معرفی کتاب شست و شوی کبد

نام کتاب: کتاب شست و شوی کبد: راه‌های رهایی از کبد چرب
نویسنده: ساندرا کابوت
مترجم: محمود رحماندوست، صفورا شریعتی نیا
ناشر چاپی: انتشارات کتاب درمانی
سال انتشار: ۱۳۹۹
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۲۲۴
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۳-۴۳-۶
موضوع کتاب: کتاب‌های تغذیه، رژیم و تناسب اندام، تخصص‌های پزشکی
قیمت نسخه الکترونیک
۱۳۹۰۰ ت – ۲,۹۹ یورو



اگر می‌خواهید بدنی سالم‌تر و کبدی پاک و عاری از چربی داشته باشید و وزن خود را کنترل کنید، لازم است که از این کتاب پرفروش برای رهایی از کبد چرب کمک بگیرید. دکتر ساندرا کابوت در کتاب شست و شوی کبد به شما پیشنهاد می‌دهد تا با رژیم غذایی مناسب به بدن خود رسیدگی کنید.

چرا که کبد مهمترین اندام داخلی بدن است که همه چیز را تنظیم و مدیریت می‌کند.

درباره کتاب شست و شوی کبد:
برای داشتن یک بدن سالم، افزایش طول عمر، برخورداری از وزن طبیعی کارکرد درست متابولیسم و داشتن وضعیت نرمال فیزیکی باید همه ارگان‌ها مانند یک ماشین با هم همکاری کنند.

یکی از مهمترین تنظیم‌کننده‌های این سیستم، کبد است که با پالایش خون، منبع سالمی را برای سوخت و ساز و کارکرد سایر بخش‌ها در اختیارشان قرار می‌دهد. پس مانند یک مدیر میانی که همه چیز را کنترل می‌کند از جایگاه مهمی برخوردار است.

همانطور که می‌دانید با خوردن مواد غذایی سموم مختلفی وارد بدن می‌شوند که باید تصفیه و پاکسازی شوند تا به مواد مفید تبدیل گردند. این وظیفه به عهده کبد است و به همین دلیل در معرض آلودگی و چربی قرار می‌گیرد. کتاب شست و شوی کبد (راه‌های رهایی از کبد چرب) با بهره‌گیری از روش‌های نوین طب گیاهی و پزشکی راهکارهای مفیدی برای این عارضه ارائه می‌دهد که برای سبک مصرف غذایی امروزی بسیار حیاتی است.

مزیت این کتاب در برابر سایر نمونه‌های مشابه، دادن دستورهای غذایی کاملی‌ست که به صورت مفصل طرز تهیه انواع صبحانه، ناهار، عصرانه، سالاد، سس و دسرهایی که برای داشتن یک رژیم غذایی مناسب و سالم به جهت سم‌زدایی از بدن را آموزش داده است.

کتاب شست و شوی کبد (The Liver Cleansing Diet) با دادن راهکارهایی به همه افرادی که به عرضه چربی کبد مبتلا هستند، یا تصمیم به پاکسازی سموم بدن خود دارند حتی افراد باردار، دیابتی، کسانی که مشکلات اضافه وزن و سایر مسائل کبدی دارد، کمک خواهد کرد.

کتاب شست و شوی کبد را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟
این کتاب برای افرادی که از ضعف سلامتی، بیماری کبد و اضافه وزن رنج می‌برند، بسیار مفید است.

ساندارا کابوت را بیشتر بشناسیم:
یک پزشک معروف و نویسنده که از قضا کتاب‌های پر فروشی هم دارد: یکی از معروفترین کارهای او، «سلامتی زنان، اجازه ندهید هورمون‌ها زندگی شما را نابود کنند، رژیم فرم دهنده بدن، یائسگی-HRT و جایگزین‌های طبیعی‌اش و کتاب کوچک راهنمای سلامتی» می‌باشد.

ساندرا کابوت (Sandra Cabot) مشاور خدمات مشاوره‌ای سلامتی زنان استرالیایی است و در برنامه‌های تلویزیون ملی و مصاحبه‌های رادیویی شرکت می‌کند، برای روزنامه ملی زنان می‌نویسد و برای سخنرانی‌هایش درباره سلامت زنان، اختلالات هورمونی و پزشکی طبیعی درمانگر شناخته شده است.

او گاهی اوقات به‌عنوان "پزشک پروازی" شناخته می‌شود چون اغلب به شهرهای کوچک و روستاهای استرالیا سفر می‌کند تا برنامه‌های سلامتی را برای زنان روستایی اجرا نماید. این‌کار به افزایش بودجه اختصاص داده شده به خدمات سلامت زنان محلی، کمک می‌کند و زمان زیادی را به‌کار در بخش زنان و زایمان در یک بیمارستان خیریه در دامنه‌های هیمالیا در کشور هند گذرانده است.

از طریق تلویزیون و رادیو با زنان ارتباط برقرار می‌کند و هزاران نامه از زنان از سرتاسر استرالیا دریافت کرده است. با انتشار کتاب رژیم پاکسازی کبد در ایالات متحده آمریکا، اکنون ساندرا می‌تواند تجربه قابل توجه و دانشش را با زنان و مردان در سراسر آمریکا به اشتراک گذارد.

کتاب‌های دکتر کابوت درباره یائسگی و رژیم فرم دهنده بدن توسط دو انتشارات مختلف در آمریکا چاپ شده و در کتاب‌فروشی‌های این کشور قابلا دسترس می‌باشند.

معرفی کتاب

معرفی کتاب درمان شناسی در بیماری‌های قلبی – جلد اول

نام کتاب: کتاب درمان شناسی در بیماری‌های قلبی – جلد اول
نویسنده: حسین فیضی، مهرداد ملکی جاسبی، فرید کلشی پور، بهزاد غلام ویسی، مهدی عمره مردوخی، سعید شرافتی
ناشر چاپی: انتشارات بشری
سال انتشار: ۱۳۹۹
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۳۴۶
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۹۹-۵۴۷-۸
موضوع کتاب: تخصص‌های پزشکی، کتاب‌های پرستاری
قیمت نسخه الکترونیک
۳۸۰۰۰ ت – ۶,۹۹ یورو

کتاب درمان شناسی در بیماری‌های قلبی – جلد اول، با ارائه‌ی مطالبی جدید و تخصصی به پرستاران و پزشکان کمک می‌کند تا آگاهی و دانش کافی جهت مراقبت از بیماران مبتلا به مشکلات قلبی را کسب نمایند.

درباره‌ی کتاب درمان شناسی در بیماری‌های قلبی – جلد اول:
مطابق آمارهای جهانی، بیماری‌های قلبی و عروقی، جزو شایع‌ترین دلایل مرگ و میر در سطح جهان بوده و گرفتگی رگ‌ها، علت مرگ بیماران قلبی است. مشکلات قلبی شاخه‌های بسیار گسترده‌ای دارند که بیشترین آن‌ها در جوامع غربی و همچنین کشور ایران، آترواسکلروز عروق کرونر هایپرتانسیون، آنژین صدری، انفارکتوس میوکارد و تا حدودی اختلالات دریچه‌ای قلب است که مرگ‌های ناگهانی را به همراه دارند.

مسئله حائز اهمیت این است که پرستاران تا چه اندازه در مراقبت از این بیماران، نقشی حیاتی دارند.

پرستاری از بیماران قلبی امری بسیار حیاتی و پرتنش آن هم در شرایط بحرانی‌ست که نیازمند داشتن دانشی قوی، آگاهی، درک و عملکرد صحیح بالینی است. این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که منابعی جدید، قابل فهم و روشن وجود داشته باشد تا پرستاران بتوانند از آن استفاده نمایند.

امید است این کتاب نقش مهمی در جهت بهبود دانش، عملکرد پرسنل و دانشجویانِ رشته‌های مختلف علوم پزشکی، مخصوصاً پرستاران عزیز داشته باشد.

کتاب درمان شناسی در بیماری‌های قلبی – جلد اول برای چه کسانی مناسب است؟
مطالعه‌ی این کتاب را به پرستاران بخش‌های بالینی، دانشجویان رشته‌های پزشکی، پرستاری، اتاق عمل و هوشبری پیشنهاد می‌کنیم.در بخشی از کتاب درمان شناسی در بیماری‌های قلبی – جلد اول می‌خوانیم:
آترواسکلروز، یک پاسخ التهابی است که با تجمع ذرات چربی و لیپید در لایه داخلی دیواره سرخرگی آغاز می‌گردد و طی سالٍها پیشرفت می‌کند. این ضایعات معمولاً در ابتدای حیات و شاید حتی در بچگی آغاز شوند.

تمام این ذرات چربی تبدیل به ضایعات پیشرفته نمی‌گردند. ژنتیک و محیط در پیشرفت این ضایعات مهم می‌باشند.

پیشرفت آترواسکلروز به مدت چند سال باعث واکنش التهابی شده و با صدمه به اندوتلیوم عروق آغاز می‌گردد. بروز صدمه با سیگار کشیدن، هایپرتانسیون و دیگر عوامل شروع می‌شود. وجود التهاب، اثرات متعددی بر دیواره عروق خواهد داشت که یکی از آن‌ها کشاندن مونوسیت‌ها (ماکروفاژها) به ناحیه بروز صدمه و التهاب است.

ماکروفاژها لیپیدها را بلعیده و به سلول اسفنجی مبدل می‌شوند که لیپیدها را به داخل دیواره شریانی منتقل می‌کنند. ماکروفاژهای فعال شده نیز آزاد کننده مواد بیوشیمیایی هستند که باعث صدمه بیشتر اندوتلیوم و تجمع پلاکت و تشکیل لخته می‌گردند.

معرفی کتاب

معرفی کتاب مراقبت‌ها و مداخلات پرستاری در اسید و باز

نام کتاب: کتاب مراقبت‌ها و مداخلات پرستاری در اسید و باز
نویسنده: مجتبی راد، علی دشتگرد، محمد علی نژاد مقدم، زهره اسکندری ثالث
ناشر چاپی: انتشارات بشری
سال انتشار: ۱۳۹۸
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۹۳
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۹۹-۶۶۰-۴
موضوع کتاب: کتاب‌های پرستاری، کتاب‌های دانشگاهی
قیمت نسخه الکترونیک
۱۴۰۰۰ ت – ۲,۹۹ یورو

مجتبی راد به همراه علی دشتگرد، محمد علی نژاد مقدم و زهره اسکندری ثالث در کتاب مراقبت‌ها و مداخلات پرستاری در اسید و باز، با بیانی ساده و نثری شیوا، شیوه‌ی تفسیر گازهای خون شریانی و مراقبت‌های لازم هنگام مواجهه با این نوع اختلال را به دانشجویان پرستاری می‌آموزند.

درباره کتاب مراقبت‌ها و مداخلات پرستاری در اسید و باز:
دانش پزشکی هر لحظه در حال گسترش و نو شدن است. هر روزه اطلاعات گسترده‌ای به این علم اضافه می‌شود و این دانش‌ها روش‌های درمانی قبل را تحت تاثیر قرار می‌دهند. یکی از روش‌های تشخیصی، آنالیز گازهای خون شریانی است که گرچه در ظاهر امری ساده نشان داده می‌شود، اما اگر مهارت پرستاران در خواندن آن بیشتر شود، قادر به تشخیص بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات تنفسی خواهند شد.

چرا که با سنجیدن گازهای خون شریانی و استفاده از آن به عنوان روشی مستقیم برای ارزیابی وضعیت اکسیژناسیون خون بیمار، وضعیت تغذیه‌ی بیمار و فرایند سوخت و ساز او، اطلاعات مهمی را در اختیار تیم درمان قرار می‌دهد و این امر می‌تواند سرعت بهبود بیمار را افزایش ببخشد.

از همین روست که کتاب مراقبت‌ها و مداخلات پرستاری در اسید و باز اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. در این اثر نحوه تفسیر گازهای خون شریانی و مراقبت‌های پرستاری مرتبط با نوع اختلال به شیوه‌ی گام به گام به شما آموخته خواهد شد. در کتاب حاضر سوالاتی تستی وجود دارد که به تثبیت مطالب کمک خواهند کرد. همچنین، مثال‌های گسترده‌ی این اثر از دیگر ویژگی‌هایی‌ست که آن را از دیگر کتاب‌ها در این زمینه متمایز می‌کند. چرا که پرستاران در آینده‌ای نزدیک بارها با مواردی مشابه این مثال‌ها مواجه خواهند شد.

فراموش نکنید گاهی تفسیر به موقع برگه ABG می‌تواند جان بیمار شما را نجات دهد.

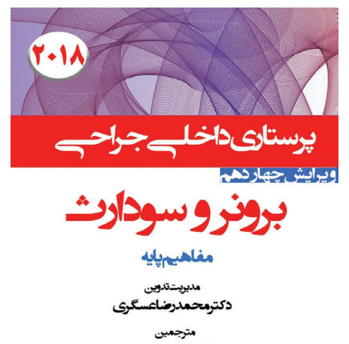
کتاب مراقبت‌ها و مداخلات پرستاری در اسید و باز گامی‌ست در جهت رشد و اعتلای سطح علمی کلیه دانشجویان و پرستارانی که بهترین اوقات عمر خود را بر بالین بیماران به امید بهبودی آنان سپری می‌کنند.

کتاب مراقبت‌ها و مداخلات پرستاری در اسید و باز مناسب چه کسانی است؟
این کتاب به تمام دانشجویان رشته‌ی پرستاری که قصد دارند مراقبت‌های مورد نیاز در اسید و باز را بیاموزند، پیشنهاد می‌شود. همچنین، مطالعه‌ی این اثر کمک فراوانی به شما در تفسیر برگه ABG بیمار خواهد نمود.

در بخشی از کتاب مراقبت‌ها و مداخلات پرستاری در اسید و باز می‌خوانیم:
اندازه‌گیری گازهای خون شریانی یکی از متداول‌ترین روش‌ها در بخش‌های مراقبت‌های ویژه می‌باشد. آنالیز گازهای خون شریانی اطلاعات مهمی را در زمینه عملکرد قلبی عروقی و هموستاز فراهم می‌کند، که می‌تواند زمینه لازم تشخیص و پایش مداخلات درمانی باشد.

معرفی کتاب درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸ – مفاهیم پایه

نام کتاب: کتاب درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸ – مفاهیم پایه
نویسنده: جانیس ال هینکل، کری اچ چیور
مترجم: زهرا مقصودی، الهه جهان
ناشر چاپی: انتشارات بشری
سال انتشار: ۱۳۹۷
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۱۰۴
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۹۹-۵۱۹-۵
موضوع کتاب: کتاب‌های پرستاری
قیمت نسخه الکترونیک:۲۰۰۰۰ ت – ۴,۴۹ یورو



کتاب درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸ – مفاهیم پایه نوشته‌ی جانیس ال هینکل و کری اچ چیور، در ۵ فصل نحوه‌ی مراقبت‌های بهداشتی، وظایف و فعالیت‌های پرستاران را نیز مورد بررسی قرار می‌دهد.

درباره‌ی کتاب درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸ – مفاهیم پایه:
مطالبی که به صورت تخصصی و جامع در این کتاب مطالعه خواهید کرد به شرح ذیل است:
- مردم سالم تا سال ۲۰۲۰ م
- حفاظت از بیمار و برنامه مراقبتی
- پرداخت مبتنی بر عملکرد
- کمیته مشترک و ارائه بهترین خدمات سلامت
- هدف سه گانه سیستم مراقبت سلامت موثر
- بررسی چرخه سریع: مدلی جهت ارتقاء کیفیت خدمات
- راهبردهای تیمی و ابزاری در راستای ارتقای عملکرد و ایمنی بیمار
- آموزش کیفیت و ایمنی برای پرستاران
- نقش پرستاری در سیستم ارائه خدمات مراقبتی امروزی
- آینده پرستاری
- پیام‌های کلیدی انجمن طب و پیشنهادهایی برای آینده پرستاری
- مفاد کمیته ارتقاء پیاده سازی رهنمودهای انجمن گزارش پزشکی آینده پرستاری
- علایم متفاوت سندرم حاد کرونری در مردان و زنان
- افتراق تشخیص‌های پرستاری از مشکلات جانبی
- خطر سوءرفتار در معاینه بالینی

درباره‌ی مجموعه درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸:
مدرسان و دانشجویان پرستاری بیشتر از ۵۰ سال است که از کتاب‌های تخصصی این مجموعه برای مراقبت از بیماران نیز بهره می‌برند. مجموعه‌ی درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸ (Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing) به طور کلی مفاهیم پاتوفیزیولوژی، فیزیولوژیکی و روان‌شناختی مربوط به مراقبت‌های پرستاری را مورد بررسی قرار می‌دهد.

لذا مجموعه حاضر یکی از بهترین منابع موجود در زمینه‌ی آموزش پرستاری در جهان محسوب می‌شود که اکثر دانشگاه‌های کشور نیز از آن به عنوان یک مرجع معتبر استفاده می‌کنند.

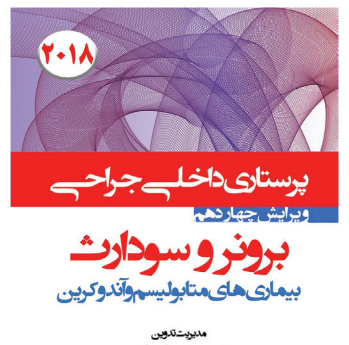
کتاب درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸ – مفاهیم پایه برای چه کسانی مناسب است؟
جانیس ال هینکل (Janice L Hinkle) و کری اچ چیور (Kerry H Cheever) این کتاب را برای پرستاران داخلی و دانشجویان این رشته به نگارش درآورده‌اند.

در بخشی از کتاب درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸ – مفاهیم پایه می‌خوانیم:
پرستاری داخلی – خارجی، یک عملکرد تخصصی است که خدمات پرستاری از بیمار را از دوره نوجوانی تا مراحل پایان زندگی را در محیط‌های بیمارستانی و خارج بیمارستانی شامل می‌شود. نمونه‌ایی از چنین محیط‌هایی که ارائه خدمات در آنان صورت می‌گیرد از جمله بخش‌های داخلی و جراحی، درمانگاه، مراکز سرپایی، مراکز اورژانس، مراکز ارائه خدمات در منزل و خدمات مراقبتی طولانی مدت می‌باشد.

محدوده عملکرد و استانداردهای پرستاری داخلی – جراحی، بیانگر حیطه و محدوده‌ی فعالیت‌ها و استانداردهایی است که توسط انجمن پرستاری آمریکا تصویب شده است و راهنمایی مناسبی برای وظایف پرستاری است. پرستارانی که در عرصه داخلی جراحی فعال هستند، می‌توانند با بکارگیری استانداردهای مذکور، عملکرد خود را ارتقا بخشند. ضمنا با گذراندن دوره آموزش پرستاری در دانشکده‌ها، پرستاران می‌توانند قابلیت‌های لازم در این عرصه را کسب نمایند.

معرفی کتاب درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸ – بیماری‌های متابولیسم و آندوکرین

نام کتاب: کتاب درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸ – بیماری‌های متابولیسم و آندوکرین
نویسنده: جانیس ال هینکل، کری اچ چیور
مترجم: معصومه نیشابوری
ناشر چاپی: انتشارات بشری
سال انتشار: ۱۳۹۷
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۲۴۴
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۹۹-۵۰۳-۴
موضوع کتاب: کتاب‌های پرستاری
قیمت نسخه الکترونیک:۲۲۰۰۰ ت – ۴,۴۹ یورو



کتاب درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸ – بیماری‌های متابولیسم و آندوکرین نوشته‌ی جانیس ال هینکل و کری اچ چیور، نحوه‌ی مراقبت از بیماران مبتلا به اختلالات کبد، مشکلات صفراوی، دیابت و اختلالات غده مترشحه را مورد بررسی قرار می‌دهد.

درباره‌ی کتاب درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸ – بیماری‌های متابولیسم و آندوکرین:
مطالبی که به صورت تخصصی و جامع در این کتاب مطالعه خواهید کرد به شرح ذیل است:
- تغییرات مرتبط با سن در سیستم کبدی و مجاری صفراوی
- گزارش شیوع انواع هپاتیت در آمریکا بر اساس آمار جدید
- ارائه چالش‌های اخلاقی در انتخاب گیرنده پیوند کبد
- ارائه چک‌لیست مراقبت در منزل جهت کنترل آسیت
- تغییر میزان پروتئین رژیم غذایی در اختلالات کبد و آنسفالوپاتی
- ارائه طبقه‌بندی جدید از دیابت
- معرفی انسولین‌ها و داروهای خوراکی جدید در درمان دیابت
- داروهای جدید شیمی‌درمانی در درمان سرطان متاستاتیک پانکراس
- تغییر روش‌های تشخیصی، تظاهرات و درمان‌های جراحی و داروی بیماری آلدوسترونیسم اولیه
- افزوده شدن ژنتیک در عمل پرستاری در هر فصل کتاب جهت آشنایی بیشتر با زمینه‌های ژنتیکی بیماری‌ها

درباره‌ی مجموعه درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸:
مدرسان و دانشجویان پرستاری بیشتر از ۵۰ سال است که از کتاب‌های تخصصی این مجموعه برای مراقبت از بیماران نیز بهره می‌برند. مجموعه‌ی درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸ (Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing) به طور کلی مفاهیم پاتوفیزیولوژی، فیزیولوژیکی و روان‌شناختی مربوط به مراقبت‌های پرستاری را مورد بررسی قرار می‌دهد. لذا مجموعه حاضر یکی از بهترین منابع موجود در زمینه‌ی آموزش پرستاری بیماری‌های متابولیسم و آندوکرین در جهان محسوب می‌شود که اکثر دانشگاه‌های کشور نیز از آن به عنوان یک مرجع معتبر استفاده می‌کنند.

کتاب درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸ – بیماری‌های متابولیسم و آندوکرین برای چه کسانی مناسب است؟
جانیس ال هینکل (Janice L Hinkle) و کری اچ چیور (Kerry H Cheever) این کتاب را برای پرستاران داخلی و دانشجویان این رشته به نگارش درآورده‌اند.در بخشی از کتاب درسنامه داخلی جراحی برونر و سودارث ۲۰۱۸ – بیماری‌های متابولیسم و آندوکرین می‌خوانیم:

پرستار به بیمار توصیه می‌کند که به‌منظور کسب نتایج بهتر از عمل جراحی باریاتریک طی یک دورهٍ مشخص قبل از و بعد از عمل (معمولاً حدود ۲۴ تا ۴۸ ساعت قبل و بعد از جراحی) به جز مایعات غذای مصرف نکند. حمایت تغذیه‌ای متناسب با نیاز هر فرد برای اطمینان از مصرف مواد مغذی مناسب در طی روند جراحی برنامه‌ریزی می‌شود. رژیمِ غذای در جراحی باریاتریک معمولاً با مایعات شفاف شروع، سپس به رژیم مایعات کامل، رژیم مواد نرم (پوره) و درنهایت مواد غذایی جامد تغییر می‌کند. این پیشرفت آهسته در تغییر رژیم غذایی به منظور دستیابی به حداکثر کاهش وزن و پیشگیری از عوارض مانند حالت تهوع، استفراغ، ریفلاکس صفراوی و اسهال ضروری است.محدودیت‌های رژیم غذایی بیمار پس از ترخیص از بیمارستان ادامه می‌یابد؛ به همین علت، بیماران قبل جراحی دستورالعمل‌هایی تغذیه‌ی و مایعات موردنیاز را دریافت می‌کنند تا بعد از ترخیص مواد مورد نیاز در خانه تهیه کرده باشند. این مواد غذای معمولاً شامل نوشیدنی‌های فاقد قند، ژلاتین و پودینگ‌ها، نوشیدنی‌های الکترولیتی طعم‌دار، شیر بدون چربی، نوشیدنی‌های حاوی پروتئین، پوره سیب بدون قند و سوپ‌های کم‌چرب است.

معرفی کتاب GBS جنین شناسی پزشکی لانگمن

نام کتاب: کتاب تمرین‌های کاربردی بینش
نویسنده: صادق نیک پور، مژگان دستفال
ناشر چاپی: انتشارات ارباب قلم
سال انتشار: ۱۳۹۷
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۹۲
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۶۹-۶۳-۲
موضوع کتاب: کتاب‌های ورزشی
قیمت نسخه الکترونیک:۱۷۲۰۰ ت – ۳,۴۹ یورو

کتاب GBS جنین شناسی پزشکی لانگمن نوشته‌ی ابولفضل باغبان یوسف خانی و سید احمد پورحسینی اناری، موضوعاتی نظیر گامتوزنز، نقایص مادرزادی و تشخیص پیش از تولد و... را به صورت جامع و کامل مورد بحث و بررسی قرار می‌دهد.

درباره‌ی کتاب GBS جنین شناسی پزشکی لانگمن:
جنین‌شناسی یکی از مهم‌ترین دروس در رشته پزشکی به شمار می‌رود، اما به خاطر حجم بالای مطالب، یادگیری آن از کتب مرجع مستلزم زمان زیادی است. به همین دلیل ابولفضل باغبان یوسف خانی در کتاب GBS جنین‌شناسی پزشکی لانگمن (Harper's Illustrated Biochemistry)، سعی دارد تا به طور خلاصه نکات کلیدی و مهم رویان‌شناسی پزشکی را به شما بیاموزد.

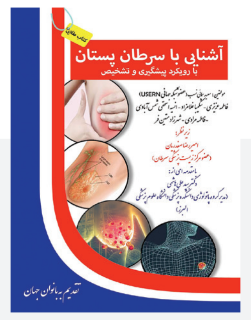
در این کتاب، مجموعه سؤالات آزمون‌های علوم پایه‌ی سال‌های ۸۶ تا ۹۴ آورده شده است که می‌تواند آزمایش خوبی برای سنجش میزان یادگیری شما دانشجویان گرامی باشد. همچنین باید بدانید، این کتاب مطالب را با زبانی ساده و روان بیان می‌کند تا چارچوب اصلی جنین شناسی به خوبی برایتان تفهیم گردد.

کتاب حاضر در واقع برگرفته از کتاب "رویان‌شناسی پزشکی لانگمن" اثر جان لانگمن است.

کتاب GBS جنین شناسی پزشکی لانگمن مناسب چه کسانی است:
بدون شک این کتاب برای تمامی دانشجویان علوم پایه پزشکی، مفید و کاربردی خواهد بود.در بخشی از کتاب GBS جنین شناسی پزشکی لانگمن می‌خوانیم:
میوز نوعی تقسیم سلولی است که در سلول‌های زایا و برای ایجاد گامت‌های نر و ماده یعنی اسپرم و تخمک انجام می شود.

معرفی کتاب

معرفی کتاب آشنایی با سرطان پستان



مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب آشنایی با سرطان پستان: با رویکرد پیشگیری و تشخیص
نویسنده: سعید سمائی نسب، فاطمه عزیزی، شکیبا غلامزاد، فاطمه مرادی، شهرزاد متین فر، انسیه اسحقی شمس آبادی
ناشر چاپی: انتشارات آزادمهر
سال انتشار: ۱۴۰۰
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۴۲
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۳۲۹-۸-۱
موضوع کتاب: تخصص‌های پزشکی
قیمت نسخه الکترونیک
۱۵۰۰۰ ت – ۳,۴۹ یورو

کتاب آشنایی با سرطان پستان، راهکارها و روش‌های پیشگیری و درمان این بیماری را مطرح می‌کند و به جنبه‌های روانشناسی و تأثیر اضطراب بر روند این بیماری می‌پردازد و آگاهی لازم در این زمینه را به بیماران و همراهانشان می‌دهد.

درباره‌ی کتاب آشنایی با سرطان پستان:
پستان به عنوان یکی از اعضای بدن پستانداران از لحاظ تأمین غذای نوزادانی که به دنیا می‌آورند، مهم و از حیث کمک به ایمنی فرزندانشان بسیار حائز اهمیت است. در انسان، این عضو هم از لحاظ ساختار شخصیتی و نیز تکمیل زیبایی واجدین آن و هم از لحاظ اعمال خطرهای جانی حاصل از بیماری‌های آن، اهمیت چند جانبه دارند و از این لحاظ حفظ سلامتی و نگهداری این عضو جای شک و تردیدی باقی نمی‌گذارد.

با عنایت به نقش آگاهی و دانش در پیشگیری و درمان به موقع بیماری‌ها، آگاهی بخشیدن به جامعه هدف یعنی خانم‌های سازنده نسل‌های‌آینده، نقش چشمگیری در حفظ و بقای این عزیزان ایفا می‌کند.

کتاب آشنایی با سرطان پستان برای چه کسانی مناسب است؟
مطالعه این اثر به تمامی زنان و دختران پیشنهاد می‌شود.

در بخشی از کتاب آشنایی با سرطان پستان می‌خوانیم:
استروژن و پروژسترون با اثر مهارکنندگی ترشح شیر، جزء هورمون‌های ضروری جهت تکامل فیزیکی پستان‌ها در جریان بارداری هستند درحالی‌که هورمون پرولاکتین دارای اثر مخالف و باعث پیشبرد ترشح شیر می‌شود. هورمون پرولاکتین توسط غده هیپوفیز مادر ترشح شده و غلظت آن در خون مادر به‌طور مداوم از هفته پنجم بارداری تا زمان تولد نوزاد از ۱۰ تا ۲۰ برابر غلظت آن در زنان غیر باردار طبیعی بالا می‌رود.علاوه بر این جفت مقادیر زیادی هورمون سوماتوماموتروپین جفتی انسانی ترشح می‌کند که احتمالاً دارای اثر خفیف مولد شیر بوده و از این طریق عمل پرولاکتین مترشحه از غده هیپوفیز مادر را تقویت می‌کند.

بااین‌وجود به علت اثر مهارکنندگی استروژن و پروژسترون روی پستان‌ها فقط چند میلی‌لیتر مایع در هرروز تا بعد از تولد بچه ترشح می‌شود.

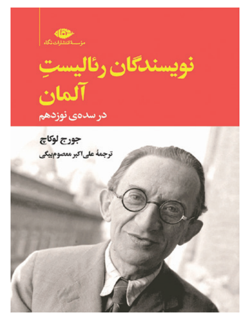
بلافاصله بعد از تولد نوزاد ترشح پروژسترون و استروژن ناگهان توسط جفت از بین می‌رود و این امر سبب می‌گردد اثر مولد شیر پرولاکتین مترشحه از غده هیپوفیز مادر نقش طبیعی پیش برنده تولید شیر خود را به دست آورد و در ظرف یک تا هفت روز بعد پستان‌ها به‌طور پیشرونده شروع به ترشح مقادیر زیاد شیر به‌جای آغوز می‌کنند.

این ترشح شیر نیاز به زمینه کافی ترشح بیشتر هورمون‌های مهم دیگر مادر نظیر هورمون رشد، کورتیزول، هورمون پاراتیروئید و انسولین برای تأمین اسیدهای آمینه، اسیدهای چربی، گلوکز و کلسیم مورد‌نیاز برای تشکیل شیر ضروری نوزاد دارد.

بعد از تولد، مقدار ترشح پایه پرولاکتین در ظرف چند هفته بعد به حد زن غیر باردار می‌رسد.

معرفی کتاب

معرفی کتاب نویسندگان رئالیست آلمان در سده‌ی نوزدهم



جورج لوکاچ منتقد ادبی و از جنجالی‌ترین فیلسوفان و نظریه‌پردازان مارکسیست در کتاب نویسندگان رئالیست آلمان در سده‌ی نوزدهم در قالب جستارهایی به تحلیل یکی از غنی‌ترین دوره‌های ادبی اروپا می‌پردازد و آثار هفت نویسنده آلمانی قرن نوزده را از منظر بستر ادبی، سبک و فرم، تاریخ فرهنگی و... بررسی می‌کند تا درک شفاف و کاملی از این نویسندگان برجسته ارائه شود.

درباره‌ی کتاب نویسندگان رئالیست آلمان در سده‌ی نوزدهم:

کتاب حاضر، جز مقاله‌هایی که تاکنون درباره گوته منتشر شده‌اند، همه جستارهای بنیادی و مهمی را در بر می‌گیرد که لوکاچ درباره ادبیات سده نوزدهم آلمان نوشته است. این جستارها همه میان سال‌های ۱۹۳۵ تا ۱۹۵۳به قلم آمده‌اند و سویه‌ای از لوکاچ را آشکار می‌سازند که پیش از این بر خواننده انگلیسی پوشیده مانده بود، و آن عشق پایدار و دیرمان او به ادبیات آلمان و نیز ایمانش به ارزش‌های انسان‌دوستانه‌ای است که برای سنت ادبیات آلمان جنبه حیاتی دارند.

با گسترش ناسیونال سوسیالیسم، به این ارزش‌ها در خود آلمان سخت حمله شد و چنین می‌نمود که در چشم همسایگان آلمان رگه بشردوستانه در سنت آلمان جای خود را به نظامی‌گری و تندخویی و تجاوزگری سپرده است. بنابراین، بیش از پیش ضرورت مبرم داشت که اصلاحیه‌ای فراهم آید. در پاره‌ای از جستارهای کتاب نویسندگان رئالیست آلمان در سده‌ی نوزدهم (German Realists in the Nineteenth Century)، به‌ویژه جستارهای مربوط به بوشنر و رابه، لوکاچ می‌کوشد این نویسندگان را از چنگ تحریف‌ها و کژنمایی‌های راست‌گرایان نجات بخشد. دیگر جستارها، خاصه جستار مربوط به کِلر، مجالی به او می‌دهند تا موضع فکری خود را بپرورد و مرام و اصول عقیدتی خود را بیان کند، و آن عبارت از ایمانش به سوسیالیسم دموکراتیک است، حتی در اعصار تیره و تاریکی که ظاهراً چنین باورهایی با مشکل‌ها و دشواری‌های شدید دست‌وپنجه نرم می‌کنند.

دانشجویان ادبیات آلمان که برحسب تصادف به این جستارها برمی‌خورند، شاید از میزان اهمیت این جستارها در زمان کنونی سخت یکه بخورند. صرف‌نظر از این، بیش از نیم قرن از زمان نوشته شدن جستارها گذشته و از آن هنگام تاکنون درباره همه این نویسندگان پژوهش‌های بسیار شده است. به‌جرئت می‌توان گفت هرچند صدای لوکاچ می‌تواند مهم باشد، ولی این امر چندان نمی‌تواند ما را بر آن دارد که آگاهی‌های تازه درباره این نویسندگان و پرتو تازه‌ای را که رویکردهای انتقادی تازه‌تر بر آثار آنان افکنده، نادیده بگیریم.

در پاسخ می‌توان بر این نکته پای فشرد که به‌رغم این آورده‌های واقعی به دانش ما از ادبیات آلمان، لوکاچ همچنان ارزش خواندن دارد، زیرا برنامه کاری را طرح می‌کند که در آن هنگام نو بود و امروزه نیز همچنان تازه است. در همه این جستارها می‌بینیم که او همچنین در مباحثه‌هایی که در آن روزگار در میان چپ درمی‌گرفت، با شور و تکاپو درگیر و مداخله‌گر بوده است.

این مباحثه‌ها به نقش ادبیات، نقش سنت ادبی در جامعه و ارتباط میان ادبیات و سیاست مربوط بودند. لوکاچ خود در زندگی‌نامه‌اش یادآور می‌شود که او و میخائیل لیفشیتس پیشگام بحث زیباشناسی مارکسیستی بوده‌اند.

همچنین، لوکاچ نخستین منتقدی بود که پرسش‌های دقیق و موشکافانه‌ای درباره جایگاه ایدئولوژیکی آثار ادبی پیش کشید. در حال حاضر ممکن است آونگ انتقادی بیش از اندازه به زیان لوکاچ نوسان کند. لوکاچ از کلاسیک‌های رئالیست سده نوزدهم دفاع می‌کند، اما منتقدان مدرن به رئالیسم بدگمان‌اند.

معرفی کتاب صوتی زندگی خود را دوباره بیافرینید

معمولا با شنیدن نام کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید، همه حدس می‌زنند که این کتاب مجموعه‌ای از مطالب بی‌اعتبار است که فقط قصد دارد جملات شعاری را در ذهن ما جاگذاری کند. مطالب مفید این و متن روان آن، باعث می‌شود تنها با مطالعه چند فصل ابتدایی آن احساس رغبت برای ادامه دادن آن داشته باشیم. نویسندگان این کتاب ضمن استفاده از شرح‌حال بعضی از بیماران واقعی، نشان می‌دهند که چگونه هر یک از این الگوهای نامناسب در دوران کودکی شکل‌گرفته‌اند و استانداردی برای ارزیابی خودمان در بزرگسالی می‌شوند. آن‌ها که از صاحب‌نظران حوزه شناخت‌درمانی هستند، به شناسایی، نشانه شناسی، سبب شناسی و درمان ۱۱ الگوی رفتاری مخرب و تکراری پرداخته‌اند که به خودانگاره منفی ربط دارند.

درست است که گاهی اوقات از مسئولیت‌ها فرار می‌کنیم و پرخاشگر می‌شویم و تاحدودی از زندگی ناامید می‌شویم، اما اگر بتوانیم گودالی عمیق به گذشته خودمان حفر کنیم و کودک ترسیده درونمان را در آغوش بگیریم متوجه می‌شویم این‌ها نتیجه تله‌های رفتاری کودک درون ماست. جفری یانگ و جنت اس. کلونسو این کتاب را ابزار قدرت‌مندی برای درمان مشکلات مراجعان براساس رویکردهای شناخت‌درمانی و طرحواره درمانی می‌دانند.

نکته‌ای قابل توجه درباره کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید این است که نویسنده‌ی آن یک روانشناس و روان‌درمانگر است و این کتاب را با رویکرد طرحواره درمانی و بر طبق شناخت درمانی نوشته است. در این کتاب، جفری یانگ به معرفی ۱۱ تله پرداخته است و سپس برای مشخص شدن میزان فعال بودن هر تله در زندگی افراد، تست‌هایی را قرار داده است. پس از آنکه تله‌ها به ما معرفی شد و تست‌ها را انجام دادیم، یانگ به ما روش‌هایی برای کنترل این تله‌ها می‌آموزد. کنترل آن‌ها باعث می‌شود که کمتر در دام آن‌ها بیوفتیم و سعی کنیم بیشتر به مدیریت زندگی خودمان بپردازیم، به‌طوری که واقعا به کمک این کتاب بتوانیم زندگی خودمان را بازآفرینی کنیم.

چرا باید کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید را گوش کنیم؟

کتاب صوتی زندگی خود را دوباره بیافرینید با آموزش خودشناسی به شما کمک می‌کند تا الگوهای نادرست رفتاری را شکست داده و از چرخه مداوم تکرار رنج‌ها بیرون بیایید. این کتاب می‌تواند به ما کمک کند از سد مشکلاتی که در کودکی برایمان پیش آمده و نتوانسته‌ایم با آن‌ها کنار بیاییم رد شویم. این مسئله باعث می‌شود بسیاری از مشکلات بزرگ‌سالیمان نیز به صورت خودکار برطرف شود.

شنیدن این کتاب را به چه کسی پیشنهاد می کنیم؟

همه انسان‌ها نیاز دارند که با طرحواره‌های خود آشنا شوند. این کار باعث می‌شود که انسان‌ها به حل و مدیریت این احساس‌ها و تله‌ها در زندگی خود بپردازند. بنابراین در هر جایگاه و شرایطی هستید، می‌توانید از مطالب مفید این کتاب استفاده مفید داشته باشید.

جفری یانگ روانشناس مطرح آمریکایی است که در سال ۱۹۵۰، متولد شد. او بنیانگذار موسسه‌ی شناخت درمانی نیویورک و موسسه طرحواره درمانی است. جفری یانگ خودش طرحواره درمانی را بنیان گذاری کرده و توسعه داده است. او چندین کتاب مهم در زمینه نظریه شناختی رفتاری و طرحواره درمانی نوشته است. او همین‌طور به عنوان مدرس در دانشکده روانشناسی کالج دانشگاه کلمبیا نیز فعالیت می‌کند. دکتر یانگ با جست‌وجو در ریشه‌های مشکلات ذهنی مبتنی بر احساسات و روابط افراد، اقدام به درمان آن‌ها می‌کند.

دکتر یانگ تحصیلات ابتدایی خود را در دانشگاه ییل آمریکا به پایان رساند و پس از آن مدرک دکترای خود را از دانشگاه پنسیلوانیا دریافت کرد. مدرک پسا دکترای خود را نیز در مرکز شناخت درمانی دانشگاه پنسیلوانیا به همراه دکتر بک تکمیل کرد و پس از آن به عنوان مدیر بخش آموزش و پژوهش شروع به فعالیت کرد. دکتر یانگ بیش از ۲۴ سال سابقه سخنرانی‌های بین‌المللی در زمینه‌های شناخت درمانی و طرحواره درمانی دارد. او مقالات بسیار زیادی در شاخه‌های شناخت و طرحواره درمانی دارد. همچنین دو کتاب مطرح «طرحواره درمانی، راهنمای تمرین برای متخصصین سلامت روان» و «زندگی خود را دوباره باز بیافرینید» که کتابی مطرح در زمینه خود شناسی مبتنی بر طرحواره درمانی است، را منتشر کرده است. دکتر یانگ علاوه‌بر نویسنده بودن به عنوان راهنما و مشاور در بسیاری از موسسات و پژوهشکده‌های طرحواره و شناخت درمانی فعالیت می‌کند. همچنین دکتر یانگ در نوشتن کتاب «مقایسه اثر بخشی شناخت درمانی در مقایسه با داروهای ضد افسردگی» نیز همکاری کرده است.

تکه هایی از کتاب صوتی زندگی خود را دوباره بیافرینید

کریستین، کسی که پایش شکسته بود، مثالی از یک شخصیت ضد حمله زننده است. او با صرف تمام انرژی‌اش

در راه رسیدن به مقامی بالا و استقلال کامل، با تله‌ی خود روبه‌رو می‌شود. او با مبارزه دائمی با حس نالایقی، سعی در جبران بیش از اندازه دارد. او همواره به خود و دیگران یادآوری می کند که می‌تواند به تنهایی از عهده امور برآید. او از نوعی وابستگی مستمر رنج می‌برد. کریستین فردی کارآمد است. کارآمد بودن او از بارزترین ویژگی‌هایش است، اما در درون خودش احساس اضطراب شدیدی می‌کند. او دائم نگران است که مبادا کارش را به‌درستی انجام ندهد. هر بار که ترفیع می‌گیرد - که البته زیاد هم رخ می‌دهد - از اینکه نتواند امور را به‌خوبی انجام دهد می‌ترسد. زمانی که دوستانش او را برای مدیریت کاری انتخاب می‌کنند، به‌خوبی از عهده نقشش برمی‌آید، اما دلهره و ترس زیادی دارد. ترس کریستین او را به مراحل بالاتری از کارآمد بودن سوق می‌دهد تا جایی که خودش را در هر امری سوق می‌دهد تا جایی که خودش را در هر امری به سطح استادی می‌رساند. مشکل اینجاست که او از خودش راضی نیست. فکر می‌کند که در حال فریب دیگران است. همه موفقیت‌هایش را کوچک و اشتباهات و خطاهایش را بزرگ می‌شمارد.

معرفی کتاب چشم جنگ

«چشم جنگ» خاطرات رزمنده هشت سال دفاع مقدس، فرید محمدی مقدم و یکی از اولین آثار چاپ شده تاریخ شفاهی دفاع مقدس با موضوع رزمندگان خراسانی است. مصاحبه‌کنندگان این اثر محمدحجت احمدی زر و محمدمهدی خالقی هستند که خالقی کار تدوین مصاحبه‌ها را نیز انجام داده‌است.

فرید محمدی مقدم اهل بجنورد و ساکن مشهد است که در سال‌های جنگ، در «واحد دیده‌بانی ادوات» خدمت کرده بود.

او فارغ التحصیل دانشگاه علوم اسلامی رضوی است که هم اکنون به تحصیل در دروس خارج فقه حوزه علمیه مشهد، مشغول است.

بخشی از خاطرات این رزمنده را می‌خوانید:

امام پیام داده بودند که رفتن به جبهه واجب است. تصمیم گرفتم که بروم جبهه. بعضی‌ها می گفتند که وظیفه‌ات را انجام داده‌ای و دو سال خط مقدم بوده‌ای، اما احساس کردم وظیفه است و باید بروم.

برای اعزام ثبت‌نام کردم و توی تقسیم‌بندی به گردان روح‌الله از لشکر پنج نصر فرستاده شدم.

آن موقع فرمانده لشکر آقای قالیباف بود و فرمانده واحد ادوات لشکر حاج‌آقا نجاتی... از بجنورد اعزام شدیم مشهد و از آنجا هم با قطار رفتیم به اهواز و پادگان شهید عبدالحسین برونسی. اسمش پادگان بود، اما بیابانی بود پر از چاله‌چوله، با درخت‌هایی که تازه کاشته بودند.

تقریباً ۱۵ کیلومتر با اهواز فاصله داشت و وقتی از اهواز به طرف اندیمشک می‌رفتیم سمت چپ جاده قرار داشت جای بسیار بامعنویتی بود و در ورود، تفاوت فضا را کاملا حس می‌کردی. رزمندگان، خوش اخلاق و خوش برخورد بودند و تکیه‌کلام‌شان شهادت بود. به هم می‌گفتند: خدا شهیدت کند. فضا آن‌قدر معنوی بود که وقتی وارد شدم، بلافاصله ذهنم رفت طرف کربلا و خیمه‌های امام حسین (ع). معمولاً صدای صادق آهنگران پخش می‌شد. خیلی از بچه‌ها، شب‌ها بلند می‌شدند برای نماز شب. اردیبهشت ماه بود و هوا هم گرم شده بود.

حسنی، معاون گردان روح‌الله همه را به خط کرد و گفت: می‌خواهم کسانی توی گردان من باشند که به فکر برگشت نباشند. هرکس می‌خواهد زنده بماند بلند شود. آشپزخانه، ترابری و... هم نیرو احتیاج دارند.

یک عده بلند شدند و رفتند. من حال و هوای ارتش را داشتم. لحظه اول ترسیدم، اما سریع اتفاقات دو سال سربازی را مرور کردم. با خودم گفتم که اگر خدا بخواهد کاری بشود، می‌شود و به این نتیجه رسیدم که بلند نشوم.

حدود یک‌سوم بچه‌ها رفتند و بقیه ماندند. به حسنی گفتم: من در ارتش دیده‌بان بودم.

گفت: ما چیزی به‌نام دیده‌بانی نداریم، اما بی‌سیم‌چی لازم داریم.

قبول کردم و به عنوان بی‌سیم‌چی گروهان انتخاب شدم.

معرفی کتاب سرور زنان جهان ام‌المومنین حضرت خدیجه کبری علیهاالسلام

کتاب سرور زنان جهان ام‌المومنین حضرت خدیجه کبری علیهاالسلام به جهت تبیین شخصیت بزرگ بانوی اسلام تالیف شده است.

حضرت خدیجه کبری نساءالعالمین یکی از چهره های درخشان اسلام، همسر پیامبر گرامی اسلام و مادر حضرت فاطمه (س) می باشند. ایشان در دوره های مختلف زندگانی خویش، از جوانی تا ازدواج و تشکیل خانواده، با حضور در صحنه های مختلف اجتماعی، الگوهای عملی فراوان برای مسلمانان به یادگار گذاشته اند، امّا به دلایل مختلف بسیاری از فضایل و مناقب آن حضرت همچنان پنهان مانده است؛ که در این کتاب سعی بر بازگویی این فضایل پنهان شده‌است.

این کتاب ۳ بخش کلی دارد. ابتدا به گوشه‌هایی از زندگانی خدیجه(س) در عصر جاهلیت و جایگاه رفیع اجتماعی ایشان در آن زمان اشاره گردیده و سپس به تبیین شخصیت دینی و اخلاقی خدیجه(س) به عنوان نخستین زن ایمان آورنده به پیامبر اسلام(ص) پرداخته شده است. در ادامه نویسنده به خدمات خدیجه(س) به دین اسلام به ویژه با بذل مال خویش در این راه اشاره کرده و به اثبات باکره بودن ایشان تا قبل از ازدواج با شخص پیامبر اسلام(ص) پرداخته و به برخی از شبهات تاریخی در این زمینه پاسخ داده است. آنگاه وی به نحوه ازدواج خدیجه(س) با رسول خدا(ص) اشاره کرده و برخی از فضایل ایشان، نمونه‌هایی از رفتار و اخلاق وی، برخی از ابعاد تربیتی در زندگی ایشان، مقامات معنوی خدیجه(س) نزد معصومین(ع) و شکوه تاریخی این بانوی بزرگ اسلام به تصویر کشیده شده است.

کتاب سرور زنان جهان ام المومنین خدیجه کبری سلام الله علیها به قلم اکرم السادات هاشمی نژاد از سوی مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی صلی الله علیه و آله و سلم به چاپ رسیده است.

فهرست مطالب کتاب

مقدمه

بخش اول: خدیجه طاهره(علیهاالسلام)، پیش از بعثت

زندگانی شخصی حضرت خدیجه(علیهاالسلام)

۱. خاندان حضرت خدیجه(علیهاالسلام)

۲. ولادت حضرت خدیجه(علیهاالسلام)

۳.القاب مبارک حضرت خدیجه(علیهاالسلام)

۴.کنیه‌های حضرت خدیجه(علیهاالسلام)

۵. اوصاف حضرت خدیجه(علیهاالسلام)

زندگانی اجتماعی حضرت خدیجه(علیهاالسلام)

۱. تاجر و ثروتمند قریش

۲. آشنایی خدیجه طاهره با محمّد امین

۳. خواستگاری خدیجه طاهره از محمّد امین

۴. ازدواج مبارک

۵. مراسم ازدواج

۶. انگیزه ازدواج

۷. آغاز زندگی زاهدانه

۸. حاصل ازدواج

بخش دوم: خدیجه کُبری(علیهاالسلام) پس از بعثت

معرفی کتاب

معرفی کتاب نقشه‌هایی برای گم شدن

هر کس بگوید من همیشه می‌دانستم در زندگی کدام مسیر را بروم بدون شک حقیقت را نمی‌گوید... کتاب نقشه‌هایی برای گم شدن نیز چنین موضوعی را محور اساسی خود قرار داده و ربکا سولنیت نیز تلاش کرده تا در این مجموعه جستار به موضوعاتی چون فقدان، گم شدن، فرهنگ و طبیعت، و سردرگم بودن در جهان هستی بپردازد.

درباره کتاب نقشه‌هایی برای گم شدن:

زندگی همواره انسان را چنان دچار سرگشتگی می‌کند که برای هیچ سوالی جوابی نداشته باشد. آیا شما تا به حال احساس کرده‌اید نمی‌دانید در این جهان چه می‌کنید؟ یا نمی‌توانید به پایدار بودن چیزی اطمینان کنید؟ آیا در لحظاتی احساس کرده‌اید خودتان را نمی‌شناسید؟

آنچه در کتاب نقشه‌هایی برای گم شدن (A Field Guide to Getting Lost) می‌خوانید، جستارهای زندگی‌نامه‌ای از ربکا سولنیت هستند که مضامینی همچون عدم قطعیت، اعتماد، از دست دادن، خاطرات، آرزوها، و بُعد مکان را مورد بحث قرار می‌دهند. او در پی کشف روش‌هایی است که به‌واسطه آنها راهمان را در جهان پیدا می‌کنیم، یا مکان‌هایی که در مسیر یافتن یا گم کردن خود ازشان می‌گذریم؛ حال طبیعت وحشی باشد یا محیط شهری. داستان‌های کوچک سولنیت در این جستارها به داستان‌های بزرگ‌تری ربط می‌یابند: از داستان اسارت آمریکایی‌های قدیم، تا به کار بردن رنگ آبی در نقاشی‌های دوران رنسانس و مواجهه خود سولنیت با کوه و بیابان و فیلم «سرگیجه»ی هیچکاک. گرچه فقط اینها هم نیست، و موسیقی، فلسفه، جغرافیا، روابط عاشقانه و... هم در نوشتن این جستارها بی‌تاثیر نبوده‌اند.

آنچه جستارهای ربکا سولنیت (Rebecca Solnit) را جذاب می‌کند این است که نوشته‌هایش با آنکه سرشار از تصویر و استعاره‌اند و خواننده را هنگام خواندن کتاب در افکار و آرمان‌های شخصی نویسنده غرق می‌کنند، اما او مسیری مشخص را انتخاب کرده و نوشته‌هایش را در راستای ایده‌ای واحد نوشته است. در حقیقت، سولنیت نه در پی پاسخ است و نه قصد دارد به جای خاصی برسد. نقشه‌های او مسیر را نشان نمی‌دهند، بلکه نگاه را عوض می‌کنند. او به شما یاد می‌دهد با نسبی بودن جهان هستی کنار بیایید و بدون تلاش بیهوده برای درنوردیدن مرزهای ناشناخته از زندگی لذت ببرید.

نکوداشت‌های کتاب نقشه‌هایی برای گم شدن:

- یک مجموعه بسیار عالی. (Maria Popova)
- مجموعه‌ای از مسافرت‌ها و جهانگردی‌ها ، که خواننده را به‌سمت مناظر غیرمنتظره سوق می‌دهد. (New Yorker)
- ملغمه‌ای جذاب از خاطرات شخصی، گمانه‌زنی‌های فلسفی، طبیعت‌گردی، تاریخ فرهنگی و نقد هنری. (Los Angeles Times)

کتاب نقشه‌هایی برای گم شدن مناسب چه کسانی است؟

اگر به خواندن زندگی‌نامه، جستارهای فلسفی، و کتاب‌های مربوط به خودشناسی علاقه‌مندید، کتاب نقشه‌هایی برای گم شدن را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

با ربکا سولنیت بیشتر آشنا شویم:

ربکا سولنیت، نویسنده و فعال حقوق‌بشر آمریکایی تاکنون بالغ بر بیست جلد کتاب درباره فمنیسم، تاریخ غرب، قدرت مردم، تغییرات اجتماعی و... نوشته است.

او در عرصه محیط‌زیست، تغییرات آب‌وهوایی و زنان قربانی خشونت کارهای بسیاری انجام داده. از آثار مکتوب او به جز کتاب نقشه‌هایی برای گم شدن می‌توان به «این حوالی دوردست» و «امید در تاریکی» را نام برد. او همچنین برای کتاب «به نام حقیقی صدایشان کن» موفق به کسب جایزه Kirkus شده است.

کتاب کاش وقتی بیست‌ساله بودم می‌دانستم

مترجم : : مینا صفری
شابک : : ۹۷۸-۶۲۲۶۵۷۳۱۲۲
قطع : : رقعی
تعداد صفحه : : ۱۹۲
سال انتشار شمسی : : ۱۴۰۰
سال انتشار میلادی : : ۲۰۰۹
نوع جلد : : شومیز
سری چاپ : : ۴۲

کاش وقتی بیست ساله بودم می‌دانستم یا دوره‌ای فشرده برای پیدا کردن جای خود در دنیا کتابی در زمینه موفقیت و نوشته تینا سلیگ است.

درباره کتاب کاش وقتی بیست‌ساله بودم، می‌دانستم

کتاب بر اساس داستان‌هایی از موفقیت و شکست نوشته شده است. داستان‌هایی که نویسنده در کلاس‌های درس خود به عنوان استاد دانشگاه و پیش از آن به عنوان پژوهشگر، کارآفرین و مشاور مدیریتی تجربه کرده است و داستان‌هایی که کارآفرینان، مربیان، مدیران و.... برای او تعریف کرده‌اند

فصل‌های این کتاب طوری طراحی شده‌اند که شما را به چالش بکشند تا خودتان و دنیا را با نگاهی تازه ببینید. ایده‌های سرراست هستند؛ اما لزوماً شهودی نیستند. آنها مناسب کسانی هستند که در محیط‌های پویا کار می‌کنند؛ جاهایی که موقعیت‌ها به‌سرعت تغییر می‌کند و کسانی را که درگیرند، ملزم می‌کند که بدانند چگونه فرصت‌ها را شناسایی کنند، اولویت‌ها را بسنجند و از شکست درس بگیرند. به‌علاوه، این مفاهیم برای هرکسی که بخواهد بیش‌ترین عصاره ی زندگی را بیرون بکشد، ارزشمند است.خواندن کتاب کاش وقتی بیست ساله بودم، می‌دانستم را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟

جوان‌هایی که در آغاز راه موفقیت هستند و کسانی که می‌خواهند تازه پا به دنیای اجتماعی و پیچیده کاری بگذارد و نمی‌خواهند که پی در پی شکست را تجربه کنند.

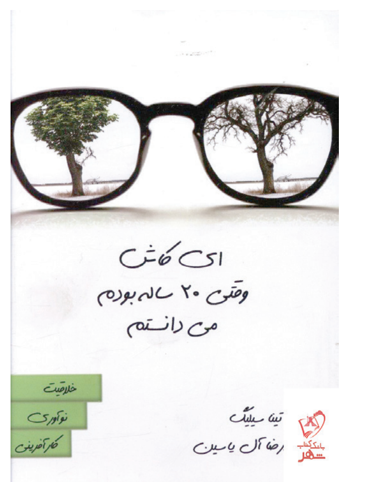
توصیه‌های این کتاب برای همه خصوصا جوانانی که در شرف پا گذاشتن به دنیای کسب و کار هستند مفید است.

درباره تینا سیلیگ

تینا سیلیگ دکتریِ عصب‌شناسی از دانشکده ی پزشکی استنفورد دارد و مدیر اجرایی برنامه ی سرمایه‌گذاری‌های مخاطره‌آمیز فناوریِ استنفورد است که قطب کارآفرینی در دانشکده ی مهندسی دانشگاه استنفورد است. به‌علاوه، سیلیگ دوره‌های آموزشی درباره ی کارآفرینی و نوآوری را در بخش علوم و مهندسی مدیریت و در مؤسسه ی طراحی هاسو پلاتنر در دانشگاه استنفورد تدریس می‌کند. او اغلب سخنرانی می‌کند و کارگاه‌های آموزشی‌ای برای مدیران اجرایی در طیف وسیعی از رشته‌های علمی برگزار می‌کند و کتاب‌های علمی محبوبی برای بزرگ‌سالان و کودکان نوشته است.

جملاتی از کتاب کاش وقتی بیست‌ساله بودم، می‌دانستم

پس چطور می‌فهمید که چه زمانی رها کنید و چه زمانی البته هرچه بیش‌تر روی پروژه‌ای انرژی و زمان صرف کنید، احتمالِ بیش‌تری برای موفقیت هست؛ اما بَرخی تلاش‌ها هرگز به نتیجه نمی‌رسند، مهم نیست چقدر زمان، پول یا زحمت به آن تزریق شود. علمی‌ترین جوابی که من پیدا کرده‌ام این است که به ندای درونیِ خود گوش دهید و به گزینه‌های دیگرَ توجه کنید. اساساً باید با خودتان روراست باشید. آیا آن‌قدر تحمل و بردباری دارید که از دل مشکلات پیش روی‌تان نقب بزنید تا به نتیجه‌ای موفق برسید، یا



ترجیح می‌دهید مسیر دیگری در پیش بگیرید؟

اگر تصمیم به ترک کردن گرفتید مطمئن شوید که آن را درست انجام دهید. این یعنی گفتنش از انجامش راحت‌تر است. من افرادی را دیده‌ام که به‌زیبایی و موقرانه ترک می‌کنند و بقیه آن‌قدر ناشیانه و بد که چاله ی عظیمی پشت‌سر خود به جا می‌گذارند. همان‌طور که در فصل هشت به‌تفصیل بحث می‌شود، احتمال دارد بارهاوبارها و غالباً به‌صورت غیرمنتظره، در زندگی خود به یک نفر برخورد کنید.

تنها همین دلیل کافی است که وقتی کاری را ترک می‌کنید، آن را با فکر و دقت درباره ی عواقبی که برای اطرافیان‌تان دارد انجام دهید.

کتاب تکفیری

نویسنده:مهدی دریاب
ناشر:کتابستان معرفت
موضوع: ادبیات پایداری
قطع کتاب:رقعی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۴۵۰-۹-۴نوبت چاپ
ششم
سال انتشار:۱۳۹۵
تعداد صفحه:۱۷۶
جلد کتاب:شومیز
زبان: کتاب‌فارسی

«تکفیری» نوشته مهدی دُریاب(-۱۳۵۶)، نویسنده معاصر ایرانی است.

این رمان بر اساس زندگی دکتر علی اکبر پیرویان است که در سال ۱۳۵۹ و در زمان اشغال افغانستان توسط نیروهای شوروی، به همراه شماری از دیگر دانشجویان دانشکده علوم پزشکی تهران به این کشور سفر کردند تا به مجاهدین افغانی کمک کنند.

در بریده‌ای از کتاب می‌خوانیم:

«_ من از طرف «دولت اسلامی» برایتان پیغامی آورده‌ام.

_ داعش؟!

_ یکی از فرماندهان ما به عیادت شما می‌آید.

از وقتی این خبر را آوردند، فضای بیمارستان «الرشید» امنیتی شد. تعدادی شُرطه در نقاط مختلف حیاط مستقر شدند.

چند غریبه با لباس شخصی در راهروها پرسه می‌زدند و به اتاق‌ها سرک می‌کشیدند.

منصور بوی خطر را احساس کرده بود. ساعت شش عصر، یک کاروان وارد بیمارستان شد: پنج تویوتای شاسی‌بلند شیشه‌دودی، همگی ضد گلوله.

منصور از پنجره اتاق آن‌ها را زیر نظر داشت. حدود پانزده نفر پیاده شدند، که بیشترشان مسلح بودند. چیزی مثل باد از ذهن منصور گذشت:

«انگار آن یکی را قبلا دیده‌ام.»

دقایقی بعد، مردی سیاه‌پوش در چارچوب در ظاهر شد. ورزیده و هیکلی بود. به محض اینکه نگاه‌ها به هم افتاد، منصور او را شناخت:

_ عبدالقادر اُردنی؟!

_ مرحبا مجاهد! نبینم روی تخت بیمارستان باشید!

عبدالقادر این را گفت و به طرف منصور رفت. همدیگر را در آغوش گرفتند و مصافحه کردند.

عبدالقادر به رسم ادب، شانه راست منصور را بوسید. منصور احساس کرد که مرد عرب، پرموتر از روزهای جوانی‌اش شده است.

با تعجب پرسید: چطور یاد ما کردی؟!

شنیده‌ام کارت گرفته‌ای و برای خودت والی شده‌ای؟

عبدالقادر نیم‌نگاهی به در ورودی اتاق انداخت و از مستقر شدن محافظانش مطمئن شد.

با خوشرویی پاسخ داد: همان طور که می‌دانید، «دولت اسلامی» قدرشناسی از کسانی که در جهاد سابقه‌دارترند را وظیفه خود می‌داند.»

معرفی کتاب چراغ سبزها

کتاب چراغ سبزها داستان زندگی بازیگر مشهور متیو مک کانهی، به زبان خودش است که از شکست‌ها، موفقیت‌ها، فراز و نشیب‌ها و چالش‌هایی که در سراسر زندگی با آن روبه‌رو بوده، می‌گوید. این کتاب پرفروش، نگاه نویسنده را به زندگی با زبانی صمیمی، شیرین و خواندنی برایتان روایت می‌کند. این اثر را علاوه بر یک زندگی‌نامه می‌توان کتابی انگیزشی به حساب آورد.

درباره کتاب چراغ سبز ها:

از زبان متیو مک کانهی (Matthew McConaughey) می‌خوانیم:

۵۰ ساله هستم و تقریبا از زمانی که خودم را شناخته‌ام در پی کشف معنای حقیقی زندگی بوده‌ام.

از ۳۵ سال گذشته تا کنون خاطراتم را یادداشت می‌کنم و از تجربه‌هایم می‌نویسم؛ نکاتی در مورد موفقیت‌ها و ناکامی‌ها، خوشحالی‌ها و غم‌ها؛ چیزهایی که مرا متحیر کرد و چیزهایی که باعث خندیدن من شد.

هدف او از نوشتن کتاب چراغ‌سبزها (Greenlights) توصیف یک زندگی ارزشمند و در عین حال ساده است، این که چگونه انصاف داشته باشیم، چگونه از استرس دوری کنیم.

چگونه سرگرم شویم و چگونه می‌توان برای جامعه مفید بود. چگونه کمتر آسیب ببینیم و چطور می‌توان مرد خوبی بود. چگونه در زندگی معنا پیدا کنیم و در نهایت چگونه بیشتر خودمان باشیم.

متیو کانهی، بازیگر موفق و مطرح هالیوود کتابش را نامه‌ای عاشقانه به زندگی قلمداد می‌کند. به گفته او این اثر یک راهنما برای گرفتن چراغ‌های سبز بیشتر در زندگی است. او تأکید زیادی بر اینکه چراغ‌های زرد و قرمز نیز در نهایت به چراغ سبز تبدیل می‌شوند، دارد.

افتخارات کتاب چراغ سبز ها:

- نامزد جایزه گودریدز در بخش خاطره‌نویسی و سرگذشت‌نامه سال ۲۰۲۰
- حضور در لیست پرفروش‌ترین کتاب‌های نیویورک تایمز

نکوداشت‌های کتاب چراغ سبز ها:

- یک خودسرگذشت‌نامه بی‌نظیر... بی شک این کتابی است که تنها متیو مک کانهی می‌توانست آن را بنویسد. (مجله تایمز انگلستان)
- این کتاب در بهترین لحظاتش درس‌های به یاد ماندنی از زندگی به ما ارائه می‌دهد. (Pico Iyer)
- متیو مک کانهی یک بازیگر خارق‌العاده است اما در زندگی یک نابغه! این اثر فوق‌العاده و لذت‌بخش را نه تنها باید بخوانید بلکه باید آن را تجربه کنید. (لارنس رایت، نویسنده کتاب پایان ماه اکتبر)
- کتابی خواندنی که یک بازیگر پرآوازه تجربیاتش را از زندگی با زبانی صادقانه با ما به اشتراک می‌گذارد. (مارک مانسون)

کتاب چراغ سبز ها به چه کسانی پیشنهاد می‌شود؟

تمامی علاقمندان زندگی‌نامه افراد مشهور و دوستداران کتاب‌های انگیزشی را به خواندن این اثر جذاب دعوت می‌کنیم.

با متیو مک کانهی بیشتر آشنا شویم:

هنرپیشه، نویسنده، تهیه‌کننده و کارگردان آمریکایی تبار، متیو مک کانهی، نوامبر ۱۹۶۹ در تگزاس متولد شد.

این بازیگر خوش‌چهره تحصیلاتش را در زمینه رادیو تلویزیون و سینما ادامه داد و توانست مدرک لیسانس خود را از دانشگاه تگزاس اخذ کند. وی بارها و بارها عنوان بهترین بازیگر مرد را در جشنواره‌های گوناگون از جمله گلدن گلوب، کسب کرده است.

نقش‌آفرینی متیو در فیلم‌های ژانر کمدی محبوبیتش را دو چندان کرد؛ البته که او در نقش‌های جدی و ژانرهای دیگر سینما نیز خوش درخشیده است. او فعالیتش را به طور حرفه‌ای از سال ۱۹۹۱ آغاز کرد و در سال ۱۹۹۳ و ۱۹۹۴ با دو فیلم Dazed and Confused و Angels in the Outfield به شهرت رسید. متیو مک کانهی علاوه بر فعالیت در حوزه‌های گوناگون سینما و تلویزیون، به انجام فعالیت‌های بشردوستانه نیز مشغول است. او خیریه‌ای با محوریت کمک به کودکان و نوجوانان را اداره می‌کند.

این هنرپیشه خوش‌نام که افتخار هم‌بازی شدن با اسطوره‌ای همچون آل پاچینو را دارد، با نقش‌آفرینی در فیلم «باشگاه خریداران دالاس» در سال ۲۰۱۴ توانست قله‌های موفقیت را فتح و افتخاراتی همچون دریافت جایزه اسکار به عنوان بهترین بازیگر نقش اصلی مرد را از آن خود کند.

از دیگر آثار برجسته متیو می‌توان به فیلم میان‌ستاره‌ای به کارگردانی کریستوفر نولان اشاره کرد.

جملات برگزیده کتاب چراغ سبزها:

- گاهی برای جلو رفتن باید به عقب برگردی. البته نه برای خاطره‌گویی و تعقیب ارواح! باید به عقب برگردی تا ببینی از کجا آمده‌ای، کجا بوده‌ای، و چطور به اینجا رسیده‌ای.
- هدفِ روح یافتنِ یگانه‌نقطه‌یِ‌پایان است؛ یافتنِ نقطه‌یِ پایان درحالی‌که تنها نقطه‌یِ ورود دیده می‌شود. این همان چیزی‌ست که ما را کنار هم نگه می‌دارد.

معرفی کتاب

معرفی کتاب صوتی آشپزخانه مارگریت: یادداشت‌های روزانه

اثری شنیدنی از «بانوی داستان‌نویسی مدرن». کتاب صوتی آشپزخانه مارگریت مجموعه‌ای از یادداشت‌های پراکنده‌ی مارگریت دوراس، رمان‌نویس نام‌آشنای فرانسوی‌ست. این اثر شامل دستورالعمل‌های آشپزی این نویسنده‌ی برجسته است و همچنین روایتی‌ست دلنشین از خودگویی‌های زنی که گاه مادر است، گاهی زنی فرهیخته و زمانی یک دوست صمیمی که شخصیتش از لابه‌لای آموزش دستورپخت کاپوناتا سیسیلیایی و سوپ فرانسوی آشکار می‌شود!

درباره کتاب صوتی آشپزخانه مارگریت:

کتابی که اکنون مشغول مطالعه‌ی معرفی آن هستید، شامل مجموعه‌ای از دستورالعمل‌های آشپزی‌ست که مارگریت دوراس (Marguerite Duras) در سال ۱۹۹۹ به چاپ رساند. دوراس عاشق آشپزی کردن بود؛ آشپزی برای او نه فقط راهی برای سیر کردن شکم، که برای التیام بخشیدن به روح نیز بود! این شیفتگی و عشق به غذا و البته علاقه‌مندی به نوشتن دستورپخت بود که منجر به تألیف کتاب آشپزخانه‌ی مارگریت (La cuisine de Marguerite) شد.کتاب صوتی آشپزخانه‌ی مارگریت نه یک رمان است و نه یک کتاب آشپزی. بنابراین اگر قصد دارید یِک کتاب آشپزی را مطالعه کنید، احتمالاً ناامید خواهید شد. گرچه دوراس به آموزش غذاهای گوناگونی در این اثر می‌پردازد اما این کتاب در واقع جریان رونده‌ی ذهن اوست. نثر روان و دلنشین او چنان تأثیری بر شما خواهد گذاشت که تا مدت‌ها رهایتان نخواهد کرد. او چنان با مخاطب خود صمیمی‌ست که احساس می‌کنید گوشه‌ای در آشپزخانه‌ی مارگریت نشسته‌اید و او پرشورانه در میان ادویه‌ها، مواد اولیه و قابلمه‌ها در گفت‌وگویی دوستانه از دستورالعمل پخت غذا سخن می‌گوید. البته دستورپختی که او ارائه می‌دهد، چیزی جز چند کلمه‌ای راجع به اندازه و پیمانه نیست. بااین‌حال چنان با کشش همراه است که شما را تا انتها با خود همراه می‌سازد.

دوراس در میان عطر برنج، آب جوشیده و بوی غذا پرسه می‌زند، در میان خاطراتش فرو می‌رود و گاه درست درحالی که مشغول آموزش پخت ماهی آزاد است، تصویر یک نویسنده‌ی متفکر بر او قالب می‌شود. دوراس به مخاطبان خود نشان می‌دهد که آشپزی چیزی بیش از مخلوط کردن مواد اولیه با یکدیگر است. خوب است اشاره کنیم که صدای گرم راوی نیز دو چندان بر صمیمیت این اثر افزوده است.

کتاب صوتی آشپزخانه مارگریت مناسب چه کسانی است؟اگر به آثار مارگریت دوراس علاقه‌مند هستید و از مطالعه‌ی یادداشت‌های روزانه لذت می‌برید، کتاب صوتی آشپزخانه‌ی مارگریت مناسب شماست.

با مارگریت دوراس بیشتر آشنا شویم:

مارگریت ژرمن ماری دونادیو نویسنده و فیلم‌ساز فرانسوی بود که در سال ۱۹۱۴ و در هندوچین متولد شد. سال ۱۹۴۳ و هم‌زمان با جنگ جهانی دوم بود که اولین رمان او با نام «بی‌شرمان» به چاپ رسید. انتشارات گیلمان مسئولیت انتشار این کتاب را برعهده داشت؛ بااین‌که دو سال قبل (۱۹۴۱) از انتشار آن سرباز زده بود. اگر بگوییم مارگریت دوراس سبک تازه‌ای را وارد عرصه‌ی رمان‌نویسی کرد و رنگ تازه‌ای به داستان‌نویسی فرانسه بخشید، اغراق نکرده‌ایم. او با نگاهی سنت‌شکن و با پرداختن به موضوعاتی نامعمول، خوانندگان خود را تا مدتی مدید مشغول داستان می‌سازد.

او در طول فعالیت هنری‌اش بیش از ۶۰ داستان کوتاه، نمایش‌نامه و فیلم‌نامه به نگارش درآورد و ۱۹ فیلم ساخت. از جمله آثار او می‌توان به کتاب اسب‌های کوچک کارتینیا، غیبتی بسیار طولانی، مردی نشسته در راهرو و سدی بر اقیانوس آرام اشاره کرد.

معرفی کتاب

معرفی کتاب صوتی آن فرانک، خاطرات یک دختر جوان

کتاب صوتی آن فرانک، خاطرات یک دختر جوان، روایت‌گر خاطرات روزانه‌ی دختری است که در فاجعه‌ی هولوکاست قربانی شد، او و خانواده‌اش بیش از دو سال در یک اتاقک زیرشیروانی به صورت مخفیانه زندگی کردند و در نهایت توسط نازی‌ها لو رفتند.

کتاب آن فرانک، خاطرات یک دختر جوان (The Diary of a Young Girl)، در دسته‌ی خاطرات تاریخی قرار دارد و تا امروز در چندین فهرست از بهترین کتاب‌های قرن بیستم قرار گرفته است. همچنین این اثر جایزه‌ی پولیتزر را دریافت کرده و به بیش از ۶۰ زبان مختلف جهان ترجمه شده است. تاکنون نمایشنامه‌ها، فیلم‌ها و سریال‌های مختلف و روایات گوناگونی بر اساس این کتاب برجسته تهیه شده است. این کتاب ابتدا به زبان هلندی به نگارش درآمده است و سپس توسط پدر خانواده که تنها بازمانده‌ی این حادثه بود، جمع‌آوری و منتشر شده است.

آن فرانک (Anne Frank)، از تاریخ ۱۲ ژوئن ۱۹۴۲ تا اوت ۱۹۴۴، خاطرات خود را در دفترچه‌ای که در تولد سیزده سالگی‌اش هدیه گرفته بود، نوشت. در ابتدا، نوشتن خاطراتش صرفاً جنبه‌ی شخصی داشت. اما در یکی از روزهای سال ۱۹۴۴، یکی از اعضای حکومت در تبعید هلند، از رادیوی برون مرزی لندن ذکر کرد که می‌خواهد پس از به پایان رسیدن جنگ مستنداتی را که شاهدان عینی از عذاب‌ها و سختی‌های مردم هلند در زمان اشغال آلمانی‌ها نوشته‌اند، گردآوری کند تا عموم مردم از آن‌ها مطلع شوند؛ به عنوان نمونه به نامه‌ها و خاطرات روزانه اشاره کرد.

سخنان اعضای حکومت در رادیو، آن فرانک را تحت تأثیر قرار داد و تصمیم گرفت که پس از به پایان رسیدن جنگ کتابی براساس خاطرات روزانه‌ی خود چاپ کند. به همین خاطر خاطرات خود را مجدد بازنویسی و ویرایش کرد، متون آن‌ها را اصلاح کرد، قسمت‌هایی را که گمان می‌کرد برای عموم جالب نیستند را حذف کرد و قسمت‌های دیگری را از حافظه‌اش به آن‌ها اضافه نمود و همزمان به نگارش خاطرات خود در دفتر اصلی ادامه داد. زمانی که جنگ به اتمام رسید و مرگ آن فرانک آشکار شد، اتو فرانک پدر او آرزوی همیشگی دخترش را که چاپ خاطرات در قالب کتاب بود را برآورده کرد.

در بخشی از کتاب صوتی آن فرانک، خاطرات یک دختر جوان می‌شنویم:

هوا بدجوری گرم است. همه کلافه شده‌اند. آن‌وقت من توی این گرما باید همه‌جا پیاده بروم.

تازه حالا متوجه شده‌ام که تراموا چقدر خوب است، ولی ما یهودی‌ها دیگر اجازه نداریم که از این وسیلهٔ راحت استفاده کنیم و همین دو پایی را که داریم برای‌مان کافی تشخیص داده‌اند. دیروز در وقت ناهار باید می‌رفتم پیش دندانپزشک در، یان لوکنسترات.

از مدرسه ما تا آنجا خیلی راه است. آن روز تمام‌مدت روی صندلی خواب بودم. خوشبختانه مردم به علت گرما به آدم نوشیدنی تعارف می‌کنند.

دستیار دندانپزشک واقعاً خیلی مهربان است. تنها وسیله حمل‌ونقلی که برای ما مانده، قایق مسافری است. صاحب قایق خطی، یوزف ایسرائیلکد ما را هرجا که بخواهیم می‌برد. هلندی‌ها چه تقصیری دارند که روزگار ما یهودی‌ها این‌قدر بد است.

ای کاش مجبور نبودم مدرسه بروم. در تعطیلات عید پاک دوچرخهٔ مرا دزدیدند و پدر محض احتیاط دوچرخهٔ مادر را پیش یکی از دوستان مسیحی‌اش امانت گذاشت. خدا را شکر که دیگر چیزی به تعطیلات تابستانی نمانده. تا یک هفته دیگر زجر و عذاب ما تمام می‌شود.

دیروز صبح اتفاق غیرمنتظره‌ای افتاد. موقعی که از پارکینگ دوچرخه‌ها رد می‌شدم، کسی صدایم زد. سرم را برگرداندم و چشمم به پسر خوش‌قیافه‌ای افتاد که عصر پریروز در خانه ویلما دیده بودم، و پسر دایی ویلما است.

معرفی کتاب

معرفی کتاب ورزش و دیابت

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب ورزش و دیابت
نویسنده: رضا شیخ، خدیجه شیخ
ناشر چاپی: انتشارات کلید پژوه
سال انتشار: ۱۳۹۸
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۱۰
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۸۴۶-۹-۹
موضوع کتاب: تخصص‌های پزشکی، کتاب‌های ورزشی
قیمت نسخه الکترونیک
۱۵۰۰۰ ت – ۳٫۴۹ یورو

کتاب ورزش و دیابت نوشته‌ی رضا شیخ و خدیجه شیخ، بیانگر حقیقت نقش ورزش به عنوان یکی از سه ضلع مثلث دارو، تغذیه و ورزش در کنترل دیابت است. این کتاب گامی مثبت در جهت شناخت دیابت و پیشبرد اهمیت ورزش در زندگی و سلامت افراد دیابتی برمی‌دارد.

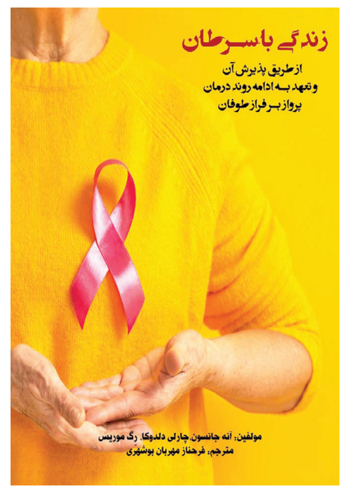
درباره‌ی کتاب ورزش و دیابت:
کتاب حاضر پژوهشی است که بر اساس مقالات معتبر علمی و مطالعه ده‌ها کتاب و صدها مقاله درباره دیابت و همچنین ورزش و بر اساس چندین سال تحقیق بر روی بیماران دیابتی و نقش و اهمیت ورزش در زندگی و کنترل قند خون آن‌ها انجام گرفته است. کتاب ورزش و دیابت (EXERCISE AND DIABETES) در هفت فصل نگارش شده است که فصل اول، دوم، سوم و چهارم راجع به بیماری دیابت، تاریخچه دیابت، انسولین و نقش آن در تنظیم قند خون، عوارض حاد و مزمن دیابت و انواع دیابت است.
فصل پنجم انواع ورزش‌ها و اهمیت آن‌ها در پیشگیری و کنترل دیابت را بیان می‌کند. فصل ششم در رابطه با نقش ورزش و مکانیسم آن در پایین آوردن قند خون است. همچنین این فصل به تجویز تمرینات ورزشی مفید برای افراد دیابتی نیز می‌پردازد. فصل هفتم در مورد ورزش‌های مفید و مضر در افراد دیابتی که دچار عوارض مزمن این بیماری شده‌اند، بحث می‌کند و در آخر ضمیمه‌ای در مورد توصیه‌های ورزشی به افراد دیابتی آورده شده که برای اشخاص دیابتی مفید و کاربردی است.
کتاب ورزش و دیابت مناسب چه کسانی است؟
مطالب این کتاب برای پزشکان، دانشجویان علوم ورزشی، مدرسین دیابت، کلیه پژوهشگران و کسانی که در زمینه سلامت افراد دیابتی فعالیت می‌کنند، مفید است.
در بخشی از کتاب ورزش و دیابت می‌خوانیم:
بهترین برنامه تمرینی برای کنترل قند خون، استفاده ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی می‌باشد. نتایج مطالعات نشان می‌دهد که تاثیر انجام توام تمرینات قدرتی و هوازی نسبت به انجام هر یک از این تمرین‌ها به تنهایی، در کنترل و کاهش قند خون افراد دیابتی نوع یک و دو بیشتر است.مطالعات پیشنهاد می‌دهند که ۱۵ دقیقه تمرین هوازی و ۱۵ دقیقه تمرین با وزنه نتایج خوبی در بر داشته‌است. از آنجایی که در دیابت مقاومت به انسولین وجود دارد و توانایی سلول برای برداشت گلوکز از خون کاهش می‌یابد، لذا این افراد به شدت در معرض خطر از دست دادن توده عضلانی خود هستند. عضلاتی که کمترین استفاده را در طول دوران زندگی دارند، اولین قربانیان این رویداد هستند. انجام تمرینات قدرتی و با وزنه به صورت منظم، نه تنها از کاهش توده‌ی عضلانی جلوگیری می‌کند، بلکه می‌تواند باعث افزایش توده عضلانی شود. این درحالی است که تمرینات قدرتی، توانایی ذخیره و برداشت گلوکز را نیز افزایش می‌دهند و از آن جا که انتقال گلوکز در طی ورزش بدون حضور انسولین و از طریق مکانیسم‌های دیگری، نظیر انتقال دهنده GLUT۴ صورت می‌گیرد، این موضوع برای افراد دیابتی نوع یک که توانایی تولید انسولین را ندارند، و همچنین برای افرادی که توانایی کمی برای تولید انسولین دارند، بسیار کمک کننده و حائز اهمیت می‌باشد.

معرفی کتاب راهنمای مبتلایان به سرطان و خانواده‌های آنان

نام کتاب: کتاب راهنمای مبتلایان به سرطان و خانواده‌های آنان: تاب آوری در سرطان
نویسنده: کبری نوری، مرضیه لطیفی، محمدحسین وزیری، فاطمه میرمحمدی صدرآبادی
ناشر چاپی: انتشارات بشری
سال انتشار: ۱۴۰۰
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۲۰۸
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۹۹-۶۷۶-۵
موضوع کتاب: تخصص‌های پزشکی
قیمت نسخه الکترونیک:۲۳۰۰۰ ت – ۴٫۹۹ یورو

کتاب راهنمای مبتلایان به سرطان و خانواده‌های آنان، دانش و آگاهی بیماران مبتلا به سرطان و خانواده‌هایشان را برای سازگاری با این بیماری بالاتر می‌برد و به آن‌ها اصول تغذیه مناسب در طی بیماری را آموزش می‌دهد.
درباره‌ی کتاب راهنمای مبتلایان به سرطان و خانواده‌های آنان:
امروزه در اخبار به گوش می‌رسد که بیماری سرطان بیش از قبل افزایش یافته و منجر به دلهره و ترس میان مردم شده است. نگرانی و عدم آگاهی از علت ایجاد این بیماری، شیوه‌های پیشگیری و حتی درمان آن باعث می‌شود که پیشگیری و حتی درمان سرطان نیز امری غیرممکن تلقی شود و میزان مرگ‌ومیر ناشی از آن بیشتر از واقعیت ارزیابی گردد. این درحالی‌ست که ۴۰ درصد سرطان‌ها قابل پیشگیری و ۴۰ درصد مبتلایان نیز درمان خواهند شد.
درمان بیماری سرطان نه تنها بسیار ناخوشایند است بلکه پیچیدگی‌های بسیار زیادی دارد. بنابراین سازگاری بیماران و خانواده‌های آنان با این بیماری به‌خصوص در ماه‌های اول بسیار مشکل است. البته روند سازگاری در افراد گوناگون با توجه به سطح بیماری و شرایط روانی و اجتماعی نیز تفاوت دارد، میزان حمایت‌های اجتماعی، سطح آگاهی فرد و خانواده در درمان و بازتوانی بیماری سرطان نقش پررنگی برای بیمار دارد.
سالانه در کشور ما حدود ۱۰۰هزار نفر به بیماری سرطان مبتلا می‌شوند. برای بیشتر افراد تشخیص ابتلا به سرطان، عامل تحول بزرگی در زندگی است و باعث تغییر نیازها و بر انگیختن احساسات متفاوت در آنان می‌گردد.
این افراد نیاز به حمایت خانواده و اطرافیان خود پیدا می‌کنند تا بتوانند با بیماری خود و همچنین با این احساسات جدید روبه‌رو شوند. اما دیدگاه منفی که ناشی از عدم وجود آگاهی در جامعه وجود دارد، باعث می‌شود که برخورد مناسبی با این بیماری توسط مبتلایان به سرطان، خانواده‌هایشان و حامیان دور و نزدیک صورت نگیرد.
پس ضروری است که همه ما با این بیماری، عوامل خطر و تشخیص زود هنگام و نحوه مواجهه و درمان آن آگاه شویم و بتوانیم به‌نحوی با افزایش آگاهی و تمرین، در هنگام قرار گرفتن خود و یا نزدیکان خود در شرایط ابتلا به سرطان، تاب‌آور باشیم.
کتاب راهنمای مبتلایان به سرطان و خانواده‌های آنان برای چه کسانی مناسب است؟خواندن این کتاب برای مبتلایان به سرطان، خانواده‌هایشان، پزشکان و متخصصین این حوزه و کلیه‌ی افرادی که با این بیماری ارتباط دارند، توصیه می‌شود.
در بخشی از کتاب راهنمای مبتلایان به سرطان و خانواده‌های آنان می‌خوانیم:
برای تشخیص سرطان روش‌های مختلفی وجود دارد که شامل معاینه، بررسی علائم بیماری، سابقه بیماری‌های فرد و سابقه فامیلی بیماری‌ها و نیز انجام آزمایش‌های تخصصی و در صورت لزوم نمونه برداری و نیز تصویر برداری به روش‌های مختلف از بدن است. در موارد نادر از آزمون‌های ژنتیکی برای شناسایی جهش ژن‌های خاص که به برخی از انواع سرطان‌ها مرتبط است، استفاده می‌شود در مورد اکثر سرطان‌ها تشخیص زودتر باعث موفقیت بیشتر درمان می‌شود.
البته فایده تشخیص زودهنگام در مورد سرطان‌ها متفاوت است. بیشترین فایده در تشخیص سرطان‌های دستگاه گوارش است، چرا که باعث افزایش قابل توجه طول عمر و کاهش شدت بیماری می‌شود، در حالی که در سرطان ریه، فایده تشخیص زودهنگام کمتر است چون باعث افزایش کمی در طول عمر بیمار می‌شود اما با این حال طول عمر بیمار در مقایسه با افرادی که دیرتر تشخیص داده می‌شوند کمی بالاتر است در برخی موارد سرطان به دلایلی در افراد مبتلا خیلی دیر تشخیص داده می‌شود. پایین بودن آگاهی از علائم و نشانه‌های سرطان، مراجعه دیر هنگام بیمار، نگران بودن در مورد آنچه پزشک ممکن است تشخیص دهد، البته گاهی هم عدم تشخیص مناسب توسط پزشک، انجام آزمایش‌های نامتناسب و لذا تأخیر در ارجاع بیماران برای آزمایش و یا درمان توسط پزشک ممکن است علت تأخیر در تشخیص باشد. تشخیص دیرهنگام در اغلب موارد موفقیت درمان را کاهش می‌دهد و نیز هزینه‌های آن را افزایش می‌دهد.

معرفی کتاب زندگی با سرطان از طریق پذیرش آن و تعهد به ادامه روند درمان، پرواز بر فراز طوفان



مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب زندگی با سرطان از طریق پذیرش آن و تعهد به ادامه روند درمان، پرواز بر فراز طوفان
نویسنده: آنه جانسون، چارلی دلدوکا، رگ موریس
مترجم: فرحناز مهربان بوشهری
ناشر چاپی: انتشارات نمای علم
سال انتشار: ۱۴۰۰
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۸۸
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۷-۷۳-۷
موضوع کتاب: تخصص‌های پزشکی، کتاب‌های روانشناسی بزرگسالان
قیمت نسخه الکترونیک:۲۰۵۰۰ ت – ۴٫۴۹ یورو

کتاب زندگی با سرطان از طریق پذیرش آن و تعهد به ادامه روند درمان، پرواز بر فراز طوفان نوشته‌ی آنه جانسون، چارلی دلدوکا و رگ موریس به افراد کمک می‌کند راه‌هایی برای کنار آمدن با افکار و احساسات دردناک‌شان در مقابله با سرطان بیابند و با وجود این بیماری، زندگی معناداری را برای خود بازسازی کنند.

درباره‌ی کتاب زندگی با سرطان از طریق پذیرش آن و تعهد به ادامه روند درمان، پرواز بر فراز طوفان:
کتاب پیش رو توسط روانشناسانی به رشته‌ی تحریر درآمده است که با افراد تحت تأثیر سرطان ارتباط دارند.
کتاب «زندگی با سرطان از طریق پذیرش آن و تعهد به ادامه روند درمان، پرواز بر فراز طوفان» (Living Your Life with Cancer through Acceptance and Commitment Therapy) بر پایه اطلاعات، ایده‌ها و استراتژی‌های سودمند افرادی است که سرطان را در کنار خانواده، دوستان و پزشکان خود تجربه کرده‌اند.
درواقع چارچوب این کتاب رویکردی به نام پذیرش و تعهددرمانی (ACT) است.
این کتاب تغییرات گوناگونی را که ممکن است بعد از تشخیص سرطان روی دهد، به شما می‌گوید.
اغلب آثار جسمی سرطان مشخص‌ترین تغییراتی است که افراد با آن روبه‌رو می‌شوند.
این تغییرات می‌تواند شامل تغییراتی در بدن شما همچون ریزش مو، تغییر وزن و جای زخم باشد. شاید مشکلات دیگری مثل حالت تهوع، خستگی و درد را نیز تجربه کنند.
در کنار تغییرات جسمی، اثرات روانی سرطان نیز وجود دارد که مقابله با آن‌ها بسیار سخت است. ممکن است این آثار شامل موارد زیر باشد:
- درک اینکه چه اتفاقی برای شما می‌افتد.
- نگرانی در مورد درمان و اینکه آیا مؤثر خواهد بود یا خیر.
- احساس عدم اطمینان در مورد آنچه قرار است در آینده برای شما و خانواده‌تان اتفاق بیفتد.
- نگرانی در مورد مردن.
- سازگاری با تغییرات بدن، هویت و زندگی‌تان.
- از دست دادن نقش‌ها، برنامه‌ها و امیدهای مهم.
- احساس ناراحتی از اینکه همه چیز مثل قبل نیست.

به بیان دیگر اگر شما درگیر این بیماری سخت باشید، ممکن است احساس کنید افکار و احساسات‌تان تسخیر شده‌اند. بسیاری احساس می‌کنند در حال مبارزه هستند یا دیگر نمی‌توانند خودشان باشند.
با این حال آنه جانسون (Anne Johnson)، چارلی دلدوکا (Claire Delduca) و رگ موریس (Reg Morris) می‌خواهند به شما کمک کنند تا با بعضی از تغییرات روانی، فیزیکی و روابط فردی شما که شاید بعد از تشخیص سرطان روی دهد سازگار شوید.

نکوداشت‌های کتاب زندگی با سرطان از طریق پذیرش آن و تعهد به ادامه روند درمان، پرواز بر فراز طوفان:
- این کتاب یک منبع فوق‌العاده مفید برای کنترل استرس و رنج عظیمی است که سرطان همیشه با خود به همراه دارد و به شدت به هر کسی که با این تشخیص مخرب سر و کار دارد توصیه می‌شود. (Russ Harris)
- این کتاب در برخی از تاریک‌ترین لحظات زندگی‌تان تفاوت بزرگی ایجاد کند.
من با خوشحالی خواندن این اثر را توصیه می‌کنم. (Dr. Ray Owen)
- این کتاب روشی بسیار ساختار یافته برای مقابله با سیل بدترین افکار ما، زمانی که شرایط سخت می‌شود، ارائه می‌کند.
من آن را صمیمانه به افرادی که با بیماری‌های جدی سر و کار دارند، نزدیکان آن‌ها و متخصصان بهداشت و مراقبت‌های اجتماعی که با این شرایط سروکار دارند توصیه می‌کنم. (Dr. Mark Taubert)
- من بسیار امیدوارم که این کتاب با همه محتوای مفید و کاربردی و پیشنهاداتش به مردم کمک کند تا روحیه خود را در مقابل سرطان حفظ و در روزهای سخت با شادابی بیشتر و احساس بهتری زندگی کنند. (Dr. Mick Button)

کتاب زندگی با سرطان از طریق پذیرش آن و تعهد به ادامه روند درمان، پرواز بر فراز طوفان برای چه کسانی مناسب است؟
این اثر برای افراد مبتلا به سرطان، دوستان و خانواده آن‌ها و همچنین متخصصان این حوزه بسیار سودمند است.

در بخشی از کتاب زندگی با سرطان از طریق پذیرش آن و تعهد به ادامه روند درمان، پرواز بر فراز طوفان می‌خوانیم:
وقتی با تأثیر سرطان کنار می‌آیید، ممکن است احساس کنید که با «تهدیدات» بسیار دردناک‌تر از حد معمول مواجه شده‌اید.
این داستان‌ها می‌توانند با مسائل زیادی آغاز شوند، مانند حرفی از کسی، تبلیغی در تلویزیون، رفتن به یک قرار ملاقات، انجام فعالیتی که از آن لذت می‌برید یا حتی ممکن است از جایی ظاهر نشود.
وقتی نگرانم دوست دارم به دویدن بروم، اما حالا دویدن اوضاع را بدتر می‌کند، زیرا تنها چیزی که متوجه می‌شوم این است که نمی‌توانم مانند گذشته بدوم و بعد دوباره به سرطان فکر می‌کنم.

به نظر می‌رسد نمی‌توانم ذهنم را خالی کنم، به خودم در مورد اینکه می‌توانستم مشکلاتم را حل کنم و ذهنم را از آن‌ها دور کنم افتخار می‌کردم. چه اتفاقی برای من افتاده است؟
چون ″خطر″ سرطان مبهم است و هرگز از بین نمی‌رود، ذهن شما مدام آن را به شما یادآوری می‌کند، حتی زمانی که در حال انجام کاری که دوست دارید یا از آن لذت می‌برید هستید.
وقتی ذهن شما داستان 'سرطان' را پیش می‌کشد، سعی می‌دارد به صورت مفیدی باشد.
به شما می‌گوید هر کاری که می‌توانید انجام دهید تا خود را ایمن نگه دارید، در نتیجه می‌توانید با چیزهایی که برایتان مهم است در ارتباط بمانید.
فکر می‌کنم وقتی با بچه‌ها بازی می‌کنم به خودم برمی‌گردم... اما ناگهان... بوم... با من برخورد می‌کند... اصلاً می‌توانم با نوه‌هایم بازی کنم؟ می‌خواهم اینجا باشم تا بزرگ شوند. باید از اتاق بیرون بروم تا نبینند ناراحت هستم.

معرفی کتاب

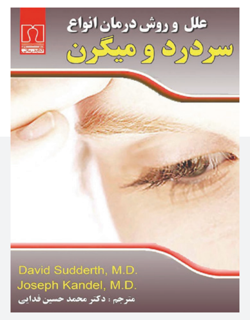
معرفی کتاب کمر درد (علل بروز کمر درد)

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب کمر درد (علل بروز کمر درد)
نویسنده: مه پري قاسم نژاد
ناشر چاپي: انتشارات بامداد کتاب
سال انتشار: ۱۳۹۴
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۹۶
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۶-۰۱۹-۱
موضوع کتاب: کتاب‌های ورزشی، تخصص‌های پزشکی
قیمت نسخه الکترونیک
۲۵۰۰۰ ت – ۵٫۴۹ یورو

مه پري قاسم نژاد در کتاب کمر درد (علل بروز کمر درد)، دلایل شکل‌گیری درد را در ناحیه کمر برایتان برمی‌شمارد و تمرینات ورزشی برای درمان و کاهش دردهای کمر، پشت و سیاتیک ارائه می‌دهد تا دوران نقاهت را راحت‌تر و سریع‌تر بگذرانید.
درباره‌ی کتاب کمر درد (علل بروز کمر درد):
اگر کمر درد دارید تنها نیستید. تقریباً تمام افراد در طول زندگي دچار کمر درد مي‌شوند. خوشبختانه اکثر کمر دردها ظرف چند روز بهبود مي‌يابند ولي برخي کمر دردها مدت بيشتري طول مي‌کشد.
کمر درد حاد به کمر دردي مي‌گويند که ظرف چند روز تا چند هفته بهبود مي‌يابد و کمر درد مزمن دردي است که بيش از سه ماه طول مي‌کشد. اين درد علل و منشأهای متفاوتی دارد که بهتر است با مراجعه به پزشک، سرمنشأ را پيدا کرده و به درمان آن مشغول شويد.
کتاب کمر درد (علل بروز کمر درد) برای چه کسانی مناسب است؟
اگر به طور مداوم با این درد هم‌نشین هستید، این کتاب به شما در درمان دردتان کمک می‌کند.
در بخشی از کتاب کمر درد (علل بروز کمر درد) می‌خوانیم:
شايع‌ترين علت بيماري سياتيک، بيرون زدن ديسک بين مهره‌اي و فشار آن بر روي ريشه‌هاي عصبي است که به آن فتق ديسک بين مهره‌اي نيز گفته مي‌شود. ديسک‌هاي بين مهره‌اي صفحاتي از جنس غضروف هستند که مهره‌ها را از هم جدا مي‌کنند.
ديسک‌هاي سالم، ستون مهره‌ها را انعطاف‌پذير نگاه داشته و کمک مي‌کنند تا مهره‌ها بتوانند به راحتي بر روي هم بلغزند.
با افزايش سن، اين ديسک‌ها شروع به تحليل رفتن مي‌کنند و خشک و تا حدي شکننده مي‌شوند. اين مسئله موجب بيرون رانده شدن ديسک از محل خود (فتق) و فشار آن بر روي ريشه عصبي و در نتيجه بروز علائم بيماري سياتيک مي‌شود.
البته به غير از فتق ديسک بين‌مهره‌اي، عوامل ديگري نيز باعث ايجاد درد سياتيک مي‌شوند.
مثلاً تنگي ستون مهره‌ها در قسمت کمري و نيز بيماري اسپونديلوليستزي (که در آن يک مهره به آرامي بر روي مهره ديگر و رو به جلو مي‌لغزد) مي‌توانند باعث ايجاد علائم بيماري شوند. نشانگان پيريفورميس هم نام اختلالي است که در اثر اسپاسم عضله‌اي به همين نام ايجاد مي‌شود.
اين عضله در نزديکي عصب سياتيک قرار دارد و اسپاسم آن باعث فشار بر عصب و بروز درد سياتيکي مي‌شود.
ساير علل ايجادکننده بيماري سياتيک عبارتند از: تومورهاي نخاعي که بر روي ريشه‌هاي عصبي فشار وارد مي‌کنند، سوانحي نظير تصادفات اتومبيل و يا ضرب ديدن ستون مهره‌ها که موجب آسيب به اعصاب مي‌شوند و تومورهاي خود عصب سياتيک که البته بسيار شايع هستند. در برخي موارد هم هيچ‌گاه علتي جهت بيماري سياتيک يافت نمي‌شود.

معرفی کتاب

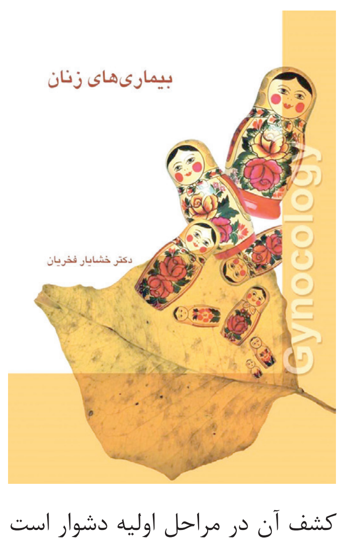
معرفی کتاب علل و روش درمان انواع سردرد و میگرن



مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب علل و روش درمان انواع سردرد و میگرن
نویسنده: جوزف کاندل، دیوید سودرث
مترجم: محمدحسین فدایی
ناشر چاپی: انتشارات کتاب درمانی
سال انتشار: ۱۳۹۸
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۲۵۶
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۱۰۸-۸۵-۰
موضوع کتاب: تخصص‌های پزشکی
قیمت نسخه الکترونیک
۷۹۰۰ ت – ۱٫۹۹ یورو

اگر سردرد زندگی شما را تحت تاثیر قرار داده، بسیاری از برنامه‌ها و روتین‌های کاری و زندگیتان را مختل کرده و برای تسکین درد سر خود نیازمند ایجاد تغییر در شیوه زندگی‌تان هستید، کتاب علل و روش درمان انواع سردرد و میگرن نوشته جوزف کاندل و دیوید سودرث را مطالعه کنید.درباره کتاب علل و روش درمان انواع سردرد و میگرن:سردردهای شدید و همیشگی، می‌توانند زندگی شما و افرادی که نگران‌شان هستید را مختل کند.
برای مثال نمی‌توانید با همسرتان برای شام جشن تولدش، بیرون بروید؛ زیرا سر شما همچون یک آتشفشان آماده فوران است. تنها به‌دنبال آن هستید که در یک اتاق تاریک روی سر خود پوششی بیاندازید و آن‌قدر دراز بکشید تا درد برطرف شود. ممکن است نتوانید به اندازه‌ی کافی برای خواندن یک داستان برای فرزندتان تمرکز کنید. یا در یک روز آفتابی قدم بزنید زیرا احساس می‌کنید نور خورشید می‌تواند سردرد شما را شدیدتر کند.هنگامی‌که سردرد شروع می‌شود ممکن است قادر نباشید گزارش‌کارتان را تمام کنید. چرا؟ زیرا تمام تمرکزتان اکنون با درد شدید و بسیار زیاد ناشی از سردرد به‌هم ریخته است.
ر این شرایط فکر می‌کنید که“ میگرن” دارید؛ شاید هم درست حدس زده باشید. در هر صورت، حتی اگر اشتباه هم حدس زده باشید، واقعیتی وجود دارد که شما دچار سردرد می‌شوید. و اگر این امر پیوسته اتفاق بیفتد، نیازمند کمک هستید.جوزف کاندل (JOSEPH KANDEL) و دیوید سودرث (DAVID B. SUDDERTH) دو متخصص مغز و اعصاب هستند که هزاران بیمار مبتلا به سردردهای شدید و مزمن را درمان کرده‌اند. بعضی از بیماران کاملاً از معالجه‌ی سردردهای شدید خود ناامید و تا حدی به افسردگی شدید دچار شده بودند.
آن‌ها احساس می‌کردند زندگی‌شان به‌وسیله‌ی دیو سردرد، کنترل می‌شود و راهی برای مقابله با آن ندارند. همچنین احساس می‌کردند که سردردها از کنترل‌شان خارج شده و هرگز نمی‌توانند زمان شروع سردرد را پیش‌بینی کنند.
اما خبر خوب این است که روش‌های زیادی وجود دارد تا بر انواع سردرد غلبه کنید. بنابراین، خواندن کتاب علل و روش درمان انواع سردرد و میگرن (THE HEADACHE CURE) را ادامه دهید.
سبب شناسی سردردها:
علت سردرد، تحریک گیرنده‌های حساس به درد در بافت‌های اطراف سر، گردن و درون جمجمه است. این گیرنده‌ها به روش‌های گوناگونی مانند موارد زیر ممکن است تحریک گردند:
- در آنوریسم شریانی: گشاد شدن موضعی دیواره‌ی سرخرگ‌های مغزی و کشش وارد شونده به‌گیرنده‌ها.
- در میگرن: تأثیر میانجی‌های شیمیایی مانند سروتونین، پروستاگلاندین‌ها، تیرامین و نیز گشاد شدن رگ‌ها. در مننژیت‌های چرکی: واکنش‌های التهابی و سموم میکروبی (سردرد ممکن است اولین علامت مننژیت باشد) .
- در واسکولیت‌ها: التهاب دیواره‌ی سرخرگ‌ها و تحریک‌گیرنده‌های آن‌ها.

معرفی کتاب بیماری‌های زنان



نام کتاب: کتاب بیماری‌های زنان
نویسنده: خشایار فخریان
ناشر چاپی: انتشارات اندیشه عالم
سال انتشار: ۱۳۸۴
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۶۴
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴۷۲۸۱۹۴۳
موضوع کتاب: تخصص‌های پزشکی
قیمت نسخه الکترونیک:۶۰۰۰ ت – ۱٫۴۹ یورو

کتاب بیماری‌های زنان نوشته‌ی خشایار فخریان، راهنمایی کامل است که شایع‌ترین مشکلات و بیماری‌های مخصوص بانوان و علل و درمان آن‌ها را به‌صورت تخصصی مورد ارزیابی قرار می‌دهد.
درباره‌ی کتاب بیماری‌های زنان:
همه‌ی بانوان ممکن است در طول زندگی خود درگیر یکی از بیماری‌های زنان شوند. اغلب این امراض به‌سادگی درمان می‌شوند و برخی دیگر نیز اثرات مخربی به همراه دارند. مشکلات و بیماری‌هایی که معمولا برای خانم‌ها پیش می‌آید شامل تنبلی تخمدان، فیبروم و پولیپ رحم، اندومتریوز، تخمدان پلی‌کیستیک، چسبندگی لوله رحم، یائسگی زودرس، بی‌نظمی در چرخه قاعدگی، سرطان رحم، تخمدان و سینه نیز هستند.
بانوان با توجه به آناتومی خاص بدن خود درگیر بیماری‌هایی می‌شوند که مختص بدن آن‌هاست. آشنایی با پیشگیری، درمان و کنترل این امراض موجب می‌شوند تا خانم‌ها نگاه صحیحی نسبت به بدن و مشکلات مربوط به خود داشته باشند و زمان مراجعه به پزشک را بدانند.
دکتر خشایار فخریان، متخصص و نویسنده ایرانی در کتاب بیماری‌های زنان (Gynecology) برخی از شایع‌ترین مشکلات مربوط به خانم‌ها را معرفی کرده و نشانه‌ها، عوارض و راه‌های درمان آن‌ها را نیز شرح داده است. دیگر آثار وی با عناوین «گیاهان دارویی»، «دیابت (آشنایی، پیشگیری، کنترل)»، «آفتاب نهان (ایمان)»، «اندامی زیبا با رژیم غذایی» و «آشنایی با ویتامین‌ها» به انتشار رسیده‌اند.
کتاب بیماری‌های زنان برای چه کسانی مناسب است؟دانشجویان زنان و مامایی و تمام خانم‌هایی که می‌خواهند در این زمینه تخصص داشته باشند، حتما کتاب حاضر را مطالعه کنند.
در بخشی از کتاب بیماری‌های زنان می‌خوانیم:
احتمال بروز سرطان تخمدان در زنانی که در حامله شدن مشکل داشته‌اند و یا هرگز حامله نشده‌اند تا حدودی بیشتر است. بین سرطان تخمدان و سرطان پستان ممکن است ارتباطی باشد زیرا احتمال بروز سرطان پستان در زنانی که سرطان تخمدان داشته‌اند، چهار برابر بیشتر از زنانی است که سرطان تخمدان نداشته‌اند.با این همه مهم‌ترین عامل خطرساز برای سرطان تخمدان وجود سابقه خانوادگی این سرطان است.
خواهران یا دختران یک خانواده مستعد به ابتلای سرطان تخمدان که دو نفر یا بیشتر از خویشاوندان درجه یک آن‌ها (مادر، خواهر و دخترانی که در نیمی از ژن‌های‌شان مشترکند) مبتلا هستند، ممکن است به احتمال ۵۰ درصد به سرطان تخمدان مبتلا شوند. خطر بروز سرطان تخمدان در زنانی که یک خویشاوند درجه یک و یک خویشاوند درجه دوم (مادر بزرگ یا عمه و خاله) یا دو خویشاوند درجه دوم آن‌ها (که در یک چهارم ژن‌های‌شان مشترکند) مبتلا هستند، کم‌تر از ۵۰ درصد است. این خطر بالای ابتلا به سرطانی که کشف آن در مراحل اولیه دشوار است و برای آن تنها آزمایش‌های بیماریابی مناسب معدودی وجود دارد، انجام اقدامات پیشگیرانه فوق‌العاده‌ای را الزامی می‌کند. بسیاری از متخصصان سرطان برای پیشگیری، برداشتن تخمدان‌ها را در این موارد نادر توصیه می‌کنند.مشاوره ژنتیک زودرس نیز برای دستیابی به درک روشنی از خطر انتقال ژن سرطان‌زا به یک دختر ضروری است. اگر سابقه خانوادگی سرطان تخمدان وجود دارد و برداشتن پیشگیرانه تخمدان برای بیمار، غیرقابل قبول است، معاینه لگن و شکم هر شش ماه یک بار، به علاوه تصویرنگاری ادواری با سونوگرافی توصیه می‌شود.

معرفی کتاب مراقبت‌های پرستاری در اختلالات روانشناختی سالمندان

نام کتاب: کتاب مراقبت‌های پرستاری در اختلالات روانشناختی سالمندان
نویسنده: فاطمه غفاری، عباس شمسعلی نیا، خدیجه جهانگشت قوزلو، فتحعلی عظیمی رودکنار
ناشر چاپی: انتشارات بشری
سال انتشار: ۱۴۰۰
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۴۱۳
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۹۹-۶۸۲-۶
موضوع کتاب: کتاب‌های پرستاری، کتاب‌های دانشگاهی
قیمت نسخه الکترونیک:۴۵۰۰۰ ت – ۸٫۴۹ یورو

کتاب مراقبت‌های پرستاری در اختلالات روانشناختی سالمندان، به صورت تخصصی و جامع نحوه‌ی مراقبت از سالمندانی که دچار مشکلات جسمانی و روانی هستند را مورد بحث و بررسی قرار می‌دهد.
درباره‌ی کتاب مراقبت‌های پرستاری در اختلالات روانشناختی سالمندان:
این کتاب راهنمایی جامع در زمینه‌ی درمان و مراقبت از بیماران کهنسال و سالمندان چه در مراکز نگهداری و چه در منازل شخصی است. کتاب ″مراقبت‌های پرستاری در اختلالات روانشناختی سالمندان″ موضوعاتی از قبیل استرس، مشکلات مالی، گوشه‌گیری و تنهایی، پیشگیری از خودکشی و افسردگی، تلاش برای از بین احساس تنهایی و... را در سالمندان مورد ارزیابی قرار می‌دهد.
به نظر می‌رسد که حفظ استقلال و عدم وابستگی سالمندان و ایجاد شرایط برقراری ارتباطات اثربخش با اعضای خانواده، دوستان، همسایگان و فرزندان می‌تواند تا حدود زیادی مشکل افسردگی، اضطراب، ترس، احساس تنهایی، احساس ناامیدی و سایر احساسات منفی سالمندان را تا میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش دهد.
اعضای خانواده و دوستان سالمندان باید تلاش نمایند تا برای آنان شرایطی را به وجود بیاورند که تا حد امکان از دارو درمانی و وابسته شدن به داروها اجتناب شود.
به دلیل این که احساس تنهایی و انزوای اجتماعی سالمندان را در معرض افسردگی، ترس، اضطراب و گرایش به سمت مصرف الکل و مواد مخدر سوق می‌دهد، لازم است شرایط به گونه‌ای برای آنان فراهم شود که از گرایش به سمت اینگونه مواد اجتناب نمایند. برای انجام این کار، لازم است پرستاران سالمندان، وضعیت جسمانی و روانی آنان را به طور مداوم مورد ارزیابی قرار دهند.
کتاب مراقبت‌های پرستاری در اختلالات روانشناختی سالمندان برای چه کسانی مناسب است؟
این کتاب برای دانشجویان رشته پرستاری و کلیه‌ی دست اندرکاران خدمات درمانی و مراقبتی از سالمندان مناسب است.
در بخشی از کتاب مراقبت‌های پرستاری در اختلالات روانشناختی سالمندان می‌خوانیم:
در رابطه با سلامت روان، سلامت جسمانی سالمندان نیز از اهمیت زیادی برخوردار می‌باشد. اغلب سالمندان میان سال، یعنی سالمندانی که بین سنین ۶۵ تا ۷۴ ساله هستند، علاقه زیادی به فعالیت‌های سلامت‌بار، مانند تغذیه مناسب، ورزش‌های هوازی (ایروبیک) و ارزیابی روتین وضعیت سلامت خود توسط متخصصین بررسی وضعیت سلامت دارند. این افراد ترجیح می‌دهند که در کلاس‌های آموزش سلامت به ویژه در مراکز نگهداری سالمندان جلسات ای‌ای آر پی، دوره‌های آموزش دینی، و نیز سایر همایش‌های مرتبط با فعالیت‌های سلامت بار و پیشگیری از خطرات ناشی از مصرف داروهای مختلف مشارکت نمایند. این افراد یاد می‌گیرند که انجام مستمر فعالیت‌های جسمانی و روانی برای دستیابی به سلامت و حفظ آن از اهمیت به سزایی برخوردار می‌باشد.
با عنایت به تجربه سالمندان، انجام بعضی فعالیت‌ها مانند کار پاره وقت ادامه آموزش و یادگیری در جهت دستیابی به یک درجه علمی (تعداد زیادی از بزرگسالان در سنین دهه ۷۰ و ۸۰ جهت اخذ مدرک کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترا اقدام می‌نمایند)؛ مشارکت در سمینارها و کارگاه‌های آموزشی محلی با استانی و مشارکت در فعالیت‌های سازمان‌های سیاسی و ادامه تحصیل در دانشگاه‌های شبانه روزی، می‌توانند در رابطه با سلامت جسمانی و روانی آنان تاثیر گذار باشند. برخی دیگر از سالمندان که بیماری‌های جسمانی حاد را تجربه نموده و بسرعت بهبودی حاصل می‌کنند، احتمال کمی دارد که در معرض خطر ابتلاء به اختلالات یا بیماری‌های روانی قرار بگیرند، اما سالمندانی که دچار بیماری‌های مزمن، بلند مدت و صعب العلاجی می‌شوند که موجب ناامیدی آن‌ها از بهبودی، افسردگی و در برخی مواقع موجب خودکشی آن‌ها می‌شود، احتمال زیادی دارد که دچار اختلالات یا بیماری‌های روانی نیز شوند.

معرفی کتاب نمونه سوالات جامع استخدامی متمرکز دستگاه‌های اجرایی کشور

نام کتاب: کتاب نمونه سوالات جامع استخدامی متمرکز دستگاه‌های اجرایی کشور: هوشبری
نویسنده: احمد عابدینی، علی بهمن آبادی
ناشر چاپی: انتشارات نویسندگان آزاد
سال انتشار: ۱۴۰۰
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۳۶۷
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۸۳-۷۰-۷
موضوع کتاب: کتاب‌های آزمون‌های استخدامی، تخصص‌های پزشکی
قیمت نسخه الکترونیک:۲۳۰۰۰ ت – ۴٫۹۹ یورو

کتاب نمونه سوالات جامع استخدامی متمرکز دستگاه‌های اجرایی کشور: هوشبری نوشته‌ی احمد عابدینی و علی بهمن آبادی، با ارائه مجموعه سوالات تستی گوناگون به همراه پاسخنامه آن‌ها، شما را یاری می‌کند تا در آزمون استخدامی هوشبری، نمره قبولی کسب کنید.
درباره‌ی رشته هوشبری:
این رشته جزو شاخه‌های علوم پیراپزشکی به شمار می‌رود و با رشته‌ی بیهوشی متفاوت است. دانشجویان علاقه‌مند به هوشبری در دانشگاه می‌آموزند که چگونه به وسیله‌ی تجهیزات و ابزار بیهوشی اقدام به بیهوش کردن کامل بیمار، تنظیم و اندازه‌گیری گازهای موجود در خون، تجویز آرام‌بخش‌های متفاوت، مراقبت‌های قلبی و تنفسی در زمان خواب مصنوعی و بیدار کردن بیمار پس از عمل را انجام دهند.
درباره مجموعه نمونه سوالات استخدامی متمرکز دستگاه‌های اجرایی کشور:
این مجموعه با همت نویسندگان و طراحان سوالات آزمون‌های استخدامی گردآوری و تدوین شده و از سوی انتشارات نویسندگان آزاد خدمت شما ارائه گردیده است. تلاش مولفین در هر یک از مجلدات این مجموعه بر آن بوده که داوطلبین آزمون‌های استخدامی با مطالعه این نمونه سوالات بتوانند اطلاعات عمومی و تخصصی رشته تحصیلی خود را افزایش دهند و در دستگاه‌های اجرایی کشور مشغول به کار شوند.
کتاب نمونه سوالات جامع استخدامی متمرکز دستگاه‌های اجرایی کشور: هوشبری مناسب چه کسانی است؟
این کتاب می‌تواند برای تمامی متقاضیانی که در آزمون‌های استخدامی رشته‌ی هوشبری شرکت می‌کنند، منبعی مناسب و کاربردی باشد.

معرفی کتاب

معرفی کتاب مداخله‌های روانی در بیماری‌های مزمن جسمانی با تاکید بر آرتریت روماتوئید و درد مزمن

نام کتاب: کتاب مداخله‌های روانی در بیماری‌های مزمن جسمانی با تاکید بر آرتریت روماتوئید و درد مزمن
نویسنده: مهناز علی اکبری دهکردی، احمد نورمحمدی، طیبه محتشمی
ناشر چاپی: انتشارات نسل نوادیش
سال انتشار: ۱۳۹۸
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۴۳۸
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۴۰-۱
موضوع کتاب: کتاب‌های روانشناسی بزرگسالان، تخصص‌های پزشکی
قیمت نسخه الکترونیک:۲۹۹۰۰ ت – ۵٫۹۹ یورو

کتاب مداخله‌های روانی در بیماری‌های مزمن جسمانی با تاکید بر آرتریت روماتوئید و درد مزمن نوشته مهناز علی‌اکبری دهکردی، احمد نورمحمدی و طیبه محتشمی، به بررسی میزان تأثیر بیماری‌های روانی بر بیماری‌های جسمانی به‌ویژه آرتروز می‌پردازد و از اهمیت سلامت روح و روان سخن می‌گوید.درباره کتاب مداخله‌های روانی در بیماری‌های مزمن جسمانی با تاکید بر آرتریت روماتوئید و درد مزمن:با وجود پیشرفت‌ها و توسعه‌های گوناگون در عرصه پزشکی، مطالعات شیوع‌شناسی در جامعه‌های متفاوت بیانگر بالا رفتن شیوع بیماری‌های مزمن جسمانی است. با مطالعاتی که در گذشته انجام شده، مشخص شده است اغلب افراد در ایران حداقل به یک بیماری مزمن دچار هستند. یکی از نشانه‌های مهم بیماری‌های مزمن طولانی بودن آن است. عوامل روانشناختی نه فقط در به وجود آوردن بیماری‌های مزمن جسمی تأثیرگذارند، بلکه این بیماری‌ها پیامدهای اجتماعی و روانی گوناگونی را در پی دارند که معمولاً به آن‌ها توجهی نمی‌شود، از این رو موجب می‌گردد کیفیت زندگی و سلامت روانی فرد مبتلا کاهش پیدا کند، به گونه‌ای که اگر فرد بیمار موفق نشود به درستی با این بیماری مقابله کند، احتمالاً به اختلال‌های روانی‌ای مانند اضطراب و افسردگی دچار می‌گردد. بنابراین نحوه سازگاری با بیماری‌های مزمن جسمی و مداخله‌های روانشناختی برای درمان پیامدهای بیماری در افراد مبتلا یکی از موضوعات مهم در عرصه روانشناسی و علوم پزشکی و به ویژه علم روانشناسی سلامت محسوب می‌شود.کتاب مداخله‌های روانی در بیماری‌های مزمن جسمانی با تاکید بر آرتریت روماتوئید و درد مزمن می‌کوشد درباره مشکلات روانی – اجتماعی که افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن جسمی به طور کل و مبتلایان به آرتریت روماتوئید به طور خاص به آن دچار هستند، توضیح دهد. یکی از ویژگی‌های مثبت کتاب پیش رو این است که دیدگاهی خاص و کاربردی به درمان‌های روانشناختی آرتریت روماتوئید و درد مزمن ارائه می‌دهد.
این کتاب در جهت کاربردی بودن سعی کرده است زوایای ارزشی، بومی و فرهنگ اسلامی – ایرانی را مدنظر قرار دهد. همچنین برای اطلاعاتی که بیان می‌شود از تازه‌ترین تحقیقات و جدیدترین کتاب‌ها و منابع بهره گرفته شده است.کتاب مداخله‌های روانی در بیماری‌های مزمن جسمانی با تاکید بر آرتریت روماتوئید و درد مزمن برای چه کسانی مناسب است؟این کتاب برای دانشجویان، محققان و درمانگران این حوزه و همچنین خودمراقبتی برای بیمار بسیار کاربردی و مؤثر است.در بخشی از کتاب مداخله‌های روانی در بیماری‌های مزمن جسمانی با تاکید بر آرتریت روماتوئید و درد مزمن می‌خوانیم: زمانی که فردی از خانواده به بیماری مزمنی مبتلا شود، سایر افراد خانواده به دنبال آن هستند که مطمئن شوند آیا آن‌ها نیز بیماری را به‌صورت طبیعی (وراثتی) دارند یا از پس بیماری برمی‌آیند (چیزهای بد برای خانواده خوب رخ می‌دهد).

معرفی کتاب

معرفی کتاب صوتی پپ گواردیول

پپ گواردیولا
پیروزی به عبارت دیگر
با مقدمه‌ای از سر الکس فرگوسن

کتاب صوتی پپ گواردیولا؛ پیروزی به عبارت دیگر اثر روزنامه‌نگار معروف فوتبال، گیلم بالاگه، شرحی بر فراز و نشیب‌های زندگی یکی از بهترین مربیان تاریخ فوتبال است.

فوتبال شخصیت‌های ویژه بسیاری به خود دید که همگی با نام آن‌ها آشناییم، در میان آن‌ها، بعضی‌ها که صاحب ایدئولوژی خاص در داخل و خارج از زمین بودند فراز و نشیب‌های دراماتیک جذاب‌تری را در طول مسیر ایجاد کردند. در این میان پپ گواردیولا به دلیل پایبندی به اصول خاصی که از زادگاهش به ارث برد، یکی از شخصیت‌های متفاوت دنیای فوتبال به حساب می‌آید.

گیلم بالاگه (Guillem Balague) در کتاب صوتی پپ گواردیولا؛ پیروزی به عبارت دیگر (Pep Guardiola: Another Way Of Winning) به روایت زندگی شخصی گواردیولا بازیکن و مربی برجسته، به ویژه دوران بی‌نظیر، تکرار نشدنی و دست نیافتنی مربی‌گری او در بارسلونا می‌پردازد و رازهای موفقیت او را فاش می‌کند و تصمیماتی که در این مسیر اتخاذ کرده را بیان می‌کند.

گواردیولا توانست سبک بازی جذابی برای بهترین تیم دنیا تعریف کرد، به همین دلیل الکس فرگوسن، اسطوره فوتبال انگلستان برای این کتاب مقدمه‌ای نوشت. در قسمتی از این مقدمه آمده: «اگر به تیم رئال مادرید بنگرید، تیمی که پنج جام اروپایی را در اواخر دهه پنجاه و اوایل دهه شصت کسب کرده، می‌فهمید که دلیلی ندارد گواردیولا نتواند با بارسلونا چنین کاری را انجام دهد. اگر من این تیم را داشتم، چنین امری انگیزه شخصی‌ام می‌شد. اگر من پپ بودم ترک کردن بارسا سخت‌ترین تصمیم‌گیری‌ام بود.»

گواردیولا نوع و سبک جدید، زیبا و لذت‌بخشی از فوتبال را ارائه داد و این کتاب درباره‌ی این است که او چگونه توانست بارسلونای رویایی را بسازد و افتخارات بی‌نظیری به دست بیاورد. این اثر از دوران کودکی پپ، هنگامی که در خیابان فوتبال بازی می‌کرد و رویاهای بزرگی در سر داشت شروع می‌شود و سپس به دوران توپ جمع کنی او می‌پردازد و کم‌کم ماجرای وارد شدن پپ به دنیای فوتبال را روایت می‌کند و نهایتا مسیر او را تا رسیدن به قله‌های موفقیت در تیم بارسلونا را به تصویر می‌کشد. اینکه پپ چگونه به لاماسیا پیوست، چطور بازیکن شد، چرا بارسا را در دوران بازی ترک کرد، چرا در تیم دسته چهارمی به مربی‌گری پرداخت و چطور به سرمربی‌گری بارسلونا رسید؟ و اینکه چرا پپ پرافتخارترین تیم تاریخ فوتبال را ترک کرد؟ جواب همه‌ی این سؤالات را می‌توان در این کتاب صوتی یافت.

گیلم بالاگه در این اثر به نکاتی اشاره می‌کند که بعضاً از چشم خیلی‌ها دور ماند، او بهترین چهره رسانه‌ای برای توصیف درونی‌ترین احساسات و فراز و نشیب‌های عاطفی و انگیزشی زندگی گواردیولاست این کتاب بیشتر از بیوگرافی شبیه به روایت مسیر پر از شکست و پیروزی انسانی‌ست که هرگز برای قهرمان شدن اصولش را زیر پا نگذاشت. روایتی صادقانه بر ضعف‌ها و قوت‌های آدمی که سعی می‌کند خود را صادقانه به دیگران بشناساند. این کتاب آن‌هایی که در شک و تردید یا یقین نسبت به چهره‌ی رسانه‌ای موجه گواردیولا به سر می‌برند را در مرتبه‌ای بالاتر به قضاوت می‌خواند. گیلم بالاگه در سال ۱۹۶۸ در بارسلونای اسپانیا به دنیا آمد. او روزنامه‌نگار و تحلیلگر فوتبال اسپانیا و نویسنده ورزشی سرشناسی است که در حال حاضر در شبکه ورزشی اسکای اسپرتس فعالیت می‌کند.

سخن بزرگان فوتبال در مورد گواردیولا:
- یورگن کلوپ: گواردیولا بزرگترین مربی دنیاست.

کتاب فرار از اردوگاه ۱۴

نام کتاب: کتاب فرار از اردوگاه ۱۴
نویسنده: بلین هاردن
مترجم: مسعود یوسف حصیرچین
ناشر چاپی: نشر چشمه
سال انتشار: ۱۳۹۴
فرمت کتاب: EPUB

تعداد صفحات: ۲۲۹
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۲۹-۳۲۸-۲
موضوع کتاب: کتاب‌های زندگی نامه
قیمت نسخه الکترونیک
۲۶۰۰۰ ت - ۵,۴۹ یورو

کتاب فرار از اردوگاه ۱۴ نوشته‌ی بلین هاردن است و داستان واقعی فرار ادیسه‌وار مردی از کره‌ی شمالی به سوی آزادی است.

درباره کتاب فرار از اردوگاه ۱۴

اردوگاه‌های زندانیان سیاسی کره شمالی دو برابر گولاگ‌های استالین و دوازده برابر اردوگاه‌های نازی‌ها عمر دارند. کتاب فرار از اردوگاه ۱۴ از طریق داستان تکان‌دهنده حبس و فرار شگفت‌انگیز «شین»، اسرار تمامیت‌خواه‌ترین حکومت جهان را افشا می‌کند.

بلین هاردن در کتاب فرار از اردوگاه ۱۴ علاوه بر روایت زندگی شین دونگ هیوک، تصاویری از کره‌ی شمالی و اوضاع نامناسبی که بسیاری از فراریان به کره جنوبی دارند نیز ارائه داده است. بلین هاردن این کتاب را بدون ایجاد فضای تخیلی و کاملا از روی واقعیت و براساس زندگی و تجربیات «شین دونگ هیوک» نوشته است. او در مخوف‌ترین و بدترین اردوگاه کار اجباری در کره‌ی شمالی متولد شده و تنها فردی است که در تاریخ موفق شده از آنجا فرار کند. این کتاب باعث شد مقامات کره شمالی بعد از انتشار آن بسیار خشمگین شوند و همین‌طور این اثر بعد از انتشار فروش بالایی داشت و بسیار محبوب نیز شد. کتاب فرار از اردوگاه ۱۴ یکی از مهم‌ترین و تاثیرگذارترین کتاب‌های نوشته شده درمورد کره شمالی است. این کتاب داستان زندگی مردی را برای ما تعریف می‌کند که در اردوگاه زندانیان سیاسی به‌دنیا آمده است و در فضایی وحشتناک بزرگ می‌شود، همه‌ی این مسائل باهم باعث می‌شوند تا او جاسوس و انسانی خالی از احساسات شود؛ او تا جایی پیش می‌رود که به‌خاطر غذا مادرش را تا پای چوبه‌دار نیز می‌فرستد.

اردوگاه‌های اسارت سال‌های زیادی است که در کره شمالی وجود دارند، افرادی که در این اردوگاه‌ها به‌دنیا می‌آیند و بزرگ می‌شوند معمولا نمی‌توانند از آن فرار کنند؛ اما شین دانگ هیوک اولین نفری بود که توانست با موفقیت از آنجا فرار کند.

بلین هاردن در کتاب فرار از اردوگاه ۱۴ داستان زندانی شدن و فرار کردن او را برای ما شرح می‌دهد، او از این روش استفاده می‌کند تا اسرار یکی از سرکوب‌گرانه‌ترین حکومت‌های روی زمین را آشکار کند. سبک جذاب این کتاب، در طول این کتاب بر مرد خارق‌العاده‌ای تمرکز کرده که در امنیتی‌ترین زندان دنیا بزرگ شده است.

همه‌ی ما تاکنون اخبار زیادی درمورد نقض حقوق بشر در کره شمالی شنیده و خوانده‌ایم، اما تصاویر هولناکی که در کتاب فرار از اردوگاه ۱۴، بلین هاردن به ما نشان می‌دهد، بسیار تکان‌دهنده‌تر است. این کشور قدرت و بمب اتم دارد اما همه‌ی کشورهای دنیا آن را تحریم کرده‌اند و برای مردم این کشور هیچ راه خروجی وجود ندارد.

کیم جونگ ایل رهبر این کشور را همه می‌شناسند اما کشورش را نه. این کشور گرسنه، ورشکسته و مجهز به سلاح اتمی است و در اردوگاه‌های زندانیان سیاسی‌اش حدود ۲۰۰۰۰۰ نفر به عنوان برده کار می‌کنند.

شین دانگ هیوک هیچ دانش و اطلاعاتی درمورد جهان اطراف خود نداشت و چیزی از وجود تمدن نمی‌دانست تا به‌تدریج با افرادی معاشرت کرد که گاها از رده‌های بالای حکومتی بودند و یا جهان بیرون این کشور را دیده بودند و شروع به درک این مسئله کرد که دنیا چیزی بیشتر از قفسی است که در آن زندانی شده‌اند. دنیا مکانی آزاد است که هر انسانی به تنهایی و برای خودش حق و حقوقی دارد و می‌تواند انتخاب کند که چه زندگی می‌خواهد و هرچقدر که می‌خواهند می‌توانند غذا بخورند!

این موضوع برای او انگیزه‌ای می‌شود تا یکی از بزرگترین و غیرممکن‌ترین فرارها را در تاریخ زندان‌های سیاسی کره شمالی رقم بزنند.

کتاب فرار از اردوگاه ۱۴ با تمرکز بر داستان این جوان شگفت‌انیز که در امنیتی‌ترین زندان امنیتی‌ترین کشور دنیا رشد کرده، اسرار مخفی این کشور را افشا می‌کند و داستان تحمل، شجاعت، بقا و امید است.

چرا باید کتاب فرار از اردوگاه ۱۴ را مطالعه کنیم؟

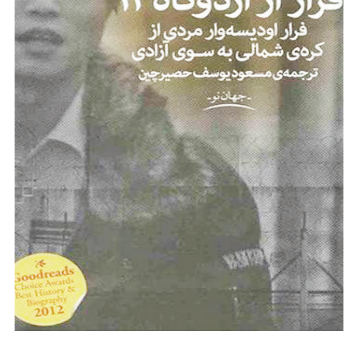
فرار از اردوگاه ۱۴ داستان یک اتفاق و جنایت هولناک و زنده است که انسان را تاحد زیادی یاد برده‌داری در قرن‌های گذشته می‌اندازد. انسان‌ها فکر می‌کردند با تعطیلی اردوگاه‌های کار نازی‌ها و درنهایت زندان‌های استالین در شوروی این جنایات نیز تمام شوند. کره‌ی شمالی سرزمین عجیبی است که زندگی در آن به شکل غیرباوری تحت تسلط خاندان کیم است و همه‌چیز طبق اراده و اختیار آن‌ها اتفاق می‌افتد.

خواندن این کتاب را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟

برای هرکسی که به اوضاع جهان و حقوق بشر علاقه‌مند است خواندن کتاب فرار از اردوگاه ۱۴ لازم است. این کتاب بخش مهمی از واقعیت دردناکی که در دوران ما وجود دارد را روایت می‌کند.

درباره بلین هاردن

بلین هاردن، در سال ۱۹۵۲ در آمریکا متولد شده است. او روزنامه نگار و نویسنده است. بلین هاردن برای ۲۸ سال در آفریقا، اروپای شرقی، آسیا، نیویورک و سیاتل، گزارشگر واشینگتن پست بود. او هم‌چنین برای چهار سال برای مجله‌ی نیویورک تایمز کار کرد و در بنگاه های خبری شناخته‌شده‌ی دیگری نیز فعالیت داشته است. هاردن اولین کتاب خود را در سال ۱۹۹۰ به چاپ رساند.


بلین هاردن
فرار از اردوگاه ۱۴
فرار ادیسه‌وار مردی از کره‌ی شمالی به سوی آزادی
ترجمه‌ی مسعود یوسف حصیرچین
Goodreads Choice Awards Best History & Biography 2012

قسمتی از متن کتاب فرار از اردوگاه ۱۴:

قحطی و سیل‌های نیمه‌ی دهه‌ی ۱۹۹۰، اقتصادی را که مرکزگرا طراحی شده بود، ویران کرد. سیستم توزیع عمومی دولت که از دهه‌ی ۱۹۵۰ به بیشتر شهروندان کره‌ی شمالی غذا رسانده بود، از هم پاشید. مردم کره‌ی شمالی از ترس اینکه مبادا از گرسنگی بمیرند، به تبادل کالا به کالا رو آوردند و این موضوع در میان‌شان به سرعت رشد کرد و تعداد و اهمیت مغازه‌های خصوصی بیشتر شد. از هر ده خانواده، نه خانوار برای زنده ماندن، مبادله‌ی کالا می‌کردند. شهروندان کره‌ی شمالی بیشتر و بیشتری برای کار، تجارت، خریدوفروش و پرواز به کره‌ی جنوبی، از مرز می‌گذشتند و وارد چین می‌شدند. نه چین و نه کره‌ی شمالی آماری ارائه ندادند اما میزان این مهاجرت‌های اقتصادی بین ده‌ها هزار تا چهارصد هزار نفر تخمین زده می‌شود.

کیم جونگ ایل تلاش کرد آشوب و هرج‌ومرج را کنترل کند. حکومت او برای تاجرانی که بدون مجوز سفر می‌کردند شبکه‌ی جدیدی از مراکز بازداشت ایجاد کرد. اما این افراد می‌توانستند با بیسکویت و سیگار آزادی‌شان را از پلیس و سربازان گرسنه بخرند. در شهرهای بزرگ، ایستگاه‌های قطار، بازارچه‌های بدون سقف و کوچه‌های باریک، پر از ولگردهایی شدند که از گرسنگی در حال مردن بودند. کودکان یتیم زیادی که در این اماکن پیدا می‌شدند به «گنجشک‌های ولگرد» معروف شدند.

کتاب اوضاع خیلی خراب است؛ کتابی درباره‌ی امید

مترجم : : سمانه پرهیزکاری
شابک : : ۶۲۲۶۵۷۳۲۴۵
قطع : : رقعی
تعداد صفحه : : ۲۳۲

سال انتشار شمسی : : ۱۴۰۰
سال انتشار میلادی : : ۲۰۱۹
نوع جلد : : شومیز
سری چاپ : : ۱۹

«اوضاع خیلی خراب است» کتابی درباره امید از نویسنده کتاب تاثیرگذار و پرفروش «هنر ظریف رهایی از دغدغه‌ها» است.

منسن در کتاب «هنر ظریف رهایی از دغدغه‌ها» درباره اضطراب زیرپوستی و مبهمی صحبت کرده که در زندگی مدرن شایع است. او این اضطراب را به شکلی ماهرانه توصیف کرده و نشان داده است که تلاش دیوانه‌وار ما برای یافتن شادی ماندگار فقط باعث کاهش شادی در وجود ما می‌شود.

حالا در کتاب «اوضاع خیلی خراب است» منسن به فجایع بی‌شمار در حال رخ دادن در دنیای مدرن می‌نگرد، گرم شدن زمین، سقوط دولت‌ها، اقتصاد در حال فروپاشی و رنجیده‌خاطر بودن دائمی مردم و نمودش در شبکه‌های اجتماعی و...

او به این سوال پاسخ می‌دهد که چرا با وجود این که امروز ما سالم‌تر، آزادتر و ثروتمندتر از هر دوره‌ای در طول تاریخ زندگی می‌کنیم، دنیا تاسف‌بارتر از هر دوره دیگر به نظر می‌رسد؟ جنگ، مشکلات زیست‌محیطی، دردها و رنج‌های جبران‌ناپذیر و...در دنیا چه خبر است؟ بی‌قراری ما چگونه درمان می‌شود؟

منسن با بهره‌گیری از تحقیقات بی‌شمار روان‌شناختی و خرد فیلسوفانی مثل افلاطون و نیچه و... به کالبدشکافی دین و سیاست دست زده، نگاهی به رابطه ما با ثروت و سرگرمی و اینترنت انداخته و نشان داده که چگونه مقدار بیش از اندازه یک چیز خوب می‌تواند روان ما را نابود کند.«رفتن به‌دنبال شادیْ ارزشی زهرآلود است که مدت‌هاست به فرهنگِ ما معنا داده، ارزشی خودشکن و گمراه‌کننده.

خوب‌زندگی‌کردن به‌معنای اجتناب از رنج‌ها نیست؛ بلکه به‌معنای رنج‌کشیدن برای هدفِ درست است. چون اگر صرفاً به‌خاطر زیستن محکوم به رنج‌کشیدن هستیم، شاید باید درست‌رنج‌کشیدن را هم یاد بگیریم.» او در این کتاب دانشوری و شوخ‌طبعی را باهم آمیخته تا با آنها یقه‌ی ما را بگیرد و وادارمان کند با خودمان صادق‌تر باشیم و روش ارتباطمان را با دنیا عوض کنیم. او در این اثر تعاریف معمول ما را از ایمان، شادی، آزادی و امید نقض می‌کند. مارک منسن قطعا با این کتاب تازه‌اش هم سال‌ها نقل محافل اجتماعی خواهد بود.

اوضاع خیلی خراب است!
کتابی درباره‌ی امید
مارک منسن
ترجمه‌ی سمانه پرهیزکاری

معرفی کتاب صوتی یاد تو: عاشقانه‌های علیرضا بهرامی

کتاب صوتی یاد تو سروده ی علیرضا بهرامی، شامل مجموعه‌ای از اشعار با مضامین عاشقانه و احساسی می‌شود که در قالب شعر نو سروده شده‌اند.

درباره کتاب صوتی یاد تو:

یکی از انواع شعر نوگرا در ادبیات فارسی، شعر نو یا نیمایی است که در مقابل شعر کهن و کلاسیک قرار می‌گیرد. این شکل جدید سرودن شعر هم در محتوا و هم در فرم تفاوت‌هایی اساسی با سنت قدیمی شعر کهن دارد؛ به همین دلیل این سبک را شعر «نو» یا «معاصر» می‌نامند. همچنین قالب‌های شعر نو دارای انواع مختلف «نیمایی»، «سپید» و «موج نو» است.

هر یک از شاعران با توجه به این که چه محتوایی را می‌خواهند به مخاطبان خود انتقال دهند، می‌توانند یکی از انواع قالب‌های شعر نو را برای بیان دغدغه‌ها و احساسات خود برگزینند. همانطور که می‌دانید سرآغاز شعر نوی فارسی با منظومه ی «افسانه» نیما یوشیج شکل گرفت و با شاعران سرشناس دیگری نیز ادامه پیدا کرد.

کتاب یاد تو نیز شامل ۲۲ قطعه از شعرهای عاشقانه ی علیرضا بهرامی می‌شود که آن‌ها را خطاب به معشوق خیالی خود سروده است.

کتاب صوتی یاد تو به چه کسانی پیشنهاد می‌شود؟

اگر به شعرهای عاشقانه فارسی علاقه دارید، شنیدن این کتاب صوتی می‌تواند برای شما لذت‌بخش باشد.

علیرضا بهرامی را بیشتر بشناسیم:

این شاعر، روزنامه‌نگار و ناشر در سال ۱۳۵۶ به دنیا آمد. او سال‌ها دبیر جایزه کتاب سال شعر بوده و خودش نیز در جایزه‌ها و جشنواره‌های زیادی برگزیده شده است. علیرضا بهرامی برای یکی از مجموعه شعرهایش، نامزد کتاب سال شعر ایران شد. شعرها و سروده‌های وی به زبان‌های مخلتفی از جمله انگلیسی، عربی، ارمنی، کره‌ای و اوکراینی ترجمه و منتشر شده است.

معرفی کتاب

معرفی کتاب لنگرگاهی در شن روان

لنگرگاهی در شن روان
شش مواجهه با سوگ و مرگ

گاهی وقتی هیچ‌کس انتظارش را ندارد، یک پاندمی جهانی را سوگوار از دست رفتن انسان‌ها می‌کند.

کتاب لنگرگاهی در شن روان مجموعه جستارها و خاطره‌نگاری‌هایی‌ست که الهام شوشتری زاده از تجربه چیماماندا انگزی آدیچی، راینر ماریا ریلکه، جوان دیدیون، الکساندر همن، رالف والدو امِرسون، و جویس کارول اوتس در مواجهه با مِرگ عزیزانشان و سوگ فقدان آن‌ها گردآوری و ترجمه کرده است.

درباره کتاب لنگرگاهی در شن روان:

طی چند سال اخیر و درگیری تمام جهان با پاندمی کووید۱۹، همه به نوعی مفهوم مرگ و سوگ را لمس کرده‌ایم؛ حتی اگر عزیزی را از دست نداده باشیم.

از دست رفتن میلیون‌ها انسان به‌واسطه ویروسی که منشأ پیدایشش کماکان در هاله‌ای از ابهام است، آسیب جبران‌ناپذیری به روح و روان بشریت وارد کرد.

آنچه کتاب لنگرگاهی در شن روان در اختیار شما می‌گذارد، تجربه شش نویسنده از سوگ و فقدان عزیزانشان در قالب خاطره، جستار، و نامه‌نگاری است.

در اولین بخش، چیماماندا انگزی آدیچی از تجربه متفاوتش در سوگواری بعد از مرگ پدرش با ویروس کووید۱۹ می‌گوید. از روزهایی که امکان برگزاری مراسم برای عزاداری جمعی از او سلب شده بود. بخش دوم شامل گزیده‌ای از نامه‌های راینر ماریا ریلکه به دوستانش است که در آنها از تجربه سوگ پس از مرگ می‌گوید.

بخش سوم، جستاری را از جوان دیدیون داریم که در غم نبود شوهرش آن را نگاشته و در نیویورک تایمز هم منتشر شده و شما اولین ترجمه فارسی از آن را در این اثر می‌خوانید.

در بخش چهارم با تجربه الکساندر همن از مرگ دخترش ایزابل مواجه خواهید شد که نسخه مختصر آن را در نیویورکر و نسخه طولانی‌اش را در کتاب خودش منتشر کرده و شما نسخه کتابی را مطالعه می‌کنید.

رالف والدو امرسون جستاری طولانی از تجربه سوگ دارد که آن را پس از مدت‌ها ژرف‌اندیشی درباره مرگ پسر کوچکش نوشته است.

انگار همین مصیبت نگاه فلسفی امرسون به دنیا و زندگی را دستخوش تغییری دائمی کرده است. این جستار را در بخش پنجم کتاب خواهید دید.

کتاب در نهایت با خرده‌روایت‌هایی از خاطرات جویس کارول اوتس درباره مواجهه با سوگ شوهرش به پایان می‌رسد. او تمام این روایات را در کتابی با نام «قصه بیوه‌زن» منتشر کرده است که هنوز به فارسی ترجمه نشده.

الهام شوشتری زاده با گردآوری، ترجمه، و انتشار تجارب این نویسندگان بزرگ در مواجهه با مرگ و سوگواری این امکان را به شما می‌دهد که هنگام رویارویی با تجربه مشترک، بهتر بتوانید با عواطف خود در تماس باشید و از آنها به‌عنوان الگویی برای گذشتن از مراحل سوگواری استفاده کنید.

کتاب لنگرگاهی در شن روان مناسب چه کسانی است؟اگر به مطالعه جستار و متون مرتبط با مرگ علاقه‌مندید، کتاب لنگرگاهی در شن روان را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

نویسندگان کتاب لنگرگاهی در شن روان را بیشتر بشناسیم:

چیماماندا انگزی آدیچی (Chimamanda Ngozi Adichie) رمان‌نویس و نویسنده‌ی نیجریه‌ایست. آدیچی فارغ‌التحصیل رشته داروسازی از دانشگاه نیجریه است. او در سال ۲۰۰۳ از دانشگاه هاپکینز مدرک کارشناسی ارشد نویسندگی خود را گرفت و در سال ۲۰۰۸ موفق شد در رشته مطالعات آفریقا از دانشگاه ییل فارغ‌التحصیل شود.

جویس کارول اوتس (Joyce Carol Oates) نویسنده و شاعر آمریکایی است.

معرفی کتاب

کتاب قطعه‌ی از آسمان؛ خرمشهر یادمان‌های جنوب

قطعه‌ای از آسمان
گل‌علی بابایی

قطعه‌ای از آسمان، مجموعه کتاب‌هایی است که با هدف معرفی مناطق جنگ‌زده کشور، به رشته تحریر درآمده‌اند. درواقع هرکدام از این کتاب‌ها را باید شناسنامه مختصر و مفیدی از یک منطقه دانست.

درباره مجموعه قطعه‌ای از آسمان

نویسنده در هر کدام از کتاب‌ها، ابتدا تاریخچه‌ای از پیشینه منطقه روایت می‌کند و در ادامه به شرح اتفاقات دفاع مقدس در منطقه می‌پردازد. ذکر خاطرات تاریخ‌سازان مناطق جنگی با زبانی ساده از ویژگی‌های مهم این مجموعه کتاب‌ها است. امید است مجموعه قطعه‌ای از آسمان راهنمای مشتاقان زیارت این مناطق باشد و بتواند لحظات نابی را برای خوانندگان فراهم کند..

خواندن مجموعه قطعه‌ای از آسمان را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟

مطالعه کتاب‌های قطعه‌ای از آسمان را به علاقه‌مندان به تاریخ دفاع مقدس و کسانی که قصد بازدید از مناطق جنگی را دارند پیشنهاد می‌کنیم. علاوه بر این خواندن مجموعه قطعه‌ای از آسمان به افرادی که دوست دارند از این مناطق بازدید کنند اما شرایط برای آنان فراهم نمی‌شود، بسیار سودمند است چون توصیفات کتاب‌ها نسبتا کامل است و می تواند خواننده را به فضای دلخواهش نزدیک کند.

جملاتی از کتاب قطعه‌ی از آسمان؛ خرمشهر

خرمشهر از نگاه تاریخ‌دانان، بازمانده ی شهر بیان و محرزی و آخرین مولود ازدواج کارون و اروندرود است. عیلامیان در محلی که کارون به خلیج‌فارس می‌ریخت، شهری به نام ناژیتو بنا کرده بودند تا از آن‌جا دروازه ی کارون را پاسداری کنند. همچنین هخامنشیان، در نزدیکی کارون، آبادی دیگری به نام آگینس بنا نهادند. پس از ناژیتو و آگینس، نوبت پاسداری از این آبراه مهم که با گذشت زمان تا محل خرمشهر کنونی پیش آمده بود، به شهر بیان و محرزه رسید.

به هر حال، روزگارِ شهرهای ناژیتو، آگینس، بیان و محرزی یکی پس از دیگری به سر رسید. سالیان بعد، گروهی از سپاه بابک خرمدین که به خاطر لباس‌های سرخ‌رنگشان، به سرخ‌جامگان معروف بودند، در این سرزمین زندگی می‌کردند که عرب‌های مهاجر، به خاطر لباس‌های سرخ ساکنانش، به آن‌جا لقب محمره دادند و این اسم در میان اعراب ماندگار شد. سرانجام به سال ۱۳۱۴ ش، فرهنگستان ایران نام این شهر را از محمره به خرمشهر یا شهر خرم یا خرمدینان که از سپاه بابک گرفته شده بود، تبدیل کرد.

همزمان با لشکرکشی محمدشاه قاجار به هرات در ۲۳ رجب ۱۲۵۴، علیرضاپاشا سردار عثمانی، با سپاهی بزرگ به خرمشهر حمله کرد. در این تهاجم، خرمشهر ویران شد و سپاهیان عثمانی ضمن کشتار مردم، خانه‌ها را سوزاندند و شهر را ویران کردند.

به گفته ی ابراهیم دهگان، مورخ معروف، این لشکرکشی نابهنگام، با دخالت دول باختری (اروپا) بوده و دست قصرنشینان ناتینگهام۲ در آن پدیدار است.

با ادامه ی تاخت‌وتاز عثمانی‌ها به مرزهای ایران، امیرکبیر با استفاده از جوانان غیور منطقه، گارد مرزی نیرومندی در خرمشهر پدید آورد و فرماندهی آن را به محمدخان، پسر حاج‌جابرخان سپرد. حاج‌جابرخان، حاکم خرمشهر، در چهارم رجب ۱۲۶۶، پرچم ایران را بر فراز خرمشهر برافراشت و به پاداش این کار، از سوی امیرکبیر به لقب خانی مفتخر شد.

خوزستان از ادوار گذشته و علی‌الخصوص از دو قرن پیش، به دلیل اهمیت فوق‌العاده و سوق‌الجیشی آن، مورد تاخت‌وتاز استعمارگران قرار گرفته و تا کنون چندین بار به اشغال قوای بیگانه در آمده است. امپراتوری عثمانی در سال ۱۸۵۷ میلادی، انگلیسی‌ها در سال ۱۸۸۳ میلادی، نیروهای متفقین در جریان جنگ دوم جهانی و ارتش بعث عراق در سال ۱۳۵۹، خرمشهر را اشغال کردند.

معرفی کتاب خاتون و قوماندان

کتاب خاتون و قوماندان نوشته مریم قربان‌زاده، روایت زندگی ام‌البنین حسینی همسر شهید علیرضا توسلی معروف به (ابوحامد) فرمانده لشکر فاطمیون است.

درباره کتاب خاتون و قوماندان

خاتون و قوماندان، روایت زندگی ام‌البنین حسینی همسر شهید علیرضا توسلی (ابوحامد) فرمانده لشکر فاطمیون است.

علیرضا توسلی معروف به ابوحامد ۱ مهر ۱۳۴۱ در افغانستان به دنیا آمد و ۹ اسفند ۱۳۹۳ در سوریه، شهر درعا شهید شد. ا. فرمانده و بنیانگذار لشکر فاطمیون بود. او تمام زندگی‌اش را رزمنده بود و در جبهه‌ها جنگید. با شروع جنگ ایران و عراق به کردستان رفته و بیش از یک سال در آن منطقه حضور داشت.

وقتی جنگ ایران و عراق به پایان رسید، برای جنگ با ارتش شوروی به افغانستان رفت و دوباره در سال ۷۴، زمانی که نیروهای طالبان در افغانستان روی کار آمده بودند، دوباره به افغانستان رفت. در این میان با ام البنین ازدواج کرد. این ازدواج یک پسر به نام حامد و دو دختر برای آن‌ها به امغان آورد.

وقتی بحران سوریه، آغاز شد، او در تاریخ ۲۲ اردیبهشت ماه ۱۳۹۲ راهی سوریه شد و یک سال بعد در نبرد با جبهه النصره شهید شد. آرامگاه او در مشهد است.

کتاب خاتون و قوماندان را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

اگر به خواندن کتاب‌های زندگینامه علاقه دارید و دوست دارید با زندگی رزمندگان و شهدا آشنا شوید، کتاب خاتون و قوماندان یک انتخاب عالی برای شما است.

بخشی از کتاب خاتون و قوماندان

مردادماه سال ۷۹ بود. من وارد نوزده‌سالگی شده بودم.

یک روز ماماِن عالیه، یکی از همسایه‌ها با عکسی سه‌درچهار به خانه ما آمد. گفت: «برادرم سیدامیر دوستی دارد که این عکسش است. در سپاه حضرت رسول کار می‌کند. آدم خوبی است. خیلی مؤمن است، اما پولی ندارد. به فکر پول درآوردن هم نیست. چون آدم خوب و باایمانی است، دوستانش دارند برایش آستین بالا می‌زنند».

قرار شد که مادرم با پدرم صحبت کند. سه روز بعد دوباره آمد و گفت: «برای دوست برادرم کار عاجل پیش آمد و رفت مأموریت؛ اما سپردیم زودتر بیاید. الان ایران نیست. رفته است افغانستان. قرار است وقتی بیاید در اولین فرصت خودش را هم بیاوریم».

عکس، دست ما ماند. آن زمان جنگ طالبان هم بود. همان زمان بابو هم یک خواستگار روحانی از اقوام خانم کوچکش آورده بود. بابو دو تا زن داشت. خانم بزرگ که بی‌بی بود و خانم کوچک که ما خاله‌بی‌بی صدایش می‌کردیم. پدرم گفت: نه. دخترعموی مادرم هم یک خواستگار فرستاده بود که امتیازات ویژه‌ای داشت. تک پسر بود و وضع مالی‌اش هم بهتر از بقیه بود. پدرم باز گفت: نه!

پدرم وقتی عکس را دید، ابرویی بالا انداخت و گفت: «من دخترم را به این آدم می‌دهم!» این حرف پدرم از عجایب خلقت بود: این که به یک عکس اعتماد کند، بدون اینکه از پدر و مادر و کسب و کار این آدم بپرسد.

من هم عکس را پیش خودم نگه داشتم و منتظر بودم که امروز و فردا بیایند و صاحب عکس را هم با خودشان بیاورند.

امروز و فردا و امروز و فردا شد پنج ماه! ماماِن عالیه رفت و با اینکه همسایه بودیم دیگر گپی نشد. خودم را با کلاس امداد و آرایشگری سرگرم می‌کردم، اما درونم آرام و قرار نبود. در این مدتِ پنج ماه، دو سه نفر از کلاس آرایشگری‌مان عقد کردند.

من بعد از هر عقدکنان، عکس را در دستم می‌گرفتم و گله می‌کردم. برایم مسجّل بود که این آدم، همسر آینده من خواهد بود. اصلاً هم به ذهنم نمی‌آمد که ممکن است او مرا نپسندد! یا من او را نخواهم.

بعد از پنج ماه، ماماِن عالیه آمد که «این آقا از سفر برگشته و اگر اجازه بدهید می‌خواهیم بیاییم دخترطلب». پدرم اجازه داد.

خانه ما دو طبقه بود. دو اتاق بالا داشت، دو اتاق هم پایین. از حیاط با دو پله می‌رفتیم به اتاق‌های پایین و با ده دوازده تا پله به اتاق‌های بالا می‌رسیدیم. یک سالن‌مانند هم داشت. برنامه ما موقع ورود خواستگاران این بود که به اتاق پایین برویم، برق‌ها را خاموش کنیم و پشت پنجره صف بکشیم تا بتوانیم خواستگار را ببینیم. صاحب عکس داشت می‌آمد و من در برزخی بودم که آیا امشب به خیر ختم خواهد شد یا قسمت، چیز دیگری است.

وارد شدند. پدر عالیه، سیدامیر، آقای احمدی و بعد صاحب عکس. خیلی سنگین قدم برمی‌داشت. سرش هم پایین بود. نه گل و نه شیرینی.

چیزی دستش نبود. ناراحت شدم که بعد از پنج ماه وعده کردن، آمده و دریغ از یک شاخه گل یا یک جعبه شیرینی.

صحنه ورودش در ذهنم آهسته شده بود. حس کردم چقدر بچه‌ام اگر قرار باشد زن این آدم بشوم. پختگی و ابهتش حتی به چشم خواهرهای من هم آمده بود.

خاتون و قوماندان
مریم قربان‌زاده

معرفی کتاب قنوت آخر

نام کتاب :قنوت آخر
نویسنده ، مولف :
محمد محمودی نورآبادی
نشر ، ناشر ، انتشارات :جمکران
نوبت چاپ و سال چاپ اول ۱۳۹۵

قیمت پشت جلد کتاب (تومان): ۱۱۵۰۰
موضوع : داستان های فارسی-قرن ۱۴-جنگ ایران و عراق-داستان
شابک : ۹۷۸۹۶۴۹۷۳۳۹۶۸

«قنوتِ آخر» نام رمانی با موضوع دفاع مقدس، از محمد محمودی نورآبادی (-۱۳۴۹) است که در آن داستان پدر و پسری را روایت می‌کند که ارتباطی عاطفی و خاص بینشان برقرار است ولی جنگ بین آنها فاصله انداخته‌است.

این رمان در مقطع زمانی عملیات کربلای ۴ و کربلای ۵ روایت شده که به خانواده‌های رزمندگان نیز اشاره دارد و حال و روز آنها پس از فاش شدن عملیات کربلای ۴ را نشان می‌دهد.

بخشی از داستان: در زیر نور کم‌رمق منورها، تانک‌ها و نیروهای عراقیِ در حال فرار را می‌بینی. دلت می‌خواهد همه بودند و این صحنه را می‌دیدند. اما همه نیستند. از گروهان هشتادنفری امام حسین، فقط ده نفر مانده‌اند.

بقیه یا مجروح شده و با هر بدبختی عقب رفته‌اند یا در سینه‌کش خاکریز تا لب نهر، پهن شده‌اند روی زمین؛ دمر، دل بالا، روی گُرده ی چپ، راست؛ هر شهیدی به ترتیبی افتاده. چفیه را می‌کشی رو صورت فرمانده ی گروهان و زارزار گریه می‌کنی. آن‌طرف یکی ساعت را می‌پرسد و دیگری می‌گوید: «ده دقیقه به چهار» مات و مبهوت سر برمی‌گردانی. باورت نمی‌شود این همه وقت درگیر عملیات بوده باشید.

یادت به ساعت خودت می‌افتد. چشم تنگ می‌کنی و رقص عقربه ی فسفری ثانیه‌شمار را می‌بینی.

درست شنیده‌ای. هشت‌دقیقه به چهار بامداد است. از ته دل نفس می‌کشی و نوک انگشت را به لوله ی تیربار نزدیک می‌کنی. داغ و ترکیده است. وقتی داشتی تیرهای آخر را به طرف هلالی می‌زدی، تیرها نزدیک و با کله، پایین می‌آمدند.

در دل گفتی: «بازم خوب بود که عراقیا این مهمات رو برامون گذاشتن وگرنه کم آورده بودیم» خم می‌زنی روی جسد حسین.

چفیه را یک طرف می‌زنی و دوباره پیشانی‌اش را می‌بوسی. انگار که عقده‌هایت باز شده باشد، زیر سوسوی آخرین منورها، یک نگاه دیگری به سرتاپای جسد می‌کنی و زهرخند می‌زنی.

بند پوتینی که تا آخر بسته شده، بادقت نگاه می‌کنی... «کِی این بندِ پوتینا رو بست؟ حتماً دیروز صبح تو منطقه ی تجمع...»

قنوت آخر
محمد محمودی نورآبادی

معرفی کتاب صوتی ویلیام شکسپیر

نام کتاب: کتاب صوتی ویلیام شکسپیر
نویسنده: پاملا هیل نتلتون
مترجم: شعله آذر
گوینده: آرمان سلطان زاده
ناشر چاپی: انتشارات ققنوس
ناشر صوتی: آوانامه
سال انتشار: ۱۳۹۶

فرمت کتاب: MP۳
مدت: ۱ ساعت و ۳۵ دقیقه
زبان: فارسی
موضوع کتاب: کتاب صوتی شعر، ادبیات و زندگینامه، کتاب‌های زندگی نامه
قیمت نسخه صوتی
۱۹۰۰۰ ت - ۳,۹۹ یورو

کتاب صوتی ویلیام شکسپیر اثر پاملا هیل نتلتون، روایت زندگی شاعر و نمایشنامه‌نویس معروف انگلیسی است که بسیاری وی را بزرگ‌ترین نویسنده در زبان انگلیسی دانسته‌اند. سخن سرای آون لقبی است که به خاطر محل تولدش در آون واقع در استراتفورد انگلیس به شکسپیر داده‌اند.

زندگینامه یکی از بزرگ‌ترین نمایشنامه‌نویسان تاریخ، ویلیام شکسپیر را شعله آذر به زبان فارسی ترجمه کرده و آرمان سلطان زاده با صدای گرم و دل‌نشین روایت کرده است.بیش از چهار قرن از زمان حیات ویلیام شکسپیر (William Shakespeare) می‌گذرد، اما شاهکارهای او همچنان بارها و بارها در دنیای هنرهای تصویری و نمایشی مورد اقتباس قرار می‌گیرند. شهرت شکسپیر به عنوان شاعر، نویسنده، بازیگر و نمایشنامه‌نویس منحصربه‌فرد است و برخی او را بزرگ‌ترین نمایشنامه‌نویس تاریخ می‌دانند، اما بسیاری از حقایق زندگی او مبهم است.ویلیام شکسپیر نویسنده انگلیسی در طول عمر خود چهل نمایشنامه نوشت. کمدی‌ها، تراژدی‌ها و نمایشنامه‌های تاریخی او پر از شخصیت‌های جالب توجه است: پادشاه، فیلسوف، مست، جیب‌بر، آدمکش. امروزه، هنوز هم نمایشنامه‌های او بیش از هر نمایشنامه دیگری در جهان خوانده و اجرا می‌شود.شکسپیر در حقیقت شاعر انسانیت و نقاش خصایل نیک و بد انسان بود.

نمایشنامه‌های تاریخی او به وقایع بی‌روح و کهنه روح تازه می‌بخشند و شخصیت‌های واقعی ادوار مختلف را با طرز فکر و عادات و خصوصیات هر کدام برای خواننده مجسم می‌سازند. قدرت او در تلفیق و ترکیب صحنه‌های پراکنده و ارائه آن‌ها به صورت یک جریان واحد حاکی از زبردستی بی‌نظیر او در فن نمایش است. نمونه‌ی این هنر را می‌توان در تشریح دوره‌ی نفرت‌انگیز سلطنت جان یا کناره‌گیری ریچارد دوم یا مصیبت‌های هنری چهارم یافت.این کتاب صوتی برای افراد علاقه‌مند به تاریخ و زندگی‌نامه‌ی اشخاص بزرگ جهان، بر اساس کتاب ویلیام شکسپیر از انتشارات ققنوس آماده شده است.

در بخشی از این کتاب صوتی ویلیام شکسپیر می‌شنویم:رنسانس جنبش فرهنگی بود که در اوایل سده چهاردهم در ایتالیا شروع شد و واژه رنسانس از واژه لاتین به معنی «تولد دوباره» اقتباس شده است.

طی این دوران توجه به هنر و ادبیات و علوم و اکتشافات جهانی و پیشرفت در آن‌ها دوباره جان گرفت. مردم با واکنش علیه فرهنگ کلیسایی قرون وسطا، ارزش‌های تازه‌تری را در جهان انسانی یافتند. حدود قرن هفدهم که دوران رنسانس به پایان رسید، تصور مردم از جهان کاملا عوض شده بود.

فهرست مطالب کتاب صوتی

نمونه
۸ دقیقه
فصل اول: دنیا یک صحنه است
۶ دقیقه
فصل دوم: در روزگار شکسپیر
۸ دقیقه
فصل سوم: کودکی شکسپیر
۱۱ دقیقه
فصل چهارم: دوران تحصیل در مدرسه و پس از آن
۹ دقیقه
فصل پنجم: شکسپیر عاشق
۱۴ دقیقه
فصل ششم: شکسپیر در لندن
۹ دقیقه
فصل هفتم: شکسپیر شاعر
۱۰ دقیقه
فصل هشتم: نمایشنامه‌نویس موفق
۹ دقیقه
فصل نهم: در اوج قدرت
۱۲ دقیقه
فصل دهم: سال‌های آخر

معرفی کتاب

معرفی کتاب زنی که مهم نبود

زنی که مهم نبود
سونیا پرنل
علی همتیان | محسن استاجی

کتاب زنی که مهم نبود اثر معروف سونیا پرنل یک بیوگرافی فوق‌العاده جذاب درباره‌ی زندگی شجاعانه‌ی ویرجینیا هال است که به عنوان اولین جاسوس زن در جنگ جهانی دوم شناخته می‌شود. این کتاب که ماجراجویی‌های این زن را برای نخستین بار روایت می‌کند، افتخارات بسیاری را برای نویسنده‌اش به ارمغان آورده است.

معرفی کتاب زنی که مهم نبود:

ویرجینیا هال شخصیت اصلی کتاب زنی که مهم نبود (A woman of no importance)، جاسوس آمریکایی بود که در فراز و نشیب‌های زندگی، انسانی معمولی محسوب می‌شد و هیچ‌کس برایش اهمیتی قائل نبود. سرانجام در زمان جنگ جهانی دوم توانست اولین زن جاسوسی باشد که در اداره عملیات ویژه بریتانیا فعالیت می‌کرد و بعد از آن توانست برای سازمان اطلاعات مرکزی آمریکا کار کند. او شرایط جنگ در فرانسه را به‌گونه‌ای تغییر داد که به پیروزی متفقین منجر شد و با تأسیس یک کارخانه سبب اختراع اسلحه‌ی معروف «کلت برنو» شد. ویرجینیا هال نخستین زنی بود که توانست همراه متفقین به پشت خط دشمن اعزام شود. از طرف دیگر او شبکه های گسترده جاسوسی را در کشور فرانسه راه اندازی کرد.

هیتلر در یکی از مصاحبه‌هایش درباره‌ی او گفت: «اگر یک سرباز مثل ویرجینیا هال داشتم، قطعاً تمام دنیا را فتح می‌کردم.» همچنین گشتاپو نیز به او لقب خطرناک‌ترین جاسوس متفقین را داده بود. علاوه بر این، ویرجینیا هال نخستین زنی بود که توانست نشان صلیب خدمات برجسته ایالات متحده را دریافت کند.

با وجود تمام افتخارات و کارهای مهمی که ویرجینیا هال در طول حیات خود انجام داد، کمتر کسی او را می‌شناخت تا این‌که سونیا پرنل (Sonia Purnell) با قلم جذاب و قدرتمند خود به سراغ زندگی او رفت. این نویسنده برای اینکه بتواند وقایع زندگی او را در کتاب حاضر بدون هیچ کم و کاست و تحریفی بنویسد، ارتباط نزدیکی با بازماندگان ویرجینیا هال برقرار کرد.

افتخارات کتاب زنی که مهم نبود:
- کتاب سال ۲۰۱۹ از نگاه رسانه‌ی عمومی ملی انگلستان
- برنده جایزه پلوتارک برای بهترین بیوگرافی
- نامزد دریافت جایزه ی حلقه منتقدین کتاب آمریکا ۲۰۱۹
- نامزد بهترین زندگی‌نامه گودریدز سال ۲۰۱۹
- بهترین کتاب آوریل ۲۰۱۹ سایت آمازون

خواندن کتاب زنی که مهم نبود به چه کسانی پیشنهاد می‌شود؟

اگر به مطالعه‌ی زندگی‌نامه شخصیت‌های تاثیرگذار به ویژه چهره‌های مهم جنگ جهانی دوم علاقه دارید، بدون معطلی به سراغ این کتاب بروید و خود را میهمان تجربه‌ای جذاب و هیجان‌انگیز کنید.

مطمئن باشید از مطالعه‌ی کتاب زنی که مهم نبود پشیمان نخواهید شد!

نکوداشت‌های کتاب زنی که مهم نبود:
- یک بیوگرافی فوق العاده، اگرچه خود ویرجینیا و مهارت‌هایی که به او فرصت داد تا مدت‌ها در سایه زندگی کند همچنان یک معما باقی مانده است اما حقایق خارق العاده از زندگی او با جزییاتی بی‌نظیر و یکرنگ و متعادل به تصویر کشیده شده است.

این کتاب هم مثل هر کتاب هیجان‌انگیز دیگری میخکوب کننده بوده و کنار گذاشتن آن بسیار دشوار است. (New York Times Book Review)
- حماسه‌ای جذاب از زنی شایان توجه که مقاومتش با نبردی که ابتدا علیه توقعات پایین جنسیتی و سپس با معلولیتش داشت، صیقل داده شد. (USA Today)