



امکان ندارد از آرات جدا شوم

امکان ندارد من از آرات بتوانم جدا شوم. من بدون آرات نمی‌توانم زندگی کنم حتی برای یک روز. آرات هم بدون من نمی‌تواند تحمل کند و چند باری که او را به باشگاه بردم نتوانست ارتباط خوبی با بقیه برقرار کند. تمام پیشنهادهای خارجی که داشت با پیشنهاد همراهی خانواده بود و هیچ پیشنهادی مبنی بر مهاجرت انفرادی او نشد. اما اگر چنین پیشنهادی هم بشود امکان ندارد بتوانم او را تنها بفرستم. تا هر جا بشود در مراحل مختلف زندگی در کنارش خواهم ماند و شاهد پیشرفتش خواهم بود.

اولین اجرای آرات در پیش چشم تماشاگران

در مورد اجرایی که آرات در سیرک داشت باید عرض کنم که تنها با این هدف بود که توانایی او را در انجام حرکات آکروباتیک در جمع و در پیش چشم تماشاگر بسنجم. اوایل کمی در مکان‌های عمومی مشکل داشت و آن‌طور که در خانه تسلط داشت نمی‌توانست در پیش چشم عموم کارش را انجام بدهد اما به تدریج این مساله را حل کرد و الان دیگر می‌تواند به درستی با تماشاگر ارتباط برقرار کند. هدف از اجرای آرات در سیرک صرفاً به منظور ارتقای سطح توانایی آرات بود، وگرنه نه تنها تا کنون هیچ مبلغی دریافت نکردم بلکه مبلغ زیادی هم برای این سفر خرج کردم.

عاشق پارک و نقاشی

آرات به جز ورزش و اجرای حرکات آکروباتیک، عاشق پارک است و به شدت به پارک علاقه دارد. هر روز مجبورم می‌کنم او را به پارک ببرم تا سوار تاب و سرسره و چرخ فلک شود. ما توی پارک هم تفریح می‌کنیم هم تمرین می‌کنیم. اما زمان یک ساعت تمرین آرات مداوم نیست؛ ۵ دقیقه تمرین می‌کنیم، بعدش می‌رویم بازی می‌کنیم، دوباره چند دقیقه‌ای به تمرین برمی‌گردیم و دوباره بعدش بازی می‌کنیم... اما از دیگر خصوصیات آرات این است که عاشق نقاشی است و زیاد نقاشی می‌کشد. اما تلویزیون اصلاً نگاه نمی‌کند و اهل کارتون دیدن نیست. با بچه‌های هم سن و سالش هم زیاد بازی می‌کند و معمولاً با بقیه بچه‌ها مهربان است و هرگز ندیده‌ام به کسی زور بگویند.

مارسلو طرفدار آرات

یک نفر به من گفت مارسلو فوتبالیست تیم ملی برزیل طرفدار آرات است و فیلم‌هایش را همیشه می‌بیند. حتی چند باری در اینستاگرام ویدئوهایش را لایک کرده و کامنت گذاشته است. اخیراً هم گفته‌اند علیرضا جهانبخش به فالوورهای آرات اضافه شده است اما من خودم هنوز ندیده‌ام.

پیام آرات برای علی کریمی

وقتی علی کریمی چند وقت پیش به‌خاطر یک سری توهین‌ها از اینستاگرام رفت، آرات هم یکی از حرکت‌هایش را به علی کریمی تقدیم کرد تا از او بخواد برگردد. آرات هشتم مهر به دنیا آمده و شماره علی کریمی هم هشت است. به جز این چون پدرش علی کریمی را دوست دارد، آرات هم به ایشان علاقه‌مند است.



سخت‌است که یک دفعه به کشور دیگری مهاجرت کنم.

مسوولان با خبرنگار آمدند و با وعده‌های تو خالی رفتند

در کل هر فرد ایرانی دوست دارد فرزندش در خاک خودش رشد کند و برای کشور خودش افتخار آفرین باشد. متأسفانه مسوولان ما به فکر نیستند و به جز وعده‌های تو خالی حمایتی نمی‌کنند. هرگز به پیشنهادهای خارجی فکر نکردم و بی‌درنگ تمام آن‌ها را رد کردم. زیرا فکر می‌کردم آرات همین‌جا می‌تواند موفق شود و مورد حمایت قرار بگیرد تا برای کشورش افتخار آفرینی کند. اما پس از پخش فیلم آرات در شبکه خبر، مسوولان استانی به خانه ما آمدند و با آرات عکس انداختند و خبرنگاران را با خود همراه کردند تا حمایت خود را نشان دهند. اما وقتی رفتند دیگر هیچ خبری از آنها نشد. با رئیس تربیت بدنی استان که صحبت کردم، گفت ما برای چنین بچه‌هایی بودجه نداریم. در اینجا کسی از امثال آرات حمایت نخواهد کرد. پیش از آنکه مسوولان با من تماس بگیرند به هیچ پیشنهادی فکر نکردم، اما با این شرایط روزی مجبور خواهم شد.

کم سن ترین رکورددار المپیک

آرات حتماً باید در یک رشته ورزشی قهرمان المپیک شود. آرات می‌تواند یک قهرمان ملی باشد و این رویای دست نیافتنی برای او نیست. اما یکی از آرزوهایی که برای آرات دارم این است که رکوردی را که در رشته شنا توسط یک شناگر ۱۴ ساله زده شد، توسط او شکسته شود یا یک رکوردی را در المپیک به ثبت برساند که به‌عنوان کم سن و سال ترین رکورددار المپیک شناخته شود.

شغل من آرات است

بدون شک تهران برای او محیط بهتری برای پیشرفت است. اما برای من پولی باقی نمانده که بتوانم از پس زندگی در تهران بیایم. من در بابل میوه‌فروشی داشتم اما طی این مدت مجبور شدم کارم را ول کنم و به آرات برسم. طی این مدت از پس‌اندازی که داشتم استفاده کردم اما دیگر پس‌اندازم به آخر رسیده و مجبور شدم ماشینم را بفروشم تا خرج آرات کنم. اما تا جایی که جان در بدن و توان دارم تلاش می‌کنم و حتی شده قرض می‌کنم و اجازه نمی‌دهم استعداد آرات هدر برود. در حال حاضر شغل من آرات است.

تغذیه آرات به اندازه تمام اعضای خانواده

هزینه‌های تمرین و تغذیه آرات زیاد است. هزینه تغذیه آرات به راحتی با تغذیه سه عضو دیگر خانواده برابری می‌کند. درست است که حجم غذایش کم است اما تغذیه فوق‌العاده‌ای دارد. بقیه هزینه‌هایش هم برابری می‌کند با هزینه‌های یک کودک دو، سه ساله. من ۱۵ سال کار کردم و طی این سال‌ها پس‌انداز کردم اما فکرش را هم نمی‌کردم یک روز برسد که پس‌اندازی برایم باقی نمانده باشد. طی این یک سال و نیمی که بیکارم تمام پس‌اندازم را خرج کردم و دیگر پولی برایم باقی نمانده است.

از اتفاقات جالب توجهی که تاثیر گذاری صفحه آرات را نشان می دهد، زوج جوانی هستند که با دیدن ویدئوهای آرات تصمیم گرفتند پس از سالها بچه دار شوند. آنها در پیامی به صفحه آرات از پدرش تشکر کردند و اظهار کردند که آرات باعث شد در تصمیم خود مبنی بر بچه دار نشدن تجدید نظر کنند. خیلی از پدر و مادرها هم مرتب پیگیری نحوه آموزش و تمرین آرات هستند و می خواهند بدانند چگونه آرات در سن دو سالگی توانسته به یک قهرمان کوچک تبدیل شود. هر چند که صفحه آرات تنها شاهد بازخوردهای مثبت نیست و مثل دیگر صفحات چهره های مطرح، کامنت های منفی هم دریافت می کند. برخی پدرش را به سوء استفاده از او جهت کسب منافع اقتصادی یا شهرت متهم می کنند.

این در حالی است که محمد حسینی پدر آرات طی دو سال گذشته از شغلش دست کشیده و هر چه را داشته است فروخته تا صرف آموزش و تربیت فرزندش کند. هر چند بازخوردهای منفی بعضا در روحیه پدر آرات تاثیر می گذارد اما خوشبختانه آرات فارغ از این جنجال ها و واکنش ها به کارش ادامه می دهد و بی آنکه درک درستی از حواشی داشته باشد، بی اعتنا به شهرت قدم های کوچکش را در مسیری بزرگ پیش می گذارد. حتی پخش تصویر او در شبکه های تلویزیونی مختلف برایش به امری عادی تبدیل شده و شیفته اش نمی کند. تنها یک چیز برای او شیفته کننده است و آن هم انجام حرکات پیچیده ورزشی که نیاز به مهارت و انعطاف بدنی بالا دارد. دامنه شهرت آرات به حدی رسیده که بازار سلفی هم در زندگی او داغ است و وقتی پایش را از خانه بیرون می گذارد خیلی ها دوست دارند با او عکسی به یادگار بگیرند. آرات اما دلیل علاقه مردم به سلفی گرفتن با او را نمی داند و زیاد هم از این کار استقبال نمی کند.

با این حال اما او یکی از محبوبترین چهره های داغ در فضای مجازی است؛ یکی از معدود سلبریتی های ایرانی که دامنه طرفدارانش به آن سوی مرزها هم رسیده است. به همین علت خیلی ها نگرانند که سرنوشت این نخبه دو ساله هم به دلیل بی توجهی و بی مهری مسوولان کشور به همان داستان تکراری فرار مغزها ختم شود. در حال حاضر حتی شنیده می شود که یکی از موسسات آموزشی نخبه یابی آمریکایی سفت و سخت به دنبال انتقال آرات است. شاید تا حالا تعصب پدر باعث شده آرات در سرزمین مادری اش باشد.

آرات بخشی از سرمایه ارزشمند این خاک محسوب می شود؛ استعدادی که اگر هر جای دنیا باشد سرمایه گذاری بلندمدت و حمایت های بی دریغ شامل حالش خواهد شد. لذا انتظار می رود مسوولان ذی ربط برای یک بار هم شده شعار را کنار بگذارند و تمهیدی برای این نابغه دو ساله ببندند؛ کودک شگفت انگیزی که تصور می شود خیلی زود افتخارات زیادی را به نام ایران به ارمغان بیاورد.



برپاکننده توفان در شبکه های مجازی

در عرصه ورزش تبدیل شود». گزارش دلی میل باعث شد توجه بسیاری از رسانه ها و مردم سراسر دنیا به او جلب شود و پس از آن بود که در ایران هم شناخته شد. ویدئوهای او در تلگرام دست به دست چرخید و موج بلندی از احساسات و تعجب را نسبت به میزان بالای انعطاف بدنی آرات به وجود آورد. اما این ویدئوها در داخل با واکنش های مختلفی همراه بود. بسیاری از طرفداران او، به سیستم ورزش ایران و وزارت ورزش انتقاد کردند و عدم توجه و حمایت از این نابغه دو ساله را محکوم دانستند. بسیاری از طرفداران او در داخل کشور او را به نام قهرمان کوچولو صدا می زنند و برایش در زیر هر پست، افتخاراتی از جنس قهرمانی در المپیک آرزو می کنند. بازخوردهای مثبت صفحه آرات در فضای مجازی تنها به این آرزوها ختم نمی شود. یکی

به اسم قهرمان صدایش می زنند. خودش شاید مفهوم قهرمان را به خوبی نداند اما از ۸ ماهگی خودش را برای قهرمان بودن آماده کرده است. ۱۵۳ روز پیش وقتی صفحه ای به نام آرات در اینستاگرام باز شد، کسی او را نمی شناخت. اما یک ویدئو از آرات کافی بود که ۲۳ هزار لایک بگیرد و به تعداد دنبال کنندگانش اضافه شود.

آرات حسینی نابغه دو ساله اهل بابل با انجام حرکات آکروباتیک توانسته دنیا را شیفته خود کند. حالا او بیش از ۲۸۴ هزار نفر فالور در صفحه اینستاگرام دارد و طرفداران سر سختی که زیر هر پست او کامنت می گذارند و قربان صدقه اش می روند. هر پست آرات به طور تقریبی ۱۷ هزار لایک و ۶۰۰ کامنت دریافت می کند و گاه حتی به بیش از دو هزار کامنت می رسد که در نوع خود برای یک کودک دو ساله رکورد منحصر به فردی است. اما عمده طرفداران آرات خارجی ها هستند و از سراسر دنیا برایش لایک و کامنت می فرستند.

در حدود هفت ماه پیش روزنامه بریتانیایی «دیلی میل» در سالروز تولد آرات با انتشار گزارشی از او به عنوان یکی از استعداد های آینده ژیمناستیک دنیا یاد کرد و از ویدئوهای او به عنوان برپا کننده توفان در شبکه های اجتماعی نام برد. در این گزارش آمده است: «آرات حسینی، پسر بچه دو ساله ای که قادر به انجام حرکات پیچیده ژیمناستیک است. او زمانی شروع به یادگیری این حرکات کرد که تنها ۹ ماه سن داشت. او هم اکنون ۱۸ هزار فالور در اینستاگرام دارد و پدرش امیدوار است که پسرش روزی به ستاره های دست نیافتنی

او یکی از محبوبترین

چهره های داغ در فضای مجازی است؛ یکی از معدود سلبریتی های ایرانی که دامنه طرفدارانش به آن سوی مرزها هم رسیده است. به همین علت خیلی ها نگرانند که سرنوشت این نخبه دو ساله هم به دلیل بی توجهی و بی مهری مسوولان کشور به همان داستان تکراری فرار مغزها ختم شود.



یک تکنیک ساده برای مدیتیشن



با رزومه خود جلب توجه کنید

نقطه‌ها را به هم وصل کنید

یک کاندیدا یک جمله توضیحی کوتاه بین هر شغل برای بیان اینکه چرا حرفه خود را تغییر داده بود می‌آورد. از آنجا که مدیران استخدامی در پی دانستن این هستند که چرا فرد مورد نظر حرفه خود را تغییر داده است، ارائه یک توضیح سریع راه بسیار خوبی برای کمک به آنهاست. در این روش، تصویر کامل‌تری از حرفه خود ایجاد می‌کنید و موجب می‌شود یادآوری آن راحت‌تر باشد.

با منافع آنها بازی کنید

یک کاندیدا برای یک موقعیت شغلی خلاق که در پست LinkedIn درباره آن خوانده بود درخواست داد و نوشته بود که دوچرخه سوار است. همچنین او خط زمانی مسیر حرفه‌ای خود را در قالب دوچرخه‌اش در رزومه آورده بود، ساعات سالانه سواری نیز در رزومه ارائه شده بود به هر حال، او شغل مورد نظر را به دست آورد. این چنین ریسکی، نشان‌دهنده ذوق و قریحه فرد و میزان شجاعت او است. از سازنده رزومه LinkedIn استفاده کنید تا یک رزومه به روز و سریع درست کنید. پروفایل بسیاری از افراد بسیار به روزتر از رزومه واقعی آنهاست. اما اگر نیازمند به روزرسانی سریع رزومه خود برای یک فرصت در دسترس هستید، وقت زیادی را پای کامپیوتر صرف نکنید. بلکه این کار را از طریق سایت LinkedIn انجام دهید.

از گروه‌های LinkedIn برای برقراری ارتباط استفاده کنید

اگر خواهان برقراری ارتباط با افرادی هستید که در شرکت مورد نظرتان قرار دارند اما هیچ اطلاعی از نوع قراردادها ندارید، از پروفایل LinkedIn استفاده کنید و ببینید این افراد در چه گروه‌هایی عضو هستند. سپس عضو آن گروه شوید. زمانی که شما در یک گروه مشترک قرار دارید توانایی برقراری ارتباط با آنها را نیز دارید و اطمینان حاصل کنید که پیام شما حاوی یک نفع مشترک باشد. همان‌طور که جستجوی شغل خود را اداره می‌کنید و تمام تلاش خود را خواهید کرد، به یاد داشته باشید که در حال جلب توجه فردی هستید که مشغله وی بیشتر از آن چیزی است که باید باشد. اگر چه ممکن است شما با صلاحیت‌ترین فرد برای یک موقعیت خاص باشید. اما توجه داشته باشید که صلاحیت شما در رزومه نیازمند مشاهده و درک آسان است. بنابراین بررسی اینکه رزومه شما چگونه می‌تواند به صورت تاثیرگذاری شما را از دیگران متمایز کند، امری بسیار هوشمندانه است. خصوصاً اگر تلاش اولیه شما واکنش خاصی به دنبال نداشته باشد و نظر مدیر استخدامی را به خود جلب نکند. نتایج و کارنامه خود را مانند یک بازارباز بررسی کنید. اگر رزومه اصلاح شده مورد توجه بیشتری قرار گرفت، شما مسیر درستی را در پیش گرفته‌اید و اگر این امر صورت نگرفت موارد دیگر را امتحان کنید تا موارد مهم‌تر را کشف کنید و در رزومه خود مورد استفاده قرار دهید. به یاد داشته باشید جوهر و مفهوم کلام بسیار مهم است. جدای از اینکه از چه روشی استفاده می‌کنید، اطمینان حاصل کنید که رزومه شما به خوبی حاوی نکاتی است که شما به آن افتخار می‌کنید. این امر موجب می‌شود که مدیران استخدامی به شما به عنوان بهترین کاندیدا نگاه کنند و نیازی به مطالعه دقیق تر رزومه شما نباشد.

منبع: Huffingtonpost

مترجم: آرش جمشیدنژاد

برخی از جویندگان شغل دست به هر کاری می‌زنند تا رزومه آنها توسط مدیران استخدامی مورد توجه قرار گیرد. مواردی از این قبیل برای دست آوردن موقعیت‌های شغلی بسیار زیاد است. البته برخی از این تلاش‌ها در جلب توجه بیشتر کاملاً تاثیرگذار است. اما گاهی افراد، کارهای هنری یا حتی عکس‌های خودشان را تلاشی برای برجسته کردن خود می‌دانند و ضمیمه رزومه می‌کنند و برخی دیگر، رزومه خود را با کلماتی غیرواقعی پر می‌کنند. می‌توان درک کرد که چرا افراد جویای کار به روش‌های غیرمعمول برای اثبات خود متوسل می‌شوند؛ خصوصاً زمانی که مدیران نیروی انسانی و مدیران استخدامی در حال بررسی صدها متقاضی در روز هستند. هر کسی در حال رقابت برای جلب توجه افراد به سوی خود است. اما رزومه‌های غیرواقعی به ندرت تاثیرگذار است. در حقیقت، تحقیقات نشان می‌دهد که افرادی که با کلمات کوتاه رزومه خود را می‌نویسند و دارای بهترین ساختار رزومه هستند و خواندن رزومه آنها بسیار آسان است، بیشترین توجه را کسب می‌کنند. ممکن است این امر غیرمنطقی به نظر برسد اما، این واقعیت است. عکس‌ها و مواد غیرمرتبطی که به رزومه اضافه می‌کنید، جدی بودن شما را کمتر از آنچه هست نشان می‌دهد و یک چالش بزرگ‌تر این است که این امر رزومه شما را در دسترسی کمتری برای مدیران استخدامی - مدیرانی که سعی در محدود کردن انتخاب‌های خود دارند - قرار می‌دهد. این افراد برای درک توانایی‌های شما کار می‌کنند و به صورت ساده، آنها وقت ندارند. بنابراین، اگر جویای کار هستید، چه کاری می‌تواند شما را متمایز از دیگران سازد تا توجه‌ها را به سمت شما جلب کند؟ رزومه شما باید به مدیران استخدامی کمک کند تا نکته اصلی آن را درک کنند؛ بنابراین آنها می‌توانند سریعاً صلاحیت شما را مورد ارزیابی قرار دهند و توانایی شما را برای موقعیت مورد نظر شناسایی کنند. با در نظر گرفتن این موارد، نکات زیر را به هنگام نوشتن رزومه خود مد نظر قرار دهید:

در برداشتن خلاصه

به جای در برداشتن اهداف در قسمت بالایی، از چند نکته خلاصه که نقاط قوت حرفه و توانایی شما را به عنوان یک کاندیدا به خوبی نشان می‌دهد استفاده کنید. به عنوان مثال، از عناوینی همچون برنده جایزه طراحی گرافیکی، مدیریت از راه دور چند تیم برای پنج سال و ... استفاده کنید. این عبارات کوتاه منجر به جلب توجه مدیران می‌شود و به آنها دلیل خوبی برای مطالعه ادامه رزومه و بررسی بیشتر شما می‌دهد.

کمالات خود را در معرض نمایش بگذارید

از به کار بردن کلمات نامتعارف و اصطلاحات مخصوص به یک صنف خاص در رزومه خود خودداری کنید و اجازه دهید نتایج به دست آمده به جای شما صحبت کنند. به هنگام نگارش رزومه، در نظر داشته باشید که کدام یک از موفقیت‌های قابل سنجش به بهترین نحو سابقه و توانایی شما را برای موقعیت مورد نظر نشان می‌دهد. به بیان دیگر، استفاده از ریاضیات (یعنی آمار و ارقام و درصدها) به چشم مدیران استخدامی می‌آید و ثابت می‌کند که شما می‌دانید به چه چیزی اهمیت دهید.



دستیابی به مزیت رقابتی؛ رمز موفقیت شرکت UTC



ACE به اندازه کافی موثر بودند به طوری که در سال ۲۰۰۴ جرج دیوید در تحلیل‌های سه ماهه و گزارش‌های سالانه شرکتی در مورد آنها مفصلاً بحث کرد. در سال ۲۰۰۷، لوتیز چنورت مدیر ارشد عملیاتی (که انتظار می‌رفت از جرج دیوید به‌عنوان مدیر ارشد اجرایی پیشی گیرد) متعهد شد تا UTC را یک مرحله بالاتر از ACE ببرد. او قول داد تا فقط با برنامه گسترش ACE یک جهش معین در سود، سودآوری و جریان نقدی داشته باشند. چنورت، در ماه مه ۲۰۰۹ در مصاحبه‌ای با جرج روث گفت: «طی اولین سال خدمتم به عنوان مدیرعامل ارشد، بیش از ۶۰ کارخانه را بازدید کردم و با بیش از ۱۰۰ مشتری در سراسر جهان ملاقات داشتم. هر جا که اصول ACE استفاده شده بود، نتایج قابل توجه بود. من این موضوع را در تسهیلات‌مان در چین، سنگاپور، اروپا و آمریکای شمالی مشاهده کردم.» UTC دستاوردهای بسیاری در کسب و کارش بر مبنای سیستم ACE ساخته است. به‌عنوان مثال، بهره‌وری و بهبود تسهیلات بهره‌بردار، همراه با جریان نقدی مثبت که هر سال توسط ACE آزاد می‌شود، وجه لازم برای رشد سازمانی UTC را فراهم می‌کند. تصویر زیر که در سال ۲۰۱۱ گرفته شده است، هلی‌کوپتر CH-۵۲K را که برای تفنگداران دریایی ایالات متحده آمریکا ساخته شده است نشان می‌دهد؛ تا سرآستان، وسایل نقلیه و ملزومات داخلی و خارج از کشتی‌ها را جایه‌جا کنند. (سیکورسکی سی‌اچ-۵۳ سی استالیون، یک هلی‌کوپتر حمل‌ونقل سنگین، محصول شرکت سیکورسکی است. سی استالیون هلی‌کوپتری از خانواده بالابر و حمل‌ونقل سنگین است که برای استفاده سپاه تفنگداران آمریکای طراحی و توسعه یافته است.) UTC از خودش می‌آموزد و این به‌دلیل مسیر آموزش او در سه سطح است: رفتار فردی، محل کار روزانه و مسیر استراتژیک شرکت. این سطوح به پرورش یافتن و ادغام در سازمان از پلتفرمی به پلتفرم دیگر، از شرکتی به شرکت دیگر و از تیمی به تیم دیگر ادامه می‌دهند. بهبودهای مداوم را موجب می‌شوند و عملکرد بالا را تقویت می‌کنند.

۱. مثل تمام متدولوژی‌های Incremental و Iterative در اسکرام نیز دوره‌های زمانی یا iteration داریم که طی آنها محصول نهایی پروژه به‌تدریج تکمیل می‌شود. این دوره‌های زمانی در اسکرام اصطلاحاً sprint نامیده می‌شوند.

۲. چارچوب یا فرآیند مدل «اسکرام» یک چارچوب تکرارپذیر و افزایشی برای کنترل پروژه (مدیریت نرم‌افزار) است که معمولاً در زیر شاخه مدل فرآیند تولید نرم‌افزار چابک و سریع است و یک نوع مدل تولید نرم‌افزار در مهندسی نرم‌افزار به حساب می‌آید.

منبع: strategy-business

شرکت United Technologies Corporaion

مترجم: آناهیتا جمشیدنژاد (UTC) مالک شرکت پرت اند ویتنی (شرکت آمریکایی تولیدکننده موتورهای جت، موتورهای موشک و موتورهای مورد استفاده در توربین‌های گازی)، Otis Elevator و طیف گسترده‌ای از کسب‌وکارهای دیگر چگونه یکی از موفق‌ترین شرکت‌ها در دو دهه گذشته شد؟ چرخه‌های طراحی صنعتی می‌تواند بی‌پایان به نظر بیاید. اما وقتی بازارها رشد می‌کنند، تقاضا نمی‌تواند دیگر منتظر چنین برنامه‌های توسعه بلندمدتی بماند. خوشبختانه، روش بهتری وجود دارد! sprint و scrum. شرکت‌های نرم‌افزار این نگرش را که سال‌ها بر چرخه‌های کوتاه تکامل و بازبینی طراحی سریع متکی است، توسعه داده‌اند. ممکن است تولیدکنندگان صنعتی تصور کنند که scrum و sprint با نیازهای آنها هماهنگ نخواهد بود؛ اما آنها تنها با بررسی نوآوری‌های نظامی در قرن اخیر خواهند دید که این نگرش برای توسعه برخی از پیچیده‌ترین طراحی‌ها در تاریخ بشر استفاده شده است. اولین تانکرهای حمل سوخت، در کمتر از دو سال توسط دولت بریتانیا در جنگ جهانی اول توسعه یافته بودند. آنها از یک فرآیند طراحی سریع و تکراری استفاده می‌کردند، که به صورت کاملاً مخفیانه اداره می‌شد. گرچه اولین تکرارها چندان کامل نبودند، اما این تانکرهای حمل سوخت برای ایجاد مزیت بزرگ برای دولت بریتانیا در میدان جنگ کافی بودند. چه چیزی باعث شد زمانی که بسیاری از شرکت‌های مشابه فرصت‌های خود را از دست می‌دادند، UTC طی یک دهه عملکرد بسیار خوبی داشته باشد؟

افرادی که در این شرکت هستند، یک مهارت مدیریتی بسیار دیرینه و ثابت دارند. UTC یک مجتمع است که از خودش می‌آموزد؛ نگرشی که به‌عنوان دستیابی به مزیت رقابتی (ACE) شناخته شده است؛ و ریشه در اواسط دهه ۱۹۸۰ و در آموزه‌های یوزورو ایتو Yuzuro Ito دارد. ایتو (نایب رئیس سابق کیفیت (Matsushita Electric)) بود که یک سرمایه‌گذاری مشترک را با شرکت نیپون اوتیس ترتیب داد. در سال ۱۹۸۶، شعب اصلی ماتسوشیتا در اوساکای ژاپن مجهز به آخرین آسانسورهای شرکت اوتیس شد؛ اما برخی از آنها مکرراً نادرست عمل می‌کردند. زمانی که دو نفر از بهترین مهندسان شرکت اوتیس برای تعمیر آسانسورها از شعب ایالات متحده در نزدیکی شهر هارفورد در ایالت کانتیکت به اوساکا فرستاده شدند، به منطقه مشکل آورده نمی‌شدند. در عوض، به یک اتاق کنفرانس هدایت می‌شدند؛ اتاقی که مشتریان شان، کادر رهبری شرکت ماتسوشیتا، بی‌تفاوت دور یک میز نشسته بودند. مهندسان این حوزه تماس فوری با شعب اصلی برقرار کردند و توانستند با جرج دیوید (کارآفرین، بازرگان و مدیر ارشد اجرایی آمریکایی، که در حال حاضر به‌عنوان مدیر اجرایی و عضو هیأت‌مدیره شرکت بی‌بی‌فعالیت می‌کند) صحبت کنند. رئیس شرکت اوتیس مشتاقانه گوش فرامی‌داد. طی چند ماه بعد، او کاری غیرمعمول برای اوتیس و به‌طور مشابه ناهماهنگ با ویژگی فردی، برای باقیمانده UTC و اکثر شرکت‌های تولیدکننده انجام داد. دیوید برای حل مشکلات کیفیتی از ایتو درخواست کمک کرد. ایتو موافقت کرد و شروع به آموزش تیم‌های کارخانه با استفاده از تحلیل‌های آماری برای تشخیص مشکلات تولید و استنباط علل بنیادی و ریشه‌ای کرد.

ایتو به کارگران کارخانه نشان داد که چگونه کلینیک‌های کیفیت ایجاد کنند. برای رهبران UTC ۱۰ سال طول کشید تا کاملاً به روش‌هایی که ایتو و سایرین به آنها آموزش داده بودند تسلط یابند. این امر شامل اجرای یک کلاس آموزشی ۵ روزه در دانشگاه ایتو که هزاران مدیر UTC حضور داشتند، می‌شد. امروزه، UTC به سرمایه‌گذاری و بازتجدید نگرش ACE به‌عنوان یک منبع کلیدی از مزیت رقابتی ادامه می‌دهد. در دفاتر این شرکت در سراسر جهان مانند انرژی همیلتون ساندسترند، (واحد فضا و دفاع در ویندسور لاکس در ایالت کانتیکت)، پیگیری‌های UTC هر روز بیشتر پیشرفت می‌کند و با تغییر شرایط کسب و کار تعدیل می‌شود. در دهه ۱۹۹۰، شرکت UTC سیستم‌عامل ACE خود را برای فرمول‌بندی استانداردهای کارآیی در مکان‌های تولیدی خود و عملیات کسب و کار در سراسر جهان آغاز کرد. نتایج مرتبط با

۳۰ متحول کننده دنیا		
آمریکا	موسس و مدیرعامل شرکت Salesforce	مارک بنیوف
آمریکا	موسس و مدیرعامل شرکت آمازون	جف بزوس
هند	از موسسان شرکت IndiGo	راهول باتیا
آمریکا	موسس شرکت Spanx	سارا بلیکلی
آمریکا	مدیرعامل شرکت Editas Medicine	کترین بوسلی
آمریکا	مدیرعامل و از موسسان شرکت Airbnb	بریان چسکی
سوئد	مدیرعامل و از موسسان شرکت Spotify	دنیال اک
آمریکا	مدیرعامل شرکت Illumina	جی فلتلی
آمریکا	مدیرعامل شرکت Ingredion	آیلین گوردون
تایوان	موسس شرکت Hon Hai Precision	تری گو
آمریکا	مدیرعامل و از موسسان شرکت Netflix	رید هیستینگز
آمریکا	مدیرعامل و از موسسان شرکت Nvidia	جنسون هوانگ
چین	موسس گروه Dalian Wanda	وانگ جیانلین
آمریکا	مدیرعامل و از موسسان شرکت Uber	تراویس کالانیک
آمریکا	مدیرعامل و از موسسان شرکت Palantir Technologies	آلکساندر کارپ
آمریکا	مدیرعامل و موسس شرکت Samumed	عثمان کیبار
کره جنوبی	مدیرعامل و موسس شرکت کوپانگ	بوم کیب
آمریکا	از موسسان شرکت 3G Capital	جورج پائولو لمن
چین	موسس شرکت علی بابا	جک ما
آمریکا	مدیرعامل شرکت Gilead Sciences	جان میلیگان
آمریکا	مدیرعامل و از موسسان شرکت تسلا موتورز	الون ماسک
دانمارک	مدیرعامل شرکت Novozymes	پدر هولک نیلسن
آمریکا	مدیرعامل و از موسسان شرکت Alphabet	لری پیج
هند	بنیانگذار موسسه سرم هند	سایروس پوناوالا
سوئد	مدیرعامل شرکت ولوو	هاکان سامولسون
آمریکا	مدیرعامل شرکت استارباکس	هورد شوالتز
امارات	موسس GEMS	سانی وارکی
چین	مدیرعامل و موسس DJI	فرانک وانگ
ژاپن	مدیرعامل و موسس Fast Retailing	تاداشی یانای
آمریکا	مدیرعامل و از موسسان شرکت فیس بوک	مارک زوکربرگ



در لیست فوربس، زوکربرگ، بزوس و دیگران، مدیرانی هستند که دنیا را دگرگون می کنند

متحول کنندگان دنیا چه کسانی هستند؟

مترجم: مریم رضایی

برخی می گویند هر چقدر چیزی بیشتر تغییر کند، بیشتر مطابق قبل باقی می ماند. اما برای ۳۰ نوآوری که نشریه فوربس لیست آنها را برای اولین بار و به عنوان متحول کنندگان دنیا منتشر کرده، هیچ ثباتی وجود ندارد. آنها شهروندانی در این دنیا هستند که تکنولوژی نوظهور، صنعت مالی دنیا و قدرت ذهن را تقویت می کنند تا صنایع را زیر و رو کنند و زندگی روزمره میلیون ها انسان را تغییر دهند. با وجود شرایط رکودی اقتصاد جهان و نگرانی های موجود در مورد نابرابری درآمد، حریم شخصی، امنیت، سیاست های بانک مرکزی و قیمت انرژی، این گروه از متحول کنندگان و شرکت هایی که اداره می کنند از رشد قابل توجهی بهره می برند. در دوره پیشرفت بی رحمانه تقریباً در هر حوزه، این افراد همیشه در ابتدای مسیر تغییراتی قرار دارند که در سراسر دنیا توسط رقیب رانده و کپی برداری می شود. سرعت نوآوری در صنایع و مکان های جغرافیایی مختلف افزایش قابل توجهی داشته است. از حمل و نقل در بزرگ ترین شهرهای دنیا تا کاهش هزینه تعیین توالی DNA تا حدی که پزشکی انفرادی به یک واقعیت محض تبدیل شده، لیست متحول کنندگان دنیا از سوی نشریه فوربس دنیایی را در برمی گیرد که در آن افراد و شرکت ها می توانند دسترسی نامحدود به آن داشته باشند. نشریه فوربس برای تهیه فهرست شجاع ترین رهبران کسب و کار، میزان رشد، نوآوری و حضور جهانی صدها شرکت را بررسی کرده است. این نشریه تنها نهادهای انتفاعی، با ارزش بازار بیش از یک میلیارد دلار را در نظر گرفته است. بر این اساس افرادی همچون مارک زوکربرگ در این لیست جای گرفته اند. زوکربرگ قبل از تولد ۲۴ سالگی خود، به یمن رشد افسانه ای شرکت فیس بوک توانست به یک میلیارد تبدیل شود، اما با وجود این که این شبکه اجتماعی توانست تعداد کاربران فعال روزانه خود را به بیش از یک میلیارد نفر برساند، او فعالیت های نوآورانه کسب و کار خود را متوقف نکرد. اینستاگرام، به عنوان سرویس به اشتراک گذاری عکس، تنها شروع کار او بود. تنها در چند سال گذشته، فیس بوک تملک های چند میلیارد دلاری داشته تا اعتبار خود را در انتقال پیام (۲۲ میلیارد دلار برای WhatsApp) و واقعیت مجازی (۲ میلیارد دلار برای Oculus) افزایش دهد. پس از او می توان به رید هیستینگز (Reed Hastings) اشاره کرد که سرویس DVD از طریق ایمیل که اکنون Netflix در ارائه سرویس های تصویری به یک رهبر جهانی تبدیل شده، مثل اسب تروا عمل می کند. رتبه های نوآوران و متحول کنندگان صرفاً محدود به آمریکا نیست. بوم کیب (Bom Kim) از شرکت کوپانگ (Coupang)، راه جف بزوس، مدیر شرکت آمازون را (که او هم در لیست قرار دارد) در پیش گرفته و اداره یک سایت تجارت الکترونیک در کره جنوبی را که به سرعت در حال رشد است در دست دارد. کیب به کمک کامیون های متناسب سازی شده و انبارهایی با کنترل الگوریتمی در حال پایین آوردن زمان توزیع

و انتقال است. بیشتر سفارش هایی که گرفته می شود ظرف یک روز یا کمتر به دست خریدار می رسد. جورج پائولو لمن، میلیاردی برزیلی که شرکت ۳G را بنیان گذاری کرده، در حال تغییر بازی برای غول های کسب و کارهای غذا و نوشیدنی است. او مالکیت برگر کینگ، رستوران فست فود زنجیره ای معروف و شرکت هینز، تولیدکننده بزرگ سس کچاپ را به دست آورده است. از آنجایی که لیست مذکور رده سنی ۳۱ تا ۷۶ سال را در برمی گیرد، هیچ یک از اعضای آن در برابر گذر زمان مصون نیستند. اما یکی از آنها امیدوار است این گذر عمر را با کیفیت تر کند. عثمان کیبار، موسس استارت آپ بیوتکنولوژی Samumed، مدعی است داروهایی اختراع کرده که می تواند با عوارض گذر عمر مقابله کند و در عین حال در آینده به مشکلاتی مثل سرطان و آلزایمر نگاهی داشته باشد. نکته ای که خیلی سریع می توان از فهرست متحول کنندگان دنیا دریافت این است که تغییر دنیا با میلیارد شدن همراه است.

وسیله خاصی یا هدف ویژه‌ای، باید برنامه‌ریزی مالی داشت و پس‌انداز کرد، در غیر این صورت باید فکر داشتن آن را از سر بیرون کرد، حتی اگر هدف یک خرید بزرگ و مهم مانند خرید ماشین یا خانه باشد.

۲. آموزش، پس‌انداز، صرفه‌جویی و عاقلانه خرج کردن

بچه‌ها باید در سنن کودکی یاد بگیرند که همه پول نباید صرف خرید یک چیز شود یا به عبارتی دیگر نباید همه تخم مرغ‌ها را در یک سبد گذاشت. از سه طرف برای دسته‌بندی کردن پول استفاده کنید. یکی برای پس‌انداز، دومی برای مخارج و سومی برای هدیه دادن. هر زمان که کودک شما پولی را بابت انجام کاری به دست آورد یا هدیه گرفت، تشویقش کنید تا پول هایش را به‌طور مساوی در این سه طرف تقسیم کند. او باید مدیریت کردن پول خود را به‌عنوان یک کار با ارزش فرا بگیرد.

۳. پس‌انداز در بانک

بسیاری از بانک‌ها امکان باز کردن یک حساب پس‌انداز با کمترین مقدار پول را می‌دهند. پژوهش انجام شده توسط دانشگاه کنساس نشان می‌دهد بچه‌هایی که زودتر به حساب‌های پس‌انداز دسترسی داشته‌اند در آینده جمع‌داری بیشتری دارند. (بطور میانگین ۲۰۰۰ دلار در مقایسه با ۱۰۰ دلار برای آنهایی که در کودکی حساب پس‌انداز نداشته‌اند) و این کودکان در بزرگسالی حدود ۴ برابر بیشتر در سهام شرکت‌ها سرمایه‌گذاری کرده‌اند. باز کردن یک حساب پس‌انداز برای کودک شما به او یاد می‌دهد که پول می‌تواند سود ایجاد کند و این درآمدهای ناشی از سود به نوبه خود می‌تواند سود بزرگ‌تری را نصیب آنها کند.

۴. امتحان کردن بازار بورس

هنگامی که می‌خواهید از بازار سرمایه و بورس برای کودکان خود توضیح دهید در ابتدای کار از مفاهیم پیچیده شروع نکنید اما اجازه دهید کودک شما بداند که سرمایه‌گذاری یعنی تلاش برای افزایش ارزش پول جهت رسیدن به اهداف بلندمدت مالی مانند خرید ماشین یا خانه یا پرداخت پول دانشگاه و کالج یا آماده شدن برای بازنشستگی. کودک شما می‌تواند بین دو یا سه سهم که شما به او معرفی کرده‌اید انتخاب و عملکرد این سهم‌ها را پیگیری کند بدون اینکه نیازی به سرمایه‌گذاری در آنها باشد. حتی اگر خواست که در بازی خرید سهم شرکت کند به او در انتخاب و خرید سهم یک شرکت که به آن علاقه‌مند است کمک کنید. پیگیری عملکرد سهام به کودک شما قدرت پیش‌بینی و درک فراز و نشیب‌های بازار را می‌دهد. ممکن است در این بازی بخت یار کودک شما نباشد، اما تجربه به دست آوردن و از دست دادن پول به همان اندازه کسب سود صرف برای او می‌تواند عبرت آموز باشد. همواره به یاد داشته باشید سرمایه‌گذاری‌ها گران‌تری شده نیستند و در معرض ریسک سرمایه‌گذاری قرار دارند. که شامل از دست دادن اصل سرمایه هم می‌شود. به دلیل وجود ریسک در این بازارها، بازگشت سرمایه و ارزش اصلی آن در نوسان خواهد بود، در نتیجه زمان باز خرید ممکن است ارزشی بیشتر یا کمتر از اصل سرمایه‌گذاری داشته باشد. به‌طور کلی هر چه سود ممکن یک سرمایه‌گذاری در طول زمان بیشتر باشد، مقدار نوسان قیمت یا ریسک سرمایه‌گذاری آن بالاتر است.

۵. آمادگی برای پذیرش امکان اشتباه آنها

آیا به کودکان خود اجازه می‌دهید تا در کارهای خانه به شما کمک کرده و بابت آن کسب درآمد کنند؟ یک پیشنهاد خوب این است که به آنها مقدار کمی پول بدهید که با آن نیازهای خود را برطرف کرده و فرصت مدیریت کردن پول خود را تجربه کنند. اگر آنها انتخاب اشتباهی کردند نتیجه منفی اشتباه خود را در آینده‌ای نه چندان دور دیده و یاد می‌گیرند که در تصمیم‌گیری‌های مالی آینده خود هوشمندانه‌تر عمل کنند.

صحبت کردن با کودکان خود و اجرایی کردن روش‌های گفته شده در سنن جوانی، آنها را برای ساختن آینده مالی روشن‌تر آماده می‌کند. همین‌طور، اگر شما این درس‌ها را با کودکان‌تان به اشتراک بگذارید، در حین آموزش در مورد مسائل مالی، اطلاعات شما بیشتر شده و پس از آن قادر خواهید بود به خودتان در امور مالی شخصی نمره A یا B را بدهید.



۵ نکته برای رشد هوش مالی کودکان

عادات پولی کودک در سن ۷ سالگی تشکیل می‌شود؛ بنابراین خیلی مهم است که آموزش اصول مالی به آنها را از سنن پایین‌تر شروع کنید. ماه آوریل (نیمه فروردین تا نیمه اردیبهشت) ماه سواد مالی است، به این معنا که زمان مناسبی برای پرداختن به اهمیت آموزش‌های مالی و اقتصادی به کودکان است.

بررسی اخیر «بنیاد ملی مشاوره اعتباری» بر روی اطلاعات مالی بزرگسالان و اثر یادگیری مسائل مالی در کودکی، حاکی از این است که ۴۰ درصد از بزرگسالانی که در این پژوهش شرکت کرده‌اند از دانش مالی خود تخمینی در سطح نمره پایین D، C یا F داشته‌اند و ۷۸ درصد از آنها با این موضوع که از مشاوره‌های دیگران برای پاسخ به سوالات روزمره‌شان بهره‌گیرند موافق هستند. با توجه به اینکه سواد مالی یکی از بنیان‌های موفقیت در برنامه‌ریزی بازنشستگی و امنیت مالی در بلندمدت است، نتایج به‌دست آمده از این آمار تصویر تاریکی را برای بسیاری از افراد بزرگسال کردن این روند در بزرگسالی، مجهز کردن جوانان با ابزارهایی است که تصمیمات مالی آنها را هوشمندتر کند.

بررسی‌ها حاکی از این است که فقدان دانش در موضوعات مالی شخصی می‌تواند طاعونی برای آینده جوانان باشد. خوشبختانه، بسیاری از مدارس ارزش پرورش دانش‌آموزانی با پایه قوی در دانش مالی را درک کرده‌اند و درس‌های مختلفی در جهت ارتقای سطح سواد مالی کودکان ارائه می‌کنند. با این وجود، همچنان نقش والدین و سرپرستان کودکان برای آموزش در مورد پول و هدایت آنها به موفقیت‌های مالی پررنگ است. گزارش منتشر شده در دانشگاه کمبریج بیان می‌کند که عادات پولی کودکان در سن ۷ سالگی تشکیل می‌شود، در نتیجه بزرگسالان شانس بزرگی در تغییر پارادایم‌های موجود در کودکان، با معرفی هر چه سریع‌تر بنیان‌های مالی خواهند داشت. در اینجا چند روش برای آموزش اصول مالی به بچه‌ها که آنها را در مسیر رسیدن به موفقیت هدایت می‌کند بیان شده است.

۱. آموزش عملی

شما روی کودک خود بسیار اثرگذار هستید و آنها تمایل دارند رفتار شما را تقلید کنند. لذا کردن رفتارهای خوب مالی با کنترل کردن خرید در مسافرت‌ها به‌عنوان تفریحی در اوقات فراغت، استفاده کردن از کوپن در فروشگاه مواد غذایی و مقایسه محصولات مشابه و انتخاب بهینه از بین آنها نشان‌دهنده موثر بودن عامل هزینه در فرآیند تصمیم‌گیری شما است. با این کار به کودکان خود نشان می‌دهید که برای خرید



راه دست یابی به تمرکز در امور مالی زندگی

بین میزان درآمد و هزینه خود ایجاد کنید. اما ممکن است از خود بپرسید که چگونه برای انجام یک کار فوق العاده برنامه ریزی کنید؟

اولین گام در این راه تشخیص است. اول باید تشخیص دهید که چه کاری یا به عبارت دیگر مهم ترین کار چیست که اگر آن را به صورت فوق العاده انجام دهید، بیشترین تاثیر را روی زندگی شما می گذارد. مثلا پس انداز، اگر هیچ گونه ذخیره مالی ندارید، مهم ترین وظیفه در شروع کار همین پس انداز است. با پرسیدن سوالات زیر می توان شروع کرد: چگونه پس انداز کردن را به امری خودکار و اتوماتیک تبدیل کنیم؟ چگونه از برداشت آن دوری کنیم؟ چگونه درصد بیشتری از پول خود را پس انداز کنیم؟ چطور می توانیم این را به صورت عادت دائمی در آوریم؟ چگونه می توانیم انگیزه خودمان را حفظ کنیم؟

به عنوان مثال در زمینه امور مالی، کسب درآمد جانبی به میزان ۳۰ درصد (فرضی) حقوق فعلی، تکمیل حساب پس انداز اضطراری تا ۱۲ ماه دیگر، نوشتن مخارج و درآمد و برگزاری جلسات ماهانه با همسر و تحلیل نتایج، تلاش برای کسب رضایت از زندگی با شناخت عوامل مالی، رضایت از زندگی یا رهایی از شر بدهی می تواند مهم ترین کار باشد.

همه ما می دانیم که آن ده ثانیه طلایی که مدال طلا رانصیب یک قهرمان المپیک می کند، حاصل تلاش های بسیار و در طول سالهاست، پس برای انجام یک کار فوق العاده در زندگی مالی، باید هر روز کاری کرد و البته تمرکز و اجرای گام به گام، از اصول حتمی است.

با توجه به محتوای این مطلب، بوی کلیشه از آن به مشام می رسد که ممکن است بسیاری از خوانندگان آن صرف نظر کنند. پس برای اینکه در دام کلیشه گرفتار نشوید، همین الان یک قلم و خودکار برداشته یا یک صفحه جدید در کامپیوتر خود باز کرده و یک فعالیت مالی که می خواهید آن را به صورت فوق العاده انجام دهید، بنویسید و سپس با استفاده از تکنیک نقشه های ذهنی، نقشه راه خود را ترسیم کرده و دست به کار شوید. البته کارشناسان اقتصاد خانواده توجه به یک نکته را مهم می دانند. به گفته آنها اغلب افراد به دنبال افزایش ناگهانی درآمد خود هستند، ولی فکری به حال پس انداز و مهم تر از آن پس انداز اضطراری نمی کنند. اما سوال اینجاست آیا وضعیت همیشه به همین منوال خواهد بود؟ آیا همیشه همین طور حقوق خواهید گرفت؟ این مساله بر کسی پوشیده نیست که زندگی شما سراسر اتفاقات پیش بینی نشده یا خراج از کنترل است. این حوادث می توانند مثل از دست دادن



ده رقمی (البته به تومان)، سفر یک ساله به دور دنیا و هر آمل و آرزویی که پول به عنوان موتور اصلی آن است به نظر برسد. در تمامی زمینه ها، تمرکز یکی از رموز موفقیت است و تمرکز از داشتن یک وظیفه و تعهد به انجام آن به دست می آید. مثلا ممکن است برای راه اندازی کسب و کاری نیاز به پنج میلیون تومان پول داشته باشید، پس شروع به پس انداز برای آن می کنید، در میانه راه متوجه می شوید که دوست شما سود خوبی از خرید و فروش سکه و دلار به دست آورده است، بنابراین ممکن است با خرید سکه یا دلار به بازار دیگری وارد شوید، در همین زمان بازار سکه و دلار دچار رکود می شود و بورس وارد بازی می شود.

این چرخه می تواند همیشه ادامه داشته باشد. حرف بر سر این نیست که پول خود را به سمت بازارهایی با سوددهی خوب هدایت نکنید و احتمالا با هوشمندی و به مرور می توان از تمامی پتانسیل های موجود، جریان های متعدد درآمدی ایجاد کرد. اما در شروع کار، از این شاخه به آن شاخه پریدن، موجب از دست دادن تمرکز شده و هیچکدام از این کارها را به درستی انجام نخواهید داد.

شما می دانید که «اول به خودت بپرداز» (در ابتدای هر ماه پیش از پرداخت اقساط ماهانه یا خریدهای خانه، مبلغی از درآمد خود را در یک حساب پس انداز کنار بگذارید) یک اصل است. پس این کار را به عنوان وظیفه اصلی خودتان در نظر گرفته و در تمام درآمدها و حقوق ها این کار را انجام دهید. کار فوق العاده این است که چطور می توانید این کار را بهتر انجام دهید، میزان پس انداز ماهانه خود را افزایش دهید و فضای بیشتری

تنها دست به یک کار برزید و لی آن را به صورت فوق العاده انجام دهید. تا به حال در زندگی خود کار فوق العاده ای انجام داده اید؟ خودتان را دست کم نگیرید و کمی فکر کنید. پیش از جواب دادن اجازه دهید در آغاز در مورد تعریف یک کار فوق العاده به توافق برسیم. کار فوق العاده چیست؟ کاری که اغلب انسان ها بدون تلاش مداوم در راستای توانایی هایشان، قادر به انجام آن نباشند، مثل دویدن صد متر زیر ده ثانیه. اما در حوزه مدیریت امور مالی شخصی، داستان فرق می کند و خوشبختانه، رسیدن به موفقیت در این حوزه، ساده تر است. در اینجا قرار نیست رقابتی در سطح جهانی انجام شود و اصلا رقابتی وجود ندارد. رقابت با خودمان است. مقایسه خودمان در سال ۹۵ با سال ۹۴. چون ممکن است بسیاری از افراد در امور مالی شخصی در سطوح پایینی قرار داشته باشند، حرکت به سمت سطوح بالاتر آسان تر است. مثلا دو برابر کردن درآمد ماهانه یک میلیون تومانی بسیار آسان تر از دو برابر کردن حقوق ماهانه ۱۰ میلیون تومانی است. پس به خودتان امیدوار باشید و شروع کنید.

اما یک کار فوق العاده در مدیریت امور مالی شخصی چیست؟ شما چگونه می توانید در زمینه پولی و مالی خود موفق بدانید؟ یا اگر به چه نتایجی برسید، کار فوق العاده ای برای شما محسوب می شود؟ مثلا ممکن است برای دونداهای قهرمانی در کشور، برای دیگری قهرمانی در جهان و برای دیگری شکستن رکورد المپیک، کار فوق العاده ای باشد. یک کار فوق العاده در زمینه مدیریت امور مالی نیز می تواند به معنای رفع نگرانی از زمان بازنشستگی (مخارج، ازدواج فرزندان، تحصیل فرزندان، رفع نگرانی از تورم، داشتن دارایی

اوایل زندگی به سرعت جمع و جور می شوند، زنجیره‌ای بی پایان از تمام چیزهایی هستند که در دنیا وجود دارد. اتومبیل، تلویزیون، لوازم لوکس خانگی، کلاس‌های فوق برنامه و ...

اجازه دهید آنچه را که بیش از نیاز ماست کالاها را لوکس نامگذاری کنیم. وجود این کالاها تا اندازه‌ای در زندگی ما ضروری هستند، بالاخره باید از پول خود لذت ببریم اما نکته‌ای که باید به آن دقت کرد این است که خواسته‌های ما در ابتدا با دوست داشتن ترکیب شده‌اند. به عنوان مثال یک فرد ممکن است خرید یک تلویزیون ال‌ای دی را دوست داشته باشد و آن را بخواهد. یا آنکه همان فرد پژو ۲۰۶ را دوست دارد و می‌خواهد. اما پس از مدتی اوضاع دگرگون می‌شود. پس از مدتی درک می‌کند که دیگر خیلی دوست داشتنی در کار نیست، صرفاً می‌خواهد. فرض کنید تبلیغات یک شکلات بسیار خوشمزه را دیده و آن را می‌خرد، خوردن قطعه اول لذت زیادی دارد ولی دفعات بعد این لذت کمتر و کمتر می‌شود. البته بسیاری از ما نمی‌فهمیم که از خریدن یا داشتن چیزی لذت نمی‌بریم و پیوسته در حال ارضای خود به وسیله عوامل خارجی هستیم که متأسفانه این راه به قسمت دوم منحنی کامیابی منجر می‌شود. پول بیشتری خرج می‌کنیم و لذت کمتری می‌بریم.

تشخیص خواسته‌ها بسیار مهم است و همانطور که کارشناسان اقتصاد خانواده توصیه کرده‌اند به خواسته‌ها هم باید برسیم، اما باید اختیار آن در دست ما باشد. دستگاه سوپر مایلیاردی تبلیغات پیوسته به دنبال اختراع نیاز برای من است. ناگهان همه نیاز به تبلت، آی‌فون، ارتقای لپ‌تاپ، ماشین لباسشویی ۶ موتور، کمربند لاغری و ... پیدا می‌کنند. کارشناسان اقتصاد خانواده با خرید این اقلام مخالف نیستند اما معتقدند که باید در این زمینه هوشیارانه عمل کنید. هوشیارانه عمل کردن یعنی پس از قرار گرفتن در تشعشع تبلیغات (که البته از آن راه فراری نیست)، سبک زندگی، ارزش‌ها، حقوق، تراز مالی و نیاز واقعی ما به آن کالا را در نظر گرفته و احساساتی نشویم. برای شروع می‌توانیم لیستی از تمام چیزهایی تهیه کنیم که در سال جدید خریده‌ایم و سراغ آنها نرفته‌ایم، چیزهایی که از آنها استفاده نکرده‌ایم، کتاب‌ها، دوره آموزشی، سری کارهای آشپزخانه و ... تهیه این لیست به این منظور است که ببینیم به هم ریختگی وارد زندگی ما هم نشده است. البته سازماندهی کردن و دوباره شروع به جمع‌آوری لوازم اضافه کردن دردی را دوا نمی‌کند. بهترین روش برای این کار بودجه‌بندی و پایبندی به آن است. مطمئن باشید اجناس همیشه حضور دارند. اگر تصمیم به خرید وسیله‌ای دارید (منظور گوشت و مرغ نیست) حداقل آن را یک هفته به تعویق بیندازید. این تعویق باعث کاهش احساسات شده و می‌توان بررسی بیشتری راجع به قیمت و سایر مزایا و معایب آن کرد.

که اتفاقاً کار بسیار عاقلانه‌ای است. البته تکنیک‌های دیگری هم وجود دارد. مثلاً انتقال خودکار پول به حساب اضطراری. البته کارشناسان اقتصاد خانواده توصیه می‌کنند دسترسی به این حساب فقط باید از راه مراجعه به شعبه امکان‌پذیر باشد چون ممکن است از فردا همه چیز را اضطراری تشخیص دهیم. تجربه نشان داده است که این کار، انضباط بالایی را می‌طلبد. پس دسترسی به این حساب را محدود کرده و انتقال آن را خودکار کنید. برای آنکه مرتباً به حساب اضطراری خود دست نزنید باید بین نیازها و خواسته‌های خود تفاوت قائل شوید. کارشناسان اقتصاد خانواده می‌گویند غذا، سرپناه و پوشاک نیاز است و مابقی خواسته‌های شما هستند. خواسته‌ها اگرچه ضروری نیستند اما پس از رفع نیازهای اولیه در اولویت‌های بالا قرار می‌گیرند. در هر صورت قرار نیست که زندگی انسانهای اولیه را داشته باشیم و فقط به دنبال رفع نیازها باشیم، اما هدف این است که برای رهایی از دامی که پیش روی شما گسترده شده است راهنمای کوچکی داشته باشید.

بسیاری از ما می‌توان دید که نیازهای خود را برطرف نکرده و به دنبال خواسته‌های خود رفته‌اند، فارغ از اینکه سطح زندگی‌شان به چه صورت است. مطمئناً آینده مالی خوبی برای آنها نمی‌توان متصور شد. مثلاً کسی که توانایی خریدن خانه در منطقه ارزان‌تری از شهر را دارد، به دلیل داشتن تفکر ناسالم، چشم و هم چشمی و نیاز به تایید دیگران، نه تنها خانه را در بخشی از شهر که در توان او قرار دارد نمی‌خرد (حتی می‌تواند آن را خریده و اجاره دهد) بلکه به منطقه‌ای گران‌تر رفته و خانه‌های اجاره کرده و حالا چون نتوانسته خانه رویایی خود را بخرد، اتومبیلی فراتر از سطح حقوق و درآمد خود سوار می‌شود. خواسته‌های شما پس از رفع نیازها شروع به رشد کرده و بر خلاف نیاز که محدود بوده و در

فرد مهمی در زندگی، تصادف اتومبیل یا از دست دادن شغل، بد باشند و مانند ملاقات با آشنایی پس از سال‌ها و پیشنهاد شغل رویایی‌تان یا صاحب فرزند شدن در آمادگی کامل یا یک فرصت عالی سرمایه‌گذاری، خوب باشند. واکنش به این اتفاقات، (چه از جنبه مثبت و چه منفی آن) نیاز به داشتن کمی آمادگی از سوی شما دارد و به همین دلیل شما باید پس از اندازه اضطراری داشته باشید. اما نکته مهم‌تر این است که برای رویارویی با این موقعیت‌ها چه مقدار پول برای پس‌انداز کافی است؟ در مورد اینکه چه میزان پول برای پس‌انداز کردن کافی است، نظرات مختلفی وجود دارد و با توجه به افراد، میزان درآمد و مخارج آنها و شرایط کلی زندگی می‌تواند متفاوت باشد. مثلاً توصیه شده که حداقل برای پوشش مخارج شش ماه خود، پس‌انداز داشته باشید. البته اگر بدهی‌های زیاد و به ویژه با سود بالا دارید می‌توانید نیمی از پول پس‌انداز را صرف صاف کردن بدهی‌ها کنید. البته اینجا نکته ظریفی وجود دارد. برخی کارشناسان اقتصاد خانواده با توجه به نرخ تورمی عمومی کشور، دریافت وام‌های تا ۲۵ درصد سود را نیز به صرفه می‌دانند، البته به شرطی که آن را خرج خرید لوازم مصرفی و لوکس نکنید.

پس‌انداز پولی برای پوشش مخارج شش تا دوازده ماهه این می‌تواند مهم‌ترین هدف مالی شما باشد و تا زمانی که این هدف را به سرانجام نرسانده‌اید، سراغ هیچ کار دیگری نروید. اگر حقوق ماهانه را تا سر ماه خرج کرده و چیزی برای پس‌انداز باقی نمی‌ماند باید با مقادیر کم شروع کرده و همچنین صرفه‌جویی را هم به زندگی خود وارد کنید. برای آغاز کار هم مسیر جدیدی را به شما پیشنهاد کنیم. اگر انضباط کافی برای پس‌انداز ماهانه ندارید، بهترین کار گرفتن وام و گذاشتن آن در حساب اضطراری است. احمقانه به نظر می‌رسد؟ چند سطر بالاتر توضیح دادم





تنوع حیات در کره خاکی و خطرات انسان برای آن

زیستگاهمان را نابود نکنیم

آناهیتا جمشیدنژاد

Anahita.jamshidnezhad@gmail.com

زندگی، این معجزه خداوند در جهان حدود چهار میلیارد سال قبل به وجود آمد. ما انسان‌ها دویست هزار سال پیش به وجود آمدیم. با این حال توانسته‌ایم تعادل طبیعت را به هم بزنیم؛ تعادلی که برای حیات زمین بسیار ضروری است. می‌خواهیم این داستان عجیب را که مربوط به ماست برایتان شرح دهیم. آنگاه تصمیم بگیرید که چه کنید.

آب محروم است، هر سال یک متر از سطح آن کاسته می‌شود و شوری آن افزایش می‌یابد. به علت گرما، آب آن تبخیر شده و سبب به وجود آمدن جزایر زیبا ناشی از تبخیر شدن نمک می‌شود. جزایر زیبا اما بایر. در راجستان هند، شهر اودایپور، وجود آب نوعی معجزه محسوب می‌شود که توسط سدها و کانال‌ها به این شهر می‌آید. به صورتی که یک دریاچه مصنوعی به وجود آورده است. آیا برای معماران این شهر، آب آنقدر ارزش دارد که یکی از کاخ‌هایشان را به آن اختصاص دهند؟ هند در قرن آینده کشوری خواهد بود که با خطر شدیدترین کمبود آب مواجه است. آبیاری بیش از حد، تاکنون جمعیت در حال رشد را تغذیه کرده است. در ۵۰ سال گذشته ۲۱ میلیون جبهه حفر شده است و در بسیاری از نقاط کشور مته‌ها باید نقاط عمیق‌تری را برای رسیدن به آب حفر کنند. در غرب هندوستان ۳۰ درصد از چاه‌ها خشک شده‌اند. ذخایر آب‌های زیرزمینی در حال اتمام هستند. باران‌های موسمی که در ماه‌های مختلف می‌بارند، سعی در پر کردن این منابع زیرزمینی دارند. در فصول خشک سال، زنان بومی با دست خالی زمین را در جست‌وجوی آب می‌کاوند؛ اما هزاران کیلومتر آن طرف‌تر، ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ لیتر آب مصرف متوسط روزانه یک نفر است. لاس وگاس روی بیابان ساخته شده است؛ جایی که هم اکنون میلیون‌ها نفر جمعیت دارد و به سرعت بر این تعداد افزوده می‌شود. ساکنان این منطقه از بزرگ‌ترین مصرف‌کنندگان آب در جهان‌اند. پالم اسپرینگر در جنوب کالیفرنیا، شهر و بیابان دیگری است که دارای گیاهان استوایی و مناطق سرسبز و زمین گلف بسیار است. اما تا کی این سراب می‌تواند دوام آورد؟

زمین نمی‌تواند این اسراف را تحمل کند. رودخانه کلرادو که آب را به این شهرها می‌آورد، یکی از آن رودخانه‌هایی است که دیگر به دریا نخواهد ریخت. حتی عجیب‌تر این است که جریان آن در منبع کاهش پیدا کرده است. سطح آب دریاچه‌های آبی که در مسیر این رود هستند، در حال کاهش است. سطح آب دریاچه پاول که آرام دارد به کف آن می‌رسد، شرایط خوبی ندارد. کمبود آب می‌تواند تقریباً بر روی زندگی دو میلیارد انسان اثر منفی بگذارد. تا پیش از سال ۲۰۲۵ سرزمین‌های مرطوب ۶ درصد از سطح سیاره ما را تشکیل می‌دهند. تالاب یا لجنزار این تالاب‌ها محیط مناسبی برای بازسازی و پاکسازی آب فراهم آورده‌اند. آنها اسفنج‌ها هستند. آنها جریان آب را تنظیم می‌کنند و آب را در فصول بارندگی جذب و در فصول خشک‌ها می‌سازند. آبی که از قله‌های کوه‌ها جاری می‌شود، با خود دانه گیاهان را از مناطق قبلی که در آن جریان داشته حمل می‌کند.

ما از دنیای زیر دریا و آنچه سه چهارم سیاره را پوشانده، غیر از آنچه در بیرون آب می‌بینیم، چه می‌دانیم؟ اعماق اقیانوس‌ها هنوز مانند یک راز است؛ آنها حاوی هزاران گونه هستند که وجود آنها برای ما به صورت یک راز باقی مانده است. از سال ۱۹۵۰ صنعت ماهیگیری ۵ برابر شده و از ۱۸ تن به ۱۰۰ میلیون تن در سال رسیده است. هزاران شرکت ماهیگیری در حال تخلیه اقیانوس‌ها هستند. سه چهارم مناطق ماهیگیری از بین رفته یا کاهش یافته یا در حال از بین رفتن هستند. بسیاری از گونه‌های ماهی‌های بزرگ که بیش از حد صید شده‌اند به این دلیل که فرصتی برای تولیدمثل نداشتند منقرض شده‌اند. انسان در حال نابود ساختن چرخه حیاتی نعمت‌هایی است که هدیه خدادادی‌اند. همه ذخایر شیلات در خطر مصرف بی‌رویه قرار دارند. جمعیت پستانداران دریایی در حال کمتر شدن است. آنها با سکونت مردم در سواحل و آلودگی هر روز آسیب‌پذیرتر می‌شوند. آنها در حال حاضر با یک خطر جدید روبه‌رو هستند؛ قحطی آنها در نبرد نابرابر با ماهیگیران.

پانصد میلیون انسان در زمین‌های بیابانی دنیا زندگی می‌کنند که این جمعیت بیش از جمعیت کل اروپاست. آنها ارزش آب را می‌دانند. آنها می‌دانند که چگونه از آن استفاده کنند. زندگی آنها در آنجا وابسته به چاه‌هایی است که با آب حاصل از بارانی که روزهای قبل باریده، تغذیه می‌شود. آب‌های زیرزمینی منابع غیرقابل‌تمدیدی هستند که به شدت در حال کاهشند. یکی از رودخانه‌های پر آب اردن اکنون باریک‌های بیش نیست و آب آن به فروشگاه‌های اروپا و آمریکا در سبدهای میوه و سبزیجات سرازیر شده است. این سرنوشت فقط مختص اردن نیست. در سیاره ما هر ۱۰ رودخانه طبیعی یکی برای چند ماه در سال خشک است و به دریا نمی‌ریزد. در نتیجه دریایی که از این منابع





نگاهی به رابطه آب با اشتغال زایی و رشد اقتصادی

محبوبه نحوی
فعال محیط زیست

بر اساس ارزیابی‌های انجام شده ۳ شغل از ۴ شغلی که بیشترین نیروی کار را به خود اختصاص داده‌اند، به‌طور متوسط به آب وابسته‌اند. طبق گزارش سازمان جهانی توسعه آب در سال ۲۰۱۶، این به آن معنی است که کمبود و مشکل دسترسی به آب و بهداشت، رشد اقتصادی و اشتغال‌زایی را در دهه‌های آتی دچار محدودیت خواهد کرد. در این گزارش با اشاره به اینکه نیمی از کارگران دنیا - ۱/۵ میلیارد نفر - در ۸ صنعت آب و منابع طبیعی امرار معاش می‌کنند، بیان می‌کند که آب و اشتغال‌زایی به‌طور جدایی‌ناپذیر در زمینه‌های گوناگون اقتصادی، محیط زیستی و اجتماعی با یکدیگر در ارتباطند. بر اساس دستور کار ۲۰۳۰ برای توسعه پایدار، این گزارش نقش کلیدی آب در انتقال به اقتصادی سبزتر را نشان خواهد داد. اگر دستور کار توسعه پایدار ۲۰۳۰ به موفقیت برسد در واقع نتیجه اتکا به آب ایمن است. آب از زمان استخراج آن تا بازگشت آن به محیط زیست، به علت بهره‌برداری‌های متفاوت نقش مهمی در اشتغال‌زایی ایفا خواهد کرد. ارزیابی و برآورد ارتباط آب با رشد اقتصادی به علت فقدان داده‌های کامل در این حوزه به‌خصوص برای اینکه مشخص کنیم دقیقاً چه مشاغلی با آب در ارتباطند یک مساله چالشی است. با این وجود به تعدادی از مطالعات در این مطلب اشاره خواهیم کرد. به‌عنوان نمونه سرمایه‌گذاری در پروژه‌های «کوچک مقیاس» آب‌رسانی در آفریقا می‌تواند بازدهی اقتصادی با تخمین ۲۷/۴ میلیارد دلار آمریکا را در یک سال به همراه داشته باشد که در واقع حدود ۵ درصد از تولید ناخالص داخلی این کشور است. این سرمایه‌گذاری‌ها همچنین تاثیر مثبتی بر اشتغال‌زایی دارد. در ایالات متحده آمریکا هر یک میلیون دلار سرمایه‌گذاری در سیستم سنتی آب و فاضلاب می‌تواند در حدود ۱۰ الی ۲۰ شغل جانی ایجاد کند. در مطالعه دیگری که در آمریکای لاتین انجام شد، اشاره شده که سرمایه‌گذاری یک میلیارد دلاری در گسترش تامین شبکه آب و فاضلاب به‌طور مستقیم ۱۰۰ هزار شغل ایجاد می‌کند. این در حالی است که در صورت انتقال به اقتصاد سبز با توجه به نقش محوری آب، اشتغال‌زایی بیشتری خواهد یافت. آژانس بین‌المللی انرژی‌های تجدیدپذیر (IRENA) اشتغال حدود ۷/۷ میلیون نفر در سال ۲۰۱۴ را در این حوزه تخمین زده است.

نرخ برداشت‌های زیرزمینی از سال ۱۹۸۰ تاکنون سالانه یک درصد افزایش یافته و همچنین جمعیت جهان از سال ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۵ رشدی معادل ۳۳ درصد داشته است. در حالی که در مدت مشابه تقاضای غذا ۷۰ درصد رشد کرده است. علاوه بر موارد اشاره شده در پنجمین ارزیابی هیات بین‌دولتی تغییرات آب و هوا (IPCC) با هر درجه گرم شدن زمین، تقریباً ۷ درصد از جمعیت جهان با حدود ۲۰ درصد کاهش در منابع آب تجدیدپذیر روبه‌رو خواهند شد. منابع غیرمتعارف آب مانند جمع‌آوری باران، بازیافت فاضلاب‌ها و پساب‌های شهری می‌تواند این کمبود را پاسخگو باشد، که نتیجه آن جایگزین کردن یا ایجاد مشاغل جدیدی در حوزه تحقیقات فناوری مورد نیاز و پیاده‌سازی آن خواهد بود. توسعه روش‌های پیش‌بینی، ارزیابی ریسک و استفاده از تصویرهای ماهواره‌ای، برخی منابع بالقوه دیگر در ایجاد اشتغال‌زایی است. طبق گزارش‌ها، صنعت آب و فاضلاب در حال حاضر یک درصد از کل نیروی کار کشورهای توسعه‌یافته و در حال توسعه شامل مدیریت آب و فاضلاب، ساخت‌وساز زیرساخت‌های آبی، تعمیر و نگهداری آنها را در برمی‌گیرد. بنابراین سرمایه‌گذاری در عرصه آب یکی از عوامل مهم در ایجاد فرصت‌های شغلی است. از دیدگاه کارشناسان مسائل آب، سرمایه‌گذاری در این عرصه شرط اول برای توسعه اقتصادی و ایجاد اشتغال است و عدم سرمایه‌گذاری در این امر، راه را بر رشد اقتصادی و اشتغال‌زایی خواهد بست.

این فرآیند موجب پیدایش چشم‌اندازهای خاصی می‌شود که در آن تنوع گونه‌های گیاهی بی‌نظیر است. در زیر آب‌های آرام آنها یک کارخانه تمام عیار قرار دارد که در آنجا گیاهان و میکروارگانیسم‌ها در آب فعالیت کرده و همه آلودگی‌ها را حذف می‌کنند. باتلاقی‌ها محیط‌های ضروری برای بازسازی و تصفیه آب هستند. این باتلاقی‌ها، که همیشه از آنها به‌عنوان مکان‌هایی ناسالم یاد می‌شود؛ برای سکونت انسان‌ها نامناسبند. ما در رقابت برای به‌دست آوردن سرزمین‌های وسیع‌تر، چراگاه‌های بیشتری را برای تولید غذای خود و زمین‌های بیشتری را برای کشاورزی یا ساختمان‌سازی نابود می‌کنیم. در قرن گذشته نیمی از لجنزارهای جهان خشک شده‌اند و ما نه از خاصیت آنها اطلاعی داریم و نه از نقش‌شان. همه مواد زنده به هم وابسته‌اند؛ آب، خاک، هوا، درختان، مجززه جهان درست مقابل چشمان ماست، درختان آب زمین را تنفس کرده و آن را مثل مه در هوا آزاد می‌کنند و این مه‌ها مثل چتری آسمان را می‌پوشانند و در نهایت به باران تبدیل می‌شود. جنگل‌ها، رطوبتی را که لازمه حیات است مهیا می‌سازند. آنها مادر و پدر باران هستند. ذخیره کربن جنگل‌ها بیشتر از کربن جو زمین است. کربن دیگر عنصر اساسی تشکیل‌دهنده زندگی ماست. درختان اولیه مکان مناسبی برای زیست سه چهارم گیاهان با تنوع زیستی را فراهم آورده‌اند.

این در مورد همه انواع حیات روی زمین صدق می‌کند. هر ساله ما گونه‌هایی را کشف می‌کنیم که هیچ‌وقت متورشر را نمی‌کردیم؛ حشرات، پرندگان، پستانداران. این جنگل‌ها داروایی را تولید کرده که ما را معالجه می‌کنند. موادی که از این گیاهان آزاد می‌شوند، توسط بدن ما قابل شناسایی‌اند. سلول‌های ما زبان آنها را می‌فهمند.

اما در طول قرن بیستم نصف این جنگل‌ها از بین رفته‌اند. از سال ۱۹۶۰ جنگل‌زدایی با سرعت ثابتی رو به افزایش است. هر سال، ۱۳ میلیون هکتار از جنگل‌های گرمسیری یعنی مناطقی که اندازه ایالت ایلینویز به دود و الوار تبدیل شده و نابود می‌شود. آمازون، بزرگ‌ترین جنگل بارانی دنیا، بیست درصد کوچکتر شده است. جنگل تبدیل به مزارع دام‌پروری یا مزارع سویا شده است. ۹۵ درصد این دانه‌های سویا در آمریکا، آسیا و اروپا برای تغذیه دام‌ها استفاده می‌شوند. بنابراین جنگل تبدیل به گوشت شده است. جنگل‌ها و خاک وقتی سوزانده می‌شوند، مقادیر عظیمی از کربن آزاد می‌کنند. این کربن، ۲۰ درصد از گازهای گلخانه‌ای را که در تمام کره زمین منتشر شده تشکیل می‌دهد. جنگل‌زدایی یکی از عوامل اصلی گرم شدن کره زمین است. صدها گونه گیاهی و جانوری برای همیشه ناپدید می‌شوند. گونه‌هایی که بدون آنها، یکی از حلقه‌های زنجیره طولانی تکامل پاره خواهد شد و هر گونه اطلاعاتی از زندگی این گونه‌ها، مانند اینکه از کجا آمده‌اند، برای همیشه از بین می‌رود. ۲۰ سال پیش بورنئو چهارمین جزیره بزرگ جهان را یک جنگل ابتدایی وسیع پوشانده بود و با جنگل‌زدایی که اخیراً صورت گرفته است، ظرف ۱۰ سال کاملاً ناپدید خواهد شد.

مثال دیگری از جنگل‌زدایی، انبوه جنگل اکالیپتوس است. از اکالیپتوس برای تهیه خمیر کاغذ استفاده می‌شود. به‌دلیل ۵ برابر شدن تقاضای کاغذ در طی ۵۰ سال، تولید آن هم افزایش یافته است. تک‌پروری درختان در سراسر جهان در حال انجام است؛ اما تک‌پروری، باعث ایجاد جنگل نمی‌شود. در واقع یک تفاوت عمده وجود دارد. یک جنگل نمی‌تواند جایگزین جنگل دیگری بشود. در پای درختان اکالیپتوس هیچ چیز دیگری رشد نمی‌کند. چون برگ‌های آنها سمی را تولید می‌کند که جلوی رشد دیگر گیاهان را می‌گیرد. رشد آنها خیلی سریع است. اما منابع آبی را هم به سرعت تمام می‌کنند. دانه‌های سویا، درختان اکالیپتوس و جنگل‌زدایی، منابع تولید فوق‌العاده ما را از بین برده است؛ اما از سوی دیگر جنگل‌زدایی گاهی تنها راه ادامه زندگی به حساب می‌آید. زندگی بیش از ۲ میلیارد نفر یعنی تقریباً یک سوم جمعیت جهان، هنوز وابسته به زغال‌سنگ است. در هائیتی، یکی از فقیرترین کشورهای جهان زغال‌سنگ بیشترین مصرف را دارد. هائیتی که زمانی مرورید کارآئین بود، امروز بدون کمک‌های خارجی دیگر نمی‌تواند مردمش را سیر کند. در تپه‌های هائیتی فقط ۲۰ درصد جنگل‌ها باقی مانده‌اند. زمین کاملاً خالی شده بدون پوشش گیاهی و بدون ریشه که آنها را تقویت کند، دیگر چیزی خاک را نگه نمی‌دارد. باران‌های سنگین همه خاک را به سمت پایین تپه‌ها تا نزدیک دریا می‌شویند. خاک رو به فرسایش است. آنچه باقی می‌ماند به هیچ عنوان مناسب کشاورزی نیست. در برخی از قسمت‌های ماداگاسکار فرسایش کاملاً مشهود است. تمام کنارهای تپه‌ها به وسعت صدها متر دچار بریدگی شده است. خاک ظریف و شکننده از موادی تشکیل شده است. خاک برگ‌هایی که سال‌ها طول کشیده بود تا این لایه عالی را تشکیل دهند، اکنون با فرسایش در حال از بین رفتن هستند. از سال ۱۹۵۰ جمعیت دنیا تقریباً ۳ برابر شده است و ما شکل بنیادی زمین را با تنها چند هزار سال زندگی مان بر روی آن تخریب کرده‌ایم.

تیپ شخصیتی برتری طلب

میترافری نژادفتحی

محقق، نویسنده، مربی خودشناسی
Farinezhad_mitra@yahoo.com



در سری مقالات مهر طلبی توضیحات نسبتا جامع و کاملی درباره تیپ شخصیتی مهر طلب دادیم و اشاره کردیم که شخصیت‌های مهر طلب معمولا تمایل زیادی دارند به اینکه دیگران را خوب و عالی

و بهتر از خود بدانند. افراد مهر طلب تمام تلاش خود را می‌کنند تا تایید، مهر و محبت دیگران را دریافت کنند؛ در مقابل شخصیت‌های مهر طلب شخصیت برتری طلب قرار دارد. هر چه نگاه فرد مهر طلب درباره خود و دیگران نگاه از پایین به بالا است و در مقابل دیگران تعظیم می‌کند، شخصیت برتری طلب درباره خود و دیگران نگاهی از بالا به پایین و برتری جویانه دارد.

فرد مهر طلب تمایل دارد از دیگران بت بسازد و آنها را پرستش کند اما فرد برتری طلب نگاهی خصمانه نسبت به دیگران دارد و ترجیح می‌دهد که خودش بالاتر و برتر از دیگران باشد. همان‌طور که گفتیم، محبت مهر طلب‌ها از روی مهربانی سالم نیست بلکه به دلیل نیاز آنها در محبت کردن و متعاقبا دریافت محبت است؛ شخصیت برتری طلب هم گاهی مهربان و با محبت می‌شود اما در محبت او دو حالت وجود دارد:

۱- محبت می‌کند تا به واسطه محبت خود برتری بر دیگران داشته باشد.
۲- تا زمانی محبت می‌کند که لطمه‌ای به قدرت، نفوذ و برتری او بر دیگران وارد نشود.

نکته جالب این است که برتری طلب‌ها هم نیاز به محبت و تایید دیگران دارند اما این نیاز نیز با توقعات عصبی و خصمانه و جهت کسب برتری بر دیگران همراه است.

یکی دیگر از تفاوت‌هایی که میان شخصیت برتری طلب و مهر طلب وجود دارد این است که برخلاف مهر طلب‌ها که در ظاهر افرادی وابسته و ضعیف و لطیف هستند، برتری طلب‌ها در ظاهر خود را پر نشاط و جسور نشان می‌دهند. این افراد شدیداً از ضعف بودن بیزارند و ضعف، ترس، اضطراب، یاس و ناامیدی خود را پنهان می‌کنند. در نهایت آنچه که میان برتری طلب‌ها و مهر طلب‌ها مشترک است احساس ضعف، خشم، ترس، استرس و اضطراب شدید است.

پنهان کردن خشم، رنجش و بخش آسیب‌پذیر خود یکی از ویژگی‌های درونی شخصیت برتری طلب است. در مواقعی که برتر بودن فرد تهدید شود، آسیب‌پذیری خود را پنهان می‌کند. این عمل که به سرکوب و تظاهر منجر می‌شود، موجب ایجاد کینه، نفرت، دشمنی و بیماری (ذهنی، جسمی، روانی)، غیرفعال شدن برخی از نرم‌افزارهای درونی و... در او می‌شود.

هم مهر طلب‌ها و هم برتری طلب‌ها، هر دو به دنبال جلب محبت، تحسین و تایید هستند اما روش آنها در جلب تحسین، تایید و محبت دیگران با هم تفاوت دارد.

و نعمت بزرگ شده و هر چه که می‌خواستند برای او فراهم شده یا اینکه به زور و بازی‌های مختلف از پدر و مادر خود دریافت کرده است یا در دوران کودکی محرومیت و تحقیر دیده و در مقطعی از زمان یاد گرفته که برای حفاظت از خود با برتری جویی، زورگویی و تسلط بر دیگران از قربانی ماندن جلوگیری کند.

برتری طلب‌ها یا تمام تلاش خود را می‌کنند که به قدرت، پرستی یا ثروت برسند یا اگر به آن دست پیدا نکنند بسا توهم برتری، زورگویی، غرور بیش از حد و بی‌احترامی به دیگران می‌خواهند این برتری را به دست آورند. این افراد برای اینکه بتوانند برتری به دست آورده و آن را حفظ کنند تمام سعی خود را می‌کنند تا بر دیگران کنترل و تسلط داشته باشند. برخی از آنها برای کسب برتری و تسلط بر دیگران، خواسته‌های سلطه جویانه خود را در قالب جملات محبت‌آمیز و خیرخواهانه تحمیل می‌کنند.

یکی دیگر از ویژگی‌های برتری طلب‌ها «منفعت طلبی» است. برتری طلب‌ها دیگران را نزدیکی برای رشد و پیشرفت خود می‌دانند و در هر شرایطی قبل از هر چیزی به این فکر می‌کنند که: «چه چیزی به من می‌رسد؟!»

خشم و توقعی که در برتری طلب‌ها وجود دارد آنقدر زیاد است که در صورتی که در مقابل توقعات خود پاسخ مطلوب خود را نگیرند به خشم بیشتری دچار می‌شوند. در مقاله افسردگی اشاره کردیم که یکی از دلایل بروز افسردگی در افراد، خشم، مخصوصاً خشم سرکوب شده (که در این تیپ شخصیتی به خاطر غرور زیادشان است) است. این خشم تا جایی تلنبار می‌شود که آنها را دچار دلزدگی می‌کند؛ دلزدگی و کسالت تا جایی در آنها رسوب می‌کند که رفته رفته دچار افسردگی می‌شوند.

توقع زیادی که شخصیت برتری طلب از خود دارد زمانی که بیش از حد توانش باشد و به شکست منجر شود سخت او را آشفته و دلزده می‌کند. کمال طلبی در این تیپ شخصیتی

مهر طلب‌ها محبت می‌کنند که محبت دریافت کنند و یکی از نیازهای آنها این است که دیگران آنها را به خوبی و مهربانی بشناسند، اما برتری طلب‌ها نیازی به این کار نمی‌بینند و سعی می‌کنند محبت، توجه، تحسین و تایید دیگران را با از طریق اعمال زور (دیکتاتوری) یا از طریق قدرت و تسلط بر دیگران به‌طور غیر مستقیم، به دست آورند. در حقیقت در نظر فرد برتری طلب، قدرت، ثروت و پرستی وسایلی برای ایجاد برتری بر دیگران و ارضای نیاز آنها به محبت و تحسین است.

میل شدید شخصیت برتری طلب به مورد تحسین و ستایش واقع شدن، یکی از نقاط ضعف وی محسوب می‌شود. زیرا در صورتی که موفق به کسب این تحسین و ستایش نشود شدیداً در خود فرومی‌ریزد؛ دچار خودکم‌بینی می‌شود و اعتماد به نفس او بیش از پیش کاهش می‌یابد و در نتیجه، دچار خشم بیشتر و دلزدگی می‌گردد، تا جایی که ممکن است شخصیت عزت‌طلب در او تقویت شود.

تفکر «شکارچی و قربانی» یا «بازنده - برنده» یکی از تفکرات ثابت در ذهن شخصیت برتری طلب است. از نظر این شخصیت اگر قوی نباشی، اگر حمله نکنی، اگر نجنگی، اگر شکارچی و برنده نباشی پس حتما قربانی و بازنده هستی. برتری طلب‌ها در پی کسب برتری، قدرت و پرستی هستند و هراس زیادی از کم، پایین و ضعیف بودن دارند.

شخصیت برتری طلب یا از آن دسته از افراد است که در کودکی در ناز



پنج راهکار طلایی برای شاد بودن

می‌شویم. انسان‌های شاد می‌دانند که لذت بردن از چیزهای کوچک در زندگی تا چه حد اهمیت دارد. آنها از غذایی که می‌خورند، از مکالمه جالبی که با دیگری دارند و... لذت می‌برند. یا گاهی برای ایجاد شادی در خود، بیرون می‌روند تا بتوانند از هوای خوب لذت ببرند. شاید مردم برخی مناطق نتوانند هوای پاک و تمیزی را استنشاق کنند اما انسان‌های شاد می‌دانند که چطور حتی از هوای آلوده نیز لذت ببرند!

۲- انسان‌های شاد ورزش می‌کنند.

این افراد همیشه بدن خود را در حالت تحرک و پویایی نگه می‌دارند زیرا ورزش ذهن شما را ساکت می‌کند و باعث می‌شود که بتوانید بر تکان‌های عصبی کنترل داشته باشید.

۳- انسان‌های شاد برای دیگران هدیه می‌خرند.

تحقیقات نشان می‌دهد که خرید کردن برای دیگران شادی بیشتری را نسبت به خرج تمام پول برای خود در فرد ایجاد می‌کند. افراد شاد گاهی هدیه‌های کوچکی برای دیگران می‌خرند، مانند کتاب، و با این کار شادی و رضایت را به خود هدیه می‌دهند.

۴- انسان‌های شاد با دوستان مناسب معاشرت می‌کنند.

شادی مسری است. معاشرت با انسان‌های شاد و مثبت اندیش به شما اعتماد به نفس می‌دهد، خلاقیت شما را برمی‌انگیزد، و موجب شادی و نشاط در شما می‌شود.

۵- انسان‌های شاد، مثبت می‌مانند!

اتفاق بد برای همه می‌افتد، مشکلات برای همه هست، اما افراد شاد به جای اینکه دائما از اتفاقات شکایت کنند یا حسرت اینکه چطور می‌توانست باشد را بخورند، خود را در حالت «شکرگزاری، معنایابی و رشد» نگه می‌دارند و به این صورت آنها همیشه بهترین راه را برای حل مسائل و غلبه بر موانع و ادامه زندگی پیدا می‌کنند.

اگر منتظر اتفاقات بد باشید، پس آنها رخ خواهند داد! برای جلوگیری از منفی بافی ابتدا باید به این درک برسید که افکار شما تا چه حد منطقی و تا چه حد غیرمنطقی اند. بهترین راه این است که شما بر «واقع بینی» تمرکز کنید تا بتوانید واقعتا حوادث را به همان اندازه و به همان شدتی که هستند ببینید و نه بیشتر.

با آرزوی شادی روز افزون برای شما

ما همیشه به دنبال چیزی هستیم، آن چیز می‌تواند یک ماشین باشد، یا ارتقای شغلی، یا هر چیز خاص دیگری. این حالت منجر به این باور می‌شود که «اگر... بشود، آن وقت من شاد خواهم بود.»

اگرچه این اتفاق در ابتدا ما را شاد می‌کند اما تحقیقات نشان داده است که این شادی پایدار نخواهد بود. در یکی از دانشگاه‌های آمریکایی تحقیقاتی درباره سطح شادی مردم عادی و آنهایی که در یک قرعه کشی برنده شده‌اند انجام شد و محققان به طرز شگفت‌آوری به این نتیجه رسیدند که شادی هر دو گروه در یک سطح قرار دارد در صورتی که در تفکر رایج این طور به نظر می‌رسد که فردی که در یک قرعه کشی برنده شده است باید شادتر از بقیه باشد. شادی را باید به وجود آورد. شما یا شادی را خلق می‌کنید یا هرگز شاد نخواهید بود. شادی بلندمدت به واسطه عادت‌های شما به وجود می‌آید. عادت‌های خوب، شما را شاد می‌کنند و شاد نگه می‌دارند و عادت بد شما را غمگین کرده و غمگین نگه می‌دارند. بنابراین، آنچه که ما در طول روز و در طول زندگی خود انجام می‌دهیم تاثیر مستقیم و بسزایی بر حال ما دارد.

به گفته دکتر تراویس برادبری «مردمی که شاد هستند عادت‌های شادی آوری نیز دارند.» از جمله این عادت‌ها:

۱- انسان‌های شاد از چیزهای کوچک لذت می‌برند.

به طور طبیعی ما در زندگی روزانه دچار روزمرگی



برگزاری کارگاه‌های آموزشی «زنان و زنانگی» (زن، مرد، رابطه) و «یهودی در نود و نه روز» (تقویت هوش هیجانی/ عزت نفس/ هوش معنوی/ اصلاح ناخود آگاهی) در تهران. برای ثبت‌نام در کارگاه‌ها با ایمیل نویسنده یا شماره زیر تماس حاصل فرمایید:

۰۹۱۰۶۶۱۱۲۱۸

عمدتا یا آنها را انسان‌هایی حریص و طماع می‌سازد یا به طور کل فرد را در زندگی اش فلج می‌کند تا جایی که فرد از ترس ناتوان بودن در کسب موفقیت در کارها ترجیح می‌دهد اصلا کاری انجام ندهد و فرار را بر قرار ترجیح می‌دهد.

آنچه که شخصیت برتری طلب بهتر است بیاموزد این است که «همه ما در نهایت کمال آفریده شده‌ایم.» شخصیت برتری طلب باید یاد بگیرد که از خود توقعی بیشتر از توان خود نداشته باشد و بپذیرد که کارهای انسانی همیشه نقص و کاستی‌هایی هم با خود به همراه دارند، به این صورت میل به «در کمال مطلق کارها را انجام دادن» را در خود کاهش دهد. این افراد بهتر است یاد بگیرند که «کاری را انجام دهند که دوست دارند و کاری که انجام می‌دهند را دوست بدانند.»

شخصیت برتری طلب درون خود در جنگ و کشمکش، ترس و اضطراب فراوانی به‌سرمی‌برد که تا زمانی که با آنها صادقانه مواجه نشود و آنها را نپذیرد از قدرتشان کاسته نمی‌شود.

انتقام‌جویی از دیگر ویژگی‌های برتری طلب‌ها است. این افراد همیشه می‌خواهند برتر و بالاتر از دیگران باشند. شکست یا شکستن غرور آنها با برتر بودنشان در تضاد است، پس انتقام گرفتن در واقع واکنش سیستم دفاع روانی وی برای کسب برتری و در نتیجه آرامش خاطر آنها است.

یکی دیگر از باورهای غلط برتری طلب‌ها این است که «هیچ وقت نباید اشتباه کنند» یا سعی می‌کنند که هیچ وقت اشتباه نکنند یا تصورشان بر این است که هیچ وقت اشتباه نمی‌کنند و این مساله از موارد توقع بی‌جای فرد از خود است.

برتری طلب‌ها در عشق چگونه‌اند؟

شخصیت برتری طلب غالبا سعی می‌کند که احساساتی نباشد و احساساتی و عاشق بودن در نظر او مسخره است و آن را نشانه ضعف می‌داند، اما اگر شخصیت مهر طلب نیز در او قوی باشد به یک «عاشق برتری طلب» تبدیل می‌شود. عاشق برتری طلب کسی است که محبت می‌کند تا محبت ببیند و در عین حال به تحقیر و تحمق و برتری طلبی بر شخص عاطفی خود می‌پردازد.

برتری طلب‌ها حتی در انتخاب همسر نیز از روحیه برتری طلبی و قدرت طلبی خود استفاده می‌کنند و کسی را انتخاب می‌کنند که هم بر قدرت و پرستیژ آنها بیفزاید و هم بتوانند بر او برتری داشته باشند، به این صورت که در مقابل همسر خود به مبارزه، انتقاد، تحقیر و زور گویی دست می‌زنند تا قدرت را به دست گیرند. در واقع کمال طلبی و ایده‌آل گرایی در انتخاب همسر در این تیپ شخصیتی مشهود است.

در برخی موارد، تنبیه، تحقیر، تمسخر و ظلم به کودکان باعث تقویت شخصیت برتری طلب، کمال پرست، منتقم، خشک و با توهم شکست‌ناپذیری و حق به جانب و در موارد شدیدتر موجب بروز بیماری نارسسیزم (اختلال خودشیفتگی) در آنها می‌شود. افراد دیکتاتور در واقع دیکتاتور به دنیا نیامده‌اند بلکه مشکلات دوران کودکی از آنها یک دیکتاتور ساخته است.

یک تکنیک ساده برای مدیتیشن

قدمت مدیتیشن به قدمت تمدن انسان می‌رسد. تاثیر مثبت مدیتیشن هم از لحاظ تجربی و هم از لحاظ علمی ثابت شده است.

دکتر هربرت بنسن در اواخر دهه ۱۹۶۰ تحقیقاتی را درباره تاثیر مدیتیشن بر سلامت انسان انجام داد. وی مدیتیشن را عامل موثری بر درمان مشکلات جسمی مانند فشار خون بالا، مشکلات قلبی، سردردهای میگرنی و همچنین بیماری‌هایی مانند دیابت و آرتروز نیز می‌داند. او در طول تحقیقات خود متوجه شد که کسانی که مدیتیشن انجام می‌دهند ضربان قلب و تنفسشان آرام‌تر شده، لاکتت خون آنها پایین آمده، فعالیت مغزشان در حالت آلفا افزایش می‌یابد که تمام اینها نشانه آرامش هستند. همچنین، او به این نتیجه رسید که مدیتیشن مانع افکار وسواس گونه، اضطراب، افسردگی و خشم می‌شود.

به گفته محققان قسمتی در مغز وجود دارد که این بخش هم برای احساسات منفی است و هم برای احساسات مثبت. تحقیقات نشان داده است که افرادی که غالباً شاد هستند فعالیت بیشتری را در قسمت‌های جلویی لوب‌های پیشانی خود دارند در حالی که در افرادی که نگران و مضطرب هستند سمت راست فعال‌تر است.

خبر خوش این است که «شما می‌توانید» با مدیتیشن احساسات خود را تعدیل و تنظیم کرده و نقطه احساس در مغز را تغییر دهید. اگر شما به مدت ۸ هفته، روزی تقریباً یک ساعت، یعنی ۶ روز در هفته و روزی یک ساعت مدیتیشن انجام دهید شادتر خواهید شد. علاوه بر شادی، شما به درک و همدلی بیشتری با دیگران نیز دست می‌یابید، همچنین، سیستم ایمنی بدن شما نیز تقویت می‌شود.

مدیتیشن با آرامسازی ذهن شما و تعدیل هورمون‌ها کمک می‌کند که خواب عمیق‌تر و با کیفیت‌تری داشته باشید. زمانی که خواب شما عمیق و با کیفیت باشد هورمون‌های رشد و ملاتونین در بدن ترشح می‌شود که هر دوی آنها هورمون‌های ضد پیری هستند. علاوه بر این، خواب عمیق و با کیفیت باعث آزاد شدن پروتئین‌های سمی از مغز می‌شود که اگر این پروتئین‌ها (در اثر خواب بی‌کیفیت) در مغز بمانند توانایی پردازش اطلاعات، حل مساله و خلاقیت را کاهش داده و میزان واکنش‌های احساسی را افزایش می‌دهند. همچنین، مدیتیشن نقش موثری در افزایش قدرت ذهن دارد. این فرآیند با بالا بردن سطح تمرکز شما، سرعت یادگیری را نیز افزایش می‌دهد و قدرت حافظه، سطح هوشیاری و میزان کنترل احساسات را افزایش می‌دهد و از کاهش موارد ذکر شده با

افزایش سن جلوگیری می‌کند.

یک تکنیک ساده برای مدیتیشن

یکی از تکنیک‌های ساده جهت آرامش و شفافیت ذهن، تکنیک «نیلوفر آبی» است. «نیلوفر آبی» یک تکنیک آرام‌سازی و تصویر سازی است. این متد بر پایه این باور است که اگر میان دنیای درون (ذهن و جسم) و دنیای بیرون (جهان هستی) ارتباط و هماهنگی‌ای برقرار شود منجر به بهبودی می‌شود در حالی که که درد این ارتباط را قطع می‌کند.

این تکنیک را در هر زمان و در هر حالی (ایستاده، نشسته و...) به مدت ۱۵ دقیقه یا بیشتر از آن، می‌توانید انجام دهید.

نکته: این مدیتیشن برای افراد دارای علائم بیماری‌های روانی مناسب نیست.

۱- خورشیدی را تصور کنید که از فاصله‌ای دور به سمت شما می‌آید. گرما و روشنایی آن را به مدت یک دقیقه احساس کنید.

۲- تصور کنید که این خورشید به اندازه یک توپ گلف کوچک می‌شود و به درون شکم شما در ناحیه پشت ناف می‌رود و شما هنوز گرما و درخشش آن را احساس می‌کنید. اجازه دهید ۱ تا ۳ دقیقه در آنجا باشد.

۳- یک گل نیلوفر را با هر رنگی که می‌خواهید تصور کنید که از فاصله‌ای دور به سمت شما می‌آید. روی آن بنشینید. نور درون توپ درخشان را که از شکم شما از همه جهت‌ها بیرون می‌آید احساس کنید و به گلبرگ‌های نیلوفر دست بزنید. بر این صحنه به مدت ۱ تا ۳ دقیقه متمرکز شوید.

۴- در تصور خود گل نیلوفر را به اندازه یک توپ گلف کوچک کرده و به شکم خود در ناحیه پشت ناف وارد کنید.

۵- گل نیلوفر را از مرکز شکم خود به اطراف آن، با هفت یا نه چرخش خلاف جهت عقربه‌های ساعت و هفت یا نه بار موافق جهت عقربه‌های ساعت بچرخانید. طوری که پس از هر بار چرخش خلاف جهت عقربه‌های ساعت دایره آن بزرگ‌تر می‌شود و پس از هر بار چرخش موافق جهت عقربه‌های ساعت دایره کوچک‌تر شده تا با محل اصلی آن (ناف شکم) مماس می‌شود.

۶- به مدت یک تا سه دقیقه بر روی گل نیلوفر که در شکم شما قرار دارد تمرکز کرده و سپس از مدیتیشن خارج شوید.

نکات هفته

- ۱- به چیزهایی که دوست ندارید «نه!» بگویید.
- ۲- هر روز یک مطلب جدید بیاموزید.
- ۳- اطراف خود را با انسان‌هایی پر کنید که چیز جدیدی به شما می‌آموزند و شما را خوشحال می‌کنند.
- ۴- از افراد منفی باف و ناامید دوری کنید.
- ۵- احساسات خود را از شریک عاطفی تان مخفی نکنید و راه‌های صحیح ابراز آن را بیاموزید.
- ۶- سعی نکنید همه را راضی نگه دارید زیرا همیشه افرادی هستند که به هر دلیلی با شما مخالفت می‌کنند.
- ۷- از چیزهای کوچک لذت ببرید.





۱۰ روش موثر برای تقویت حافظه

چگونه مغز خود را قدرتمند کنیم؟

مراحل خواب عمیق رخ می‌دهد.

❖ **از استرس خودداری کنید.** استرس نیز بخشی از زندگی است و به‌طور کامل نمی‌توان از آن اجتناب کرد. با این حال، استرس تاثیر بسیار شدیدی بر روی سلامت مغز و بدن دارد. استرس مزمن می‌تواند باعث از بین رفتن سلول‌های مغزی شود. بهتر است فعالیت‌های کاهش‌دهنده استرس همچون ورزش، مدیتیشن و سرگرمی‌ها را در برنامه روزانه خود بگنجانید. این موارد به شما کمک می‌کند استرس کمتری داشته باشید و حافظه شما افزایش پیدا کند.

❖ **چند وظیفگی را متوقف کنید.** چند وظیفگی توانایی انجام چندین فعالیت به صورت هم‌زمان است. این کار باعث کندی شما می‌شود. اگر کارهای متعددی را در یک زمان واحد انجام می‌دهید، مغز در ذخیره سازی اطلاعات یا نادیده گرفتن آنها دچار مشکل خواهد شد.

❖ **از مکمل‌های مناسب استفاده کنید.** شما می‌توانید تحت نظر یک پزشک متخصص از مکمل‌های مختلف برای بهبود حافظه خود استفاده کنید. به عنوان مثال مکملی که از عصره برگ‌های کهن‌دار یا جینکو تهبه می‌شود به بهبود حافظه کمک می‌کند و می‌تواند غلظت و جریان کلی خون به مغز، بازوها و پاها را افزایش دهد.

❖ **سعی کنید مهارت‌های جدیدی بیاموزید.** به موارد جدیدی فکر کنید که همیشه دوست داشتید آن را یاد بگیرید. یادگیری نواختن گیتار، تنیس بازی کردن یا حتی یادگیری یک زبان دیگر می‌تواند بسیار موثر باشد. این گونه فعالیت‌ها سیستم عصبی شما را تحریک می‌کنند، با اثرات استرس مقابله می‌نمایند، خطرات ناشی از زوال عقل را کاهش می‌دهند و سلامت کلی مغز را بهبود می‌بخشند. پس هرچقدر که می‌توانید خود را درگیر چنین فعالیت‌هایی بکنید.

❖ **بخندید.** حتماً شما هم شنیده‌اید که خنده بر هر درد بی‌درمان دواست. یک خنده خوب می‌تواند نواحی مختلف مغز را درگیر سازد و قسمت‌هایی که برای یادگیری، حافظه و خلاقیت هستند را فعال کند.

❖ **از دستگاه‌های حفظی استفاده کنید.** دستگاه‌های حفظی ابزارهایی هستند که به شما کمک می‌کنند اطلاعات و مفاهیم را به ذهن بسپارید. این دستگاه‌ها به سازماندهی اطلاعات در یک فرمت خاص کمک می‌کنند بنابراین به یادسپاری آنها بسیار آسان‌تر خواهد بود. مثلاً این ابزارها از کلمات اختصاری، اشعار، تجسم و شکستن اطلاعات به قطعات کوچک‌تر استفاده می‌کنند. اگر شما نیز در مورد بهبود عملکرد شناختی و حافظه خود مصمم هستید، ۱۰ تکنیک بالا راه حل ارزان و ساده برای رسیدن به این هدف ارائه می‌کند. پس سعی کنید تمامی موارد ذکر شده را به خاطر بسپارید و از آنها استفاده کنید.

ضرب‌المثلی در زبان انگلیسی وجود دارد که می‌گوید نمی‌توان به یک سگ پیر ترفندهای جدید آموزش داد. با این حال، مغز انسان توانایی فوق‌العاده‌ای برای تطبیق دادن خود با شرایط و تغییرات موجود در سنین مختلف دارد. اعتقاد بر این است که عملکرد مغز انسان در طول دوره جوانی به اوج خود می‌رسد و به تدریج با افزایش سن کاهش پیدا می‌کند. سبک زندگی مدرن نیز نقش بسیار مهمی در کاهش توانایی‌های شناختی دارد. یک رژیم غذایی ضعیف، قرار گرفتن در معرض سموم، استرس، کمبود خواب و سایر فاکتورهای نادیده گرفته شده، تنها چند نمونه از سبک زندگی ناسالم هستند. البته یک سبک زندگی سالم می‌تواند به سلامت مغز انسان کمک کند. یک حافظه قوی به سلامت و توانایی مغز بستگی دارد. در این مقاله قصد داریم مواردی را بیان کنیم که انجام آنها می‌تواند به بهبود قدرت مغز کمک و حافظه شما را تقویت کند.

❖ **یک رژیم غذایی سالم داشته باشید.** نوع غذایی که می‌خورید و غذاهایی که در رژیم غذایی خود نادیده می‌گیرید، نقش بسیار مهمی در بهبود و نگه داشتن حافظه بازی می‌کند. یک رژیم غذایی جامع و کامل حاوی میوه، سبزیجات و چربی‌های سالم و ضروری است و می‌تواند تاثیر بسیار خوبی بر روی مغز داشته باشد. سعی کنید از اسیدهای چرب امگا ۳ حیوانی بیشتر استفاده کنید و از مصرف بیش از حد شکر و کربوهیدرات نیز خودداری کنید.

❖ **مغز خود را تمرین دهید.** تمرین دادن مغز و انجام تمرینات و ورزش‌های مغزی می‌تواند رشد آن را حفظ کند و حتی توسعه ارتباطات عصبی جدید می‌تواند به بهبود حافظه شما کمک نماید. ورزش مغز را تشویق می‌کند در بالاترین سطح خود قرار بگیرد و عملکرد بسیار خوبی داشته باشد. حافظه نیز همانند ماهیچه‌ها و عضلات بدن به ورزش نیاز دارد تا بتواند عملکرد بهتری داشته باشد. هر قدر بیشتر از مغز خود کار بکشید، پردازش و فرآیند اطلاعات در مغز نیز بهتر خواهد شد. سعی کنید مغز خود را با پازل و انواع بازی‌های فکری به چالش بکشید.

❖ **تمرینات فیزیکی انجام دهید.** تمرینات ذهنی برای سلامت مغز بسیار ضروری است اما تمرینات فیزیکی نیز می‌تواند نقش مهمی در این امر بازی کند. تمرین و انجام تمرینات ورزشی به مغز کمک می‌کند سالم و شاداب باقی بماند. زمانی که ورزش می‌کنید، جریان اکسیژن و خون‌رسانی به مغز نیز افزایش پیدا می‌کند و همین امر موجب کاهش اختلالاتی همچون دیابت می‌شود که باعث کاهش حافظه فرد می‌گردد. ورزش کردن باعث کاهش استرس موجود در بدن و مغز می‌شود. این کار همچنین نقش مهمی در رشد و تحریک ارتباطات عصبی جدید بازی می‌کند.

❖ **خواب کافی داشته باشید.** حداقل ساعت خواب از فردی به فرد دیگر متغیر است. خواب می‌تواند به‌طور مستقیم بر روی حافظه و یادگیری فرد تاثیر بگذارد. داشتن خواب کافی برای حافظه بسیار ضروری است. فعالیت‌های بهبوددهنده حافظه معمولاً در طول

درمان عوارض دیابت

چگونه عوارض مزمن و حاد دیابت را کاهش دهیم



دکتر مجید نصیری انصاری
پزشک عمومی

در زمان بروز عوارض حاد دیابت، بیمار ناچار بستری در بیمارستان است. موثرترین درمان عوارض مزمن پیشگیری از آن است که از طریق کنترل قند صورت می‌گیرد. ضمناً مراجعات منظم برای معاینات چشمی و قلبی و عصبی بسیار موثر است. اهداف مهم درمان دیابت شامل کنترل قند خون در محدوده طبیعی و کم کردن عوارض مزمن و فراهم کردن امکان یک زندگی طبیعی برای بیمار است. بیمار مبتلا به دیابت (نوع یک یا دو) باید آموزش‌های لازم برای تغذیه، ورزش و مراقبت از خود و جلوگیری بروز بیماری‌های دیگر را ببیند.

تغذیه

همانند مردم معمولی، رژیم غذایی این افراد شامل میوه‌ها، سبزی‌ها، شیر و لبنیات، نان و غلات و گوشت و جانشین‌های آن است که اگر بیمار مشکل خاصی نداشته باشد هیچ گروه غذایی نباید حذف شود.

میوه‌ها شامل میوه تازه، یخ زده، کنسرو شده، خشک و آب میوه است. از این گروه ۲ تا ۴ سهم در روز می‌توان مصرف کرد که به صورت زیر است:

هر سهم شامل سیب، موز، کیوی، شلیل، پرتقال، هلو، هر کدام به اندازه کوچک یا متوسط یک عدد در روز. خرما ۲ عدد، نصف انار، نارنگی کوچک ۲ عدد، آلو

کوچک ۲ عدد، انجیر تازه ۲ عدد، زردآلو ۲ عدد، توت‌فرنگی یک و یک چهارم لیوان، آلبالوی تازه سه چهارم لیوان، آناناس سه چهارم لیوان، نصف گلابی، هندوانه یا خربزه یک برش معادل ۳۰۰ گرم.

سبزی‌ها

سبزی‌هایی از مهم‌ترین منابع غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر محسوب می‌شود. روزانه حداقل ۳ تا ۵ واحد از انواع سبزی‌ها را مصرف کنید. هر واحد از این گروه شامل سبزی پخته نصف لیوان و سبزی خام یک لیوان می‌شود.

گروه شیر و لبنیات

شامل شیر و ماست و پنیر و خامه است. البته با توجه به میزان کالری، پنیر در لیست گوشت‌ها و خامه در لیست چربی‌ها بررسی می‌شود. از این گروه ۲ تا ۳ واحد می‌توان استفاده کرد. یک واحد از این گروه شامل شیر بدون چربی و شیر سویا یک لیوان و ماست سه چهارم لیوان می‌شود.

گروه نان و غلات و حبوبات

این مواد غذایی عمدتاً حاوی نشاسته هستند. از این گروه ۵ تا ۶ سهم در روز می‌توان استفاده کرد.

هر واحد از این گروه شامل نان سنتی یک کف دست (۲۰ گرم)، نان لواش ۲ کف دست (۳۰ گرم)، ماکارونی نصف لیوان، برنج یک سوم لیوان، جوانه گندم ۳ قاشق غذاخوری، ذرت یا نخود سبز نصف لیوان و سیب‌زمینی آب‌پز یک عدد کوچک (۹۰ گرم)، کدو حلوائی یک لیوان، انواع لوبیاء، نخود، لپه و عدس یک دوم لیوان.

گروه گوشت و جانشین‌های آن

از این گروه ۲ تا ۳ سهم در روز مجاز است هر سهم شامل گوشت قرمز، ماهی و ماکیان ۳۰ گرم، کنسرو ماهی ۱/۵ قاشق غذاخوری، تخم‌مرغ یک عدد و پنیر ۳۰ گرم.

گروه چربی‌ها

بهتر آن است که از این گروه غذایی کمتر استفاده کنید. این گروه شامل انواع روغن، کره، خامه، سس مایونز و مارگارین است.

توصیه‌های غذایی

■ برای کنترل قند خون روزانه ۳ نوبت غذای اصلی و ۳ نوبت میان وعده توصیه می‌شود.

■ مصرف میان وعده قبل از خواب مخصوصاً در کودکان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

■ اگر بیماری خاصی ندارید سعی کنید از تمام گروه‌های غذایی در طول روز استفاده کنید.

ورزش

افراد دیابتی لازم است حداقل هفته‌ای ۳ روز و کلاً ۱۵۰ دقیقه ورزش کنند که در این میان ورزش‌های هوازی مثل پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و شنا بهتر از بقیه است.

قبل از انجام ورزش به‌خصوص در افراد دیابتی نوع یک که از انسولین استفاده می‌کنند لازم است قند خون چک شود. اگر قند خون بالای ۲۵۰ باشد لازم است ورزش به تاخیر انداخته شود. اگر قند خون کمتر از ۱۰۰ باشد لازم است کربوهیدرات مثل آب میوه، بیسکویت و کیک که حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات باشد، استفاده شود.

فواید انجام فعالیت‌های ورزشی

کاهش وزن، کاهش فشار خون، کاهش تری‌گلیسیرید خون، پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی، کاهش قند، کاهش مقاومت به انسولین و کاهش خطر ابتلا به دیابت در افراد در معرض خطر از فواید ورزش است. پیش از انجام ورزش به میزان کافی آب بنوشید، در انتخاب کفش ورزشی دقت کنید و دستبند دیابتی بودن خود را همراه داشته باشید

افراد در معرض خطر دیابت (نوع ۲) و افرادی که به





خواص کرفس

کرفس علاوه بر اینکه بهترین ماده غذایی برای کاهش وزن اصولی محسوب می شود خواص دارویی و سلامتی نیز دارد. کرفس به جز چربی سوزی خواص دیگری هم دارد.

به گزارش خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، کرفس سرشار از آنتی اکسیدان هایی همچون اسیدهای فنلی، فلاونوئیدها، فلاون و فیتواسترول و ویتامین های K، B۲، B۶، C و A و مواد معدنی پتاسیم و فولات است. فیبر موجود در کرفس از پرخوری جلوگیری کرده و لاغر تان می کند، به طوری که در هر ۱۰۰ گرم کرفس حدود ۱٫۶ گرم فیبر وجود دارد.

مصرف منظم کرفس سبب تقویت دستگاه گوارش و سیستم قلبی عروقی می شود. علاوه بر این، دانه های این گیاه خواص دارویی دارد و نوعی تسکین دهنده درد محسوب می شود. بررسی ها نشان داده است کرفس بعد از پخته شدن و جوشیدن مانند مواد دیگر همه مواد مغذی خود را از دست نمی دهد و حدود ۸۰ درصد از آن را حفظ می کند.

کرفس بهترین دارو برای کاهش فشار خون، تقویت دید چشم، بهبود سیستم ایمنی بدن و درمان درد مفاصل و سرشار از خواص ضد پیری و ضد سرطانی است.

به منظور کاهش وزن سریع می توانید از کرفس خام استفاده کنید، و آب کرفس را روزانه به طور ناشتا مصرف کنید. اگر از طعم آن خوشستان نمی آید کمی آب لیموی تازه به آن اضافه کنید. با نوشیدن یک لیوان آب کرفس کالری کمی به بدن خود می رسانید و در طول روز نیز به علت احساس سیری پر خوری نمی کنید.

میلی گرم در دسی لیتر می آید و علائم آن در قبل گفته شد. این مورد در دیابت نوع یک بیشتر دیده می شود. علل افت قند، تزریق انسولین زیاد، فعالیت بدنی زیاد، دریافت کم مواد غذایی و مصرف الکل با معده خالی است. در مورد افت قند خون ابتدا ۲ یا ۳ حبه قند مصرف کنید. معمولاً بعد از ۱۵ دقیقه بهتر می شود. اگر قند خون را گرفتید و باز پایین بود، کار بالا را تکرار کنید و اگر خوب شد یک میان وعده نان و پنیر استفاده کنید. برای پیشگیری از افت قند خون، خوردن میان وعده ها را فراموش نکنید.

انسولین در دیابت

شامل انسولین های طولانی اثر، کوتاه اثر و دو مرحله ای است.

انسولین های مدرن همان انسولین های قلمی هستند که از نظر تزریق، نگهداری و نحوه استفاده آسان تر بوده و در ضمن به انسولین بدن مشابه تر هستند. محل تزریق شامل بازو، دور ناف و ران ها است. در تزریق انسولین فاصله محل هر تزریق بعدی یک سانتی متر باشد.

اگر دو بار تزریق انسولین در روز انجام می دهید، بهتر است دو اندام را برای تزریق انتخاب کنید. در تزریق انسولین نیازی به الکل نیست فقط جای تزریق باید تمیز باشد.

چربی و فشار خون در دیابت

چربی خون شامل تری گلیسیرید و کلسترول است. چربی های اشباع مثل خامه، سرشیر، گوشت، زرده تخم مرغ، سوسیس، کالباس و لبنیات پرچرب حاوی کلسترول زیاد هستند و باید محدود شوند. چربی های غیر اشباع شامل روغن سویا، کاناوا، زیتون، ذرت و آفتابگردان هستند که بهتر از چربی های اشباع هستند.

فشار خون را که مساوی یا بیشتر از ۱۴۰/۹۰ باشد، فشار خون بالا می نامند. کنترل فشار خون باعث کاهش خطر بروز بیماری های قلبی عروقی می شود. برای کنترل فشار خون باید غذاهای سرخ شده، سس ها، غذاهای کنسروی، سوسیس، کالباس، چیپس و پفک و مواد شور محدود شوند.

سیر، پیاز، کلم، اسفناج، مرکبات، قارچ و حبوبات برای کنترل فشار خون موثر است.

امیدوارم با عرضه مطالب فوق توانسته باشم پاسخی به سوالات رایج را که در افراد دیابتی پیش می آید، داده باشم. امیدوارم با کنترل دیابت زندگی خوب و سالمی داشته باشید.

منابع:

۱- هارپسون

۲- مطالب آموزش دیابت از شرکت نورنوردیسک پارس

۳- شرکت نوونوردیسک پارس

novonordisk

تا زگی بیماری دیابت (نوع ۲) گرفته اند، معمولاً با انجام تغذیه سالم و ورزش منظم، کنترل قند قابل قبولی پیدا می کنند. در بسیاری از بیماران درمان دارویی هم شروع می شود که شامل درمان های خوراکی و تزریقی مثل انواع انسولین ها است که نوع درمان را فقط پزشک تعیین می کند و درمان های دارویی در هر فردی مختص خود اوست و از فردی به فرد دیگر کاملاً متغیر است. بحث نوع دارو مدنظر ما نیست و فقط پزشک تعیین کننده است. در ادامه نکات مهم و کاربردی در مورد دیابت را یادآور می شویم:

دیابت در سفر

در مسافرت های هوایی اگر تنها هستید خدمه پرواز را از بیماری خود مطلع کنید.

انسولین و داروهای مورد نیاز در دسترس باشد، مقدار زیادی آب بنوشید، در پرواز های طولانی چون زمان وعده های غذایی قابل تشخیص نیست سعی کنید انسولین خود را حین یا بعد از هر وعده غذا استفاده کنید.

در مسافرت های زمینی به ازای هر ۲ ساعت رانندگی ۱۰ دقیقه پیاده روی کنید، از کفش مناسب استفاده کنید و اگر از انسولین استفاده می کنید در دمای مناسب نگهداری کنید.

انسولین های استفاده نشده را در یخچال و در دمای ۲ تا ۸ درجه نگهداری کنید. انسولین های قلمی در حال استفاده را می توان در دمای زیر ۲۵ درجه خارج از یخچال تا ۴ هفته نگهداری کرد.

در طول سفر شکلات یا شیرینی خشک در دسترس باشد که در صورت افت قند استفاده شود. دستبند دیابتی بودن خود را به همراه داشته باشید و در طول مسافرت قند خود را بیش از مواقع دیگر اندازه گیری کنید. علائم افت قند خون شامل رنگ پریدگی، عرق سرد، لرزش بدن و بی حالی است. علائم کم آبی بدن شامل گیجی، بی حالی، گودی دور چشم، تشنگی و افت فشار خون است.

مراقبت از پا در دیابت

■ هر روز لای انگشتان پای خود را از نظر قرمزی، زخم و تورم بررسی کنید.

■ روزانه پای خود را با آب ولرم و صابون شست و شو داده، سپس خشک کنید و بعد با وازلین چرب کنید.

■ با پای برهنه راه نروید. از دمپایی روفرشی استفاده کنید.

■ به محض مشاهده زخم در پا به پزشک خود اطلاع دهید.

■ هر روز پاها را ورزش داده و ناخن ها را کوتاه کنید.

■ از کفش مناسب به اندازه پا استفاده کنید. پاشنه حدود ۲-۳ سانتی متر باشد و جلو باز نباشد.

■ جهت معاینه حس پا هر چند وقت به پزشک مراجعه کنید.

افت قند در دیابت

معمولاً افت قند زمانی پیش می آید که قند به زیر ۷۰



چرا برنج شکمتان را چاق می کند؟

چاقی و بیماری های قلبی و... را به خود اختصاص می دهند. هر چند مصرف برنج سفید ممکن است خطر دیابت، اضافه وزن و یا سایر مشکلات را بالا ببرد اما سوال اصلی این است که چقدر برنج می خورید، تغذیه شما شامل چه چیزهای دیگری می شود، و چه اندازه ورزش می کنید.

برنج سفید را کربوهیدرات تصفیه شده ای می دانند که گلیسمی بالایی دارد یعنی فوراً بعد از خوردن، قند خون را افزایش می دهد. مصرف برنج سفید موجب افزایش چربی شکم، ریسک دیابت نوع دوم و سندرم متابولیک می شود. با این وجود، بیشتر ملل آسیایی که برنج فراوانی می خورند، درصد پائین تری از آمار

فرهنگ های آسیایی باستانی قرن هاست که برنج می خورند و قاره آسیا امروزه هم حدود ۹۰ درصد برنج دنیا را مصرف می کند. همچنین مصرف برنج در سایر قسمت های دنیا مانند آمریکا، اتحادیه اروپا و آفریقا نیز رو به افزایش است. برنج سفید منبع متراکم کربوهیدرات ها است و پروتئین و چربی اندکی دارد.

چربی شکم و اضافه وزن

سندرم متابولیک هستند. عواملی که سبب بروز این مشکل می شوند شامل چاقی شکمی، میزان بالای تری گلیسیرید، کم بودن کلسترول خوب یا HDL، فشار خون بالا و بالا بودن قند خون ناشتا است. اگر کسی سه عامل از این پنج ریسک فاکتور را داشته باشد، مبتلا به سندرم متابولیک است. تحقیقی که در سال ۲۰۱۴ انجام شد نشان داد که خوردن مقادیر زیاد برنج سفید باعث افزایش ریسک سندرم متابولیک شده است. محققان دریافتند آنهایی که در این آزمایش شرکت داشته و بیشتر از بقیه برنج سفید می خوردند، میزان کلسترول خوبشان هم پایین تر از بقیه بوده است و همچنین فشار خون و تری گلیسیرید بالایی داشتند.

رژیم غذایی آسیایی ها چه تفاوتی دارد؟

اگر برنج سفید ریسک چربی شکم، دیابت نوع دوم و سندرم متابولیک را افزایش می دهد، پس چرا رژیم غذایی آسیایی با اینکه شامل مقدار چشمگیری برنج سفید نیز هست، این سه خطر را ندارد؟ این رژیم غذایی و سبک زندگی شامل تعادل در تغذیه و دست از خوردن کشیدن به محض احساس سیری هم می شود، نه اینکه تا خرخره بخورند! یک رژیم آسیایی سنتی پر از میوه، سبزی، چای سبز و البته همراه با سبک زندگی بسیار فعال می باشد. بله، یک رژیم غذایی سنتی آسیایی برنج سفید هم دارد، اما سایر فاکتورهای موجود در شیوه زندگی آنها تاثیر بسیار زیادی روی سلامتشان دارد. از زمانی که ملل آسیایی تمایل به تغذیه غربی پیدا کرده اند، میزان چاقی، بیماری های قلبی و دیابت نوع دوم در آنها در حال افزایش است.

نتیجه گیری: چقدر برنج بخوریم؟

برنج سفید می تواند بخشی از سبک زندگی سالم باشد، مثل چیزی که در رژیم غذایی سنتی آسیایی می بینیم. با این وجود، مابقی تغذیه شما و نحوه زندگی تان تاثیر بزرگی روی سلامتتان دارد. اگر به یکجانشینی عادت دارید، خوردن میزان زیادی برنج و سایر کربوهیدرات های تصفیه شده، باعث می شود به بدنتان بیشتر از نیازش کربوهیدرات برسانید. این اتفاق می تواند موجب افزایش ریسک اضافه وزن در ناحیه شکمتان شود، احتمال ابتلا به دیابت نوع دوم را بالا ببرد و حتی مبتلا به سندرم متابولیک شوید.

در کنار یک وعده غذایی سالم که حاوی مقدار متعادلی پروتئین و چربی است، یک ظرف کوچک برنج بخورید، سبک زندگی فعال داشته باشید و زمان نشستن هایتان را محدود کنید. اگر برنج خوردن را دوست دارید و از آن لذت می برید، سعی کنید سایر فرم های آن را امتحان کنید مثل برنج قهوه ای. همچنین خوب است در مورد نوع برنجی که می خورید و سالم بودن منبع آن مطمئن شوید. بعضی از انواع برنج، بیشتر از حد مجاز آرسنیک دارند. درست مانند سایر گروه های غذایی، به جای اینکه فقط از یک نوع غله تغذیه کنید، بهتر است از انواع گوناگون و متنوع غلات سبوس دار مصرف نمایید تا از بیشترین فواید آنها برای سلامتی بهره مند شوید.

خوردن غذاهایی مانند برنج سفید یا نان سفید بلافاصله بعد از خوردن، قند خون را افزایش می دهند. وقتی قند خون بالا می رود، انسولین از پانکراس ترشح می شود. وظیفه انسولین گرفتن گلوکز از جریان خون و آوردن آن به درون سلول های بدن به منظور تولید انرژی یا ذخیره آن است.

اگر از تمرین و ورزشی سخت و خسته کننده برگشته اید که ساعت ها هم طول کشیده، بدن شما اندوخته گلوکز کمی دارد. خوردن غذاهایی با گلیسمی بالا مثل برنج بعد از ورزش می تواند به افزایش ذخیره گلوکز در عضلات که به آن گلیکوژن می گویند، کمک کند. اگر شما یک بشقاب برنج بخورید و پشت کامپیوتر بنشینید، عضلاتتان محروم از گلوکز نخواهند ماند، بلکه گلوکز وارد سلول های عضله می شوند تا ذخیره گردند و همچنین به عنوان چربی هم انبار می شوند. خوردن مقادیر زیاد از غذاهای پر کربوهیدرات، ترشح انسولین را افزایش می دهد. انسولین، ذخیره گلوکز و همچنین اندوخته چربی را بیشتر می کند. بنابراین، خوردن غذایی پر از کربوهیدرات های تصفیه شده که ترشح انسولین را افزایش می دهند می تواند ذخیره چربی را هم افزایش دهد. مطالعه ای که توسط موسسه ملی قلب و ریه

انجام شد، تغذیه حدوداً ۳۰۰۰ مرد و زن را بررسی کرده و توزیع چربی آنها را ارزیابی کرد. محققان دریافتند افرادی که در روز سه وعده یا بیشتر از غلات سبوس دار تغذیه می کنند و کمتر از یک وعده کربوهیدرات تصفیه شده مثل برنج سفید می خورند، چربی شکمتان به اندازه چشمگیری کمتر از آنهاست که بیشتر کربوهیدرات های تصفیه شده مصرف می نمایند. به طور کلی، خوردن غلات سبوس دار به جای کربوهیدرات های تصفیه شده توصیه می شود. برای مثال، خوردن برنج قهوه ای به جای برنج سفید پیشنهاد

بسیار خوبی است. پژوهشگران در این مطالعه به این نکته اشاره کردند که جایگزینی کربوهیدرات های تصفیه شده با غلات سبوس دار می تواند به تنظیم وزن و سایر مسائل مربوط به سلامتی کمک کند.

خطر دیابت

مطالعه ای که در سال ۲۰۱۰ انجام شد نشان داد جایگزینی برنج قهوه ای با برنج سفید می تواند به کاهش ریسک دیابت نوع دوم کمک کند. به طور کلی، برنج قهوه ای، به اندازه برنج سفید، میزان قند خون را افزایش نمی دهد. بنابراین، بعد از خوردن برنج قهوه ای، انسولین کمتری برای ترشح شدن لازم است که این به کاهش ریسک دیابت نوع دوم کمک می نماید. تحقیقی هم که در سال ۲۰۱۲ صورت گرفت نشان داد خوردن مقدار زیاد برنج سفید منجر به افزایش ریسک دیابت نوع دوم مخصوصاً در میان جمعیت آسیایی ها شده است.

سندرم متابولیک

بنا بر اعلام انجمن قلب آمریکا، حدود یک سوم بزرگسالان در ایالات متحده مبتلا به





اسبابکشی پردردسر نمایشگاه کتاب



شاخص کل بهای کالاها و خدمات مصرفی براساس سال پایه ۱۰۰=۱۳۹۰ معادل ۲۸/۴ درصد است.

توزیع فراوانی تعداد واحدهای مسکونی معامله شده بر حسب قیمت یک متر مربع بنا در فروردین ماه سال ۱۳۹۵ حاکی از آن است که واحدهای مسکونی در دامنه قیمتی «۲۵ الی ۳۰» میلیون ریال به ازای هر متر مربع بنا با سهم ۱۴ درصد بیشترین سهم از تعداد معاملات را به خود اختصاص داده و دامنه‌های قیمتی «۲۰ تا ۲۵» و «۳۰ الی ۳۵» میلیون ریال به ترتیب با سهم ۱۳/۵ و ۱۳/۲ درصد در رتبه‌های بعدی قرار گرفته‌اند. در این ماه ۲۸/۹ درصد از معاملات انجام شده به واحدهای مسکونی با قیمت بیش از ۴۵ میلیون ریال به ازای هر متر مربع اختصاص داشته است. شایان ذکر است توزیع حجم معاملات به گونه‌ای بوده است که در حدود ۲۶/۲ درصد واحدهای مسکونی با قیمتی کمتر از میانگین قیمت هر متر مربع واحد مسکونی (۳ میلیون و ۹۹۰ هزار تومان) معامله شده‌اند.

توزیع فراوانی تعداد واحدهای مسکونی معامله شده بر حسب سطح زیربنای هر واحد مسکونی در فروردین ماه سال ۱۳۹۵ نشان می‌دهد، بیشترین سهم از معاملات انجام شده به واحدهای مسکونی با زیربنای «۶۰ تا ۷۰ مترمربع» معادل ۱۵/۸ درصد اختصاص داشته است. واحدهای دارای زیربنای «۵۰ تا ۶۰» و «۷۰ تا ۸۰» مترمربع به ترتیب با سهم‌های ۱۵/۲ و ۱۴ درصدی در رتبه‌های بعدی قرار دارند. در مجموع در این ماه، واحدهای مسکونی با سطح زیر بنای کمتر از ۸۰ متر مربع، ۵۷/۵ درصد از معاملات انجام شده را به خود اختصاص دادند.

بانک مرکزی در جمع بندی خود از تحولات بازار مسکن در فروردین امسال، اعلام کرده است که حجم معاملات و متوسط قیمت یک متر مربع واحد مسکونی در فروردین ماه سال ۱۳۹۵ به ترتیب معادل ۵ هزار و ۹۰۰ فقره خرید و فروش آپارتمان و همچنین ۳ میلیون و ۹۹۰ هزار تومان بود که نسبت به ماه مشابه سال قبل از آن به ترتیب به میزان ۲۰/۴ درصد و ۴/۳ درصد افزایش نشان می‌دهد. هر چند در فروردین ماه سال جاری حجم معاملات مطابق روال همه ساله و تحت تاثیر تعطیلات نوروز با کاهش محسوسی نسبت به اسفندماه ۱۳۹۴ مواجه شد، با این حال رشد تعداد معاملات انجام شده در فروردین ماه سال جاری نسبت به ماه مشابه سال قبل، حکایت از تداوم رونق معاملاتی حاکم شده بر بازار مسکن از ابتدای زمستان سال ۱۳۹۴ دارد.

بررسی تحولات بازار اجاره بهای مسکن در فروردین ماه سال ۱۳۹۵ نیز موید تغییر متناسب اجاره بها با تحولات نرخ تورم است، به طوری که شاخص کرایه مسکن اجاری در شهر تهران و در کل مناطق شهری نسبت به ماه مشابه سال به ترتیب ۹/۸ درصد و ۱۱/۱ درصد رشد نشان می‌دهد. کارشناسان اقتصاد مسکن پیش‌بینی می‌کنند که بازار معاملات خرید مسکن در تهران از یکی دو ماه آینده، جان بگیرد و از رکود به طور کامل خارج شود.

رشد ۲۰ درصدی معاملات خرید مسکن در فروردین امسال، نشانه‌ای از تحقق این پیش‌بینی است. سال گذشته، در فروردین ماه، حجم خرید و فروش آپارتمان در تهران نه تنها نسبت به فروردین سال قبل از آن، افزایش پیدا نکرد که با کاهش نیز مواجه شد. در سال جاری، رشد معاملات خرید مسکن در عین ثبات قیمتی خواهد بود.

بانک مرکزی در گزارشی از تحولات بازار مسکن شهر تهران در فروردین سال ۱۳۹۵ اعلام کرد که در اولین ماه از سال جاری، تعداد معاملات آپارتمان‌های مسکونی شهر تهران به ۵۹۱۸ واحد مسکونی رسید که نسبت به ماه مشابه سال قبل ۲۰/۴ درصد افزایش نشان می‌دهد. این میزان رشد با توجه به اینکه در مقایسه با تغییرات نقطه‌ای معاملات مسکن در فروردین سال‌های گذشته، کم‌سابقه بوده، تفاوت بازار سال جاری با رکود یکی دو سال اخیر را مشخص می‌کند و از این منظر می‌تواند نوید رونق در حال شکل‌گیری در بازار مسکن ۹۵ باشد.

حجم معاملات و متوسط قیمت یک متر مربع واحد مسکونی در فروردین ماه سال ۱۳۹۵ به ترتیب معادل ۵/۹ هزار واحد مسکونی و ۳ میلیون و ۹۹۰ هزار تومان بود که نسبت به ماه مشابه سال قبل از آن به ترتیب به میزان ۲۰/۴ و ۴/۳ درصد افزایش نشان می‌دهد. هر چند در فروردین ماه سال جاری حجم معاملات مطابق روال همه ساله و تحت تاثیر تعطیلات نوروز با کاهش محسوسی نسبت به اسفندماه ۱۳۹۴ مواجه شد، با این حال رشد تعداد معاملات انجام شده در فروردین ماه سال جاری نسبت به ماه مشابه سال قبل، حکایت از تداوم رونق معاملاتی حاکم شده بر بازار مسکن از ابتدای زمستان سال ۱۳۹۴ دارد.

بررسی تحولات بازار اجاره بهای مسکن در فروردین‌ماه سال ۱۳۹۵ نیز موید تغییر متناسب اجاره بها با تحولات نرخ تورم است، به طوری که شاخص کرایه مسکن اجاری در شهر تهران و در کل مناطق شهری نسبت به ماه مشابه سال قبل به ترتیب ۸/۹ و ۱۱/۱ درصد رشد نشان می‌دهد.

در فروردین سال ۱۳۹۵، تعداد معاملات آپارتمانهای مسکونی شهر تهران ۵/۹ هزار واحد مسکونی رسید که در مقایسه با ماه مشابه سال قبل ۲۰/۴ درصد افزایش نشان می‌دهد. توزیع تعداد معاملات انجام شده بر حسب مناطق مختلف شهر تهران در فروردین ماه سال ۱۳۹۵ حاکی از آن است که از میان مناطق ۲۲ گانه شهر تهران، منطقه ۵ با سهم ۱۴ درصدی از کل معاملات، بیشترین تعداد قراردادهای مبادیه‌نامه را به خود اختصاص داده است. همچنین مناطق ۴، ۲ و ۱۴ به ترتیب با سهم ۸/۹، ۴/۵ و ۶/۳ درصدی در رتبه‌های بعدی قرار گرفته‌اند.

در فروردین ماه سال ۱۳۹۵، متوسط قیمت یک متر مربع زیربنای واحد مسکونی معامله شده از طریق بنگاه‌های معاملات ملکی شهر تهران، ۳ میلیون و ۹۹۰ هزار تومان بود که نسبت به ماه قبل ۷/۱ درصد کاهش و نسبت به ماه مشابه سال قبل ۴/۳ درصد افزایش نشان می‌دهد. بیشترین رشد متوسط قیمت در این ماه نسبت به ماه مشابه سال قبل به منطقه یک معادل ۵/۸ درصد و بیشترین کاهش قیمت به منطقه ۱۴ معادل ۵/۹ درصد تعلق دارد.

در فروردین ماه سال ۱۳۹۵ شاخص کرایه مسکن اجاری در شهر تهران و در کل مناطق شهری نسبت به ماه مشابه سال قبل به ترتیب ۸/۹ و ۱۱/۱ درصد رشد نشان می‌دهد. ماهیت قراردادهای اجاره مسکن که غالباً یک‌ساله تنظیم می‌شوند و نیز اثر پذیری شاخص اجاره بهای مسکن از سیاست‌های کنترل و مهار تورم، سبب رشد متناسب اجاره بها با تحولات نرخ تورم در کشور شده است. خاطر نشان می‌نماید سهم هزینه مسکن (اجاره بهای مسکن اعم از شخصی و غیر شخصی) در محاسبات

تحلیل رسمی از رشد معاملات مسکن



ارتقای امتیاز ساخت و ساز در بافت فرسوده

زمین ملک فرسوده) در اولویت هستند. ضمن آنکه شرط قرض الحسنه بودن این وام صرفاً برای این گروه خواهد شد.

دبیر ستاد بازآفرینی پایدار کلاشهر تهران اعلام کرد: ۶۰ درصد از ۳۷۰۰ هکتار مساحت بافت فرسوده تهران را املاک ریزدانه زیر ۱۰۰ مترمربع تشکیل می‌دهد که این املاک بخش حاد بافت قدیمی شهر تهران را شامل می‌شود و باید زودتر از سایر املاک بافت فرسوده نوسازی شوند.

شهرداری تهران در سال جاری در کنار وام ۵۰ میلیون تومانی که ۸۰ درصد هزینه ساخت را پوشش می‌دهد به صورت واقعی نرخ عوارض ساخت و تراکم را با اعمال تخفیف ۱۰۰ درصد برای ساخت‌وسازهای بافت فرسوده محاسبه خواهد کرد. ضمن آنکه هزینه انشعابات آب، برق، گاز و فاضلاب که معادل ۵ درصد هزینه ساخت را شامل می‌شود و حدود ۸ میلیون تومان برای هر واحد مسکونی هزینه در بردارد برای املاک زیر ۱۰۰ مترمربع با بهای صفر محاسبه می‌شود. به این ترتیب مجموع وام ۵۰ میلیون تومانی آن هم با نرخ سود صفر، تخفیف ۱۰۰ درصدی در عوارض ساخت و همچنین انشعابات صرفاً برای ساخت‌وسازهای بافت فرسوده باعث می‌شود در سال جاری سرمایه‌گذاران برای ساخت‌وسازهای مسکونی بافت فرسوده کاملاً از تامین نقدینگی برای پوشش هزینه‌های ساخت بی‌نیاز شوند و با دریافت تسهیلات و مشوق‌های معادل ۱۰۰ درصد هزینه‌های ساخت، امکان ورود راحت به بافت فرسوده را پیدا کنند. علاوه بر

این ۲۰ میلیون تومان وام ودیعه به مالکان بافت فرسوده پرداخت می‌شود که می‌تواند به ترغیب مالکان برای نوسازی منجر شود. فتح‌اللهی با اعلام تصمیم قطعی ستاد بازآفرینی برای حذف هزینه انشعابات در قطعات زیر ۱۰۰ مترمربع بافت فرسوده، عنوان کرد: مطابق با تصمیم ستاد، هزینه انشعابات آب، برق، گاز و فاضلاب و مجوزهای حفاری به علاوه خدمات نظام مهندسی برای قطعات زیر ۱۰۰ متر رایگان خواهد شد. او ادامه داد: مطابق با بررسی‌ها هزینه انشعابات معادل ۵ درصد هزینه ساخت هر واحد مسکونی را تشکیل می‌دهد. به گفته فتح‌اللهی با اقدامات انجام شده طی سال‌های گذشته ۳۴ درصد از پارسل‌های بافت فرسوده شهر تهران نوسازی شده است. به این معنی که از ۲۰۵ هزار پارسل موجود در محلات بافت فرسوده تاکنون ۷۲ هزار پارسل نوسازی شده است. همچنین تاکنون ۸۲ هکتار از معابر عمومی بافت فرسوده بازگشایی شده است. او با اشاره به آمار نوسازی بافت فرسوده کشور عنوان کرد: میانگین عرصه نوسازی شده در سطح کشور معادل ۷/۶ درصد است که این میزان با احتساب شهر تهران به حدود ۱۳ درصد می‌رسد. مدیر عامل سازمان نوسازی شهر تهران اظهار کرد: در حال حاضر ۶۰ درصد (۴۱۷ هکتار) از مساحت ۳۷۰۰ هکتاری بافت فرسوده تهران به قطعات زیر ۱۰۰ متر تعلق دارد که ۱۲۲ هزار و ۶۹۱ پارسل را در بردارد. او تأکید کرد: از این رو در ستاد بازآفرینی پایدار کلاشهر تهران تصمیم گرفته شد تسهیلات ویژه‌ای برای قطعات زیر ۱۰۰ متر شامل وام ۵۰ میلیون تومانی قرض الحسنه، هزینه صفر عوارض شهرداری و انشعابات به شرط تجمیع در نظر گرفته شود. او ادامه داد: این بسته جدید از ابتدای خردادماه از طریق ۵۰ دفتر خدمات نوسازی شهر تهران قابل دریافت است، ضمن آنکه در مسیر جدید مدیریت وام نوسازی بر عهده سازمان نوسازی شهر تهران قرار گرفته است.

بسته تشویقی نوسازی بافت فرسوده پایتخت هفته گذشته کامل تر شد. یک سال پیش مدیران شهری در راستای افزایش سرعت نوسازی محلات فرسوده شهر تهران بسته تشویقی پنجگانه‌ای را برای «کاهش هزینه» و «افزایش سود» آپارتمان‌سازی در ۶/۱ درصد از مساحت پایتخت که طبق مقررات شورای عالی شهرسازی، بافت فرسوده شناخته می‌شود، در نظر گرفتند که با اعمال آنها به خصوص دو سیاست «تراکم تشویقی و وام ارزان‌قیمت ساخت»، قیمت تمام‌شده آپارتمان در این محدوده از شهر در مقایسه با سایر نقاط پایتخت به‌طور قابل ملاحظه‌ای کاهش پیدا می‌کند. مطابق با امتیازات در نظر گرفته شده در این بسته، ساخت‌وساز در محدوده بافت فرسوده به ترتیب مشمول «تخفیف ۵۰ تا ۱۰۰ درصدی عوارض ساخت»، «ارائه یک تا دو طبقه تراکم تشویقی»، «جازه کسری پارکینگ معادل نصف واحدهای مسکونی پروژه»، «تامین رایگان هزینه طراحی و اجرای نما» و «پرداخت بارانه ۹ درصدی نرخ سود وام نوسازی» می‌شد. نحوه تخصیص مشوق‌های پنج‌گانه برای نوسازی ساختمان‌های قدیمی به گونه‌ای طراحی شده بود که سازنده‌ها به استفاده از روش زنجیره‌ای برای ساخت‌وساز جلب شوند. به این معنا که مالک یک ساختمان کلنگی یا فرسوده بخواهد از همه مشوق‌های نوسازی بهره‌برد، باید بتواند مالکان قطعات مجاور را نیز به انجام عملیات تخریب راضی کند تا با تجمیع چند قطعه، مساحت زمین آماده نوسازی را به حد تعیین شده برای بهره‌مندی از کل بسته انرژی‌زا برساند. آمارهای ارائه شده از حجم ساخت‌وساز در بافت فرسوده پایتخت طی ۸ ماهه نخست پارسال مشخص کرد که میزان رکود ساختمانی طی نیمه اول سال ۹۴ در محدوده بافت فرسوده تهران به مراتب کمتر از سایر مناطق شهری بوده است؛ به‌طوری که در این مدت تیراژ ساخت مسکن در کل شهر تهران نزدیک به ۵۰ درصد نسبت به مدت مشابه سال گذشته کاهش داشته اما در بافت فرسوده به دلیل ارائه بسته حاوی «تخفیفات، مشوق‌ها و تسهیلات» ساخت مسکن تیراژ ساخت‌وساز ۳۵/۵ درصدی را تجربه کرد.

پس از گذشت یک تجربه یک ساله، با تشکیل ستاد بازآفرینی پایدار کلاشهر تهران که ترکیبی از مدیران دولتی و شهری تهران در حوزه بافت فرسوده است، بسته تشویقی کامل‌تری برای ساخت‌وساز در بافت فرسوده تهران در ابتدای امسال رونمایی شد که از ابتدای خردادماه در مناطق بافت فرسوده اجرایی خواهد شد.

مطابق با شرایط این بسته محرک قرار است برای سال جاری یک مجوز خاص به سازنده‌های بافت فرسوده ارائه شود. به این شکل که قرار است به سازندگان بخش مسکونی تسهیلات وام ۵۰ میلیون تومانی که تا ۸۰ درصد هزینه ساخت (بدون احتساب قیمت زمین؛ در حال حاضر هزینه ساخت هر مترمربع واحد مسکونی معادل یک میلیون تومان محاسبه شده است) را شامل می‌شود، به شکل قرض الحسنه پرداخت شود. دولت و شهرداری طی یک تفاهم‌نامه قطعی به این نتیجه رسیدند که در سال جاری نیمی از نرخ سود این تسهیلات را از محل بارانه بودجه و نیمی از آن را شهرداری از محل منابع داخلی خود تامین کند.

امسال دست کم ۱۲ هزار فقره وام نوسازی ۵۰ میلیون تومانی به سرمایه‌گذاران داده خواهد شد به طوری که شهرداری از هم اکنون رقمی معادل ۴۰ میلیارد تومان برای پرداخت بارانه سود در اختیار بانک عامل قرار داده است. عبدالله فتح‌اللهی، مدیرعامل سازمان نوسازی با اعلام این خبر عنوان کرد که برای دریافت این وام مالکان املاک ریزدانه زیر ۱۰۰ مترمربع (مساحت



فاصله مسکن قسطی با ذائقه مالکان

تازه‌ترین پیشنهادهای فروش آپارتمان در شهر تهران از تفاوت بین ذائقه مالکان با آنچه اخیراً به‌عنوان فرمول فروش قسطی ملک به شعب منتخب بانک مسکن ابلاغ شد، حکایت دارد. به گزارش «دنیای اقتصاد»، از حدود ۲۰ روز قبل که طرح فروش قسطی آپارتمان به شعبه‌های منتخب بانک مسکن ابلاغ شد، در حالی هیچ‌کدام از سازنده‌ها تاکنون برای معرفی واحدهای نوساز و آماده خود به‌صورت قسطی به شعب منتخب این بانک مراجعه نکرده‌اند که این طرح سال گذشته به دنبال پیشنهاد برخی شکل‌های ساختمانی بررسی و تصویب شد.

با این حال هنوز حتی یک مورد از پیشنهاد سازندگان برای فروش غیرنقدی آپارتمان‌های نوساز به بازار فروش اقساطی مسکن ارائه نشده است. اما طبق اظهارات مسوولان شعب منتخب بانک مسکن برای تضمین فروش قسطی مسکن، این طرح متوقف نبوده و در صورتی که متقاضیان خرید ملک، سازنده مورد نظر را شناسایی و با وی توافق کنند می‌توانند از تسهیلات غیرنقدی تا سقف ۱۵۰ میلیون تومان استفاده کنند. به این معنا که متقاضی خرید و سازنده‌ای که آپارتمان وی کمتر از ۱۰ سال سن دارد و تاکنون به شخص دیگری فروخته نشده است می‌تواند پس از توافق برای قسط بندی بخشی از قیمت ملک که تا سقف ۱۵۰ میلیون تومان می‌تواند افزایش یابد، به شعب مرکزی و منتخب بانک مسکن مراجعه کرده و در قالب یک قرارداد سه جانبه مشمول استفاده از این تسهیلات شوند.

در شرایطی که هنوز حتی یک مورد از سازندگان مسکن فهرست آپارتمان‌های آماده عرضه خود به بازار فروش قسطی را اعلام نکرده‌اند مالکان واحدهای مسکونی در بازار مسکن شیوه غیررسمی فروش قسطی را دنبال می‌کنند.

به این معنی که برخی مالکان واحدهای مسکونی و سازندگان که به دلیل ضعف قدرت خرید متقاضیان حاضر به

تقسیم بخشی از بهای آپارتمان خود شده‌اند ترجیح می‌دهند به جای مراجعه به بانک برای استفاده از طرح تضمین فروش قسطی مسکن، به‌صورت شخصی و دو جانبه با خریدار توافق کنند. البته شرایطی که این مالکان و سازندگان برای فروش قسطی در نظر می‌گیرند تفاوت‌های اساسی با روشی دارد که حدود یک ماه قبل در قالب دستورالعمل فروش قسطی مسکن به شعب منتخب بانک مسکن ابلاغ شد.

در طرح تضمین فروش قسطی مسکن، بانک تا سقف ۱۵۰ میلیون تومان می‌تواند بازپرداخت اقساط را از جانب خریدار به فروشنده تعهد کند.

این در حالی است که هم‌اکنون تمایل مالکان برای فروش قسطی مسکن به گونه دیگری است و معمولاً مالکان تمایل دارند مبلغ کمتری از این میزان را برای متقاضی خرید که توان مالی خرید نقدی ملک را ندارد قسط بندی کنند. از سوی دیگر، مدت زمان بازپرداخت این اقساط در طرح فروش قسطی با ضمانت بانک مسکن حدود ۵ سال به طول می‌انجامد که به نظر می‌رسد مهم‌ترین دلیل سازندگان برای عدم استقبال از این طرح، طولانی بودن مدت زمان بازگشت اصل و سود سرمایه است. در واقع مدت زمان ۵ ساله برای بازگشت اقساط مسکن قسطی برای سازندگان زمانی طولانی است، به خصوص اینکه با ورود بازار مسکن به فاز پیش رونق، اغلب آنها ترجیح می‌دهند چند ماه انتظار بکشند اما آپارتمان خود را در شرایط رونق، به نرخ روز و همچنین به‌صورت نقدی به متقاضیان به فروش برسانند.

آنچه هم‌اکنون به‌عنوان ذائقه غالب مالکان برای فروش قسطی مسکن در بازار معاملات ملک دیده می‌شود زمانی به مراتب کوتاه‌تر از آن چیزی است که در دستورالعمل طرح تضمین فروش قسطی مسکن به چشم می‌خورد.

اغلب مالکان ترجیح می‌دهند در کمتر از یک‌سال مبلغ قسط‌بندی شده از قیمت کل مسکن را از خریدار دریافت کنند و بیش از این بازگشت سرمایه و سود خود معطل نشوند؛ چرا که اغلب آنها که بعد از یک دوره نسبتاً

طولانی رکود، آپارتمان‌های نوساز خود را آماده عرضه به بازار کرده‌اند در صدد هستند از بازگشت سرمایه‌های خود در ساخت‌وسازهای جدید استفاده کنند. از سوی دیگر، در دستورالعمل طرح تضمین فروش قسطی مسکن، سازنده‌ها فقط می‌توانند واحدهای نوساز و زیر ۱۰ سال خود را از این طریق به بازار تقاضا و متقاضیان خرید عرضه کنند.

این در حالی است که در بازار معاملات خرید و فروش مسکن انواع مختلفی از مالکان اعم از سازنده و غیرسازنده مشاهده می‌شود که تمایل دارند آپارتمان خود را به‌صورت قسطی به متقاضیان به فروش برسانند.

همچنین که شرط سنی آپارتمان هم در این بازار معنا ندارد و حتی دیده می‌شود اغلب مالکان واحدهای کلنگی و چند سال ساخت هم حاضر به فروش واحد خود به‌صورت اقساطی هستند.

به‌عنوان مثال مالکی در محدوده جنت‌آباد، واحد ۹۰ مترمربعی خود را که نوساز و با امکانات کامل به بازار فروش عرضه کرده است حاضر است با دریافت ۲۵۰ میلیون تومان پول نقد، مابقی قیمت باقی‌مانده را در اقساط ۶ ماهه از خریدار دریافت کند. این در حالی است که مالک دیگری در منطقه پونک، اعلام کرده حاضر است بخشی از قیمت آپارتمان خود را در اقساط ۷ ماهه از خریدار دریافت کند.

این آپارتمان ۹۰ مترمربع مساحت دارد و متقاضی خرید مطابق با اعلام مالک باید در بدو خرید ملک ۲۸۰ میلیون تومان به‌عنوان قسط اول و یا پیش پرداخت، بپردازد.

به این ترتیب در شرایطی که در طرح تضمین فروش قسطی آپارتمان بازپرداخت نسبتاً طولانی مدت ۵ ساله - را برای فروشندگان و خریداران در نظر گرفته است ذائقه مالکان در بازار معاملات مسکن فرمول دیگری را برای فروش قسطی ترجیح می‌دهد. اغلب سازندگان و مالکان ترجیح می‌دهند مدت زمان بازپرداخت اقساط تعیین شده از یک‌سال تجاوز نکند تا هر چه سریع‌تر بتوانند تکلیف سرمایه و سود خود را تعیین کنند.

البته در روش فروش قسطی مطابق با آنچه هم‌اکنون در بازار معاملات مسکن وجود دارد معمولاً مالکان بابت قسط‌بندی بخشی از بهای آپارتمان، سودی از خریدار دریافت نمی‌کنند. در واقع آنها ترجیح می‌دهند به جای دریافت سود بابت قسط‌بندی بخشی از قیمت ملک خود هر چه سریع‌تر اقساط باقی‌مانده را دریافت کنند.





اسباب‌کشی پر در دسر نمایشگاه کتاب

عوارضی میسر نشود. هر چند بازدیدکنندگان نمایشگاه کتاب از پرداخت عوارض راه معاف شده‌اند اما وجود گیت عوارضی در حریم شهر آفتاب موجب تشدید ترافیک آزادراه شد و بازدیدکنندگان نمایشگاه را با مشکل جدی مواجه کرد؛ به نحوی که حرکت خودروها در آزادراه خلیج فارس، بزرگراه شهید کاظمی و سایر معابر منتهی به شهر آفتاب به کندی صورت می‌گیرد. تنها بازدیدکنندگان شهر آفتاب نیستند که از این موضوع گلایه دارند. حتی پلیس راهنمایی و رانندگی نیز در چند روز اخیر نسبت به ترافیک در محدوده نمایشگاه واکنش نشان داد و از تلاش پلیس برای بهبود وضعیت ترافیکی معابر مذکور سخن گفت. مسوولان وزارت راه و شهرسازی نیز وعده داده‌اند که محل عوارضی را حداکثر تا پایان سال ۹۵ تغییر دهند. اما این اتفاق بعد از برگزاری بزرگ‌ترین رویداد نمایشگاهی کشور، حکم نوشداروی بعد از مرگ سهراب را دارد.

کارگران مشغول کارند

اگر از نمایشگاه کتاب بازدید کرده باشید، خواهید دید که کارگران در سایت شهر آفتاب همچنان مشغول کارند. این تصویر تکراری سال‌هایی است که جشن بهارانه کتاب تهران در مصلی برگزار می‌شد. این مساله در کنار ترافیک کمرشکن مسیرهای منتهی به شهر آفتاب بسیاری از مخاطبان نمایشگاه را دلسرد کرده است. آنها احساس می‌کنند اسباب‌کشی نمایشگاه کتاب از نقطه در دسترس مرکز شهر به حاشیه منطقه ۱۹ بهای سنگینی است که پرداخته‌اند اما در عوض از تسهیل آمد و شد و بهبود فضای عمومی برخوردار نیستند. موضوع وقتی جالب‌تر می‌شود که بدانیم سال‌های احداث شده شهر آفتاب برای میزبانی نمایشگاه کتاب کافی نبوده و بخشی از سالن ملل که قرار بود صرفاً محل عبور و مرور بازدیدکنندگان باشد نیز به غرفه‌ها اختصاص یافته است. از سوی دیگر در ۷۰ هزار متر مربع از فضاهای روباز محوطه شهر آفتاب نیز چادر برپا شده که باز هم یادآور فضاهای بی کیفیت و فاقد استاندارد در سال‌هایی است که نمایشگاه کتاب در مصلی برگزار می‌شد. سر فاصله قطارهای متروی شهر آفتاب در ایام برپایی نمایشگاه کتاب ۵ دقیقه اعلام شده بود که به گفته مجتبی عبداللهی، معاون خدمات شهری شهرداری تهران قرار بود به ۳ دقیقه کاهش یابد. اما به اذعان بسیاری از بازدیدکنندگان این وعده به ندرت محقق می‌شود و مسافران اغلب زمان بیشتری را در انتظار قطار سپری می‌کنند.

آینده مبهم شهر آفتاب

هشتم اسفند سال گذشته بود که شهردار تهران اعلام کرد به دلیل افزایش حجم ترافیک و آلودگی هوا، بعد از آغاز به کار نمایشگاه شهر آفتاب، مجوز برپایی نمایشگاه در داخل شهر تهران داده نمی‌شود. آن زمان هنوز مشکلات برگزاری نمایشگاه در شهر آفتاب نمود عینی نداشت و مساله فقط در حد گمانه‌زنی مطرح می‌شد. ابوالفضل قناعتی، عضو هیات رئیسه شورای شهر تهران نیز در گفت‌وگو با «دنیای اقتصاد» اعلام کرد که از این پس به هیچ وجه مجوز برگزاری نمایشگاه بین‌المللی در داخل شهر صادر نخواهد شد. اما باید دید با وجود مشکلات مذکور مدیریت شهری همچنان بر این موضع پافشاری می‌کند؟

به ناچار فاز بندی پروژه را تغییر داد، اقدامی که مدیریت شهری از آن با عنوان بهینه‌سازی پروژه یاد می‌کند. در نتیجه مقرر شد در فاز نخست پروژه به جای ۷ سالن نمایشگاهی و یک سالن ورودی موسوم به تالار صد ستون یا سالن ملل، تنها ۳۴ هزار متر مربع فضای مسقف شامل سالن‌های سه قلو و ملل احداث و بهره‌برداری شود. هدف از احداث مجتمع نمایشگاهی در حاشیه شهر علاوه بر نزدیکی به فرودگاه، رفع معضلات ترافیکی هنگام برگزاری رویدادهای نمایشگاهی در دل شهر بود. بنابراین از همان روزهای نخست طراحی و اجرای پروژه، موضوع فراهم کردن دسترسی‌های کافی و استاندارد، مورد توجه قرار گرفت. به این ترتیب احداث مترو، انتقال عوارضی تهران - قم به ضلع جنوبی شهر آفتاب و احداث یک تقاطع کامل شبدری با مجموعاً ۸ رمپ و لوپ برای دسترسی به تمام جهات ترافیکی در دستور کار قرار گرفت.

احداث تقاطع شبدری در ابهام محاق

اما در عمل شهرداری توانست تنها وعده ساخت مترو و راه‌اندازی خطوط اتوبوس و تاکسی به مقصد شهر آفتاب را تا ایام برگزاری نمایشگاه کتاب محقق کند. البته پروژه احداث تقاطع شبدری نیز کلید خورد اما به دلیل مواجهه با معارض ملکی که عمدتاً زمین‌های کشاورزی است، به اردیبهشت ۹۵ نرسید و سرانجام آن مشخص نیست. طی چند ماه اخیر درباره پیشرفت فیزیکی این تقاطع شبدری نیز اخباری توسط شهرداری منتشر نشده و پروژه در محاق ابهام خبری است. از سوی دیگر طی چند سال گذشته و در جریان اجرای پروژه شهر آفتاب، شهرداری انتقال عوارضی به ضلع جنوبی این مکان را با وزارت راه و شهرسازی در میان گذاشت و در این رابطه توافق شده بود که عوارضی به نقطه دیگری بعد از فرودگاه امام خمینی (ره) منتقل شود. منطق حکم می‌کند که اگر قرار است شهر آفتاب به‌عنوان مجتمع نمایشگاهی پایتخت شناخته شود، قبل از عوارضی خروج از حریم شهر جنمایی شود. کماینکه مهدی چمران، رئیس شورای شهر تهران در سال‌های گذشته از جنمایی فرودگاه بین‌المللی امام خمینی (ره) هم که از نظر تقسیمات کشوری در محدوده فضا فویه قرار گرفته است، گلایه‌مند بود.

عوارضی در دسر ساز

در نهایت فقدان هماهنگی لازم میان شهرداری تهران و وزارت راه و شهرسازی سبب شد که عملاً زمینه جابه‌جایی

بزرگ‌ترین مجتمع نمایشگاهی کشور نخستین آزمون خود پس از افتتاح را با میزبانی یکی از مهم‌ترین رویدادهای فرهنگی کشور پشت سر می‌گذارد. اما «شهر آفتاب» که قرار بود خط پایانی برای مشکلات ترافیکی و دسترسی بازدیدکنندگان رویدادهای نمایشگاهی باشد، این روزها و همزمان با برگزاری بیست و نهمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران در مجتمع نمایشگاهی شهر آفتاب، حاشیه‌شهر را دچار گره ترافیکی جدی کرده است. ترافیک ورودی نمایشگاه از عدم انتقال عوارضی تهران - قم به محلی بعد از ورودی شهر آفتاب و نیز عدم احداث تقاطع شبدری در رینگ پیرامونی مجموعه نشأت گرفته و بازدیدکنندگان را با این علامت سوال روبه‌رو کرده است که چرا به‌رغم آماده نبودن دسترسی‌ها و انتقال عوارضی، وزارت ارشاد به پیشنهاد شهرداری در خصوص برگزاری نمایشگاه کتاب در این مکان جواب مثبت داد. به گزارش «دنیای اقتصاد»، پنجم مهر سال ۱۳۸۴ لایحه احداث نمایشگاه بین‌المللی تهران در شهر آفتاب با رای ۹ عضو شورای دوم شهر تهران به تصویب رسید. در آن سال‌ها در مطبوعات از شهر آفتاب به‌عنوان پروژه یک میلیارد دلاری یاد می‌شد که پایتخت نظیر آن را کمتر به خود دیده است.

در سال ۱۳۸۵ کلیاتی از طرح نمایشگاه که توسط شرکت المانی GMP تهیه شده بود، به تصویب رسید. شرکت GMP که به‌عنوان مشاور همکار خارجی، مشاوران و مهندسان ایرانی طرح احداث نمایشگاه شهر آفتاب تهران را همراهی کرده است، از جمله مشاوران شهیر طرح‌های بزرگ نمایشگاهی در بخش معماری محسوب می‌شود که نمایشگاه‌های مشهوری همچون نمایشگاه بین‌المللی چین و نمایشگاه مشهور دوسلدورف آلمان به همراه ورزشگاه بین‌المللی دوچه قطر از نمونه کارهای قبلی آن به شمار می‌رود. در نهایت از اواخر سال ۸۹ کار احداث شهر آفتاب صورت جدی به خود گرفت و در بودجه‌های سالانه صاحب ردیف اجرا شد.

تغییر فاز بندی پروژه شهر آفتاب

در ابتدا فاز نخست پروژه شامل سالن‌های سه قلو، سالن ملل و دو سالن دوقلوی نمایشگاهی به اضافه ابنیه خدماتی و تانیماسیاتی بود و فازهای بعدی به ساخت هتل‌ها و مرکز تجارت جهانی اختصاص داشت. اما فرآیند اجرای پروژه آنقدر فرسایشی شده بود که وعده‌های افتتاح یکی پس از دیگری سر می‌رسید و خبری از تکمیل شهر آفتاب نبود. به این ترتیب شهرداری تهران



دیجیتال

۵ اپلیکیشن اندرویدی که باید داشته باشید

دریافت گزارش‌های مفید و جالب از گوشی

این روزها گوشی‌های همراه همان‌طور که از نامشان هم پیداست آنقدر هوشمند شده‌اند که تنها یکی از کاربردهایشان برقراری مکالمه با ارسال پیامک است. به کمک اپلیکیشن‌هایی که روی این گوشی‌ها نصب می‌شود حالا گوشی شما می‌تواند در حکم یک آموزشگاه، مربی سلامتی، بانک، محافظ اطلاعات و... وارد عمل شود.

می‌کنید. تمامی این گزارش‌های جالب و کارآمد به راحتی با نصب یک اپلیکیشن روی گوشی در دسترس خواهند بود. اگر با این اپها آشنا نیستید و می‌خواهید گزارش‌های جزئی‌تری از نحوه رفتار خود با گوشی هوشمندتان به دست بیاورید می‌توانید در ادامه با ما همراه باشید. سایت phonearena در گزارشی ۵ اپلیکیشن اندرویدی پر کاربرد در این زمینه را معرفی کرده است. تمامی این اپلیکیشن‌ها رایگان و مخصوص گوشی‌هایی با سیستم‌عامل اندروید است. همچنین شما می‌توانید این اپها را از اپ استور مخصوص کاربران ایرانی اندروید یعنی کافه بازار دریافت کنید.

به جز این اپها که جنبه کاربردی و گاهی سرگرم‌کننده هم دارند، اپهایی هم هستند که گزارشی از جزئیات بخش‌های مختلف گوشی را به شما ارائه می‌کنند؛ اینکه کدام بخش از گوشی شما بیشتر باتری مصرف می‌کند یا اینکه در روز چه تعداد تماس با پیامک ارسال می‌کنید و یا حتی می‌توانید گزارش‌های دقیق‌تری نیز داشته باشید و از کلمه‌های پرکاربرد که در حین ارسال پیام از آنها بیشتر استفاده می‌کنید باخبر شوید. همچنین از سوی دیگر اپهایی وجود دارند که بر اساس آن مشخص می‌شود در روز چند بار گوشی هوشمند را برداشته و موردی خاص را با آن بررسی

TextStats

اگر از آن دست کاربرانی هستید که پیامک‌های زیادی را در روز رد و بدل می‌کنند باید بگوییم اپلیکیشن TextStats کمک دست شما خواهد شد. همان‌گونه که از نام این اپلیکیشن پیداست رصد کردن پیامک‌ها به وسیله اپلیکیشن TextStats به نحوی کاملا هوشمندانه انجام خواهد شد. به وسیله این اپلیکیشن کاربر قادر است گزارشی از تمامی پیامک‌های ارسالی در بازه زمانی مشخص داشته باشد، از واژه‌های پرکاربرد که در حین ارسال پیامک استفاده کرده باخبر شود و نسبت به تعداد میانگین واژه‌هایی که به ازای هر پیامک استفاده شده آگاهی داشته باشد. TextStats حتی آماری از بیشترین زمان استفاده از پیامک در طول روز و حتی هفته در اختیار کاربر قرار می‌دهد.

Data Usage Monitor

اگر از آن دسته کاربرانی هستید که نسبت به میزان مصرف ترافیک اینترنت خود وسواس زیادی به خرج می‌دهند، اپلیکیشن Data Usage Monitor بهترین گزینه برای شماست. این اپلیکیشن تمامی ترافیک روزانه کاربر را بررسی کرده و گزارش‌های جامع و قابل درکی ارائه می‌دهد. از طرف دیگر کاربر می‌تواند مقدار ترافیک مشخصی را از طریق این اپلیکیشن انتخاب کند تا در صورت استفاده بیشتر از میزان تعیین شده از جانب اپلیکیشن به کاربر پیغام هشدار صادر شود. حالا با این اپ به راحتی می‌توان از مصرف کنترل نشده ترافیک اینترنت جلوگیری کرد. فرآیند زیر نظر گرفتن ترافیک اینترنت به صورت خودکار پس از نصب اپلیکیشن انجام می‌شود. برای گزارش سریع و در لحظه از مصرف اینترنت کافی است تا اپلیکیشن را باز و گزارش مورد نظر را مشاهده کنید.

Internet Speed Meter Lite

این اپلیکیشن گزینه بسیار مناسبی است برای کاربرانی که تمایل دارند همیشه میزان سرعت اینترنت گوشی خود را زیر نظر داشته باشند، به این ترتیب پس از نصب اپلیکیشن، سرعت اینترنت به همراه میزان ترافیک مصرف شده در نوار بالای گوشی همراه هوشمند (Status bar) نمایش داده می‌شود. این امر باعث می‌شود کاربر به راحتی و تنها با یک نگاه در جریان سرعت و میزان مصرف ترافیک اینترنت قرار بگیرد. از طرف دیگر گزارش مصرف ترافیک اینترنت در یک ماه گذشته نیز در اپلیکیشن Internet Speed Meter Lite تعبیه شده است. این اپلیکیشن نسخه حرفه‌ای نیز دارد که گزارش‌های متنوع‌تری را در خصوص زمان و مصرف ترافیک اینترنت به ازای هر بار اتصال در اختیار کاربر قرار می‌دهد.

Checky

اگر تمایل دارید از تعداد دفعاتی که به گوشی خود سر می‌زنید باخبر شوید، اپلیکیشن Checky را امتحان کنید. این اپلیکیشن به شما کمک می‌کند تا نمای کلی از عملکرد خود با گوشی همراه هوشمند به دست آورید. از طرف دیگر به کمک این اپ می‌توانید این عملکرد را با سایر دوستان خود نیز مقایسه کنید.

Callistics

اگر در مصرف ترافیک اینترنت گوشی خود وسواس زیادی به خرج می‌دهید باید بگوییم این اپلیکیشن دقیقا برای شما ساخته شده است. با Calli-tics می‌توانید مصرف دیتای گوشی خود را کاملا زیر نظر بگیرید. از طرف دیگر Callistics به شما امکان بررسی کامل و جامع و رصد کردن تماس‌های تلفنی و پیامک‌ها را می‌دهد. کنار گزارش‌های عمومی از میزان تماس و پیامک‌های کاربر، این اپلیکیشن گزارش‌های جامع‌تری نیز مانند گزارش تماس‌ها و پیامک‌های کاربر به ازای هر روز و مصرف دقیق اینترنت را برای کاربر آماده می‌کند.

حفاظت از اطلاعات فولدرها با گذاشتن رمز عبور

پس از انجام این مرحله، فولدر به راحتی در دسترس قرار می‌گیرد و پس از استفاده از محتویات فولدر خاص به راحتی می‌توانید آن را به حالت قفل شده برگردانید.

نقاط ضعف: اما این نرم‌افزار نقطه ضعف‌هایی هم دارد. از جمله اینکه این نرم‌افزار به صورت متن باز نوشته شده و کدهای آن در دسترس عموم است، از طرف دیگر اعتبار تجاری نیز ندارد و این موارد ممکن است موجب شود که کاربر این احساس را داشته باشد که با نرم‌افزاری نامعتبر سر و کار دارد.

استفاده از یک ابزار فشرده‌سازی برای گذاشتن پسورد

ابزارهای معتبری در بازار برای فشرده‌سازی فایل‌ها و فولدرها وجود دارد که Winzip و YZip را می‌توان در این بین نام برد. این ابزارها برای فشرده‌سازی به کار می‌روند اما در کنار فشرده‌سازی می‌توانند دسترسی به محتوای فولدر فشرده شده را با پسورد حفاظت کنند. فرآیند پسوردگذاری بر روی محتویات فولدر فشرده شده نیز راحت و بی‌دردسر است.

در اینجا نرم‌افزار فشرده‌سازی YZip را برای پسوردگذاری بر روی محتویات فولدر فشرده شده انتخاب می‌کنیم. نرم‌افزار YZip به صورت رایگان برای دانلود در اینترنت موجود است و پس از دانلود، فرآیند نصب آسانی دارد. بعد از اینکه نرم‌افزار YZip را نصب کردید کافی است بر روی فولدر مورد نظر راست کلیک کنید. در این مرحله از منویی که باز می‌شود قسمت Y-Zip را انتخاب کرده و گزینه Add to Archive را فعال کنید. در این قسمت پنجره‌ای برای فشرده‌سازی فولدر با انتخاب‌های مختلف باز می‌شود. امکانات مختلفی برای فشرده‌سازی در این قسمت وجود دارد که امکان اشاره به آنها در این قسمت نیست، هدف ما تنها فشرده‌سازی و گذاشتن پسورد روی فولدر است. به این ترتیب برای گذاشتن پسورد به

قسمت Encryption که در قسمت راست پنجره قرار دارد توجه کنید. پسورد دلخواه خود را در فیلد بالا و پایین وارد کرده و گزینه OK را برای شروع فرآیند فشرده‌سازی انتخاب کنید. پس از انجام مراحل بالا، فایل فشرده‌ای در کنار محل فولدر مورد نظر با پسوند .Yz ایجاد می‌شود. در اینجا می‌توانید فولدر اصلی را با خیال راحت پاک کنید تا دیگر در دسترس نباشد. پاک کردن فایل‌ها به تنهایی آنها را به طور کامل از بین نمی‌برد و اگر قصد دارید فولدری را به صورت کامل از روی هارد پاک کنید باید از نرم‌افزارهای مخصوص این کار استفاده کنید. پس از اینکه فولدر شما به صورت فشرده با پسورد ذخیره شد، برای دسترسی به فولدر مورد نظر کافی است روی فایل ذخیره شده با ماوس دوبار کلیک کنید. در اینجا نرم‌افزار YZip از کاربر درخواست می‌کند پسوردی را که در حین فشرده‌سازی انتخاب کرده وارد کند، موارد دیگری نظیر محل کپی و باز کردن فایل فشرده نیز در این مرحله پرسیده می‌شود. پس از انجام این موارد بر روی گزینه Extract کلیک کرده تا فولدر از حالت فشرده خارج شود. مسیر ذخیره‌سازی فولدر فشرده شده نیز در اینجا پرسیده می‌شود که اگر تمایل داشته باشید با انتخاب گزینه OK فولدر در همان محل فعلی به صورت غیر فشرده کپی می‌شود. در این مرحله توجه داشته باشید که روی فولدر شما پسورد نگذاشتیم، بلکه فولدری که اطلاعات مهم در آن نگهداری می‌شد از این طریق به صورت پسورددار فشرده شد، به این ترتیب پس از اینکه اطلاعات این فولدر از حالت فشرده درآمد مجدد در معرض دسترسی عموم قرار می‌گیرد.

به همان اندازه که وابستگی انسان‌ها به کامپیوتر بیشتر می‌شود به همان میزان نیز اطلاعات بیشتری در هاردهای کامپیوتر ذخیره می‌شود. این اطلاعات در بیشتر موارد از لحاظ امنیتی دارای اهمیت خاصی نیستند اما از طرفی گاهی کاربران، اطلاعات به خصوصی را در کامپیوتر خود و در فولدرهای خاص می‌گذارند، اطلاعاتی مانند مستندات تحقیقاتی یا حتی عکس‌های شخصی. ویندوز به عنوان سیستم عامل شماره یک در کامپیوترهای شخصی از امکان گذاشتن رمز عبور روی فولدرها محروم است و کاربران برای پسورد گذاشتن روی فولدرهای خود چاره‌ای ندارند به جز اینکه از سرویس‌های جانبی استفاده کنند. مخفی کردن فولدرها یا عوض کردن نام پوشه برای منحرف کردن دیگران و عدم دسترسی آنها به یک فولدر خاص از شیوه‌هایی است که این روزها دیگر کارساز نیست و به عبارت دیگر بیشتر افراد این راز و رمزهای پیش پا افتاده را بلد هستند. همچنین از سوی دیگر اطلاعات شما ممکن است آنقدر اهمیت داشته باشد که به این راحتی‌ها حاضر نباشید آنها را بدون پسورد در هارد کامپیوتر خود نگه دارید. به همین دلیل ابزارهای پسوردگذاری روی فولدرها ایجاد شده‌اند. ابزارهای زیادی برای پسوردگذاری وجود دارد که متأسفانه بیشتر آنها به رایگان در دسترس کاربران قرار ندارند. در ادامه به دو ابزار و راه رایگان پسوردگذاری روی فولدرها نگاه می‌کنیم.

نرم‌افزار Lock-A-FoLdeR

نرم‌افزار Lock-A-FoLdeR به صورت رایگان و متن باز منتشر شده است. رایگان بودن نرم‌افزار Lock-A-FoLdeR تنها حسن آن نیست و رابط کاربری بسیار آسان در کنار حفظ امنیت کاربران از مواردی است که این نرم‌افزار به ارمغان می‌آورد. حال بعد از این همه تعریف از Lock-A-FoLdeR بهتر است ببینیم این نرم‌افزار پسوردگذاری در عمل چه کارهایی می‌تواند انجام دهد. پس از نصب و اجرا برای اولین بار نرم‌افزار از شما درخواست می‌کند پسورد دلخواهی را انتخاب و به نرم‌افزار معرفی کنید. بعد از اینکه پسورد را وارد کردید گزینه OK را انتخاب کرده و مجدد پسورد خود را وارد کنید. توجه داشته باشید که این پسورد در واقع گذرواژه اصلی شما برای استفاده از نرم‌افزار است و اگر آن را به هر دلیل فراموش کنید دیگر به هیچ عنوان به فولدرهایی که برای آنها از این طریق پسورد گذاشته‌اید دسترسی نخواهید داشت. به گزارش فارنت، این پسورد برای رمزگذاری فولدرها به کار می‌رود و به همین دلیل در انتخاب پسورد نکات امنیتی را رعایت کنید، برای نمونه از پسوردهای طولانی و با کاراکترهای مختلف استفاده کنید که برای هکرها به راحتی قابل تشخیص نباشد. پس از انتخاب پسورد مرکزی، پنجره نرم‌افزار باز می‌شود و در اینجا کاربر قادر است با رمزگذاری بر روی پوشه دلخواه آن را قفل کند.

چگونه رمز بگذاریم؟

برای قفل کردن پوشه مورد نظر کافی است تا روی گزینه Lock a Folder کلیک کرده و فولدر مورد نظر را انتخاب کنید. پس از اعمال تنظیمات، پسورد روی فولدر اعمال می‌شود. توجه داشته باشید که این نرم‌افزار محدودیتی برای پسوردگذاری فولدرها ندارد و به هر تعداد دلخواه می‌توانید برای فولدرهای خود پسورد تعیین کنید.

چگونه رمز را برداریم؟

برداشتن پسورد نیز به آسانی گذاشتن آن است. برای این کار کافی است تا نرم‌افزار Lock-A-FoLdeR را اجرا کرده و پسوردی را که مشخص کرده‌اید وارد کنید. در منوی نرم‌افزار، فولدری را که با پسورد قفل کرده‌اید مشخص کرده و گزینه Unlock Selected Folder را انتخاب کنید.



گوگل درایو خود را حرفه‌ای سازماندهی کنید

ایجاد شود. با این روش می‌توان اسناد و پوشه‌های خود را سریع‌تر یافت و در عین حال آنها در مکان اصلی خود نگهداری کرد.

مرتب‌سازی بر اساس موارد مختلف

این کار بسیار پایه‌ای است اما توضیحش کمی مشکل به نظر می‌رسد، چرا که به صورت واضح مشخص نیست که از کجا به این قابلیت می‌توان دسترسی داشت. دکمه تنظیمات مرتب‌سازی در سمت راست نوار ابزار قرار دارد و حرف A و Z را با دو فلش بالا و پایین نشان می‌دهد. کلیک بر روی این آیکون باعث باز شدن منوی مربوطه شده و در این منو می‌توانید مرتب‌سازی فایل‌ها و پوشه‌های خود را بر اساس نام، آخرین تاریخ ویرایش، آخرین ویرایش توسط خودتان و در نهایت بر اساس تاریخ باز شدن آن فایل توسط خود انجام دهید. انجام این کار به نظر ساده می‌آید ولی بسیار کاربردی است.

انتخاب سریع‌تر فایل‌ها

این مورد یک ترفند بسیار آسان دیگر در گوگل درایو است. برای انتخاب چندین فایل می‌توانید کلید Shift را در صفحه کلید نگه داشته و روی فایل‌های مورد نظر کلیک کرده یا از کلیک و درگ به این منظور استفاده کنید. برخی از سرویس‌های آنلاین از این ویژگی پشتیبانی نمی‌کنند، اما گوگل درایو به خوبی این قابلیت را در اختیار کاربران قرار می‌دهد. همچنین در گوگل درایو می‌توانید با انتخاب چندین فایل، اعمال مختلفی را به صورت دسته جمعی بر روی آنها انجام دهید و در نتیجه سرعت بیشتری در انجام کارهای خود خواهید داشت. قطعاً ایجاد تغییرات دسته‌جمعی بر روی فایل‌ها و پوشه‌ها، بهتر از تغییر تک تک آنها است.

استفاده از جست‌وجوی پیشرفته

اگر چیزی را گم کرده باشید، استفاده از نوار جست‌وجوی بالای صفحه گوگل درایو، بهترین روش برای یافتن آن خواهد بود. همچنین با چند کلیک اضافه و مختصر دیگر و استفاده از جست‌وجوی پیشرفته نتیجه بهتری برایتان حاصل می‌شود.

زمانی که روی نوار جست‌وجو کلیک کنید، امکان تعیین نوع فایل مورد نظر نیز وجود

اگر از آن دسته افرادی هستید که در کارهای خود از سرویس گوگل درایو (Google Drive) استفاده می‌کنید، احتمالاً برایتان پیش آمده که در برخی مواقع کار با این سرویس کمی مشکل می‌شود. در این مطلب می‌خواهیم روش‌هایی را به شما آموزش دهیم که با استفاده از آنها قادر خواهید بود گوگل درایو خود را به‌طور حرفه‌ای سازماندهی کنید. گوگل درایو را می‌توان یک ابزار فوق‌العاده برای بهره‌وری دانست. اما در هر صورت زمانی که زیاد از آن استفاده کنید، تقریباً سخت می‌شود که همه چیز را در این سرویس به صورت سازماندهی شده نگه دارید. خوشبختانه گوگل این مشکل را پیش‌بینی و امکان یافتن آنچه را به دنبالش هستید آسان‌تر کرده و نیز باعث شده تا مطمئن شوید مجدداً نیز آنچه را به دنبالش بوده‌اید گم نکنید.

راهنمایی اولیه گوگل درایو و اضافه کردن فایل‌ها

مانند تمامی مرورگرهای فایل، در گوگل درایو نیز می‌توانید فایل‌ها و پوشه‌های خود را سازماندهی کنید. همچنین در صورتی که چندین بار این عمل را انجام دهید، کار برای شما آسان‌تر خواهد شد. آنچه باعث شده تا سازماندهی فایل‌های کاربران در این سرویس کمی پیچیده شود، این است که فایل‌های شما می‌توانند از سه ورودی مختلف باشند که در نوار کناری drive.google.com قابل مشاهده‌اند. این سه منبع ورودی عبارت هستند از: My Drive، Shared with me و Google Photos.

اگر به دنبال فایل‌های هستید، ممکن است آن را در هر یک از دسته‌بندی‌های اشاره شده بیاپید که این موضوع جست‌وجو برای یافتن فایل مورد نظر را کمی سخت می‌کند. برای آسان‌تر شدن این فرآیند، می‌توانید هر فایل یا پوشه‌ای را به گوگل درایو خود اضافه کنید. اگر بر روی فایل مورد نظر تان کلیک کرده و آن را به گوگل درایو خود drag کنید، فایل یاد شده از مکان کنونی حذف شده و به درایو شما انتقال خواهد یافت.

برای جلوگیری از سردرگمی افرادی که فایل‌ها و پوشه‌های آنها ناپدید می‌شوند، روی فایل مورد نظر راست کلیک و از منوی باز شده گزینه Add to My Drive استفاده کنید. این عمل نیز باعث می‌شود یک میانبر از فایل مورد نظر در سطح اصلی درایو شما

کلیک راست کرده و View details را انتخاب کنید. این عمل باعث می شود تا پنلی برایتان نمایش یابد که شامل جزئیات مورد نظر شما از فایل انتخابی است. شما می توانید حالا دیگر فایل ها را نیز برای مشاهده بازنگری ها و سوابق ویرایش های صورت گرفته روی آنها ببینید یا با کلیک روی Details مواردی از قبیل تاریخ ایجاد، تاریخ ویرایش ها، حجم، مکان، مالک و این را که چه کسانی به فایل مورد نظر دسترسی دارند مشاهده کنید.

افزودن آیتم ها به چندین پوشه

گوگل درایو ویژگی دیگری نیز ارائه می دهد که سیستم برچسب گذاری نام دارد و به شما اجازه می دهد حتی در صورتی که فایل ها از یک نوع نبوده یا در کنار یکدیگر قرار نداشته باشند آن ها را بیابید. در هر صورت می توان با استفاده از اپلیکیشن گوگل درایو، از این قابلیت به منظور افزودن یک فایل به چندین پوشه نیز بهره برد.

برای اتصال به اپلیکیشن مورد اشاره، روی فایل مورد نظر خود کلیک کرده و سپس روی Open with کلیک کنید. حالا گزینه + Connect more apps را انتخاب کرده و با استفاده از نوار جست و جو، پوشه های مقصد را بر گزینید و در نهایت فایل انتخابی را به گوگل درایو خود اضافه کنید. حالا کافی است روی هر فایل یا پوشه ای که می خواهید راست کلیک کرده و پس از کلیک روی Open with گزینه Multifolder را انتخاب کنید. حال قادر خواهید بود تا آیتم انتخاب شده خود را به چندین پوشه به صورت همزمان اضافه کنید.

استفاده از اپلیکیشن ها برای کمک به سازماندهی

علاوه بر قابلیت قبلی، اپلیکیشن ها و افزونه های بسیار خوب دیگری نیز برای گوگل درایو وجود دارند که می توانند در امر سازماندهی این سرویس به شما کمک کنند. اینکه از چه اپلیکیشن یا افزونه ای می خواهید استفاده کنید بستگی به کاری دارد که قصد انجامش را دارید. برای مثال FileThis یکی از اپلیکیشن های بسیار کاربردی است که فاکتورها و اسناد مالی تان را به طور کاملا خودکار در یک پوشه مخصوص و در گوگل درایو ذخیره می کند. با ایجاد یک حساب کاربری رایگان در FileThis.com می توانید تا شش اکانت مختلف را به آن متصل کرده و آنها را به صورت هفته ای یکبار به روزسانی کنید. یکی دیگر از اپلیکیشن های کاربردی گوگل درایو، Hidden Folder نام دارد و همان طور که از نامش پیداست، به شما کمک می کند

تا اجازه مشاهده فایل های خاصی را به سایر اپلیکیشن ها ندهید. البته ناگفته نماند که گوگل درایو خود یک سرویس کاملا امن است، ولی با استفاده از این اپلیکیشن می توانید یک درجه امنیتی بیشتر برای فایل های مورد نظرتان ایجاد کنید.



دارد تا به این صورت جست و جو فقط برای یافتن آن نوع فایل انجام شود. هنگامی که بر روی نوع فایل مورد نظر کلیک کنید، عبارت type: filetype در نوار جست و جو ظاهر خواهد شد و شما لیستی از فایل هایی که در گوگل درایو تان قرار داشته و از نوع مورد نظر هستند، مشاهده خواهید کرد. امکان اسکرول کردن در لیست این فایل ها نیز وجود دارد که در نهایت باعث می شود راحت تر بتوانید آنچه را به دنبالش هستید بیابید.

همچنین می توانید عبارت type: filetype [your search term] را به صورت مستقیم برای جست و جو یک سند، یک فایل صفحه گسترده، فایل پی دی اف، فایل ارائه یا دیگر انواع فایل ها در نوار جست و جو وارد کنید. این روش باعث می شود جست و جویی سریع تر را تجربه کنید. علاوه بر جست و جو بر اساس نوع فایل، می توانید در پایین بخش نوع فایل ها بر روی More search tools کلیک کنید تا به ابزارهای بیشتر و پیشرفته تری برای جست و جو دسترسی داشته باشید. در این شرایط امکان جست و جو بر اساس تاریخ ویرایش فایل، کلمات به کار رفته در آن، مالک فایل و اینکه فایل مورد نظر با چه کسی اشتراک گذاری شده وجود دارد. گزینه های مورد اشاره به افرادی که فایل های زیادی در گوگل درایو خود دارند، کمک زیادی خواهد کرد، بخصوص اگر فایل های وی از انواع مختلفی باشند.

استفاده از رنگ ها و ستاره ها برای ایجاد دسته بندی

شما می توانید ساختارهای پیچیده ای از پوشه های خود ایجاد کنید، اما برخی مواقع بهتر است که یک سیستم بصری برای این منظور داشته باشید. با کلیک راست روی هر پوشه، می توانید با انتخاب گزینه Change color رنگ خاص مورد نظر تان را به آن اعمال کنید. به جای استفاده از رنگ خاکستری استاندارد، حالا با این کار شما پوشه های خود را بر اساس آنچه خودتان مد نظر دارید تغییر رنگ داده اید و اینگونه می توان آسان تر به پوشه مقصد دسترسی یافت. علاوه بر تغییر رنگ پوشه، می توانید آیتم های مورد نظر خود را ستاره دار کنید. برای این منظور روی پوشه مورد نظر راست کلیک کرده و گزینه Add star را انتخاب کنید. تمامی فایل ها و پوشه های ستاره دار با کلیک روی گزینه Starred در منوی سمت چپ گوگل درایو، برای شما نمایش خواهند یافت. این ویژگی دقیقا مشابه ستاره دار کردن ایمیل ها در سرویس ایمیل گوگل (Gmail) است که احتمالا با آن آشنایی دارید.

پیش نمایش اسناد برای مرور سریع تر آن ها

اگر نمی دانید که سند مورد نظر تان چه نام دارد، یا فقط می خواهید به منظور یادآوری یک نگاه سریع و کلی به یک فایل بیندازید، می توانید در این حالت از دکمه کاربردی پیش نمایش استفاده کنید. این دکمه به شکل یک چشم و در بالای نوار منو قرار دارد. روی فایل مورد نظر کلیک کرده و سپس دکمه پیش نمایش را فشار دهید، سپس می توانید یک نگاه سریع به فایل انتخاب شده داشته باشید. البته این عملیات آنچنان سریع هم به شمار نمی رود، اما در هر صورت از باز کردن فایل اصلی سریع تر است و زمان کمتری را از شما خواهد گرفت.

اگر فقط می خواهید یک نگاه بسیار مختصر به سند مورد نظر تان بیندازید، می توانید از نمای شبکه ای که فایل ها را به صورت بندانگشتی نمایش می دهد استفاده کنید. نمای شبکه ای یکی دیگر از گزینه های منوی مرتب سازی بوده که با نام Grid view مشخص شده است. البته نمای شبکه ای با تصاویر بندانگشتی شاید به اندازه نمای لیست ساده کاربردی نباشد، اما در صورتی که بخواهید پیش نمایشی بسیار سریع از محتویات فایل های خود را ببینید، این نما برای شما مناسب تر است.

بررسی نسخه ها و سوابق ویرایش از گوگل درایو

با یک راست کلیک سریع و انتخاب گزینه Manage Versions می توانید به سرعت ببینید که چه کسی بر روی سند بازنگری انجام داده و چه زمانی این تغییرات بر روی فایل مورد نظر انجام شده است، حتی اگر فایل مورد نظر از فایل های پیش فرض گوگل داکز نباشد. برای مشاهده سوابق ویرایش فایل های گوگل داکز، روی آیتم مورد نظر



اشتباهات رایج در زمان خرید خودرو

امیر شیدمهر آبادی
کارشناس خودرو

«خودروی جدید»، کلمه‌ای که هر از گاهی ذهن دارندگان خودرو را به خود معطوف می‌کند. طبق آمارهای تحلیلگران هر ۴ تا ۷ سال افراد

اقدام به تعویض خودروی سواری خود می‌کنند. جذابیت طراحی‌های جدید، امکانات و آپشن‌های خاص، چشم و هم‌چشمی‌های فامیلی و دوستانه یا احساس نیاز برای به‌روز بودن و... موجبات شکل‌گیری انگیزه تغییر خودروی سواری در افراد می‌شود.

تغییراتی ولو در ابعاد کوچک یعنی در حد ارتقای مدل سال ساخت یا رنگ خودرو نیز می‌تواند احساس خوبی را تا مدت‌ها برای مالک به ارمغان بیاورد؛ اما در این میان باید با دقت فراوان گام برداشت تا حلاوت خرید خودروی جدید به کام خریدار تلخ نشود. گاه اشتباهات و عادت‌های نادرستی در معاملات خودرو صورت می‌پذیرد که هم از بعد مادی و هم از جنبه روانی بسیار گران تمام می‌شود. اشتباهات و عادت‌هایی که خیلی پیچیده و تخصصی هم نیستند با گردآوری تعدادی از این اشتباهات رایج که ماحصل سال‌ها تجربه کارشناسی است و با رعایت این نکات از طرف خریداران خودرو، می‌توانیم شاهد باشیم که خریداران در معاملات خودرویی خود کمتر مغبون شوند. یکی از شایع‌ترین اشتباهات و مسائلی که در بیشتر معاملات شاهد آن هستیم اکتفا و اعتماد کردن به گفته‌های فروشنده خودرو است. این اعتماد نابه جا، بعضاً باعث از دست رفتن پس‌انداز و زحمات خریدار خواهد شد. لزوم بررسی خودرو قبل از خرید، دارای اهمیت بسیار بالایی است و خرید خودروی دست دوم بدون مشورت با یک فرد متخصص از لحاظ صحت و سلامت فنی و بدنه خودرو قطعاً ضررهای فراوانی را متوجه خریدار می‌کند. کما اینکه خودرویی با ظاهر بسیار مناسب و فریبنده و دارای ایرادهای فنی پرهزینه که از نظر پنهان است و خریدار قادر به تشخیص آن نیست یا دستکاری کیلومتر خودرو که تا حد زیادی در معاملات خودرو مشاهده می‌شود که جدا از تاثیر روی قیمت خودرو، از لحاظ زمان انجام سرویس‌های دوره‌ای هم خریدار را به اشتباه انداخته و حتی می‌تواند باعث بروز حوادثی نیز بشود. البته این امر با شکل‌گیری شرکت‌های کارشناسی «ماتریس خودرو» تا حد زیادی مرتفع شده و خریداران می‌توانند تنها با یک تماس تلفنی کارشناس خود را در اسرع وقت در زمان و مکان مورد نظر خود در اختیار داشته باشد و با بهره‌گیری از تجهیزات پیشرفته بازرسی از کم‌وکیف و وضعیت سلامت خودروی مورد نظر خود آگاه شود؛ زیرا در زمینه خرید خودرو،

چه در قامت فروشنده خانگی و چه در زمینه خرید از فعالان بازار، هرگز فروشنده نمی‌تواند مشاور خوبی برای خریدار باشد و همچنین بررسی عیوب خودرو به‌صورت سنتی و بدون تجهیزات لازم نیز فاقد کارایی لازم است. یکی دیگر از نکات درباره خرید اقساطی خودرو است و آن اینکه برای خرید خودروی جدید حتماً از ابتدا باید بودجه خرید تعریف شود و سپس در بازه قیمتی مشخص شده از نظر قیمتی، خودروهای مورد نظر در یک دسته‌بندی قرار بگیرد و پس از در نظر گرفتن اولویت‌های خود از نظر ابعاد، میزان مصرف سوخت، امکانات، هزینه نگهداری و... اتومبیل انتخاب شود و در ضمن در صورت خرید اقساطی باید توان پرداخت ماهانه در نظر گرفته شود و ذکر این نکته حائز اهمیت است که خریداران خودروهای قسطی اکثراً تمایل به پرداخت اقساط در بازه زمانی طولانی‌تر دارند که در این شرایط قیمت تمام‌شده خودرو در پایان دوره اقساط بسیار بالا بوده و با توجه به افت قیمت سالانه در نهایت شما با خودرویی روبه‌رو هستید که ارزشی معادل نیمی از پرداخت‌های شما را دارد. در ضمن در تمامی معاملات اعم از خودرو و... از امضا کردن قرارداد بدون مطالعه کامل و حضور فرد مطلع یا مشاور به همراه خود پرهیز کرده و این اصل معاملات را که در طول سال‌ها بارها در مقالات یادآور شده‌ایم را به‌خاطر داشته باشید که سفید امضا نکنید، نخوانده امضا نکنید و حتماً از مالکیت فروشنده مطمئن شوید و اصطلاحاً رودر بایستی را کنار بگذارید و تمام سوالاتی را که در ذهن دارید نپرسیده باقی نگذارید. در ضمن در هنگام پرداخت بیعانه از فروشنده رسید دریافت کرده و خودرو را در پارکینگ‌های عمومی پارک کرده و با دریافت قبض دو برگی از متصدی پارکینگ، مانع از خروج خودرو از پارکینگ بدون حضور خود بشوید و نیز به طمع خرید خودروی زیر قیمت بازار و آکازبون، از پرداخت مبلغ بیعانه زیاد پرهیز کنید؛ به‌خصوص اینکه معامله در خارج از مکان‌هایی معتبر و رسمی و دارای جواز کسب صورت بپذیرد و برای مطلع شدن از دامنه قیمتی یک اتومبیل خاص حتماً باید از چندین منبع مختلف مانند سایت‌های خرید و فروش خودرو، آگهی جراید و... استعلام کرده و با مقایسه آیتم به آیتم موارد پیشنهادی به قیمت واقعی خودرو برسید. هرگز در زمان خرید خودرو، تسویه بدهی‌های خودرو، هزینه انتقال سند، پرداخت خلافی، هزینه عوارض شهرداری و... را شما به عهده نگیرید. به یاد داشته باشید که جمله «زاپاس استفاده نشده است» هیچ تاثیری روی سلامت خودرو ندارد و فقط یک مانور تبلیغاتی از طرف فروشنده است که در اکثر مواقع هم جواب می‌دهد.



سرنوشت قیمت خودرو در سال ۹۵



خرید خود را از دست داده‌اند و قیمت خودروهای داخلی را بالا می‌دانند. بر این اساس، بازار نیز کشتش افزایش



بیشتر قیمت‌ها را ندارد و مشخص است که قیمت خودرو در سال جاری همانند سال ۹۴ خواهد بود. در همین زمینه، فرید زاوه کارشناس خودرو در گفت‌وگو با خبرنگار ما می‌گوید: فروش خودرو با قیمت‌های کنونی وضعیت بسیار بدی دارد و بازار نیز در وضعیت



بسیار نگران کننده‌ای به سر می‌برد، بنابراین افزایش قیمت هیچ‌گونه توجیه منطقی ندارد و خودروسازان ناچارند گزینه ثابت قیمت را انتخاب کنند. در این میان اما برخی دیگر از کارشناسان به عدم اعمال مصوبه شورای رقابت بر قیمت خودروهای داخلی اشاره می‌کنند و اینکه خودروسازان نمی‌توانند از مسیر دیگری بحث افزایش قیمت را دنبال کنند. به اعتقاد آنها شورای رقابت نهادی فراقوه‌ای است که هیچ‌کس نمی‌تواند در روند امور آن دخالت داشته باشد. بنابراین افزایش قیمت خودرو از مسیرهای دیگر ممکن نیست مگر اینکه شورای اقتصاد، خودرو را از لیست کالاهای انحصاری خارج کند. در این میان، خودروسازان دو راه بیشتر ندارند؛ اول اینکه مجوز ۱/۸۱ درصد و ۰/۴ درصدی افزایش قیمت شورا را اعمال کنند و به دلیل میزان کم افزایش امیدوار باشند بازار واکنش جدی نشان ندهد دوم این که به دلیل ناچیز بودن میزان افزایش از اعمال این میزان بر قیمت‌های خود چشم‌پوشی کنند تا نظر افکار عمومی را نسبت به خود منفی نکنند. در همین زمینه، حسن کریمی سنجری، کارشناس خودرو در گفت‌وگو با خبرنگار ما با اشاره به اینکه



اعمال این میزان افزایش موجب به هم ریخته شدن بازار خواهد شد، می‌گوید: افزایش قیمتی که مدنظر خودروساز است برای بازار قابل درک نیست بنابراین هر چند هزینه‌های خودروسازان افزایش یافته است اما گزینه نهایی آنها در شرایط رکودی باید ثابت قیمت باشد.

در حالی خودروسازان نسبت به مصوبه قیمتی شورای رقابت انتقاد دارند و تاکنون درصد افزایش قیمت شورا را بر محصولات خود اعمال نکردند که شنیده‌ها حکایت از آن دارد، خودروسازان در حال بررسی مسیرهای مختلف برای افزایش ۴ تا ۷ درصدی قیمت محصولات خود طی سال جاری هستند. به‌رغم آنکه محاسبه میزان افزایش قیمت خودرو جزو وظایف شورای رقابت است اما با وجود اعلام افزایش ۱/۸۱ درصدی قیمت محصولات ایران خودرو و ۰/۴ درصدی محصولات سایپا از سوی شورای رقابت، خودروسازان محصولات خود را همچنان با قیمت سال گذشته به فروش می‌رسانند. در حالی که عدم افزایش مصوبه شورای رقابت در قیمت محصولات از سوی خودروسازان به معنی اعتراض آنها تلقی می‌شود. در این میان در حالی که شورای رقابت، میزان افزایش قیمت خودرو را بر اساس شاخص‌های اقتصادی و تاثیر نمره کیفی، بهره‌وری و نرخ تورم بخشی خودرو تعیین می‌کند اما خودروسازان باز هم در حال جمع‌آوری شاخص‌های موثر بر قیمت خودرو هستند تا با قرارداد آن در فرمول شورای رقابت، نشان دهند که قیمت خودرو باید بیش از میزان اعلام شده افزایش یابد. در این بین خودروسازان افزایش قیمت را تنها گزینه جبران هزینه‌های خود می‌دانند، این در شرایطی است که کارشناسان همواره تاکید کرده‌اند افزایش قیمت در شرایط رکودی یکی از بدترین گزینه‌هایی است که خودروسازان می‌توانند به آن روی بیاورند. بر این اساس آنها همواره به خودروسازان پیشنهاد کرده‌اند که به دلیل کاهش قدرت خرید مشتریان، بهتر است خودروسازان به فکر ابزارهای فروش متعدد باشند تا وضعیت آنها بهبود پیدا کند. در همین زمینه، اما یکی از مدیران ارشد شرکت‌های خودروساز در گفت‌وگو با خبرنگار ما با اشاره به اینکه رکود بازار در سال جاری کاهش یافته و خودروسازان تقاضای بسیار مناسبی برای فروش محصولات خود دارند، می‌گوید: افزایش قیمت خودرو در سال ۹۵ بر اساس واقعیت‌های اقتصادی کشور اجتناب‌ناپذیر است. وی با اشاره به اینکه هر ساله هزینه‌های بسیاری بر صنعت خودرو تحمیل می‌شود بنابراین خودروسازان چاره‌ای جز افزایش قیمت ندارند، می‌گوید: اگر شورا بر رای و نظر خود پافشاری کند، خودروساز از مسیرهای دیگری این موضوع را اجزایی می‌کند زیرا شاخص‌های اقتصادی بر سلاقی و علائق ارجحیت دارد. اما سوالی که مطرح می‌شود این است که خودروسازان از چه مسیرهایی می‌توانند خواسته خود را اجزایی کنند. در این زمینه به نظر می‌رسد که در اولین مسیر، خودروسازان با کمک وزارت صنعت، معدن و تجارت تلاش دارند با ارائه مستندات آماری خود به هیات دولت بحث اشتباه شورا در نحوه محاسبه قیمت را پیگیری و قیمت مدنظر خود را اعمال کنند. به‌طوری که برخی از شرکت‌های خودروساز نسبت به تاثیر نمره کیفیت در فرمول شورای رقابت اعتراض دارند که همین اعتراض آنها را بنا داشته تا مستنداتی را در این زمینه ارائه کنند. در این میان به نظر می‌رسد مسیر دومی نیز وجود دارد. به نظر می‌رسد به دنبال آغاز به کار مجلس دهم شورای اسلامی در ماه‌های آتی و تغییر اعضای ناظر شورای رقابت، خودروسازان چشم امید به عملکرد نماینده‌های جدید مجلس دارند. بنابراین به گفته این کارشناس، خودروسازان امید دارند با کاهش فشار اعضای ناظر شورا بر روند قیمت‌گذاری خودرو، آنها بتوانند به افزایش ۴ تا ۷ درصدی مدنظر خود دست پیدا کنند. بر این اساس در حالی خودروسازان بر بحث افزایش قیمت از طریق مسیرهای دیگر تاکید دارند که کارشناسان صنعت خودرو افزایش قیمت از مسیر دولت را ممکن نمی‌دانند. به اعتقاد آنها، دولت تمایلی به افزایش قیمت کالاها به خصوص خودرو طی سال جاری ندارد، بنابراین بعید به نظر می‌رسد خودروسازان از این طریق بتوانند بر نامه افزایش قیمت محصولات خود را عملیاتی کنند. به اعتقاد این دسته، بازار خودرو در سال ۹۵ مشابه سال گذشته خواهد بود، بنابراین قیمت خودروها بدون تغییر همانند سال ۹۴ است. زیرا هرگونه افزایشی در شرایط رکودی مطابق اصول اقتصادی نیست.

رکود حاکم بر بازار خودرو از اواخر سال ۹۳ آغاز شد و از آن زمان تاکنون بازار معاملات خودرو از نبود تقاضا در بازار رنج می‌برد. به گفته کارشناسان رکود بازار خودرو به دلیل وضعیت رکودی اقتصاد کشور است که این موضوع بر قدرت خرید مردم اثر گذاشته است بنابراین مشتریان توان

مشتریان به کدام خودروها امتیاز بیشتری دادند؟

APEAL، هشت شرکت عرضه‌کننده خودرو در ایران بالاتر از متوسط کل صنعت جای گرفته است و در این میان ۴۶ خودرو نیز بالاتر از متوسط امتیاز صنعت جای دارد. در این مطالعه، شرکت آلفا موتور، ارائه‌دهنده محصولات شرکت آلفارومئو، با یک خودرو و شرکت خودروسازان راین، ارائه‌دهنده محصولات شرکت گریت وال، نیز با یک خودرو به دلیل ارائه تنها یک محصول در بازار ایران در رتبه‌بندی حاضر در نمودار قرار نگرفته است. بالاترین امتیاز و پایین‌ترین امتیاز شاخص‌های مورد مطالعه در این پژوهش از منظر مشتریان به تفکیک هر شرکت عرضه‌کننده خودرو ارائه شده که در جدول مقابل مشاهده می‌شود. در خودروهای ساخت داخل کمترین امتیاز مشتریان به شاخص سیستم صوتی و وسایل تزئینی و بیشترین امتیاز به شاخص طراحی داخل و خارج تعلق دارد. ضمناً، بالاترین امتیاز شاخص‌ها در بین شرکت‌های عرضه‌کننده خودرو در ایران نیز به شاخص قابلیت دید و ایمنی در خودروهای عرضه شده توسط شرکت اطلس خودرو با امتیاز ۸۰۰ تعلق گرفته است.



شرکت توسعه‌کننده خودرو	بالاترین امتیاز در شاخص‌ها	پایین‌ترین امتیاز در شاخص‌ها
اطلس خودرو	قابلیت دید و ایمنی	صندلی‌ها
آسان موتور	قابلیت دید و ایمنی	صندلی‌ها
مدیا موتورز	طراحی داخل و خارج	سرمايش، گرمایش و سیستم تهویه
بهمن موتور	ارگونومی راننده	صندلی‌ها
کرمان خودرو	طراحی داخل و خارج	صندلی‌ها
آرین موتور بویا	ارگونومی راننده	سیستم صوتی و وسایل تزئینی
مدیوران خودرو	طراحی داخل و خارج	صندلی‌ها
دیار خودرو	قابلیت دید و ایمنی	صندلی‌ها
پارس خودرو	طراحی داخل و خارج	صندلی‌ها
نگین خودرو	طراحی داخل و خارج	سرمايش، گرمایش و سیستم تهویه
ایران خودرو	سرمايش، گرمایش و سیستم تهویه	صندلی‌ها
سایپا	طراحی داخل و خارج	سیستم صوتی و وسایل تزئینی
آلفا موتور	سیستم صوتی و وسایل تزئینی	ارگونومی راننده
خودروسازان راین	قابلیت دید و ایمنی	صندلی‌ها

بازار انحصاری خودرو در ایران هیچگاه به مشتریان فرصت بیان خواسته‌ها و سلیقه‌شان در مواردی همچون طراحی داخلی و خارجی، ارگونومی راننده و حتی سیستم صوتی و وسایل تزئینی را نداده. این در حالی است که تولیدکنندگان بزرگ دنیا هر ساله با نظر سنجی و ارزیابی خواسته مشتریان خود نسبت به اعمال سلیقه آنها در خودروهای تولیدی اقدام می‌کنند. در این میان هر چند خودروسازان بزرگ روز به روز بر تکنولوژی‌ها و امکانات مدل‌های کنونی و جدیدشان می‌افزایند، اما رضایت مشتریان ممکن است به همین نسبت اضافه نشود. طراحی ابتدایی و به کارگیری کمترین سلیقه در تزئینات داخلی و دیگر مواردی که مشتریان توجه خاصی به آنها دارند، باعث شده که مشتریان از بسیاری از حقوق خود در این زمینه صرف نظر کنند. این در شرایطی است که خصیصه بازار غیررقابتی، حکمرانی تولیدکنندگان و تحمیل سلیقه‌های است که تنها خود آن را قبول دارند. با تمام این اوصاف به تازگی شرکت بازرسی کیفیت و استاندارد ایران برای اولین بار به بررسی وضع APEAL خودروهای سواری در ایران پرداخت. مطالعه عملکرد، کارایی و طراحی خودروها (APEAL) رضایتمندی از مالکیت و رانندگی با یک مدل خودروی جدید را ارزیابی می‌کند. نتایج این مطالعه توسط بسیاری از خودروسازان جهان برای طراحی و توسعه مدل‌های جذاب و تامین‌کننده نیازهای مشتریان مورد استفاده قرار می‌گیرد. به طوری که در نتایج مطالعه جی.دی. پاور در مورد عملکرد، کارایی و طراحی اتومبیل‌ها (APEAL) در سال ۲۰۱۴ مشخص شد که مدل‌های جدید و یا با طراحی بازنگری شده دارای امتیاز APEAL بیشتری نسبت به مدل‌های قدیمی هستند. در همین حال، باید اشاره کرد که خودروهای جدید و با طراحی بازنگری شده در زمینه‌هایی مانند مصرف سوخت و کیفیت طراحی داخل کابین نسبت به مدل‌های قدیمی رضایتمندی بیشتری دارد. اما در ارزشیابی جدید شرکت بازرسی کیفیت ۳۰ خصوصیت مورد ارزیابی مشتریان قرار گرفته است. شاخص‌هایی همچون «طراحی داخل و خارج»، «سرمايش، گرمایش و سیستم تهویه»، «صندلی‌ها»، «ارگونومی راننده»، «قابلیت دید و ایمنی» و «سیستم صوتی و وسایل تزئینی» شاخص‌های مورد سنجش در این پژوهش است. در این میان، شاخص طراحی داخل و خارج با امتیاز ۶۹۶، بالاترین امتیاز و شاخص صندلی‌ها با امتیاز ۶۴۰، کمترین امتیاز را به خود اختصاص داده است. بر این اساس در خودروهای ساخت داخل کمترین امتیاز مشتریان به شاخص سیستم صوتی و وسایل تزئینی و بیشترین امتیاز به شاخص طراحی داخل و خارج تعلق دارد.

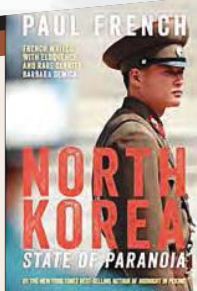
ضمناً، بالاترین امتیاز شاخص‌ها در بین شرکت‌های عرضه‌کننده خودرو در ایران نیز به شاخص قابلیت دید و ایمنی در خودروهای عرضه شده توسط شرکت اطلس خودرو با امتیاز ۸۰۰ تعلق گرفته است. اما در این تحقیق با ۱۲ هزار و ۸۵۳ نفر از مشتریانی که خودروهای خود را از ۱۴ شرکت عرضه‌کننده خودروی سواری که بیش از ۷۱ مدل خودرو را عرضه کرده بودند، مصاحبه انجام شده است که نتایج اولیه نشان می‌دهد امتیاز مشتریان از مطالعه APEAL امتیاز ۶۸۰ از ۱۰۰۰ را به خود اختصاص داده است. مطالعه APEAL در ۲ تا ۹ ماهه اول مالکیت خودرو از صاحبان خودروهای صفر انجام پذیرفته است. روش نمونه‌گیری در این پژوهش، مصاحبه به سه روش تلفنی، حضوری و مکاتباتی با خطای نمونه‌گیری ۵ درصد و فاصله اطمینان ۹۵ درصد بوده است. همانطور که پیشتر گفتیم هدف از اجرای این مطالعه کسب سلیقه و انتظارات مشتریان برای تمرکز بر طراحی و توسعه مدل‌های موجود و دستیابی به مدل‌های جدید برای افزایش حداکثری رضایتمندی مشتریان و دستیابی به نقاط ضعف و قوت در طراحی خودروها است.

برترین عرضه‌کننده خودرو در مطالعه APEAL از منظر مشتریان ایرانی شرکت اطلس خودرو، ارائه‌دهنده محصولات شرکت کیا موتورز، معرفی شده است. در مطالعه

شبه جزیره اسرار آمیز

سوسیالیسم کره ای همچون ایده جوجه پوچ است

بخش پانزدهم



ترجمه: محمدحسین باقی تمام، امکان دسترسی به تصاویر و گزارش‌ها از پیونگ یانگ را مدیریت کرده و این بدین معناست که برای مردم خارج از کره شمالی این شهر هنوز بسیار ناشناخته است. آن تصاویری که از پیونگ یانگ منتشر می‌شود به دقت مهندسی شده است و معمولاً تجمعات بسیار سازمان یافته یا رژه در هنگام مراسم خاص را منعکس می‌سازد. به ندرت زندگی مردم معمولی نشان داده می‌شود (یا اصلاً نشان داده نمی‌شود). به همین ترتیب، در درون کشور، پیونگ یانگ از سوی رسانه‌های دولتی به عنوان پایتخت انقلاب نشان داده می‌شود؛ بنابراین، بسیاری از ساکنان این کشور تصور اندکی از واقعیت هستی و زندگی روزانه در پایتخت دارند. در این سلسله مقالات که ترجمه‌ای از کتاب «کره شمالی: دولت پارانویا» به قلم پاول فرنچ تمام زوایای اقتصادی، سیاسی، فرهنگی، نظامی و ایدئولوژیک کره شمالی بررسی شده است. شاید اطلاعات ارائه شده در این بخش، کمتر به چشم خوانندگان فارسی زبان آمده باشد. این سلسله مقالات که ترجمه فصل‌هایی از کتاب مذکور است می‌تواند اطلاعاتی غنی از هر آنچه در کره شمالی می‌گذرد به خواننده ارائه دهد.

در سال ۱۹۹۸ که تقویت‌کننده جوجه بود، به صراحت در ماده ۲۰ اظهار کرد که «بازار تولید فقط در دست دولت و سازمان‌های همکار و تعاونی جویانه است». همان طور که خواهیم دید، مفهوم ایجاد یک جامعه واقعا برابری طلب به زودی به نفع تجدیدنظر طلبی انقلابی در ساختارهای سنتی اجتماعی کره کنار گذاشته شد در حالی که جوان‌سازی سیاسی دوباره از طریق انقلاب ماندگار به سبک مانوئیستی برای کره شمالی نامناسب تشخیص داده و رد شد. هر چند برابری ممکن است تنها یک اصطلاح یا عبارت سیاسی در اتحاد جماهیر شوروی باشد اما شعار برابری باقی ماند. در مقابل، در کره شمالی جوجه برای خلق و تقویت یک سیستم سلسله مراتبی به کار گرفته شد.

اقتباس‌های گزینشی از مانوئیسم

با توجه به ضرورت نگهداشتن صفوف مردمی و الزام به اینکه رهبر ملی باید یک هادی سیاسی در تمام سطوح هم باشد جوجه به شدت از مانوئیسم وام می‌گیرد، هر چند بدون اعتراف آشکار به آن. از این رو، دیدارهای گسترده و مکرر گزارش شده کیم جونگ-ایل و سایر کادرهای ارشد از کارخانه‌ها و حومه شهر برای ارائه «دستورات فوری» [در لحظه] سنتی است که از سوی کیم جونگ-اون هم انجام شد. در روزهای آغازین شکل‌گیری کره شمالی وقتی تازه جوجه مطرح و توسعه یافته بود، کیم ایل-سونگ، هر چند به خاطر پشتیبانی، روابط نظامی، کمک‌های برادرانه و بدهی‌های فراوان به شوروی گره خورده بود، اما مخفیانه چین مانور را تحسین می‌کرد، حتی شعار «خود احمیاری» چینی‌ها را هم به عنوان شعار خود پذیرفته بود؛ او احساس قرابت بیشتری با این کشور جدید و ظاهراً مستقلمتر داشت. وقتی کیم اول، ابتدا جوجه را در سال ۱۹۵۵ اعلام کرد آشکارا دست در دست اصلاحات سیاسی مانوئیستی (و ملهم از مانوئیسم) نهاد و خواستار روزنامه‌هایی شد که از کپی برداری مستقیم سرخط اخبار «پروادا» خودداری کنند. تا حدی این مساله نه تنها بازتاب رابطه تاریخی میان کره و چین است بلکه ابراز نابرابری روزافزون در رابطه تجاری با اتحاد جماهیر شوروی در مقایسه با برابری ظاهراً بیشتر در رابطه با چین یا به اصطلاح نزدیکی «لب و دندان» بود. مانوئیسم برای کیم -یک کراهی با سابقه‌ای طولانی از روابط با چین که تصور می‌کرد این کشور را خوب می‌شناسد- جذاب به نظر می‌رسید. همچون مانوئیسم، جوجه هم به شدت مطالعه رسمی سیاسی، نقد و خود انتقادی و نیز نقش مبارزات عمومی در بسیج مردمی برای اهداف خاص را مورد تأکید قرار می‌داد. این تئوری همچنین شامل یک ارتش خلق دائمی و آماده می‌شد که از آمادگی مبارزه با جنگ مردمی برخوردار بود؛ این سیاست «ابتدا ارتش» بر زندگی ملی حاکم است. مفهوم جنگ مردم تقریباً کلمه به کلمه‌اش از مانو گرفته شده (که مانو هم آن را از «هنر رزم» سون تسی اخذ کرده بود).

با سازگاری کمونیسم جنگی و سوسیالیسم در یک کشور از سوی جوجه، پیونگ یانگ در واقع از مفاهیم اصلی مارکسیسم-لنینیسم برای فاصله گذاری و تمایز میان خود از آنچه که -تا دهه ۸۰- نظام شکست خورده در اتحاد شوروی و سیستم بازار محور در چین بود استفاده می‌کرد. با آگاهی عملی از اینکه استوانه‌های مارکسیسم-لنینیسم تقریباً تا دهه ۸۰ محو شدند. اینکه کیم از تفکر مارکسیستی ارتودوکس به چشمگیرترین وجهی منحرف شد برخاسته از رویکرد او در «اراده آزاد» بود. مارکس اعتقاد داشت که مردم با شرایط اجتماعی و اقتصادی غالب شکل می‌گیرند و اینکه این ساختار اجتماعی منجر به «تناقضات تاریخی» می‌شود که جامعه را به ناچار به سوی سوسیالیسم حرکت می‌دهد. کیم -که شاید به ریشه‌های مسیحی خانوادگی اش باز می‌گردد- در جوجه تأکید می‌کرد که اراده آزاد محرک یا انگیزه بخش اقدامات مردم، مستقل از ضروریات اقتصادی است. این رویکرد از جوجه بعدها در زمان حکومت کیم جونگ-ایل مورد تأکید قرار گرفت. مفهوم اراده آزاد در کره شمالی تحت سلطه حزب تقریباً به اندازه مفهوم خودکفایی پوچ است. با این حال، این مفهوم به لحاظ سیاسی در تصدیق این مساله مفید است که کره شمالی، در مقایسه با کره جنوبی که در برابر امپریالیسم آمریکایی خاضع و خاشع است، به لحاظ فلسفی و به واسطه جوجه از ظرفیت استقلال برخوردار است. در این پارادایم نظری، کره شمالی یک کشور آزاد به نظر می‌رسد و کره جنوبی به عنوان ملک آمریکایی‌ها، از سوی آمریکایی‌ها به بردگی گرفته شده است. سهم مارکسیسم -لنینیسم در جوجه کاملاً از استالینیسم نشأت گرفته و این سهم تا حد زیادی در حوزه اقتصاد و ساختار حزبی است. با این حال، پیروی کیم از نظریه مارکسیست-لنینیستی به او یک سیستم نظری داد که به وی اجازه می‌داد همزمان هم ضداستعماری (و سپس ضدغربی) و هم ظاهراً مترقی باشد. نسخه تجدید نظر شده قانون اساسی جمهوری دموکراتیک خلق کره





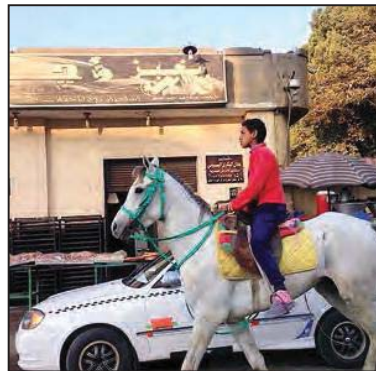
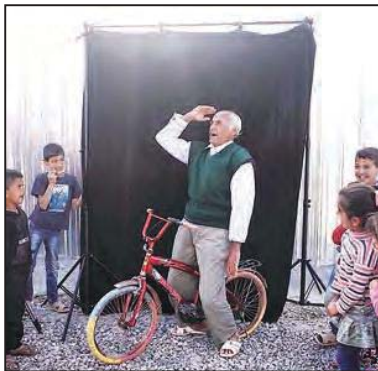
سرزمین کهن



اوری دی میدل ایست
@Everydaymiddleeast

مجتبی سرانجام پور

اوری دی میدل ایست یا به قولی هر روز خاورمیانه یکی از گروه های شکل گرفته در اینستاگرام است که به نمایش عکس های موبایلی از زندگی مردم در این گوشه مهم و پرهیاهو می پردازد. در این صفحه عکس های مختلفی از زندگی اجتماعی مردمی را ببینید که به زندگی عادی خود می پردازند. این عکس ها زندگی روزمره مردم در جنوب غربی آسیا تا شمال شرقی آفریقا را نشان می دهد که با وجود مصائب و مشکلات فراوان و همچنین جنگ ها و مشکلات متعدد به زندگی خود ادامه می دهند و به آداب و رسوم خود پایبندند. زندگی در خاورمیانه شیرینی ها و مشکلات خود را دارد ولی هر چه که هست سرشار از رنگ ها و تمدن های کهن و آداب و رسوم مختلف است و همین بس که تمدن های کهنی همچون ایران و مصر در این منطقه هستند. مشاهده این عکس ها و دیدن این صفحه اینستاگرام می تواند شما را تا حدودی با فرهنگ و زندگی مردم این منطقه از جهان آشنا کند.



جشنواره حساب های قرض الحسنه پس انداز بانک ملت

با ۱۰۰۰ جایزه ویژه



۱۵۵۶ کیلومتر — راسکناس ۵۰ هزار ریالی
معادل ۴۷۱/۵۱۵/۱۵۱/۵۱۵ ریال برای ۱۰۰۰ نفر به تساوی

۱۰۰۰ کمک هزینه خرید صنایع دستی هریک به ارزش ۳۰ میلیون ریال

۵۰۰/۰۰۰ جایزه نقدی هریک به ارزش ۷۰۰ هزار ریال

● آغاز دوره قرعه کشی و محاسبه امتیاز از ۱۳۹۴/۱/۱

● مهلت افتتاح حساب یا افزایش موجودی تا ۱۳۹۵/۳/۳۱

● هر ۵۰۰ هزار ریال در هر روز یک امتیاز



بانک ملت
bank mellat

www.bankmellat.ir



شرکت صنایع غذایی سحر
SAHAR FOOD INDUSTRIES CO.

در کنار شما...

سحر



یک

شرکت صنایع غذایی سحر

تلفن: ۰۸۱-۳۴۳۸۳۲۷۷-۸ - دورنگار: ۰۸۱-۳۴۳۸۳۲۷۹

شرکت بازرگانی، الوند پاران سحر

تلفن: ۰۸۱-۳۴۳۸۳۲۸۵-۶ - دورنگار: ۰۸۱-۳۴۳۸۳۲۴۲

E-mail: info@saharfood.com <http://www.saharfood.com>

 [@saharfood.co](https://www.instagram.com/saharfood.co)  [@saharfoodcompany](https://www.twitter.com/saharfoodcompany)

