## گچ مایع، ضدعفونی‌کننده‌ای مؤثر در برابر کووید

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد گچ مایع یك ضدعفونی‌کننده مؤثر است و می‌تواند در محیط‌های ورزشی و هنگام رویدادهای مهم ورزشی مانند المپیك برای جلوگیری از گسترش کووید-۱۹ مورد استفاده قرار گیرد. گچ مایع، ضدعفونی‌کننده‌ای که معمولا در سالن‌های ورزشی استفاده می‌شود، به‌عنوان یك ضدعفونی‌کننده مؤثر در برابر سارس-کوو۲ (SARS-CoV2) عمل می‌کند. گچ مایع شامل کربنات منیزیم(گچ)، الکل۴۰تا۸۰درصد(اتانول،متانول یا ایزوپروپانول)، آب و سایر مواد افزودنی مانند رزین یا مواد مخصوص است. وقتی گچ مایع به دست‌ها زده می‌شود، این ماده در سطح دست پخش‌شده و با تبخیر الکل به لایه نازکی از گچ خشك تبدیل می‌شود. یافته‌ها نشان می‌دهد، ویروس‌های تنفسی بسیار بیماری‌زا مانند ویروس آنفلوآنزای A مانند سارس-کوو-۲ به گچ مایع حساس هستند. یکی دیگر از یافته‌های مشاهده شده توسط محققان این است که وقتی الکل از گچ مایع تبخیر و گچ خشك می‌شود هنوز هم در برابر ویروس کرونا و هم ویروس آنفلوآنزای A مؤثر است./ایسنا

به مناسبت روز جهانی مبارزه با موادمخدر، اهمیت نخستین برخورد والدین در اولین لحظه آگاهی از اعتیاد فرزند را بررسی کرده‌ایم

# آغوش شما درمانگر است

مهتاب خسروشاهی
سلامت

**تصور کنید فرزندتان را در آغوش می‌گیرید و حس می‌کنید بوی سیگار می‌دهد. یا به این فکر کنید جیب‌های لباس فرزندتان را وارسی می‌کنید تا لباس او را بشویید و یک نخ یا پاکت سیگار در جیب او پیدا می‌کنید! شاید هم یک روز درِ اتاق او را باز کنید و ببینید در حال کشیدن سیگار یا ماده مخدر دیگری است! واکنش شما در هریک از این موقعیت‌ها چیست؟ خط قرمز پررنگ اغلب والدین، مصرف دخانیات است. بنابراین واکنش آنها نسبت به این مسأله بسیار مهم است و البته که اغلب واکنشی تند، آنی و قهری نشان می‌دهند. امروز پنجم تیرماه/ ۲۶ ژوئن، روز جهانی مبارزه با موادمخدر است. این مناسبت بهانه‌ای شد تا درباره دخانیات، والدین و فرزندان با دکتر حامد واحدی اردستانی، روان‌شناس و دکترای روان‌شناسی سلامت گفت‌وگو کنیم که حاصلش را در ادامه می‌خوانید.**

آمارها تکان‌دهنده است. سن مصرف دخانیات در کشور ما به ۱۳سال رسیده‌است! این کاهش سن مصرف، قطعا نشانه وجود مشکلی است. نکته دیگر این‌که مصرف دخانیات از سوی نوجوانان و جوانان مانند گذشته، پنهانی نیست و با مصرف قلیان، به شکلی کاملا عیان دیده می‌شود. دکتر واحدی توضیح می‌دهد:«علت گرایش به مصرف مخدرها در نوجوانان و جوانان، مسأله‌ای چند بعدی است. به این معنی که این گرایش می‌تواند علت زیست‌شناختی، روانشناختی، جامعه‌شناسی و فرهنگی داشته‌باشد. گاهی نیز همه این موارد می‌توانند دست به دست هم بدهند و زمینه گرایش نوجوان به مصرف مخدرها باشد.»

او ادامه می‌دهد:«بررسی‌های زیست‌شناختی نشان می‌دهد پیشینه و زمینه ژنتیک قوی در افرادی که دچار سوء مصرف مواد می‌شوند، وجود دارد. عوامل اجتماعی نکته دیگری در گرایش نوجوانان است که از آن‌جمله می‌توان به در دسترس بودن ماده مخدر اشاره کرد. بحث در دسترس بودن از نکته‌هایی است که میزان شیوع مصرف موادمخدر را افزایش می‌دهد. در این مورد، بحث سیاست‌های کلان مطرح است. برای مثال وقتی بیکاری در جامعه‌ای افزایش یابد، آسیب‌های اجتماعی بیشتر و سوءمصرف مواد نیز بیشتر می‌شود. عوامل فرهنگی نیز از محرک‌های دیگر است. در فرهنگ بعضی از جمعیت‌ها، مصرف مواد رایج بوده و امری پذیرفته‌شده است؛ حتی برای پذیرایی از مهمان یا در مراسم خاص، مخدرها به مهمانان تعارف شده و مصرف می‌شود.»

### تفریح نمی‌کنند، پناه می‌برند

وقتی روان شما خسته، کسل و افسرده است، از چه راهکارهایی برای عبور از این حالت کمک می‌گیرید؟ مطالعه؟ ورزش؟ معاشرت؟ کار؟ گریه؟ سکوت؟ کشیدن سیگار؟ بنابراین زمینه روانی گرایش به مصرف مخدرها شاید از هر عامل دیگری پررنگ‌تر باشد. این روان‌شناس توضیح می‌دهد: «زمانی نوجوان شروع به مصرف مخدرها می‌کند که نتوانسته‌باشد با کمک‌گرفتن از سازوکارهای دفاعی خودش، در برابر اضطراب به شرایط باثباتی برسد. درواقع نوجوان نتوانسته‌است با استفاده از روش‌های مقابله درون‌روانی خود، نابسامانی‌ها را سروسامان دهد. بنابراین در این شرایط نوجوان ممکن است از یک عامل بیرونی. در بحث ما مخدرها. کمک بگیرد. به همین دلیل مصرف موادمخدر، برای تفریح و خوشگذرانی نیست و گرایش به آن زمینه روانشناختی دارد. افراد تا زمانی که می‌توانند با سازوکارهای دفاعی‌شان، به شرایط مسلط شده و به اضطراب‌ها غلبه کنند، به مصرف مخدرها. یک عامل بیرونی به‌طور کلی. پناه نمی‌برند.»

### فریاد، او را فراری می‌دهد

خونسرد و منطقی بودن گاهی غیرممکن است! به‌ویژه در رابطه والدین و فرزندان وقتی از فرزند، خطایی سر می‌زند. اما دقیقا واکنش والدین در بزنگاه‌ها بسیار مهم است. تصور کنید برای نخستین بار متوجه می‌شوید فرزند شما مخدری مصرف کرده‌است. واکنش شما چه باید باشد؟ دکتر اردکانی در این باره توضیح می‌دهد:«با توضیحاتی که درباره زمینه روانشناختی مصرف مخدرها ارائه شد؛ حالا می‌دانیم مصرف مخدرها علتی دارد. مسأله یا خبری برای فرزند ما اتفاق افتاده‌است که ما از آن اطلاع نداریم. حتما در روان فرد اتفاقی افتاده که نتوانسته‌است با آن کنار بیاید و مشکل را برطرف کند.» او ادامه می‌دهد:«بنابراین به جای این‌که به مسأله اخلاقی استفاده از مخدر بپردازیم باید مساله را تحلیل کنیم تا به علت پی ببریم. اما والدین به این دلیل که نمی‌توانند تکانه‌های خشم و اضطراب، ناشی از این اتفاق را کنترل کنند، واکنش‌های نامناسبی نشان می‌دهند. در این لحظه و با بروز واکنش‌های عصبی، تنها نقطه امید و کمک به فرزند را کور می‌کنند.»

### همه یک مسیر را نمی‌روند

درباره مصرف دخانیات با چند مرحله روبه‌رو هستیم. وابستگی به مخدرها؛ سوء مصرف مواد و اعتیاد. اگر فردی مخدری را برای امتحان و تجربه استفاده می‌کند، معتاد نیست. در سوء مصرف، شخص موردنظر بیش از اندازه معمولی از مخدر موردنظر استفاده می‌کند و در شرایط وابستگی، اگر شخص از مخدر استفاده نکند دچار مشکل شده و در این حالت به مخدر معتاد شده‌است.

### تکانه‌ها را کنترل کنیم

دوره نوجوانی خودمان را به یاد بیاوریم. حتما الگوهایی برای رفتارهای خود داشتیم؛ الگوهایی که شاید از نظر ما بسیار هم خوب بود اما از نظر والدین نه. دکتر واحدی اردکانی توضیح می‌دهد:« شاید فرزند شما از شخص خاصی درحال الگوبرداری است. در زندگی نوجوان شما هیچ الگویی وجود نداشته که از روی آن همانندسازی کند و بنابراین الگویی بیرون از فضای خانه را انتخاب کرده که این مسأله محل سوال و اشکال است. در واقع خانواده نتوانسته آن الگوی خوب را به او بدهد. ممکن است خود شما، الگوی اصلی او بوده باشید.» او ادامه می‌دهد:«بهترین واکنش، کنترل و حفظ تکانه‌های درونی از سوی والدین و تلاش برای واکاوی علت است. این کار را هم باید متخصص (روان‌درمانگر) و در آرامش و رضایت نوجوان انجام شود. نکته بسیار مهم این است که در نخستین برخورد، والدین باید چه واکنشی داشته‌باشند.»

### با متخصص مشکل را حل کنید

همه راهکارها را والدین بلد نیستند. بنابراین برای بعضی موارد حتما باید از متخصص کمک بگیرید؛ مثل ترک مصرف مخدرها. دکتر واحدی توضیح می‌دهد:«برای درمان باید درمان روانشناختی انجام شده و شخص حتما تحت روان‌درمانی قرار بگیرد؛ درمانی طولانی‌مدت و پیگرانه. این نوع درمان درکنار درمان‌های جسمی، مؤثر اس.»

### ارتباط درست با خود و دنیا

والدین همیشه تلاش می‌کنند فرزندشان را از خطرها آگاه کرده و او را از آسیب مصون نگه دارند. این اما بخشی از ماجراست. دکتر واحدی درباره راهکارهای دور نگه داشتن نوجوانان از مخدرها می‌گوید: «سیاست‌های کلان برای محدودکردن دسترسی به نوجوانان بسیار مهم است. درحال حاضر امکان دسترسی بسیار آسان است. از سوی دیگر عواملی مانند فقر و بیکاری، افراد را به سمت تولید، توزیع و مصرف مواد سوق می‌دهد.»

او اضافه می‌کند:«از بعد روانشناختی، اگر فرد بتواند ارتباط مناسبی با خود و دنیای بیرون داشته‌باشد، بسیار مهم و کمک‌کننده است. اضطراب به‌شدت روان فرد را آزار می‌دهد اما نمی‌تواند به‌زبان بیاورد. ارتباط درون با بیرون قطع است. بلوغ کلامی کامل نیست که بتواند حال و هوای درون را با کلمه‌ها بیان کند.»

### احساس به کلام بیاید

والدین می‌توانند به فرزند کمک کنند حالت‌های درونی خود را شناخته و بیان کنند. به چه شکل؟ دکتر واحدی اردکانی می‌گوید:«با فرزندتان حرف بزنید و باز هم حرف بزنید. اگر فرزند شما حال خوبی ندارد؛ از جمله‌هایی مانند «مگه من چی برات کم گذاشتم؟» و جمله‌های تنبیهی مانند آن استفاده نکنید. بگذارید با شما ارتباط کلامی. حسی موثر برقرار کنند. هیجان‌های درونی باید به کلام درآیند تا به اضطراب درونی تبدیل نشود. اگر احساس به کلام درآید، فرزند شما به‌قدری مضطرب نخواهد شد که برای کنترل اضطراب به مخدرها روی‌آورد. از سوی دیگر با صحبت‌های درست و بجای شما می‌تواند به روش‌های کنترل درست اضطراب و تخلیه آن مسلط شود.»

مجموعه دانش‌بنیان «ایده پردازی ذوق» با عرضه خدمات نرم‌افزاری و همچنین حمایت از ایده‌های نو، به توسعه کسب‌وکارهای نوپا کمک می‌کند

# از ایده تا عمل در مدرسه استارت‌آپی ذوق

محمدصالح تیمار
نشان ایرانی۲

**در آغاز گفت‌وگو، بدون مقدمه از سختی‌ها و دشواری‌های مسیر گفت. از یک سالی که همراه با شریکش، یک وعده غذایی، آن هم بیسکویت ساقه طلایی می‌خوردند تا مبلغی پس‌انداز کنند. از دورانی که آن مبلغ هرچند اندک را نیاز داشتند تا محل کار ثابتی اجاره کنند و از کارکردن روی صندلی پارک المهدی یا کار کردن داخل ماشین رهایی یابند. محمدمهدی ذوالفقاری و حمیدرضا قنبری، هم‌بنیانگذاران شرکت ایده پردازی ذوق، پس از سال‌ها تلاش و چشیدن طعم فراز و نشیب‌های مختلف و پشت سر گذاشتن دشواری‌های شنیدنی، اکنون حامی کسب‌وکارها و ایده‌های نو هستند. آنچه در ادامه می‌خوانید، حاصل گفت‌وگوی جام‌جم با محمدمهدی ذوالفقاری، مدیرعامل شرکت دانش بنیان ایده پردازی ذوق است.**

ذوالفقاری از ۷ سال پیش می‌گوید که مجموعه‌ای را تحت عنوان «مجموعه فنی مهندسی ذوق» در کنار حمیدرضا قنبری بنیان‌گذاشت. نام «ذوق» که در اینجا از ترکیب کوتاه شده «ذوالفقاری و قنبری» گرفته شده است، نماد این مجموعه است که اکنون فقط محدود به یک شرکت دانش‌بنیان نیست.

ذوالفقاری می‌گوید:«من به حوزه سخت‌افزار آشنا بودم و حمیدرضا قنبری به حوزه نرم‌افزار. در اولین گام‌ها، خدماتی مثل طراحی وبسایت و نصب دوربین‌های مداربسته هوشمند و موارد این چنینی را انجام می‌دادیم. کم‌کم با دنیای استارت‌آپ‌ها آشنا شدیم و سعی کردیم به این سو هم‌متمایل شویم.»

او با اشاره به سختی‌های آغاز راه می‌گوید: «بعد از یک سال سختی و کارکردن روی صندلی پارک و داخل ماشین، توانستیم مجموعه را کمی بزرگ‌تر کنیم و کارمان را گسترش دهیم. در ادامه راه و در سال ۹۵ به سمت ثبت شرکت رفتیم و مجموعه ما در سال ۹۶ تحت عنوان شرکت ایده‌پردازی ذوق ثبت شد.»

### شتابدهنده ذوق چه می‌کند؟

پس از چند سال فعالیت، مدیران مجموعه دانش‌بنیان ذوق تصمیم گرفتند تا به جوانانی که در آغاز راه توسعه کسب‌وکار خود هستند کمک کنند. ذوالفقاری تصریح می‌کند: «مجموعه علاوه بر اینکه یک شرکت دانش‌بنیان در حوزه‌های سخت‌افزار و نرم‌افزار است، یک مجموعه شتابدهنده نیز هست.»

شتابدهنده‌ها مجموعه‌هایی تحت نظر صندوق نوآوری و شکوفایی هستند که امکانات اولیه برای حمایت از ایده‌های نو و شرکت‌های نوپا را فراهم می‌کنند. ذوالفقاری می‌گوید: «ما حتی شتابدهنده‌های دیگری در حوزه‌های تخصصی مثل کویر و کشاورزی ایجاده کرده‌ایم. کافی است صاحبان ایده‌های نو پیش ما بیایند تا ما از ۱۰ تا ۵۰ میلیون تومان روی آنها سرمایه‌گذاری کنیم.»

### خدمات و محصولات متنوع

ذوالفقاری پس از گذر از روزهای پر فراز و نشیب از امروز می‌گوید که ۱۷ شرکت دانش‌بنیان و ۳۸ استارت‌آپ زیر نظر شرکت دانش‌بنیان ایده پردازی ذوق فعالیت می‌کنند. شرکت‌هایی که به گفته او حوزه‌های متنوعی که از بازاریابی دیجیتال و فناوری اطلاعات گرفته تا آموزش و کشاورزی و ... را شامل می‌شود.

این مدیر استارت‌آپی درباره محصولات اصلی شرکت دانش‌بنیان ایده پردازی ذوق می‌گوید: «ما با ایجاد سامانه‌های نرم‌افزاری با کاربری آسان، سعی کردیم به کسب‌وکارهای نوپا کمک کنیم. یکی از محصولات ما اپ‌ساز ذوق است که بدون کدنویسی برای کاربر اپلیکیشن می‌سازد و صفرتا صد مراحل آن به آسانی قابل انجام است. این سامانه، هم برای اندروید و هم برای سیستم عامل iOS در دسترس است. همین حالا هم بسیاری از پارک‌های علم و فناوری از این محصول ما استفاده می‌کنند.»

علاوه بر اپ‌ساز ذوق، سامانه طراحی نرم‌افزارهای ERP درون سازمانی و همچنین سامانه‌های آزمون‌گیر آنلاین ذوق هم از محصولات نرم‌افزاری دانش‌بنیان این مجموعه است.

ذوالفقاری همچنین اشاره می‌کند: «تاکنون حدود ۱۴۰ عنوان کتاب در مجموعه ما تألیف شده است که تعدادی از آن‌ها در مجتمع فنی تهران تدریس می‌شود. علاوه بر این‌ها، ما سرورهایی تولید کرده‌ایم و آنها را در اختیار کسب‌وکارها می‌گذاریم.»

### پنجه در پنجه مشکلات

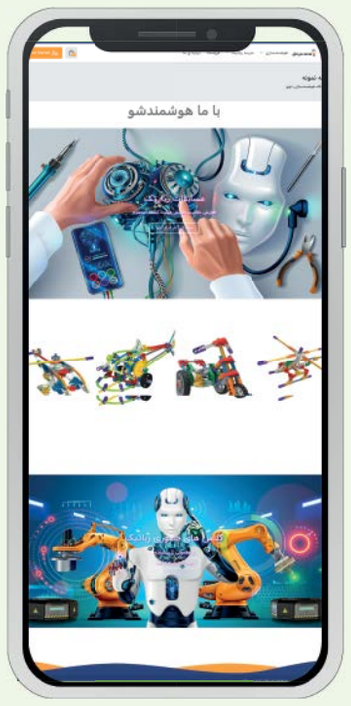
از مدیر عامل شرکت ایده پردازی ذوق می‌پرسم از کدام مشکلات رنجیده‌اند و چه انتقاد و پیشنهادی دارند. ذوالفقاری در پاسخ می‌گوید: «ما به این مسأله چنین نگاه می‌کنیم که نمی‌شود سر راه یک استارت‌آپ یا یک شرکت دانش‌بنیان مشکلی نباشد! ما آمده‌ایم مشکلات را حل کنیم. همین‌جا به خوانندگان می‌گویم که اگر شما مشکلی دارید که راه حلش در حوزه تخصصی ماست، خوشحال می‌شویم در رفع مشکل همراهی‌تان کنیم.»

او در ادامه افزود: «من به مخاطب تخصصی شما هم می‌گویم که اگر ایده یا کسب‌وکاری دارید یا حتی در پی راه‌اندازی مجموعه‌ای هستید، ما اینجاییم تا کمکتان کنیم.» در صحبت‌های ذوالفقاری امید موج می‌زد. او تصریح می‌کند: «ما خودمان بچه‌های بزرگ‌شده جنوب تهرانیم و خدمات مدرسه استارت‌آپی ذوق، برای بچه‌های مناطق ۱۰ و ۱۱ و ۱۷ و ۱۸ و ۱۹ و ۲۰ تهران رایگان است. مشابه این خدمات در کارخانه‌های نوآوری ۱۰ تا ۵۰ میلیون هزینه دارد.»

لازم به ذکر است مدرسه استارت‌آپی ذوق با ۶۰۰ متر زیربنا و با حضور مربیان برجسته در فضاهای کار اشتراکی، استودیوها و اتاق‌های جلسات متعدد، محل مناسبی با امکانات روز برای توسعه ایده‌های دانش‌بنیان است. ذوالفقاری در پایان به اهمیت مشاغل خانگی اشاره می‌کند و می‌گوید: «ما طرح جدیدی داریم به‌نام طرح حجره که در آن به‌صورت رایگان مشاغل خانگی را حمایت می‌کنیم. در طرح ما دوره آموزشی شامل سرفصل‌های بازاریابی دیجیتال، فن بیان و بسته‌بندی و غیره آموزش داده می‌شود. این دوره به ارزش مادی سه میلیون تومان به رایگان عرضه شده است و در پایان آن اپلیکیشن و وبسایت رایگان هم در اختیار صاحبان مشاغل قرار می‌گیرد.»

### مزایای رقابتی

ذوالفقاری می‌گوید: «تولیدات دانش بنیان ما را چند شرکت دیگر هم عرضه می‌کنند؛ اما مزیت رقابتی محصولات ما این است که بسیار ارزان‌تر هستند. باید بگویم حتی بسیاری از بخش‌های پلتفرم‌هایی ک ما عرضه می‌کنیم رایگان هستند. در ضمن باید توجه کرد که کار کردن با پلتفرم‌های نرم‌افزاری ما به کد نویسی نیاز ندارد و این ویژگی، کار با آنها را بسیار آسان می‌کند.»





### چشم‌انداز ذوق

ذوالفقاری با انگیزه فراوان به توسعه در ایران و پیشرفت در بازار کشورهای همسایه اشاره می‌کند و می‌گوید: «در حال حاضر دو مجموعه در کابل و سلیمانیه عراق داریم. ما می‌خواهیم بازارمان را گسترده کنیم. شرکت ما شبیه یک هولدینگ بزرگ شده است که باید بازار هدفمان را فراتر از ایران ببینیم.»

### راه‌های ارتباط با ایده پردازی ذوق

startup10.ir و zogh-it.ir

holding_zogh

zogh_group

۰۲۱۴۱۲۵۶۲۱۱

تهران، بریانک، خیابان عرب، خیابان پهلوانی، جنب بوستان ۲۲ بهمن، شتابدهنده ذوق