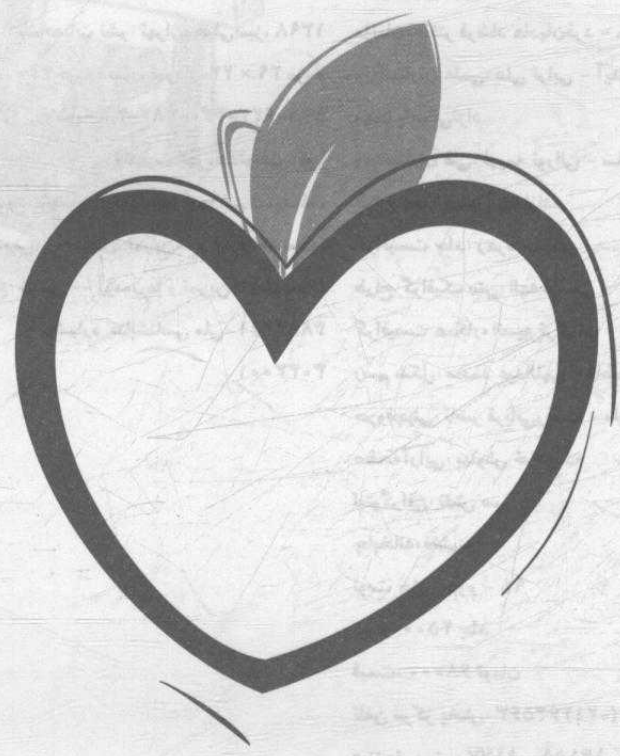




به نام خدا



مجموعه کتاب‌های نردبام - شیمی ۲ پیشرفته - پایه یازدهم
دکتر فرشاد هادیان فرد
میعاد هنرور





عنوان و نام پدیدآوران: مجموعه کتاب‌های نردبام - شیمی ۲ پیشرفته - پایه یازدهم	نام کتاب: مجموعه کتاب‌های نردبام - شیمی ۲ پیشرفته - پایه یازدهم
هادیان فرد، فرشاد- هنرور، میعاد	ناشر: خیلی سبز
مشخصات نشر: تهران، خیلی سبز، ۱۳۹۸	مؤلفان: دکتر فرشاد هادیان فرد - میعاد هنرور
مشخصات ظاهری: ۳۲۰ ص، مصور، نمودار، ۲۲ × ۲۹ س.م.	ویراستاران علمی: علی نرایی - آیدا ابوالحسن بیگی - علی داروغه - مهسا یایمانی نژاد
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۰-۳۸۲-۲	وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
موضوع: شیمی -- راهنمای آموزشی (متوسطه)	ویراستاران فنی: فهیمه تورانی - ساناز دریگوندی
موضوع: شیمی -- مسائل، تمرین‌ها و غیره (متوسطه)	طراح جلد: حسین پاشازاده
موضوع: شیمی -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (متوسطه)	گرافیکست جلد: زهره حمیدی
شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۵۳۲۱۱	طراح گرافیک متن: الهه قاسمی
۳۰۳۳۰۰۱	گرافیکست همکار: انسیه ترکمان - فرناز ابوالحسنی - مسعود علیزاده
	رسم شکل: محمد عبداللہی - فاطمه ثابتی
	حروفچینی: ناصر قربانی رفعت - ملیحه رباط جزی
	صفحه‌آرایی: بهنوش خردپیشه
	لیتوگرافی: نقش سبز
	چاپخانه: نقشینہ
	نوبت چاپ: دوم - ۹۸
	تیراژ: ۲۵۰۰ جلد
	قیمت: ۶۸۰۰۰ تومان
	تلفن مرکز پخش: ۶۳۵۶۳ (۰۲۱)
	صندوق پستی: ۸۱۷۷ - ۱۴۱۵۵
	SMS: ۳۰۰۰۶۳۵۶۳

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از اثر را به صورت چاپ، فتوکپی، جزوه و حتی دست‌نویس ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده‌ی ۲ قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

لطفاً از طریق بات @kheili_pollbot در نظرسنجی‌های ما شرکت کرده و نظرات خود را در مورد این کتاب با ما در میان بگذارید.
اگر اشکال علمی، نگارشی و یا ... در این کتاب دیدید، خوشحال می‌شویم که آن را از طریق بات @kheili_editbot برای ما بفرستید.



www.kheilisabz.com



kheilisabzpub



kheilisabz

...مقدمه ناشر...

سلام!

الان که این مقدمه رو می نویسم، روزی است که هواپیمای اوکراینی سقوط کرده و ۱۷۶ نفر جانشون رو از دست داده اند! راستش هر کاری کردم که این رو ننویسم، نتونستم. خواستم یه جوری یادشون زنده بمونه! اما چه می شود کرد، دنیا تا بوده، همین جور بی مرام بوده! ای بابا، بگذریم ...

می خواستم در مورد راه هایی که می شود هم خوشحال بود، هم خوب درس خواند، صحبت کنم. تا حالا در مورد دوپامین چیزی به گوش شما خورده؟ سروتونین چه طور؟ اوکسی توسین چی؟ از اندورفین که دیگه حتماً می دونید. چند وقت پیش یه کلیپی دیدم که می گفت این ۴ تا هورمون، مسئول شادی بدن ما هستند. خب از دوپامین شروع می کنم.

دوپامین دو کار انجام می دهد. هم انگیزه می دهد تا برای رسیدن به هدفمون تلاش کنیم و هم وقتی به هدفمون رسیدیم، حس عمیق لذت و شادمانی رو در ما زنده می کنه.

کمبود دوپامین توی مغز باعث می شه عزت نفس آدم کم بشه، خودشو دست کم بگیره و مدام کارهای امروز رو به فردا بندازه! یک راه برای ترشح مداوم دوپامین اینه که مدام هدف بزرگتون رو به هدف های کوچک تری تقسیم کنید. این طوری به جای این که مغزتون فقط موقع رسیدن به اون هدف اصلی بزرگ دوپامین ترشح کنه، باعث می شه هر وقت یه کاری رو تموم کردین و به پیروزی کوچک رسیدین، موقع هدف های کوچک تر هم دوپامین ترشح کنه؛ اما این راه حل در صورتی جواب می ده که بعد انجام این کارها برای خودتون جشن بگیرید. حالا با خرید یه کیک، کتاب یا هر چیز دیگه ای!

معمولاً بعد از رسیدن به هدف اصلی دوپامین زیادی ترشح می شه و بعدش این میزان به شدت افت می کنه. برای همین قبل از رسیدن به هدف فعلی، سعی کنید هدف جدید برای خودتون خلق کنید تا دوپامین به طور مداوم در گردش باشه! سروتونین زمانی جریان پیدا می کنه که شما احساس می کنید فرد مهم و تأثیرگذاری هستید. فعالیت های فرهنگی و گروهی باعث ترشح سروتونین می شه! حس تنهایی و افسردگی وقتی پیش میاد که میزان سروتونین بدن کمه! برای همین داروهای ضدافسردگی روی تولید سروتونین تمرکز دارند! اما چه جوری می شه بدون دارو میزان سروتونین را افزایش داد؟ آسون ترین راه اینه که ۲۰ دقیقه در روز تو هوای آزاد باشیم و ناهارمون رو تو هوای آزاد بخوریم. چراکه اشعه فرابنفش آفتاب، ویتامین D و سروتونین رو افزایش می ده.

هرچند بیش از حد قرارگرفتن در معرض اشعه فرابنفش مضره، اما روزانه یه کمی از اون برای سلامتی و افزایش سطح سروتونین خوبه! راستش برای مغز دشواره که بین اون چه واقعیه و اون چه که تصوره! تفاوت قائل بشه؛ بنابراین اگر شما به دستاوردها و موفقیت های گذشته فکر کنید، مغز شروع می کنه به دوباره زیستن اون لحظه!

برای همین سروتونین رو دوباره ترشح می کنه. با همین منطق، قدردانی از چیزهایی که بابتش شاد هستید، به افزایش میزان سروتونین بدن کمک می کنه.

اندورفین در واکنش به درد شدید و تنش ترشح می شه و اضطراب رو کم می کنه. احتمالاً سرمستی یک دهنده یا نیروی تازه ای که بعد ورزش ایجاد می شه رو حس کردین.

این حس به خاطر ترشح اندورفینه!

علاوه بر ورزش، خندیدن یکی از راه های ترشح اندورفینه.

حتی انتظار خنده داشتن! مثلاً شرکت در برنامه های کمدی یا دیدن فیلم خنده دار! حتی اگر شما رو نخندونه، اندورفین رو زیاد می کنه! در مورد اکسی توسین هم دیگه چیزی نمی گم! خودتون جستجو کنید که چی کار می کنه! 😊

ممنون از فرشاد عزیز برای نوشتن دومین کتاب شیمی نردبام! تو این کتاب میعاد هنرور هم به تیم شیمی نردبام اضافه شد که از این بابت، خیلی خوشحالم! تو این کتاب من تقریباً کار خاصی نکردم، چراکه خانم میرجعفری یک تنه همه کارها را جلو بردن. در نهایت مثل همیشه سپاس فراوان از واحد محترم تولید!

امیدوار باش!

اتفاقاتی خوب تو راهه

...<فهرست>...

۷	فصل اول: قدر هدایای زمینی را بدانیم
۸	بخش یک: روندهای تناوبی
۲۸	بخش دو: استخراج مواد
۴۵	بخش سه: هیدروکربن‌ها (قسمت اول)
۵۸	بخش چهار: هیدروکربن‌ها (قسمت دوم)
۷۲	فصل دوم: در پی غذای سالم
۷۳	بخش یک: انرژی
۸۴	بخش دو: انرژی شیمیایی
۹۹	بخش سه: شیمی آلی
۱۰۶	بخش چهار: محاسبه ΔH واکنش‌ها
۱۲۰	بخش پنج: سینتیک شیمیایی
۱۴۲	فصل سوم: پوشاک، نیازی پایان‌ناپذیر
۱۴۳	بخش یک: پلیمرهای افزایشی
۱۵۵	بخش دو: گروه‌های عاملی
۱۶۹	بخش سه: پلیمرهای تراکمی
۱۸۳	پاسخ‌نامه تشریحی
۳۱۸	پاسخ‌نامه کلیدی