

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
مشخصات نشر: تهران، خیلی سبز، ۱۳۹۸	ناشر: خیلی سبز
مشخصات ظاهری: ۳۲۰ ص: مصور، نمودار، ۲۲ × ۲۹ س.م	مؤلفان: دکتر فرشاد هادیان فرد - میعاد هنرور
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۰-۳۸۲-۲	ویراستاران علمی: علی ترابی - آیدا ابوالحسن بیگی - علی داروغه - مهسا بایمانی نژاد
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا	ویراستاران فنی: فهیمه تورانی - ساناز دریگوندی
موضوع: شیمی، مسائلا، تمرین‌ها و غیره (متوسطه)	طراح جلد: حسین پاشازاده
موضوع: شیمی، آزمونها و تمرین‌ها (متوسطه)	گرافیکست جلد: زهره حمیدی
شابک: ۴۸۵۳۲۱۱ ملی، ۳۰۳۳۰۰۱	طراح گرافیک متن: الهه قاسمی
	گرافیکست همکار: انسیه ترکمان - فرناز ابوالحسنی - مسعود علیزاده
	رسم شکل: محمد عبداللہی - فاطمه ثابتی
	حروفچینی: ناصر قربانی رفعت - ملیحه رباط‌جزی
	صفحه‌آرایی: بهنوش خردپیشه
	ایلوگرافی: نقش سبز
	چاپخانه: نقشینه
	نوبت چاپ: اول - ۹۸
	تیراژ: ۲۰۰۰ جا
	قیمت: ۸۰۰۰ تومان
	تلفن مرکز پست: ۰۲۱۱۶۳۸۶۳
	صندوق پستی: ۷۷ - ۱۴۱۰۵
	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 می‌نویسم، روزی است که هواپیمای اوکراینی سقوط کرده و ۱۷۶ نفر جانسون رو از دست داده‌اند! راستش هر کاری کردم که این رو ننویسم، نتونستم. خواستم یه جوری یادشون زنده بمونه! اما چه می‌شود کرد، دنیا تا بوده، همین جور بی‌مرام بوده! ای بابا، بگذریم ...

می‌خواستم در مورد راهایی که می‌شود هم خوشحال بود، هم خوب درس خواند، صحبت کنم. تا حالا در مورد دوپامین چیزی به گوش شما خورده؟ سروتونین چه‌طور؟ اوکسی‌توسین چی؟ از اندورفین که دیگه حتماً می‌دونید. چند وقت پیش یه کلیپی دیدم که می‌گفت این ۴ تا هورمون، مسئول شادی بدن ما هستند. خب از دوپامین شروع می‌کنم.

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

کمبود دوپامین تری مغز باعث می‌شه 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 هدف‌های کوچک‌تری تقسیم کنید. این‌طوری به جای این که بگفتیم نقطه‌ای رو رسیدن به اون هدف اصلی بزرگ دوپامین ترشح کنه، باعث می‌شه هر وقت یه کاری رو تموم کردین و به پیروزی کوچک رسیدین، موقع هدف‌های کوچک‌تر هم دوپامین ترشح کنه! اما این راه‌حل در صورتی جواب می‌ده که بعد انجام این کارها برای خودتون بهش بگین. حالا با خرید یه کیک، کتاب یا هر چیز دیگه‌ای!

معمولاً بعد از رسیدن به هدف اصلی دوپامین رو رها می‌کنه و شش می‌شه و بعدش این میزان به شدت افت می‌کنه. برای همین قبل از رسیدن به هدف فعلی، سعی کنید هدف بعدی‌تون رو خلق کنید تا دوپامین به طور مداوم در گردش باشه! سروتونین زمانی جریان پیدا می‌کنه که شما احساس رضایت از کارتون، تأثیرگذاری هستید. فعالیت‌های فرهنگی و گروهی باعث ترشح سروتونین می‌شه! حس تنهایی و افسردگی وقتی پیش میاد که میزان سروتونین بدن کمه! برای همین داروهای ضدافسردگی روی تولید سروتونین تمرکز دارند! اما چه‌جوری می‌تونیم بدنمون رو به میزان سروتونین افزایش داد؟ آسون‌ترین راه اینه که ۲۰ دقیقه در روز تو هوای آزاد باشیم و بهارمون به هوای آزاد بخوریم. چراکه اشعه فرابنفش آفتاب، ویتامین D و سروتونین رو افزایش می‌ده.

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 اون‌چه واقعیه و اون‌چه که تصویر! تفاوت فائل شه، بنابراین اگر شما به دستاوردها و موفقیت‌های گذشته فکر کنید، مغز شروع می‌کنه به دوباره زیستن اون لحظه! برای همین سروتونین رو دوباره ترشح می‌کنه.

با همین منطق، قدردانی از چیزهایی که بابتش شاد هستید، به افزایش میزان سروتونین بدن کمک می‌کنه.

اندورفین در واکنش به درد شدید و تنش ترشح می‌شه و اضطراب رو کم می‌کنه.

احتمالاً سرمستی یک دونده یا نیروی تازه‌ای که بعد ورزش ایجاد می‌شه رو حس کردین.

این حس به خاطر ترشح اندورفینه!

علاوه بر ورزش، خندیدن یکی از راه‌های ترشح اندورفینه.

حتی انتظار خنده داشتن! مثلاً شرکت در برنامه‌های کمدی یا دیدن فیلم خنده‌دار! حتی اگر شما رو نخندونه، اندورفین رو زیاد می‌کنه!

در مورد اکسی‌توسین هم دیگه چیزی نمی‌گم! خودتون جست‌وجو کنید که چی کار می‌کنه! 😊

منمون 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!

اتفاق‌های 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: ه درو کربن‌ها (قسمت اول)
۵۸	بخش چهار: هیدر کربن‌ها (قسمت دوم)
۷۲	فصل دوم: در پی غذا - 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