

### سبک صرفه جویی



۴ راهکار برای مدیریت هزینه‌های زندگی

# ماشین اسراف را خاموش کنید

■ محمد رضا سهیلی فر

بر کسی پوشیده نیست که هزینه‌های ماهانه یکی از چالش‌های مالی بسیاری از خانواده‌ها و افراد مجرد بوده و اکثر ایدیه‌نبال راه‌حلی هستند تا پول کمتری هزینه کنند. البته راه‌حل آن هم خیلی اسرار آمیز نیست و اکثر آاز آن آگاهند. باید در آمد خود را افزایش داد و به موازات، هزینه‌های خود را نیز اولویت‌بندی و مدیریت کرد.

یکی از راه‌های موفقیت‌آن است که هزینه‌های ماهانه خود را کم کرد. حتی اگر برخی از هزینه‌ها و صورت حساب‌های ما کوچک و ناچیز باشد، لیکن اثر جمعی آنها بر سبد در آمد و هزینه خانوار می تواند قابل توجه و در واقع یک منبع تخلیه بزرگ در آمد ماهانه ما باشد. اگر درست به دوروبرمان نگاهی بیندازیم، متوجه می‌شویم هنوز راه‌هایی برای صرفه‌جویی وجود دارد تا بتوانیم پول خود را در محل ضروری تری هزینه کنیم و در نهایت کمتر دچار فشار مالی یا فاسردگی ناشی از کم‌پولی شویم. از سوی دیگر، به جای اینکه بنشینیم و صرفاً

### صرفه جویی با تغییر شیوه تردد

از وسایل حمل‌ونقل عمومی استفاده کنید. برخی مردم به ویژه آن دسته که اتومبیل دارند، تردد با وسایل نقلیه عمومی را نمی‌پسندند. ولی چند بار آن را امتحان کنید!ا صرف‌نظر از راحتی تردد با خودروی شخصی، هزینه‌های آن مثل چالهای در آمد شما را می‌بلعد، هزینه‌هایی مانند سوخت، لاستیک، قطعات یدکی و تعمیر نگهداری آن. بنابراین، پرداخت‌هایی که برای اتومبیل خود می‌کنید را به علاوه سایر هزینه‌ها مانند لیزینگ، بیمه، عوارض و غیره را سر جمع حساب کنید تا متوجه شوید ماهانه رفت‌وآمد با خودروی شخصی برای شما چقدر تمام می‌شود و سپس هزینه‌های خودروی خود را در یک سال تخمین بزنید- این شامل هزینه پارکینگ هم نمی‌شود. بنابراین، چگونه می‌توانیم در بودجه ماهانه خود، هزینه‌های خودرو را کاهش دهیم؟اگر به خدمات حمل‌ونقل عمومی دسترسی دارید و از آن استفاده کنید، با گذشت زمان، صرفه‌جویی زیادی در هزینه بنزین، پارکینگ و تعمیر و نگهداری اتومبیل خواهید داشت. با

هزینه کمتری می‌توانید از یک طرف شهر به طرف دیگر، به محل کار بروید و بر گردید و به مهم‌ترین کارهایتان هم برسید. و این فقط پولی است که در مصرف بنزین یا گاز و استهلاک صرفه‌جویی می‌شود. اگر از نظر اقتصادی کم‌توان باشید و بتوانید به طور کامل از خرید اتومبیل صرف‌نظر کنید، مبلغ قابل توجهی صرفه‌جویی می‌کنید.

خوشبختانه، در شهرهای بزرگ که مخارج زندگی بالاست، دسترسی مردم به امکانات متعدد و جدید آسان‌تر از همیشه شده و این امکان برای ما فراهم است که مثلاً برای یک سفر درون‌شهری یا بیرون‌شهری، ماشین‌های ارکرایه کنیم؛ من خودم از این استراتژی استفاده کرده‌ام. به فروش خودرو فکر کنید.

با توضیحات بالا، فروش وسیله نقلیه به عنوان یک کالای سرمایه‌ای هم می‌تواند گزینه‌ای برای شما باشد؛ به‌خصوص اگر وسیله نقلیه متعلق به شما به ندرت استفاده می‌شود. می‌توانید درآمد حاصل از آن برای پس‌انداز، سرمایه‌گذاری در بورس و خرید سهام شرکت‌های سودآور یا پرداخت بدهی استفاده کنید. به‌صورت اشتراکی با یک خودرو و به محل کار بروید. برخی می‌گویند که به دلیل بدمسیربودن محل کارشان امکان تردد با وسایل نقلیه عمومی دشوار یا زمان‌بر خواهد بود. به عنوان یک انتخاب پیش رویتان، می‌توانید از همکاران خود که در مناطق نزدیک به هم زندگی می‌کنید، سؤال کنید که در صورت تمایل به‌صورت اشتراکی به محل کار بروید یا بر گردید یا به‌صورت نوبتی با وسیله نقلیه شخصی تردد کنید و با این شیوه، به میزان قابل توجهی در مصرف هزینه بنزین، لاستیک و غیره صرفه‌جویی کنید. وضعیت فنی خودروی خود را در فواصل زمانی معین کنترل کنید. بعضی از مردم صبر می‌کنند تا خودرو دچار اشکال فنی شود و سپس به تعمیر گاه مراجعه می‌کنند. معاینات مستمر و در زمان‌های معین می‌تواند وضعیت فنی خودروی شما را در حالت مناسبی حفظ کند. باد لاستیک‌های خودرو را به همان میزان که در کناچه‌ها راهنما گفته شده بر کنید، زیرا می‌تواند مصرف سوخت به ازای مسافت پیموده شده را بهبودبخشد.

### صرفه جویی با تغییر در شیوه مصرف انرژی

چگونه‌قبوض انرژی خود را کاهش دهیم؟ در تابستان‌های گرم تا زمستان‌های سرد با تمامی وسایلی که به برق و گاز وصل می‌کنیم، اکثراً پول زیادی برای قبوض انرژی هزینه می‌کنیم. شارژ ساختمان را هم به این میالغ اضافه و جمعاً برآورد کنید، سالانه چه مبلغی هزینه می‌شود؟ خوشبختانه، پیشرفت فناوری چند روش موثر برای بهبود بهره‌وری انرژی و پایین آمدن آن رقم

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

## د

یکی از راه‌های موفقیت آن است که هزینه‌های ماهانه خود را کم کرد. حتی اگر برخی از هزینه‌ها و صورت حساب‌های ما کوچک و ناچیز باشد، لیکن اثر جمعی آنها بر سبد در آمد و هزینه خانوار می تواند قابل توجه و در واقع یک منبع تخلیه بزرگ در آمد ماهانه ما باشد. اگر درست به دوروبرمان نگاهی بیندازیم، متوجه می‌شویم هنوز راه‌هایی برای صرفه‌جویی وجود دارد تا بتوانیم پول خود را در محل ضروری تری هزینه کنیم و در نهایت کمتر دچار فشار مالی یا فاسردگی ناشی از کم‌پولی شویم.

به کاهش هزینه‌های خود فکر کنیم، بهتر است کمی هوشمندانه‌تر عمل کنیم. بهترین کار این است به راه‌هایی برای افزایش در آمد هم فکر کنیم، شاید لازم شود در دور های – هر چند موقتی – حتی تا ۱۷ساعت در شبانه‌روز هم کار کنیم، ولی با نتیجه‌گر فتن از تلاش مان و پس از تأمین هزینه‌ها، لذت ششادی بیشتری را در زندگی مان احساس کنیم. بنابراین، صرفه جویی و مدیریت هزینه را با تلاش برای افزایش در آمد آغام کنید. اگر به‌جز کار اصلی‌تان مهارت خاصی ندارید، می‌توانید روی آموختن مهارتی که تحقیق کردید و مردم به آن نیاز دارند- حتی چند ماه- وقت بگذارید و سپس از آن طریق در آمد بیشتری برای خود ایجاد کنید. در ادامه چند روش برای صرفه‌جویی و مدیریت هزینه‌های کلی را ذکر می‌کنیم که می‌توانید آنها را یکی یکی و بدون هیچ زحمتی در زندگی خود امتحان کنید. با خاموش کردن ماشین اسراف، این امکان برای شما فراهم می‌شود که در یک‌بازه زمانی، مبلغ نسبتاً زیادی از نقدینگی خود را صرفه‌جویی کنید.

در هزینه قبض‌های گاز و برق به‌طور قابل توجهی صرفه‌جویی شود. همچنین می‌توانید با صرف کمی هزینه، درست قبل از ورود به خانه یا به محل کارتان با ارسال فرمانی از طریق تلفن همراه به برخی لوازم خانگی، مقصدتان را کمی قبل از ورود، ختک یا گرم کنید. دستگاه‌های برقی که استفاده نمی‌شوند را از برق جدا کنید. آی‌وسایل برقی که در خانه وجود دارند، به ندرت از آنها استفاده می‌کنید؟ بیشتر دستگاه‌های الکتریکی و الکترونیکی دلناما مقدار کمی از برق را مصرف می‌کنند. هر مورد را که به ندرت از آنها استفاده می‌کنید، از پریز خارج کنید. از تایمر و سیم‌سیر استفاده کنید. برای روشن و خاموش کردن دستگاه‌های برقی که می‌توانند به تناوب روشن و خاموش شوند یا در شب خاموش می‌باشند، از تایمر سیم‌سیر دارای کلیدروشن و خاموش استفاده کنید. سیم‌سیرهای هوشمندن این قابلیت را دارند که جریان برق را براساس یک سیستم کنترلی کم‌پوزیاد کنند. برای مثال، دستگاه بخش دی وی منزل تنها وقتی دستگاه تلویزیون روشن شود، بتواند برق در یافت کند.

بیشتر و بهتر کار کنید نکات فوق مواردی بود در سار هر یکی از روش‌های صرفه‌جویی در گروهی از هزینه‌های روزمره زندگی که شاید کمی

کمتر مورد توجه قرار گرفته‌اند. در بخش پایانی مقاله قصد دارم به‌صورت اجمالی چند توصیه نیز بابت تلاش برای افزایش در آمد دنوسیم. چه بخواهیم چه نخواهیم زمانه در حال تغییر و تحولات زیادی است. شاید چند سال دیگر ربات‌ها جایگزین بسیاری از مشاغل امروزی بشوند، کم‌اینکه همین حالا هم بسیاری از امور جامعه به‌صورت آنلاین بوده و موجب حذف برخی مشاغل و به تبع افراد شده است و این روند در حال گسترش نیز هست. زمان ساعات کاری خودتان را افزایش دهید. شاید این پیشنهاد برای خیلی‌ها خوشایند نباشد، ولی در برخی مواقع واقعا لازم است ساعت کار خود را افزایش دهید. این اقدام اولیسن و ابتدایی‌ترین کاری است که به منظور افزایش در آمد به فکر خطور می‌کند. چنانچه فضا در محل کارتان مهیا بود، به دنبال فرصت‌های انجام کار بیشتر باشید. اضافه کاری کنید و سعی کنید در کارتان پیشرفت کنید تا کارفرمایتان تفاوت حضور شما در محل کار را احساس کند. همیشه خود را به روز کنید. به روز شدن در شغل یا حرفه‌ای که دارید، فرصت‌های بیشتر و بهتری را پیش روی شما قرار خواهد داد و شاید حتی منتهی به ارتقای شغلی و حرفه‌ای شما و در نتیجه افزایش عایدتان شود. به دنبال کار دوم باشید؛ عایق کردن منافذ خانه به ویژه در خانه‌های قدیمی می‌تواند از اتلاف انرژی جلوگیری کند. خروج‌های خنک در تابستان و هوای گرم در زمستان هر دو می‌تواند صورتحساب برق و گاز شما را به میزان قابل توجهی افزایش دهد.

**هزینه‌های بیمه را مدیریت کنید**
مدیریت هزینه‌های بیمه را فراموش نکنید البته شاید برخی خوانندگان تصور کنند این مورد آن چنان شامل حال آنها نمی‌شود. لیکن برخی به‌دلیل سبک زندگی یا نوع کار خود از بیمه‌های مختلفی مانند بیمه‌های تکمیلی یا پوشش‌های متعدد و بعضاً شاید غیر ضروری استفاده می‌کنند. بدهیی

### سبک‌ار تباط



وقتی اختلاف نظر وجود دارد، چگونه با والدینم رفتار کنم؟

## شما در هیچ شرایطی حق بی‌احترامی به والدین ندارید

■ احمد کریم‌زاده آقاعلی

گاهی نمی‌دانیم در مقابل رفتار پدر و مادرمان چگونه عکس‌العمل نشان دهیم، چون مهارت از تباط‌گیری کافی نداریم تا باز خود در رفتارشان را به آنها منعکس کنیم. هر چه سن ما بیشتر می‌شود، تکامل ذهنی ما هم افزایش می‌یابد. توقعات و خواسته‌های اخلاقی ما از مردم از روش تربیتی والدین و آنچه از محیط و اجتماع کسب کردیم، نشئت می‌گیرد. فارغ از اینکه چه خصوصیاتی داریم، اما نقطه مشترک بسیاری از ما این است که توقع داریم دیگران با ما طبق نظر ما رفتار کنند یا اصلاً از ما انتقاد و با ما مخالفت نکنند! در این مقاله در مورد اینکه ما در برخی موقعیت‌ها چگونه عمل کنیم تا موجب تنش با والدین یا سایر افراد خانواده نشویم، صحبت می‌کنیم.

بسیاری از فرزندان که به عنوان یک انسان، فردی خوب و موجه هم هستند، گاهی با رفتارهای منفی والدین مواجه می‌شوند و نمی‌دانند چگونه باید به والدین خود بازخورد بدهند. به عبارت دیگر، مهارت ارتباط‌گیری و دانش اجتماعی فرزندان در آن حد نیست که بتوانند امور خود را کاملاً مدیریت کنند و منظور خود را شفاف منتقل کنند. بدهیی است این موضوع یک نقطه ضعف برای آنها تلقی نمی‌شود، بلکه به میزان آموزش و مطالعه همه ما و به‌خصوص بچه‌ها بر می‌گردد. البته بسیاری از فرزندان آگاه نیستند برای کسب یا افزایش مهارت‌های ارتباطی و خودمدیریتی اصولاً باید به کجا یا چه منابعی مراجعه کنند و چگونه از علائم راهنمایی در دسترس استفاده کنند تا بتوانند چاره در کدام نقاط دارای دست‌اندا می‌شود. وقتی فرزندان بزرگ‌تر می‌شوند، ایستادن مقابل والدین برایشان راحت‌تر می‌شود و اگر از کوره در برونند، دیگر به گوشه‌های نمی‌روند تا اگر به پانچر کنند یا وسایل اتاق‌شان را به گوشه‌های پرت کنند؛ بلکه می‌توانند با واکنش‌های نامناسبی از آنها سربزند، ولی تصدیق می‌کنید که برخورد قهری با والدین پسندیده نیست و راهکار مفید و بلندمدتی از برون آن استخراج نمی‌شود.

به نظر شما اینطور نیست؟ بنابراین، چگونه با والدین ما رفتار کنیم؟ بسیاری از افراد وقتی به مشاغل خانواده یا اولشناس مراجعه می‌کنند و چون مشکلات ارتباطی خود با والدین‌شان گله دارند و ممکن است واکنش‌های نامناسبی از آنها سربزند، ولی تصدیق می‌کنید که برخورد قهری با والدین پسندیده نیست و راهکار مفید و بلندمدتی از برون آن استخراج نمی‌شود. به نظر شما اینطور نیست؟ بنابراین، چگونه با والدین ما رفتار کنیم؟ بسیاری از افراد وقتی به مشاغل خانواده یا اولشناس مراجعه می‌کنند و چون مشکلات ارتباطی خود با والدین‌شان گله دارند و ممکن است واکنش‌های نامناسبی از آنها سربزند، ولی تصدیق می‌کنید که برخورد قهری با والدین پسندیده نیست و راهکار مفید و بلندمدتی از برون آن استخراج نمی‌شود. به نظر شما اینطور نیست؟ بنابراین، چگونه با والدین ما رفتار کنیم؟ بسیاری از افراد وقتی به مشاغل خانواده یا اولشناس مراجعه می‌کنند و چون مشکلات ارتباطی خود با والدین‌شان گله دارند و ممکن است واکنش‌های نامناسبی از آنها سربزند، ولی تصدیق می‌کنید که برخورد قهری با والدین پسندیده نیست و راهکار مفید و بلندمدتی از برون آن استخراج نمی‌شود.

در بسیاری موارد، پدر و مادر ذاتاً آدم‌های بدی نیستند، ولی مهارت‌های ارتباطی لازم برای تعامل با خانواده یا دانش آن ندارند و نمی‌دانند چگونه باید به خواسته‌ها و نیازهای بچه‌ها پاسخ داد. به همین سبب، گاهی همدیگر را ناراحت کرده و باعث سسر خوردگی هم می‌شوند. بنابراین برای خود یا والدین به دست آورید یا به مشاور مراجعه کنید تا بر برخی راهکارهای عمومی ذیل که ساده ولی تا حدودی مؤثر است، استفاده کنید. والدین ما افراد استثنایی نیستند؛ بسیاری از فرزندان روز شدن در شغل یا حرفه‌ای که دارید، فرصت‌های بیشتر و بهتری را پیش روی شما قرار خواهد داد و شاید حتی منتهی به ارتقای شغلی و حرفه‌ای شما و در نتیجه افزایش عایدتان شود. به دنبال کار دوم باشید؛ اگر به این جمع‌بندی رسیدید که کارتان به ندرت از شما درآمد لازم می‌رساند، به دنبال کار دوم باشید. چنانچه اضافه کاری هم درآمدی که مدنظرتان بود را فراهم نمی‌کرد، به دنبال یک کار ثانویه باشید. البته با بالا رفتن سن باید مراقب سلامتی خود هم باشید؛ اگر بتوانید شغل دومی پیدا کنید که ساعت کاری‌اش کمتر و در عین حال درآمد خوبی داشته باشد، عالی است، اما چنانچه چنین فرصت و کاری برای شما مهیا نشد، کار دوم خود را تا یافتن منبع کسب درآمد بهتر ادامه دهید.

**بر گرفته با جرح و تعدیل از سایت:**

**thesimpledollar.com**
نوشته: **تَرت هام**

گمان می‌کنند والدین موجودات کاملی هستند و کلاً ذهنیت این است که وظیفه دارند همواره نیازها و خواسته‌های فرزندان را در اولویت قرار داده- همانند دوران طفولیت- و هرگز به فرزند خود آسیب نرسانند. این ذهنیت موجب می‌شود بچه‌ها در زمان رو به‌رو شدن با ضعف‌های رفتاری پدر یا مادرشان سرخورده شده و احساس ناکامی را تجربه کنند چنانچه در ارتباط با والدین خود تحت فشار هستیم و احساسات ناخوشایندی را تجربه می‌کنیم. توصیه این است که نگاه جدیدی نسبت به آنها در خود ایجاد کنیم. باید متوجه این نکته باشیم که آنها مانند هر انسان دیگری می‌توانند دارای مشکلات و ضعف‌هایی باشند. به واقع این فقط پدر و مادر نیستند که باعث رنجش ما می‌شوند بلکه حتی بهترین و مهربان‌ترین والدین هم بدون اینکه قصد و نیت بدی داشته باشند؛ مثلاً است گاهی به فرزندان آسیب برسانند؛ مثلاً به دلایل نگرانی اجتماعی و امنیت شما، کمی با عصبانیت به شما توصیه کنند یا دوست سیگاری خود بیرون نروید. پس تصویری واقعی از آنها در ذهن خود بسازید نه تصویر یک پدر و مادر آرمانی. الزاماً نمی‌توانید آنها را تغییر دهید؛ چرا گاهی به نیت مثبت یا خروچی مثبتی که در وری سرزنش یا انتقاد والدین وجود دارد، فکر نمی‌کنیم؟ گاهی قصد داریم والدین خود را متقاعد کنیم مثل ما فکر کنند روابط‌تان بهتر خواهد شد. در نتیجه مقابل ما بایستند، احساس سر خوردگی و ناراحتی می‌کنیم یا فکر می‌کنیم زنان هم را نمی‌فهمیم و در نهایت شکاف بین ما بیشتر می‌شود. ما تلاش می‌کنیم کسانی را تغییر دهیم که شرایط سنی و خلق و خوی آنها با تفاوت دارد. وقتی فردی را با تمام خصلت‌هایش همین‌طور که هست بپذیریم، آرام‌تر می‌شویم، چون انتظارات ما از او کمتر می‌شود.

احساسات انسان به میزان زیادی در گرو تفکر و تصورات اوست. بنابراین، انتظارات خود را تغییر بدهید و تمرین کنید تا پدر و مسادر خود را با تمام محاسن یا نقاط ضعف‌شان بپذیرید. آن زمان، کیفیت روابط‌تان بهتر خواهد شد. در برابر خواسته غیرمنطقی محترمانه و با صبر استدلال کنید. حق بی‌احترامی نداد. پدر و برخی والدین وقتی نتوانند فرزندان‌شان را انجام کاری که می‌خواهند متقاعد کنند، از الفاظ نادرست یا جملات احساسی مانند «قلیم را بشکستی» استفاده می‌کنند.

اگر واقعا می‌دانید که خواسته‌شان غیرمنطقی یا

انتظاری فراتر از توان شمامت، عکس‌العمل خود را مدیریت کنید. پس از کمی فکر و نفس عمیق، به‌طور واضح اعلام کنید که دوستان دارید لیکن این علاقه منجر نمی‌شود که بتوانید تمام انتظارات آنها را برآورد سازید. البته این نوع عکس‌العمل باعث سسر خوردگی هم می‌شوند. بنابراین برای خود یا والدین به دست آورید یا به مشاور مراجعه کنید تا بر برخی راهکارهای عمومی ذیل که ساده ولی تا حدودی مؤثر است، استفاده کنید. والدین ما افراد استثنایی نیستند؛ بسیاری از فرزندان روز شدن در شغل یا حرفه‌ای که دارید، فرصت‌های بیشتر و بهتری را پیش روی شما قرار خواهد داد و شاید حتی منتهی به ارتقای شغلی و حرفه‌ای شما و در نتیجه افزایش عایدتان شود. به دنبال کار دوم باشید؛ عایق کردن منافذ خانه به ویژه در خانه‌های قدیمی می‌تواند از اتلاف انرژی جلوگیری کند. خروج‌های خنک در تابستان و هوای گرم در زمستان هر دو می‌تواند صورتحساب برق و گاز شما را به میزان قابل توجهی افزایش دهد.

**هزینه‌های بیمه را مدیریت کنید**
مدیریت هزینه‌های بیمه را فراموش نکنید البته شاید برخی خوانندگان تصور کنند این مورد آن چنان شامل حال آنها نمی‌شود. لیکن برخی به‌دلیل سبک زندگی یا نوع کار خود از بیمه‌های مختلفی مانند بیمه‌های تکمیلی یا پوشش‌های متعدد و بعضاً شاید غیر ضروری استفاده می‌کنند. بدهیی

## د

اینکه با چند بر خورد قضاوت کنیم پدر و مادر ما والدین خوبی هستند یا خیر، بدون اینکه خلیقیات، شرایط سنی و سبک رفتارشان را در نظر بگیریم، کار اصولی و درستی نیست. در بسیاری موارد، پدر و مادر ذاتاً آدم‌های بدی نیستند، ولی مهارت‌های ارتباطی لازم برای تعامل با خانواده یا دانش آن ندارند و نمی‌دانند چگونه باید به خواسته‌ها و نیازهای بچه‌ها پاسخ داد. به همین سبب، گاهی همدیگر را ناراحت کرده و باعث سسر خوردگی هم می‌شوند. بنابراین برای خود یا والدین به دست آورید یا به مشاور مراجعه کنید تا بر برخی راهکارهای عمومی ذیل که ساده ولی تا حدودی مؤثر است، استفاده کنید. والدین ما افراد استثنایی نیستند؛ بسیاری از فرزندان روز شدن در شغل یا حرفه‌ای که دارید، فرصت‌های بیشتر و بهتری را پیش روی شما قرار خواهد داد و شاید حتی منتهی به ارتقای شغلی و حرفه‌ای شما و در نتیجه افزایش عایدتان شود. به دنبال کار دوم باشید. چنانچه اضافه کاری هم درآمدی که مدنظرتان بود را فراهم نمی‌کرد، به دنبال یک کار ثانویه باشید. البته با بالا رفتن سن باید مراقب سلامتی خود هم باشید؛ اگر بتوانید شغل دومی پیدا کنید که ساعت کاری‌اش کمتر و در عین حال درآمد خوبی داشته باشد، عالی است، اما چنانچه چنین فرصت و کاری برای شما مهیا نشد، کار دوم خود را تا یافتن منبع کسب درآمد بهتر ادامه دهید.

**بر گرفته با جرح و تعدیل بر گرفته از سایت:**

**ncbi.nlm.nih.gov**