سلامت

این خانم ها مولتی ویتامین نخورند

اگر قصد بارداری دارید قبل از مصرف هرگونه دارو یا مکمل حتما با پزشکتان مشورت کنید.

یک تحقیق مشترک در دانمارک و آمریکا نشان می دهد مادرانی که شش هفته قبل از لقاح از مکمل های مولتی ویتامین استفاده می کنند، یک سوم بیشتر از دیگر مادران در معرض خطر سقط جنین قرار دارند.

محققان با بررسی ۳۵هزار زن در دانمارک دریافتند، مصرف منظم مکمل مولتی ویتامین شش هفته قبل از لقاح، تا ۳۲ درصد احتمال سقط جنین را افزایش می دهد. نتایج این مطالعه موجب ایجاد نگرانی در مورد مادرانی می شود که در حال اقدام برای بارداری هستند و برای ارتقای سلامتی خود و جنین، از مکمل های ویتامینی استفاده می کنند.

گرچه مطالعات بیشتری در این زمینه لازم است، اما متخصصان معتقدند اگر قصد بارداری دارید قبل از مصرف هرگونه دارو یا مکمل حتما با پزشکتان مشورت کنید.

کاهش وزن و لاغری با نوشیدن آب گرم

تحقیقات نشان داده است که آب گرم با افزایش دمای بدن، باعث افزایش سرعت سوخت وساز بدن شده و در نتیجه به کاهش وزن کمک می کند. پس برای لاغر شدن و کاهش وزن . پس از خوردن غذا کمی آب گرم بنوشید.

برای اینکه بدن سالم بماند باید روزانه آب کافی نوشید. همان طور که آب سرد برای سلامتی بدن مفید است، خوردن روزانه مقداری آب گرم هم منافع بسیار زیادی برای سلامتی بدن دارد. مطالعات نشان داده است که آب گرم به کاهش وزن بدن کمک می کند. همچنین خوردن آب گرم بعد از هر وعده غذایی به هضم بهتر مواد غذایی و کارکرد دستگاه گوارش کمک می کند. نوشیدن آب مخصوصا آب گرم بعد از هر وعده غذایی بهترین روش برای کاهش وزن و افزایش سرعت متابولیسم بدن است.

پژوهشگران طی تحقیقات جدیدی دریافتند مصرف آب گرم بعد از هر وعده غذایی به هضم بهتر و کارکرد دستگاه گوارش کمک می کند.

همچنین آب گرم تمام مواد غذایی به جامانده در سیستم گوارشی، بخصوص چربی ها را شستشو داده و هضم مواد غذایی خورده شده را افزایش می دهد. علاوه بر این آب گرم با پاک کردن مواد سمی از بدن مشکل نفخ معده و یبوست را برطرف می کند.

به این ترتیب بهتر است بعد از هر وعده غذایی به جای خوردن آب معمولی از آب گرم استفاده شود. همچنین می توان در میان هر وعده غذایی یا اندکی بعد از آن آب گرم نوشید ولی باید به صورت جرعه جرعه و آهسته نوشیده شود.

جداکردن اتاق خواب کودک کی و چگونه؟

تنها بویی که کودک را آرام می کند بوی مادر است و صدای مادر جزو لاینفک هر نوزادی است که از زمان جنینی با آن خو می گیرد ولی همین وابستگی ها سبب می شود که در سنین بالاتر مادران نتوانند اتاق خواب فرزندشان را جدا کنند و بعضی از کودکان حتی تا سنین ۱۲ سالگی هم باید در کنار مادر خود بخوابند و این امر به دلیل مشترک نبودن ساعات خواب مادر و پدر و کودک مشکلات فراوانی را ایجاد می کند. در بسیاری مواقع این سؤال برای بسیاری از مادران پیش می آید که از چه سنی باید فرزندشان را برای خواب از خود جدا کنند؟

دکتر مریم یوسفی، جامعه شناس و استاد دانشگاه درباره اینکه چه سنی بهترین زمان جدا کردن محل خواب مادر و کودک است می گوید: مادران ایرانی بسیار عاطفی هستند و بیشتر آنها از روی علاقه زیاد تا سنین ۵ سالگی فرزندانشان را در کنار خود می خوابانند و از همان لحظه تولد به گمان اینکه نوزادشان ضعیف است و هیچگونه استقلالی ندارد، تمام هم و غم خود را روی این قضیه متمرکز می کنند که هیچ گاه حتی موقع خواب کودکشان را تنها نگذارند، البته بسیاری از مادران شاغل که ساعاتی از روز را مجبورند به فعالیت روزانه در خارج از منزل بپردازند، به دلیل خستگی ناشی از کار روزانه و نداشتن برنامه ریزی دقیق و عدم کنترل مدیریت بر ساعات خواب، با جدا بودن اتاق کودکشان شاید مجبور شوند که در طول شب بیدار شده و گریه‌های شبانه کودکشان را آرام کنند ولی به دلیل خستگی زیاد دیگر توان از این اتاق به آن اتاق رفتن را ندارند و ترجیح می دهند کودکشان را کنار خود بخوابانند.

به گفته او بهترین زمان برای جدا کردن محل خواب کودک از مادر همان از بدو تولد است و باید با این سیستم که غذا دادن و تعویض پوشک در اتاق خواب کودک انجام شود عادت کرد، زیرا در غیر این صورت حتی در سنین ۲ تا ۳ سالگی هم برای کودک جدا شدن از مادر و ترک عادت خوابیدن در کنارش بسیار سخت خواهد شد و گریه‌ها و بی تابی های شبانه بالاخره مادر را خسته و تسلیم خواسته کودکش خواهد کرد و ممکن است کار به جایی برسد که مادر حتی هنگام مدرسه رفتن کودک هم با مشکل مواجه شود چون او حاضر نیست حتی برای ساعتی از مادرش جدا شود و کلاً با واژه استقلال به هر شکلی بیگانه است. شاید بتوان از همان روزهای آغازین تولد جلوی بسیاری از مشکلات دوران بزرگسالی را گرفت، اگر قبل از اینکه فرزندتان نیازش را بر زبان بیاورد، آن را برایش برآورده سازید، خود عاملی خواهد بود برای ایجاد مشکلات بعدی، بگذارید نوزاد شما که در اتاق دیگری خوابیده احساس نیاز کند و بعد، نیازش را برآورده سازید، این اتفاق کوچک پایه‌های حس استقلال طلبی را در کودک شما تقویت خواهد کرد.

دکتر یوسفی در ادامه با اشاره به اینکه والدین کودکان بسیاری از کشورهای توسعه یافته با برنامه ریزی‌های دقیق از بدو تولد این مشکل را برای خود کاملاً حل کرده‌اند می افزاید: باید توجه داشت که در صورتی که با برنامه پیش بروید در مدت کوتاهی به آرامش شبانه و خوابی راحت دست می یابید، علاوه بر آن این عمل اثرات مثبت خود را در سنین بزرگسالی نیز خواهد گذاشت؛ زیرا فرزندتان شخصی مستقل و با اعتماد به نفس بالا بار آمده و می تواند در سنین کمتر مدل لباس و یا نوع غذا و در سنین بالاتر رشته تحصیلی، شغل و همسر خود را براحتی انتخاب کند.

پیام های خود مراقبتی نازگل ونادر وخاله نیلا

✓تهیه وتنظیم :اکرم صداقت جو

عوارض خطرناک موبایل (قسمت دوم)

قسمت ۲۵

۱۶)هنگام خرید تلفن همراه به میزان اس.ای.آر آن توجه کنید. این عدد بَه‌طورِ معمول به وسیله شرکت سازنده تلفن همراه روی گوشی و یا کاتالوگ آن درج می‌شود و نشان می‌دهد که هنگام استفاده از تلفن همراه چه مقدار از امواج جذب بدن شما می‌شود. هرچه این عدد در یک گوشی تلفن همراه پایین تر باشد آن گوشی ایمن تر است و بیشتر شما را از آثار مخرب اشعه‌های تلفن همراه مصون نگه می‌دارد.

۱۷)به جای قرار دادن تلفن همراه روی گوش تان از یک "هندزفری" یا "هدست" استفاده کنید. این کار موجب می‌شود امواج تلفن همراه به سمت مغز شما نیایند و فقط بتوانید با هندزفری مکالمه خودتان را انجام دهید.

۱۸)امواج تلفن همراه می‌توانند ترکیبات حیاتی بدن را از بین ببرند و فرمول شیمیایی آنها را بشکنند خوب است درطول روز از مکمل های آنتی اکسیدان در غذاهای روزانه تان استفاده کنید.

۱۹)هنگامی که با گوشی تلفن همراه صحبت نمی کنید هندزفری های بلوتوث دار از گوش تان جدا کنید چون در این شرایط باز هم امواج بلوتوث به سمت مغز شما می آیند . از هندست (هندزفری)هایی استفاده کنید که درونشان یک لوله تو خالی به کار رفته است از اسپیکر یا پخش صدا استفاده کنید

۲۰)استفاده از تلفن همراه در کنار تخت بیماران و یا تجهیزات پزشکی خطرناک است

۲۱)مسدود کردن آنتن تلفن همراه هنگام استفاده مقدار پرتوهای جذب شده از طریق مغز را افزایش می‌دهد. این کار موجب می‌شود کارایی تلفن همراه کاهش یابد و موجب شود موبایل از برق بیشتری برای ایجاد کیفیت بیشتر استفاده کند و پرتوهای بیشتری را منتشر کند.

۲۲)قرارگیری موبایل بر روی قلب باعث ایجاد اختلال و بی نظمی در ضربان قلب شده و در بلندمدت می تواند اثرات مخربی بر نظم قلب به جا بگذارد

۲۳)امواج موبایل تاثیرات مخربی بر روی سلول های ضعیف گذاشته و می‌تواند در پیشرفت بیماری و طولانی شدن درمان آن تاثیر بگذارد.

۲۴)بهتر است افراد با بیماری های خاص خصوصا تومور، ام اس، لوسمی، اختلالات خونی و قلبی و کلیوی یا افرادی که پروتز یا قطعه فلزی در بدن دارند، از موبایل و امواج الکترو مغناطیس دوری نمایند.چون حالت جرقه ایجادمی نمایند

۲۵)اتصال به اینترنت موبایل، امواج الکترومغناطیسی را چندین برابر می کند.

۲۶)بهتر است در مواقع لزوم از وایفای موبایل بجای اینترنت سیم کارت استفاده کنید

۲۷)کاور ضد اشعه موبایل استفاده کنید باعث می شود امواج به داخل مغز نفوذ نکنند واز عوارض و خطرات جبران ناپذیر مجاورت نزدیک باتلفن همراه در هنگام مکالمه جلوگیری می شود.

ماده مغذی محافظ لثه را بشناسید

میزان امگا۳ - توصیه شده برای بزرگسالان ۵۰۰ میلی گرم در روز می‌باشد. مصرف مکمل های روغن ماهی (اسیدهای چرب امگا۳ -) به درمان بیماری های لثه کمک می کند.

بیماری های لثه به ویژه التهاب بافت های اطراف دندان ها در بیش از نیمی از بزرگسالان مشاهده می شود. این بیماری خطر سکته و سایر مشکلات قلبی را افزایش می دهد.

محققان استرالیایی اثر مکمل های روغن ماهی را به عنوان یک درمان کمکی در بیماری های لثه مورد بررسی قرار دادند. نتایج این مطالعه نشان داد که مصرف روغن ماهی موجب بهبود علایم بالینی بیماران مبتلا به التهاب لثه می شود.

محققان توصیه می کنند که برای برخورداری از اثرات سودمند اسیدهای چرب امگا۳ - از جمله سلامت قلب و عروق، سلامت روان و همچنین کمک به درمان بیماری های لثه از ماهی های چرب در رژیم غذایی خود استفاده کنید. میزان امگا۳ - توصیه شده برای بزرگسالان ۵۰۰ میلی گرم در روز می باشد و این مقدار امگا۳ - از طریق مصرف ماهی های چرب (مانند سالمون و قزل آلا) دو بار در هفته تامین می شود. در صورتی که ماهی نمی خورید می توانید تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه از مکمل های روغن ماهی استفاده کنید.

مصرف روغن ماهی عوارض خطرناکی به همراه ندارد. امگا۳ - در دوزهای بسیار بالا و بیش از نیاز روزانه ممکن است موجب تاخیر در زمان انعقاد خون و گاهی نیز احساس ناراحتی در معده شود.

افرادی که از داروهای رقیق کننده خون مانند آسپرین و وارفارین استفاده می کنند و یا جراحی دارند، بهتر است قبل از مصرف مکمل های روغن ماهی با پزشک مشورت کنند.

آنچه باید درباره چای کیسه ای بدانید

بزرگسالان روزانه به ۴ میلی گرم فلوراید جهت سلامت دندان ها و استخوان‌هایشان نیاز دارند.

متخصصان معتقدند مصرف زیاد چای کیسه‌ای به دلیل بالا بودن میزان فلوراید موجود در آن می تواند آسیب جدی به مینای دندان ها وارد کند.

بزرگسالان روزانه به ۴ میلی گرم فلوراید جهت سلامت دندان ها و استخوان‌هایشان نیاز دارند اما بیشتر از این میزان می تواند باعث بروز درد مفاصل، مشکلات عضلانی، پوکی استخوان، شکنندگی دندان ها، مشکلات کلیوی، بیماری های مفصلی و حتی سرطان در دراز مدت شود.

دندانپزشکان توصیه می کنند تا افراد کمتر از چای کیسه‌ای استفاده کنند و در عوض چای تازه مصرف نمایند.

موسس بنیاد مادر در گفتگو با طلوع :

اگر اهداف بنیاد مادر به درستی در جامعه اجرا شود، مادر چراغ راه آینده خواهد بود

گفتگو/وحید جعفری زاده:

اشاره : دومین گردهمایی بنیاد فرهنگی بین المللی مادر در شامگاه دهم مهرماه جاری برگزار شد. به همین بهانه گفتگویی با مهندس غلامرضا محمدی موسس بنیاد مادر ترتیب دادیم. در این گفتگو سعی شد مطالبی مورد توجه قرار گیرد که در گفته ها و مطالب قبلی منتشر شده، مغفول مانده و یا در حاشیه قرار گرفته بود.

در ادامه گزیده‌ای از این گفتگو را می خوانید و فایل صوتی این مصاحبه را می توانید از طریق وب سایت روزنامه طلوع دریافت کنید.

○ شما از قبل یك سری اهداف و چشم انداز برای خود تعیین و اعلام کرده‌اید؛ در این بین مهم ترین هدف خود و در واقع آن چیزی که با رسیدن آن، احساس رضایت درونی خواهید کرد، کدام است؟

● من به این باورم و ایمان دارم اگر اهداف بنیاد مادر به درستی در جامعه اجرا شود، مادر چراغ راه آینده خواهد بود. اگر می گوییم مادر چراغ راه آینده است به این دلیل است که هر جامعه از خانواده ها تشکیل شده و قلب هر خانواده مادر است، اگر قلب خانواده به خوبی کار کند، خانواده هم خوب کار می کند و افرادی که از خانواده بر می خیزند هم موجب اصلاح و صلاح جامعه خواهند شد که این اگر گسترش و عمومیت یابد به سعادت بشر منجر می شود؛ اما متاسفانه ما به این مساله توجه نکرده‌ایم. اما اگر اصول اخلاقی، تقدس و جایگاه مادر به آن صورتی که هست در جامعه شناخته شود، مادر چراغ راه آینده خواهد بود.

○ اگر فردی در هر جای دنیا ایده یا پیشنهادی در راستای اهداف و چشم انداز بنیاد مادر داشته باشد، چگونه باید آن را به شما منتقل کند؟

● همانطور که قبلا هم اعلام کرده‌ایم تاکنون از هیچ کسی کمک نگرفته‌ایم و هیچ نیاز مالی هم نداریم اما دو نیاز داریم، یکی دعای خیر و دیگری همفکری. از همه تقاضا می کنیم هر ایده، پیشنهاد، راهنمایی و یا انتقاد سازنده‌ای جهت پیشبرد و تبیین جایگاه مقدس مادر دارند از طریق وب سایت بنیاد، ایمیل، نامه، فکس، به صورت حضوری و یا از طریق رسانه ها به ما انتقال دهند. حتی اگر سوالی هم وجود داشته باشد می توانند از طریق وب سایت بنیاد مادر مطرح کنند تا مشاوران خبره ما پاسخگوی آن ها باشند.

○ پس از برپایی گردهمایی امسال در شیراز، برای سال آینده چه برنامه ای دارید؟

● با توجه به اینکه پس از اعلام تاسیس بنیاد مادر در سال ۹۳، مراحل اداری ثبت رسمی تا امسال ادامه پیدا کرد بنابراین در واقع امسال اولین گردهمایی رسمی بنیاد برگزار شده است. ما می خواستیم برنامه را از ایران و شیراز که مهد فرهنگ کشور است آغاز کنیم. ما یک چشم انداز ۵ ساله و یک نقشه راه از سال ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۰ تعریف کرده ایم و داریم براساس آن حرکت می کنیم. گردهمایی سال آینده را به صورت ملی و در تهران برگزار خواهیم کرد و امید داریم در صورت فراهم بودن شرایط، گردهمایی سال بعد از آن را در کانادا برگزار کنیم و تصمیم داریم تا سال ۲۰۲۰ برنامه را مقابل سازمان ملل اجرا کنیم. ما در سال اول توانستیم تقریبا ۵۰ درصد راهی را که در نظر داشتیم طی کنیم. برنامه ما به صورت جزء به جزء در حال تدوین است و امید داریم تا ۶ ماه آینده، این برنامه کامل شود. در این برنامه ابعاد مختلف کار ما در مباحث فرهنگی، اجتماعی، روانشناسی و... مشخص خواهد شد. همچنین در حال حاضر در حال برقراری تفاهم نامه با ۵ دانشگاه مطرح کشور هستیم و طی آن به هرکدام از دانشگاه ها ۵ بورس (۳ فوق لیسانس و ۲ دکتری) خواهیم داد تا پژوهش ها و پایان نامه هایی صرفا با موضوع مادر را به سرانجام رسانند. همچنین با وزارت کشور هم در حال رایزنی هستیم تا با بررسی ۲۰ فاکتور به طور دقیق، وضعیت مادران ایران را استخراج کنیم؛ علاوه بر آن با آموزش و پرورش هم در حال کار در بحث آموزش در مهدهای کودک هستیم.

○ به طور خاص چه برنامه ای برای مادران سرپرست خانوار که مشکلات متعددی دارند و ایفاگر نقش پدری و مادری به صورت توام هستند، دارید؟

● ما کلمه مادر را در سطوح مختلفی از جمله مادر جوان، مادر خانه دار، مادر سرپرست و حتی مادر تنها تعریف کرده‌ایم. در واقع فلسفه بنیاد مادر این گونه شکل گرفت که پس از اینکه مدتها به دنبال این بودم که چه کار ماندگاری می توانم برای مادرم انجام دهم، روزی با یک مادر تنها برخورد کردم، با خود گفتم مادر من، مرا دارد اما این مادر چه کسی را دارد؟ بنابراین به این نتیجه رسیدم که باید کاری برای همه مادرها انجام دهم و از آن جا مصمم به آغاز این حرکت شدم. تولد مادرم را بهانه کردم و در جشن تولدی که سال قبل برای مادرم گرفتم، رسما تاسیس بنیاد مادر را اعلام کردم، بنابراین هدف ما این است که کاری کنیم مادری تنها نشود. باید کاری کنیم که جامعه بداند جایگاه ماردان چیست و چگونه باید با مادر برخوردی در شان جایگاه او کرد، در این صورت دیگر مادر تنهانخواهیم داشت. باید همه به این احساس برسند که مادران، مادران خودشان هستند، البته باید توجه داشت که این فرهنگ سازی و آموزش باید از مهد کودک‌ها آغاز شود. ما کمک مادی و مالی هم به صورت جداگانه داریم اما نمی خواهیم هدف مقدسمان که فراتر از اینهاست را با مادیات پیوند دهیم.

در این گفتگو صدف محمدی دختر مهندس غلامرضا محمدی نیز حضور داشت و بحث و گفتگوها را با علاقه و جذابیتی خاص دنبال می کرد. در پایان مصاحبه، حسی را که در گردهمایی اخیر دریافت کرده از او جویا شدم. علی رغم اینکه از کودکی خارج از ایران بزرگ شده، تمام تلاشش را کرد تا با واژه های فارسی پاسخ مرا بدهد. می گفت که با این برنامه توانسته پس از یکماه با درگذشت مادربزرگش کنار بیاید. از او خواسته شده بود در برنامه اخیر بر دستان مادرش بوسه بزند؛ حس تناقض گونه آن لحظه را این گونه توصیف کرد: اصلا باور نمی کردم بتوانم در مقابل این همه جمعیت دست و پای مادرم را ببوسم، اما وقتی در مقابل مادرم قرار گرفتم، خیلی راحت توانستم این کار را انجام دهم و این حس فروتنی را برای اولین بار تجربه کردم.

به گفته خودش، ایده برگزاری این جشن بوده که برایش ارزش و اهمیت داشته و حضور در آن، نقطه عطفی بوده که بتواند دیدش را نسبت به مادر ارتقا دهد. او اعتقاد دارد که می تواند به جایی برسد که در هر شرایط و هر زمانی نه فقط مادر خود را تکریم کند، بلکه حسش را به همه مادران تسری دهد.

دنیای فناوری

موبایلی که راه می‌رود و حرف می‌زند

گوشی روبوهان جالب ترین گجتی است که تاکنون به بازار آمده است. اخیرا شرکت شارپ (Sharp) در ژاپن از نمونه اولیه تلفن همراهی پرده‌برداری کرده است که شباهتی به هیچیک از تلفن‌های همراه هوشمند (اسمارت فون) بازار ندارد. این گوشی به شکل یک روبات کوچک است که دست و پا و چشم دارد. کافی است خودتان به این محصول جدید شرکت شارپ نگاهی بیاندازید تا متعجب شوید. این گجت روبوهان (RoBoHoN) نام داشته و از آخرین ابداعات این شرکت است که قرار است سال ۲۰۱۶ به بازار بیاید.

در درجه اول روبو هان یک روبات تمام عیار است که می تواند راه برود، صحبت کند و قادر است با پخش موزیک چنان برقصد که قالیچه زیر پایش پاره شود. از اینها که بگذریم، این گجت یک تلفن همراه هوشمند اندویدی بوده که از اتصال پذیری ۳G و ۴G نیز بهره مند است. این به آن معنی است که توانایی دریافت و انجام مکالمات تلفنی را نیز دارا است. به‌صورت قراردادی این روبات- گوشی می تواند از عهده مکالمات تلفنی در حالت بلندگو روشن برآمده و همچنین تمام حرکات احساسات و هیجانات فرد مخاطب مکالمه تلفنی را برای گیرنده تماس اجرا و منعکس سازد. اگر هم که شما میل داشته باشید تا مکالمه تلفنی را خصوصی انجام دهید، فقط کافی است تا آن را بردارید و نزدیک گوشتان بیاورید تا صدای مخاطب را آهسته در گوشتان نجوا کند. روی قسمت پشت روبات- گوشی روبوهان یک صفحه لمسی کوچک جهت دسترسی کاربر به قابلیت های کاربردی گوشی و فرمان دادن به موبایل نیز وجود دارد.

البته این گجت می تواند بیشتر کارها را با دریافت فرمان‌های صوتی اجرا کند.

همچنین این وسیله از توانایی عکس گرفتن طبق فرمان شما از طریق لنزی که میان چشمانش جاگذاری شده نیز برخوردار بوده و به لطف وجود یک پروجکشن بر روی پیشانی‌اش قادر است تا تصویر عکس ها و فیلم‌های شما را بر روی پرده مخصوص یا دیوار نمایش دهد. با این حال، اولین سؤالی که در مورد این گجت استثنائی در ذهن کاربران مطرح می‌شود این است که اصلا یک همچنین وسیله‌ای به چه درد می خورد و شارپ چه دلیل کاربردی برای ساخت این وسیله دیجیتال داشته است؟! این پرسشی است که هنوز هیچکس پاسخ درست و قابل قبولی برای آن نیافته است اما به این معنی هم نیست که کسی نخواهد یکی از این گجت های جالب و سرگرم کننده را داشته باشد.

دلایل شارژ آهسته گوشی های اندرویدی

برای شارژ کردن تلفن همراه خود نباید مدت زمان زیادی صبر کنید. برخی از کاربران برای شارژ کردن گوشی خودشان یک شب تا صبح منتظر می‌مانند. اگر برای شارژ شدن باتری مدت زمان زیادی صبر می کنید، حتما مشکلی وجود دارد. دلایل زیادی وجود دارد که باعث می‌شوند یک تلفن همراه آهسته شارژ شود.

در ادامه شما را با این دلایل آشنا می کنیم.

۱- داشتن کابل بی کیفیت : اولین کار این است که کابل گوشی خود را بررسی کنید. کابل ها به‌مرور زمان خراب می‌شوند. اگر از کابل خود چند سال است که استفاده می کنید، بد نیست آن را تعویض کنید.

۲- منبع برق ضعیف : شارژ کردن گوشی با پورت USB کامپیوتر ساعت ها طول می کشد. حتی اگر از USB ۳.۰ استفاده کنید باز باید زمان زیادی منتظر باشید. **۳ -آداپتور بی کیفیت :** آداپتورها هم به مرور زمان ضعیف می‌شوند و نمی توانند با قدرت اولیه گوشی را شارژ کنند. یک آداپتور ضعیف می توان به باتری گوشی صدمه وارد کند.

٤ - مشکل سخت افزاری گوشی : اگر چند سالی است که از یک تلفن همراه استفاده می کنید، باید به فکر تعویض آن باشید. گوشی‌ها در طول زمان با مشکلات مختلفی روبه‌رو می‌شوند که می توانند روی سرعت شارژ تاثیر گذار باشند. **٥- باتری خراب می شود :** استفاده زیاد از گوشی و شارژ متعدد آن می تواند باتری را خراب کند. باتری خراب آهسته شارژ می‌شود و به سرعت شارژ خودش را از دست می‌دهد. تعویض باتری راه حل خوبی است. **٦- استفاده زیاد از گوشی :** در زمان شارژ با گوشی خود کار نکنید. اگر Candy Crush یا Clash of Clans بازی می کنید، نباید در زمان شارژ به سراغ آن‌ها بروید. اگر در زمان شارژ از گوشی بیش از اندازه استفاده کنید، مدت زمان شارژ آن بسیار زیاد می‌شود. **۷- برنامه های مختلف در پس زمینه درحال اجرا هستند :** همیشه برنامه‌های مختلفی در پس زمینه در حال اجرا هستند که باتری مصرف می کنند. باز بودن این برنامه‌ها در زمان شارژ گوشی، باعث می‌شود که زمان زیادی برای شارژ کامل منتظر بمانید. **۸- پورت USB مسدود شده است :** محل شارژ گوشی خود را تمیز کنید. قرار دادن گوشی در جیب باعث می‌شود که پرز شلوار به داخل محل شارژ برود و آن را مسدود کند. این موضوع باعث می‌شود که گوشی آهسته شارژ شود. **۹- پورت USB صدمه دیده است :** ممکن است گوشی شما به زمین بخورد و محل شارژ آن صدمه ببینید. ضربه می تواند این قسمت را خراب کند. **۱۰- پورت USB زنگ زده است :** قرار گرفتن گوشی در مکان‌های خیس و مرطوب ممکن است باعث زنگ‌زدگی آن شود. این احتمال وجود دارد که محل شارژ گوشی با زنگ‌زدگی مواجه شود.