

دختران مجرد شهروندان درجه چندم اند؟

آرزو جعفری بازیگر تئاتر کرمانی، شرکت کننده برنامه عصر جدید:

خانم ها استوار باشید

و به خود ایمان داشته باشید

راضیه خاتون؛ پهلوان فراموش شده کرمانی

پهلوانان می میرند!

رویاهایتان را به واقعیت تبدیل کنید



تجدد و

چالش‌های پیش‌رو

-مهشاد عسکری-

تجدد و انتخاب آن یکی از مسائل پرچالش این روزها در بین توده مردم است زیرا از طرفی اهمیت فرزند آوری با توجه به آمار و وارانہ شدن هرم جمعیت ایران بر کسی پوشیده نیست و از سوی دیگر هزینه های زیاد زندگی برای شروع حداقلی، باعث تناقض و تضاد اعتقادی و عملی در بین اقشار جامعه شده است. تجدد علاوه بر مسائل اقتصادی، از فرهنگ نیز تاثیر می پذیرد.

دلایل انتخاب تجدد، بیم‌ها و امیدهای آن از منظر روانشناسی در شماره های قبل مورد واکاوی قرار گرفته است. در این شماره سعی کردیم تا از مشکلاتی که افراد مجرد بخصوص دختران مجرد با آن روبرو هستند مورد بررسی قرار گیرد.

طبق مشاهدات میدانی، تجدد در جامعه بیشتر انتخاب شده است تا اجبار. یعنی افراد با توجه به شرایطی که در آن قرار دارند تجدد را انتخاب میکنند، البته افرادی هم وجود دارند که تجدد بر آنها تحمیل شده است اما آنچه در جامعه نمایان است، عدم کارآمدی طرح های تشویقی برای ترغیب جوانان به ازدواج است.

گرچه مدتی است که طرح های تشویقی برای ازدواج و فرزندآوری مورد توجه دولتها قرار گرفته است، اما این گونه اقدامات برای افرادی که تجدد به آنها تحمیل شده است را با چالش های جدی روبرو کرده است.

افراد مجرد در هرکدام از دسته های ذکر شده همگی بر این باورند که طرحهای تشویقی باید در راستای تشویق افراد به ازدواج باشد نه اینکه با تنگنا قرار دادن افرادی که تمایل به زندگی به صورت مجردی هستند، آنها در با مشکلات جدید روبرو کنند.

۳ / معرفی کتاب و فیلم

۴ / بیم و امیدهای سازمان تامین اجتماعی برای اعضا چگونه است؟

۴ / حرمت قلم به من پای ایستادگی داد

۵ / خانم‌ها استوار باشید و به خود ایمان داشته باشید

۶ / پهلوانان می‌میرند!

۷ / برای نجات زمین تولید و مصرف پلاستیک را محدود کنیم

۷ / ادامه حیات وابسته به خاک قابل کشت است

۷ / غیب شدن بخشی از درختان جنگل هیرکانی

۸ / آبشارهای سیمک

۱۰ / زنان چه تاثیری در صنعت گردشگری دارند؟

۹ / نفقه چیست؟

۹ / اهدای گواهینامه اتاق بازرگانی ایران و سوئیس به یک شرکت کرمانی

۱۰ / اهمیت کتابخوانی برای کودک و نوجوان

۱۰ / عکس های مترو پل در متروولیعصر به نمایش گذاشته شده

۱۱ / مدیتیشن یوگانیدرا یا هنر وانهادگی

۱۱ / کدام واکسن‌ها برای دز چهارم کرونا پیشنهاد می‌شود؟

۱۱ / زنان زود جوش‌تر هستند

۱۲ / باماه؛ تنها قمر زمین بیشتر آشنا شویم

۱۲ / سفینه بادبانی امید تازه برای پاکسازی فضا از زباله

۱۳ / چرا رنگ در طراحی موثر است؟

۱۳ / پته

۱۳ / دکوری‌های ترسناک مد شده‌اند

۱۴ / دختران مجرد، شهروندان درجه چندم‌اند؟

۱۴ / زنان، پیشگام فعالیت‌های مدنی

۱۵ / رویاهایتان را به واقعیت تبدیل کنید

۱۵ / دلیل علاقه‌مندی به جواهرات چیست؟

۱۵ / دستورالعمل شب کاری مادران و پدران دارای فرزند شیرخوار علام شد

۱۶ / فرصت‌ها و تهدیدهای فضای مجازی را بشناسیم

۱۶ / کوری عاطفی چه زمان در رابطه بوجود می‌آید؟

۱۷ / در مقابل طرح روبیکردهای تند ایستادگی کنید

۱۷ / سردشت؛ اولین شهر قربانی حملات شیمیایی در جهان

۱۷ / از علامت تعجب چه می‌دانید؟

۱۸ / با زنان تاثیرگذار ایرانی آشنا شویم

۱۸ / چرا یادگیری فتوشاپ ضروری است؟

۱۸ / ایلان ماسک توپتر را باز نکرده پس فرستاد

۱۹ / دادگاه زوج هالیوودی چه تاثیری بر قربانیان خشونت خانگی دارد؟!

۱۹ / پناهنده محجبه افغانستانی به پارلمان استرالیا راه یافت

۱۹ / رکورد مسن‌ترین چترباز جهان توسط یک بانو شکسته شد

۲۰ / قاضی باید عدالت را در جلسات دادگاه جلوه‌گر سازد

۲۰ / نگهداری از خودرو برای بانوان

معرفی فیلم

lady bird لیدی برد

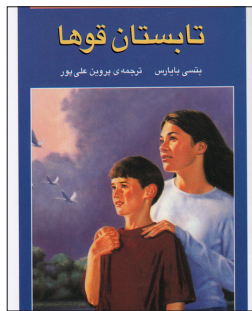


کارگردان / مؤلف:
Greta Celeste Gerwig
گرتا سلست گرویگ

دختری نوجوانی به نام کریستین به تازگی وارد دوران بلوغ و تحول شده است و تلاش می‌کند وضع زندگی‌اش را تغییر دهد. او از محل سکونت، خانواده و مدرسه‌اش ناراضی است و دوست دارد زندگی بهتری داشته باشد. او مادر سخت‌گیری دارد و فکر می‌کند این سخت‌گیری و عصبی بودن مادر به خاطر آن است که او را دوست ندارد. کریستین از نامش خوشش نمی‌آید و به هم‌کلاسی‌هایش می‌گوید تا او را لیدی برد صدا کنند و سعی می‌کند تا برای تحصیل در دانشگاه به نیویورک برود. او در دوران دبیرستان به دو پسر علاقه‌مند می‌شود و با آن‌ها رابطه‌ی جنسی برقرار می‌کند؛ اما بعد از مدتی با شکست مواجه می‌شود. مادر لیدی برد مخالف رفتن او به نیویورک است؛ اما او به صورت پنهانی نمراتش را برای دانشگاه‌های نیویورک می‌فرستد و بعد از قبولی به دانشگاه می‌رود و در آنجا متوجه می‌شود که سخت‌گیری‌های مادرش به خاطر علاقه و توجه به او بوده است. این فیلم تحولات در دوران بلوغ را به زیبایی به تصویر کشیده است و هیجانانگیز در دوره‌ی بلوغ و نوجوانی (از جمله تمایل به پیشرفت و ترقی و رابطه‌ی بین دختر و پسر) را نمایش می‌دهد.

این کتاب آشنا می‌شدم. در این صفحه سعی می‌کنم تا کتاب‌های که خوندم و فیلم‌هایی که دیدم و ارزش محتوایی خاصی دارند با شما به اشتراک بذارم. نظرات و پیشنهاد کتاب خودتان را از طریق پیج نشریه با من به اشتراک بگذارید، بی‌صبرانه منتظرم.

من فاطمه کاظمی هستم، کتاب و کتابخوانی و البته فیلم دیدن را خیلی دوست دارم. بسیار پیش آمده که راجع به موضوعی نیاز به کمک تخصصی داشتم و همیشه اولین انتخابم مطالعه کتاب بوده است. بارها کتابی مطالعه کردم که افسوس خوردم کاش زودتر با



نوجوان با سارا هم‌ذات پنداری می‌کند و خود را جای او می‌گذارد. زبان داستان بسیار عاطفی و تاثیرگذار است که گاه با طنزی که همراه دارد لبخند بر لب مخاطب می‌آورد. کتاب امید به آینده را در نوجوان بر می‌انگیزد. مشخصه داستان که برنده جایزه نیوبری است، بیان زیبای حالات دوران بلوغ و چگونگی زندگی کودکان معلول ذهنی است.

می‌کنند و در این جست و جوست که سارا به گونه‌ای خود را می‌یابد. «تابستان قوها» داستان سرگشتگی‌های دوران بلوغ و کشمکش سارا با خود، با دوستانش و با شرایط خاص زندگی‌اش است. از زندگی با عمه‌ی سختگیرش ناراضی است، برادری معلول دارد که باید همیشه از او مراقبت کند، از قیافه، هیکل و لباس پوشیدن خود کلافه است، جوش‌های صورتش آزارش می‌دهند و... اصلاً حوصله دیگران را ندارد. سارا در جریان رویدادهای داستان که به بیان دقیق حالات روحی، احساسات و عواطف نوجوانان در سن بلوغ می‌پردازد، دچار دگرگونی و تحول می‌شود و زندگی را بسیار زیبا و پر هیجان می‌یابد و این جاست که خواننده

معرفی کتاب نوجوان

تابستان قوها

نویسنده: بهنسی بایارس
مترجم: پروین علی پور
انتشارات: نشر افق

«سارا» دختری ۱۴ ساله است که با برادر، خواهر و عمه‌اش در خانه‌ی ویلایی در کنار دریاچه کوچکی زندگی می‌کند. سارا، برادرش چارلی را که ده سال دارد، اما به علت بیماری دچار معلولیت ذهنی شده به کنار دریاچه و تماشای قوها می‌برد.

چارلی بسیار تحت تاثیر قرار می‌گیرد و نیمه شب برای دیدن قوها از خانه بیرون می‌رود و در جنگل گم می‌شود. سارا به همراه دوستش که او هم پسری تنهاست، چارلی را پیدا



فرزندان آورده شده است. رهنمودهای این کتاب به شما کمک می‌کند که ارتباط بهتری با فرزند نوجوان خود داشته باشید و با اعتماد به نفس بالاتری به او کمک کنید تا برای ورود به بزرگسالی آمادگی لازم را پیدا کند. در تمام مراحل رشد فرزندتان اعتدال را رعایت کنید؛ زیرا سیر تربیت فرزند مانند پل معلق است که لازم است با آگاهی و هوشیارانه روی آن قدم برداشت. این کتاب برای پدر و مادری که فرزند نوجوان دارند و می‌خواهند ارتباط بهتری با آنان داشته باشند توصیه می‌شود.

خوبی باشند؛ اما نمی‌دانند چگونه و چطور؟ فرزندان که تا چندی پیش به دنبال تأیید گرفتن از والدین یا همان قهرمانان زندگی‌شان بودند، اکنون می‌خواهند پا را فراتر بگذارند و در دنیای بیرون به دنبال مطلوبشان می‌گردند. همین جاست که اختلاف‌ها و مشکلات شروع می‌شود. اغلب والدین طی سال‌ها آموزش مستقیم و غیرمستقیم آموخته‌اند که بچه‌ها را با روش تنبیه و پاداش تربیت کنند. روشی که اولین بار «اسکینر» روانشناس دانشگاه هاروارد ابداع کرد و همچنان پایه بسیاری از کتاب‌های تربیتی است. بهتر است بدانید شما با تشویق زیاد بچه‌ها، آن‌ها را از لذت درونی انجام کار درست محروم و با تنبیه، حس نفرت و انتقام را در آن‌ها زنده می‌کنید. در این کتاب سعی شده است، لزوم حفظ رابطه با فرزندتان و لزوم نیاز به آموزش توضیح داده شود و جایگزین‌هایی برای تنبیه و روشی مسالمت‌آمیز برای حل مسائل با

معرفی کتاب بزرگسال

والدین روی پل معلق

چگونه ارتباط بهتری با فرزند نوجوانم داشته باشم؟
نویسنده: زینب صادقی
انتشارات: پارسیان البرز

کتاب والدین روی پل معلق به والدین کمک می‌کند رابطه‌ی خوب خود با فرزندشان را حفظ کرده و بدون تنبیه و تهدید او را به سوی بهتر شدن هدایت و مسائل و مشکلات میان خود را به بهترین نحو حل کنند.

دوران نوجوانی سخت‌ترین و پیچیده‌ترین دوران زندگی یک انسان است و این سختی فشار مضاعفی بر والدین وارد می‌کند. تمام والدین در گوشه‌گوشه‌ی دنیا به دنبال یافتن راهی برای تربیت بهتر فرزندانشان هستند و این دغدغه‌ی والدین در نوجوانی فرزندانشان به اوج خود می‌رسد.

والدینی که می‌خواهند پدر و مادر



نظر به روز بهزیستی و تامین اجتماعی:

بیم و امیدهای سازمان تامین اجتماعی برای اعضا چگونه است؟

- مهشاد عسکری -

پیش از این هیات مدیره سازمان تامین اجتماعی پیشنهاد افزایش ۳۸ درصدی مستمری سایر سطوح را داده بود اما در نهایت هیات دولت با افزایش ۱۰ درصدی دریافتی این گروه از مستمری بگبران موافقت کرده بود. و گرچه این ده درصد نظر ۴ میلیون مستمری بگیر تامین اجتماعی جلب نکرده بود اما بعدا افزایش حقوق بازنشستگان تامین اجتماعی تکذیب شد تا جایی که مسعود میرکامپی رئیس سازمان برنامه و بودجه در حاشیه جلسه هیئت وزیران روز چهارم تیرماه در جمع خبرنگاران عنوان کرد: هیئت دولت باید تصویب کند که این کار انجام شده و هیئت تطبیق مصوبات مجلس باید نظر مشورتی به ریاست محترم مجلس بدهد. میان مجلس و دولت جلساتی برگزار می شود و در نهایت بر اساس مستندات تصمیم گیری خواهد شد. تصمیم نهایی بستگی به قانون دارد. این صحبت ناشی از آن است که هنوز کش و قوس هایی در مورد مستمری بازنشستگان تامین اجتماعی وجود دارد. (حق پاسخگویی برای سازمان محفوظ است)

اشتغال و پیش از بازنشستگی ترجیح سازمان تامین اجتماعی بر دریافت حق بیمه بیشتر بوده اما در موقع بازنشستگی اولویت بر پرداخت کمترین مستمری است؟

گرچه این نهاد مدعی استقلال اداری و مالی سه جانبه بین کارگر، کارفرما و دولت است اما کارفرمایان نیز از افزایش چشمگیر حق بیمه که هر ساله اتفاق می افتد گله مند هستند. از سوی دیگر هر روز شاهد اعتراض گروهی از مستمری بگیران تامین اجتماعی هستیم که با پرداخت نشدن حقوق خود دچار مشکلات عدیده ای شده اند و این در حالی است که این قشر کمترین حقوق را در بین تمام اقشار جامعه دریافت می کنند و در بسیاری از موارد همین حداقل حقوق نیز به صورت نامرتب و در بازه های زمانی طولانی پرداخت می شود. اما آنچه بارقه های امید را در دل خانواده بزرگ تامین اجتماعی روشن کرد، گمانه زنی ها بر مبنای همسان سازی حقوق بود که گرچه از عنوان آن بالغ بر ۴ سال است که میگذرد اما هنوز با میزان واقعی آن فاصله بسیار دارد از طرفی هرچند

همانگونه که گفته شد، هم اکنون مهم ترین حلقه در نظام بیمه اجتماعی و بازنشستگی کشور محسوب می شود. اما برای آنکه بدانیم تا چه اندازه این رسالت تحقق یافته است بهتر است پای صحبت بازنشستگان، مستمری بگیران و حتی شاغلین مشمول این بیمه بنشینیم. کم بودن تعداد مراکز با توجه به جامعه آماری بالای افراد تحت پوشش یکی از اولین مشکلات افراد تحت این نوع پوشش است. مدت انتظار طولانی برای دریافت نوبت، تحت پوشش قرار ندادن بسیاری از خدمات از یک سو و تشویق بسیاری از پزشکان به منظور استفاده از درمان های تکمیلی در مطب خصوصی از سوی دیگر باعث تحمیل هزینه های مضاعف بر بیماران تامین اجتماعی شده است. از طرفی بسیاری از خدمات تشخیصی مشمول بیمه نمیشود یا تفاوت هزینه آزاد و بیمه به قدری ناچیز است که بیمار به منظور تسریع در روند درمان، ترجیح می دهد به صورت آزاد تحت درمان قرار بگیرد. سوالی که ذهن بسیاری از بیمه شدگان تامین اجتماعی را به خود مشغول کرده است این است که چطور در زمان

سازمان تامین اجتماعی به عنوان یک موسسه بیمه گر خصوصی به منظور تحت پوشش قرار دادن بیمه اجباری کارگران، حقوق بگیران و پوشش بیمه اختیاری صاحبان مشاغل در سال ۱۳۰۱ و همزمان با تصویب اولین قانون استخدامی کشوری تاسیس شد. در این قانون، سه اصل تامین اجتماعی که عبارت بودند از فراهم کردن «حقوق و تامین خاص» برای کسانی که پس از خدمت، توانایی فعالیت خود را از دست می دهند، «مقرری خاص» برای کسانی که به علت حادثه ای، علیل و از کار افتاده شوند و «حمایت کارفرمایان» از خانواده هر مستخدم که فوت شود، به چشم می خورد. طبق تعریفی که از تامین اجتماعی بیان شده و در سایت این سازمان نیز موجود است؛ این سازمان یکی از رسالت های خود را تحقق آرمان عدالت اجتماعی بیان نموده است که از طریق بازتوزیع درآمدها و پوشش ریسک های اقتصادی و اجتماعی اقشار مولد جامعه، در حال حاضر متولی حمایت از بالغ بر نیمی از جمعیت کشور است. این سازمان،

به مناسبت ۱۴ تیر روز قلم

حرمت قلم به من پای ایستادگی داد

مرضیه محمدی / نویسنده

ساعت ۲ ظهر، عرق تند گرمای تابستان، ایستگاه تجریش، مترو. همین مختصر مختصات جغرافیایی کافی است که بدانید من کجا بودم. با گام های محکم پدر و ترس آشکارم از هوای آلوده و سر و صداهای بلند مردم تهران خودم را به شهدای هفتم تیر رساندم.

دلتنگی امانم را بریده بود. امان مادرم را بیشتر. مادرهای نگران خیلی گناه دارند. کاری هم از دستم بر نمی آمد. دوسال یک ماه مانده و نمانده کلاسم را به پایان رساندم. و حالا که زیر آفتاب تیز کرمان ایستاده ام آن روزهای سخت را به یاد می آورم. پدر به جنگیدن تشویق می کند، مادر اما هنوز دور و دلتنگ و نگران است. انگار هنوز نپذیرفته نباشد که پرنده اش پرواز یاد گرفته! انگار بال های پرنده را ندیده باشد. من هم که بغض ترمینال جنوبم و مسافران در گلویم گریه می کنند.

زندگی برای دخترها، سخت گذشته، همیشه. هر کس هم انکار می کند، یا داخل یک خانواده ایرانی بزرگ نشده یا صدایش از جای گرم بلند می شود. وگرنه هر زنی که این مطلب را می خواند، می داند اجازه گرفتن یک دختر شهرستانی از خانواده و رفتن به پایتخت چه جنایتی محسوب می شود. آن هم تنها! خدا را شکر آفتاب از سمت خوبی طلوع کرده بود و توانستم کلاس های نویسندگی ام را ثبت نام کنم و بروم. رفتن؟ راحت خوانده میشود اما... حرمت قلم به من پای ایستادگی داد. من جانم را گذاشتم و رفتم. می دانید چه اشک هایی ریخته شد؟

آرزو جعفری بازیگر تئاتر کرمانی، شرکت کننده برنامه عصر جدید:

خانم‌ها استوار باشید و به خود ایمان داشته باشید



هرگز پخش نشد.

اولین تجربه رسمی شما در زمینه بازیگری مربوط به چه سالی است؟

اولین تقدیرنامه رسمی ام را در جشنواره فجر استانی به عنوان بازیگر اول زن و در سن ۱۸ کسب کردم.

اولین تجربه همزمان نویسندگی، کارگردانی و بازیگری ام در تئاتر مربوط به نمایشنامه "طراده" است که در جشنواره کشوری رضوی مقام دوم را کسب کردم. این کار در بخش موسیقی متن نیز مورد تقدیر قرار گرفت. "طراده" در شهرستان جیرفت به درخت تزئین شده از طرف خانواده داماد گفته می‌شود.

آیا به هنر می‌توان به عنوان یک منبع درآمد نگاه کرد؟

متأسفانه برای تئاتر آن هم در شهرستان خیر. من خودم به عنوان درآمد در یک شرکت دارویی مشغول به کار بودم. خوب به یاد دارم برای جشنواره فجر در سال ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰ به همراه آقای آقای روح الله آریس با وجودی که تنها نماینده کرمان بودیم اما مجبور بودم برای تامین مخارج کاری غیر از تئاتر انجام دهم به ناچار ترمینات در ساعات غیر کاری انجام میشد. صبح‌ها ساعت ۵ صبح تا ۷ تمرین میکردیم ساعت ۷ سرکار حاضر میشدم تا ساعت ۳ عصر بعد از کار مجدداً تمرین تئاتر بود تا ۵ که مجدداً ساعت کاری من آغاز میشد و بعد از آن ساعت ۷ تا ۱۱ مجدداً تمرین می‌کردیم چون به عنوان نماینده کرمان مسولیت سنگینی روی دوش خود احساس میکردیم. البته با وجودی که بودجه‌ای برای ما اختصاص نیافته بود اما هر دو سال عنوان بهترین بازیگر زن جشنواره را کسب کردم.

تئاتر به عنوان شغل اصلی فقط برای بازیگران سینما آن هم در

رویای بازی روی صحنه و جلوی دوربین یکی از رویاهای متداول در بین جوانان است. اما اکثر افراد از سختی‌هایی که بازیگران برای رسیدن به این صحنه کشیده اند بی‌خبرند. برای نمونه می‌توان از خانم آرزو جعفری نام برد که با وجود سابقه حضور پانزده ساله در عرصه تئاتر و کسب مقامات کشوری، پیش از حضور در مسابقه "عصر جدید" برای بسیاری حتی هم استانی‌های خود بازیگری ناشناخته محسوب میشد.

این بازیگر که سابقه نویسندگی و کارگردانی در تئاتر را نیز دارد و همچنین عنوان بهترین بازیگر زن تئاتر فجر را نیز در کارنامه خود ثبت کرده است؛ در مصاحبه اختصاصی با نشریه زن و اجتماع از چالش‌های یک زن بازیگر ساکن شهرستان سخن گفته است.

لطفاً خودتان را معرفی کنید

آرزو جعفری هستم، متولد ششم مرداد ۱۳۷۰ لیسانس علوم اقتصاد. بنده کرمان به دنیا آمده ام اما بزرگ شده جیرفت هستم.

چطور به عرصه بازیگری وارد شدید؟

سال ۸۵ زمانی که در مقطع دبیرستان در شهرستان جیرفت تحصیل میکردم در تست های بازیگری خانم رادمنش قبول شدم البته به دلیل علاقه ای که از بچگی به بازیگری داشتم از دبستان به صورت خودجوش در مناسبت های مدرسه گروه تئاتر تشکیل میدادم، بازیگر انتخاب میکردم و با هم تمرین میکردیم و حتی متن نمایشنامه ها را هم مینوشتیم. بعد از تئاتر مدرسه به دلیل پشتکاری که داشتم کارگردان های بومی به من پیشنهاد کار دادند و حتی در همان سال در یک تله فیلم که کارگردانش تهرانی بود هم به ایفای نقش پرداختم اما متأسفانه آن فیلم

شهرستان‌های بزرگ و پایتخت توجیه اقتصادی دارد. اما در شهرستان‌ها واقع نمی‌تواند تامین کنند مخارج زندگی باشد و ناگزیر هستیم از آن به عنوان علاقه و شغل دوم یاد کنیم.

به عنوان یک بانو که هنر را انتخاب کرده‌اید با چه چالش‌هایی از سوی خانواده و جامعه روبرو بودید؟

پدرم اوایل به شدت مخالف بود و حتی دو ماه با من قهر بود مخصوصاً سالی که برای کنکور آماده میشدم همیشه میگفت (درست را بخوان برای این کارها همیشه وقت هست) اما وقتی با پشتکار به رتبه‌های استانی و کشوری دست پیدا کردم او نیز به انتخاب من احترام گذاشت. گرچه دیدگاه جامعه نسبت به هنر کمی بهتر شده اما هنوز دیدگاه مناسبی برای یک خانم بازیگر در شهرستان قائل نیستند. کلاً هنر در جامعه ما مظلوم واقع شده است. بسیاری از خانواده‌ها جایگاهی برای هنر قائل نیستند البته نه برای پسرانشان نه دختران. اما وضعیت برای دختران به مراتب سخت است. چون بازیگران ساعات کاری طولانی و غیر مشخصی دارد.

چرا در برنامه "عصر جدید" شرکت کردید؟

قبل از حضور در مسابقه عصر جدید عنوان‌های کشوری بسیاری را به دست آورده بودم اما به عنوان بازیگر در جیرفت و حتی کرمان هنوز ناشناخته و گمنام بودم. احساس کردم یک برنامه در سطح ملی آن هم با بخش از تلویزیون که مخاطب میلیونی دارد کمک شایانی خواهد بود. خدارو شکر احساسم درست بود و بعد از پخش بازخوردهای خوبی دریافت کردم.

جایگاه بازیگران خانم تئاتر کرمان را در چه سطحی ارزیابی می‌کنید؟

کرمان بازیگران توانمندی بسیاری دارد که توانایی‌هایی در سطح کشوری

دارند اما متأسفانه هنر هم مانند بسیاری دیگری از رشته‌ها در انحصار پایتخت است و در شهرستان‌ها مظلوم واقع شده و گرنه از نظر حرفه‌ای کرمان بازیگران توانمند بسیاری دارد.

بین تئاتر خیابانی و تئاتر صحنه‌ای به کدام یک علاقه بیشتری دارید؟

تئاتر را بسیار دوست دارم و اینکه بگویم کدام را بیشتر دوست دارم سخت است اما در تئاتر خیابانی چون با چالش‌هایی بیشتری روبرو هستیم، برایم جذابتر است.

مثلاً چه چالش‌هایی؟

در تئاتر صحنه‌ای مخاطب در صندلی از پیش تعیین شده نشسته و زمان خود را برای دیدن تئاتر اختصاص داده است اما در تئاتر خیابانی مخاطب بدون برنامه قبلی و ایستاده نظاره‌گر شماس است. یک بازیگر حرفه‌ای باید یک رهگذر را به یک مخاطب تبدیل کند، در عین اجرا خیابانی ممکن است مخاطب با تلفن همراه خود شروع به بحث و مجادله نماید، بازیگر باید هنر همراه ساختن مخاطب و مدیریت اتفاقات پیش‌بینی نشده را همزمان داشته باشد. به همین دلایل بازیگری که میخواهد در تئاتر خیابانی موفق باشد باید توانایی بداهه‌گویی بالایی داشته باشد. با توجه به تجربه‌ای که دارم میتوانم با اطمینان بگویم بازیگر تئاتر باید به پختگی در اجرا رسیده باشد تا بتواند تئاتر خیابانی اجرا کند.

در کل به دلیل اینکه ارتباط با مخاطب در تئاتر خیابانی نفس‌به‌نفس است، تئاتر خیابانی برایم جذابتر است.

بین تئاتر و سینما کدام را انتخاب می‌کنید؟

من بسیار به تئاتر علاقه دارم و احساس دل‌بستگی شدیدی به آن دارم، زمانی که تئاتر کار نمی‌کنم احساس می‌کنم رسالتم را انجام نداده‌ام.

ادامه در صفحه بعد

راضیه خاتون؛ پهلوان فراموشی شده کرمانی

پهلوانان می میرند!



آن کشتی گیر خدشه ای وارد شود. وی در ادامه توصیف راضیه خاتون اضافه میکند: (راضیه خاتون همه ساله ده روز محرم را در منزل پدرش مراسم روضه خوانی برگزار می کرد. قرار دادن تیرک (عمود خیمه) بین زمین و چادر نیازمند چند مرد است.

در یکی از سال ها مردان برای بالا بردن این تیرک در میانه حیاط خانه پهلوان عطایی جمع شده بودند و بر سر چگونگی بالا بردن آن حدود یک ساعت جنگ و جدل داشتند تا اینکه راضیه خاتون متوجه شد و چادرش را بر کمر زد و خود را به کناره تیرک رساند. سپس از همه خواست طناب های نگه دارنده تیرک را که در قسمت بالای آن قرار دارند، محکم نگاه دارند.

آن گاه به تنهایی تیر را به همراه چادر از زمین بلند کرد و انتهای آن را در محل مخصوص روی زمین قرار داد. در این هنگام صدای صلوات حاضرین تمامی فضای خانه و کوچه را آکنده ساخت و خیمه امام حسین بر پا شد. لازم به ذکر است راضیه خاتون در کنار پدر خود در ارامستان خیابان ۱۷ شهریور به خاک سپرده شده است اما بر مزار ایشان نام سکینه خاتون نقش بسته شده است.

روش پهلوانی را زنده نگه دارد. او در توصیف عمه پدري خود چنین میگوید: (کربلایی اسدالله علاوه بر منش پهلوانی بسیار مومن و خدا جو بوده و هر ساله مراسم ختم قرآن در منزل او برگزار میشده است. او مردی روشنفکر بوده که مهارت های کشتی و پهلوانی را به خواهر خود نیز آموزش می دهد و راضیه خاتون که در سال ۱۲۵۷ به دنیا آمده و تک دختر خانواده بوده هرگز ازدواج نکرده و تا پایان عمر با شجاعت و مردانگی و با حجب و حیا به زندگی ادامه داده است و حتی در زمان کشف حجاب هیچ یک از مامورین جسارت کشیدن حجاب از ایشان را نداشته اند. پهلوان کربلایی اسدالله عطایی علاوه بر قوت جسمانی فوق العاده ای که داشته، از سجایای اخلاقی هم بهره داشته است. به قول قدیمی ها نفس او حق بوده است.

به هم نوعان خود کمک می کرده و تنها به این فکر نبوده که یک پهلوان دیگر را شکست بدهد. بلکه شرط او برای کشتی گرفتن با حریف این بوده که حریف بتواند یک پای او را از مین بلند کند و در این صورت با حریف کشتی میگررفته تا مبدا پشت کشتی گیری را به خاک بزند و به اعتبار

عطایی به کرمان آمده و در خواست مبارزه با پهلوان عطایی را مطرح میکند اما پهلوان عطایی در صورتی حاضر به مبارزه با او میشود که پهلوان عبدال بتواند راضیه خاتون را شکست دهد. پهلوان عبدال که به پیروزی خود اطمینان داشته؛ شرط را قبول کرده و بعد از خواندن صیغه محرمیت کشتی آغاز میشود. طبق رسوم کشتی در میدان شهر و با حضور حاکم و مردم انجام شده است. در یک زورآزمایی سخت، پهلوان کرمانی در لحظه ای پهلوان محمد عبدالراز زمین بلند کرد و با قدرت کمرش را به خاک میسازد. بدین ترتیب راضیه خاتون برنده میدان اعلام میشود و طبق شرطی که از قبل گذاشته شده بود چون پهلوان عبدال در این مسابقه شکست میخورد دیگر مسابقه ای بین او و پهلوان اسدالله عطایی برگزار نمیشود و پهلوان یزدی به شهر خود باز میگردد.

قدرت الله عطایی نوه کربلایی اسدالله عطایی هم اکنون چراغ زورخانه عطایی که در سال ۱۲۴۵ در کرمان بنا شده است را روشن نگه داشته است و هر ساله به مناسبت روز "ورزش های زورخانه ای" مراسمی را با حضور مسئولین و دوستان ورزش های زورخانه ای و پهلوانی بر مزار پدر بزرگ و عمه پدري خود برگزار میکند تا با زنده نگه داشتن یاد و خاطره پهلوانان کرمانی منش و

مهمشاه عسکری- پهلوان در لغت به به فرد رشید و جوانمرد گفته می شود. و با ویژگی هایی همچون جوانمردی و عیاری، ظلم ستیزی و حق ستانی از مظلوم همراه است. اما تاریخ کرمان از شیر زنی حکایت دارد که تمام خصوصیات اخلاقی و بدنی یک پهلوان را دارا بوده است. راضیه خاتون عطایی یکی از پهلوانان کرمانی بوده که متاسفانه در بین هم استانی های خود گمنام مانده است. راضیه خاتون در خانواده ای پهلوان پرور چشم به جهان گشود، او از کودکی نزد پدر و برادر بزرگتر خود اداب پهلوانی و فنون کشتی را فراگرفت و مهارت وی به حدی بود هیچ یک از برادرها و برادرزاده های وی که همگی جزء پهلوانان نامی دیار کرمان بودند هرگز نتوانستند او را شکست دهند. البته راضیه خاتون به عنوان یک پهلوان همیشه رسم پهلوانی را به جا آورده و حرمت برادر بزرگتر خود اسدالله عطایی که حکم مربی را برای او داشت، نگه داشته و هرگز با او کشتی نگرفت بلکه با بقیه برادرها و برادرزاده ها کشتی میگرفته است. روایت های متعددی در تاریخ گواه بر زور بازوی و مهارت بینظیر این بانوی پهلوان است از جمله روزی، پهلوان عبدال یزدی که ا پهلوانان نامی بوده و بیشتر پهلوانان زمان خود را شکست داده بود به قصد شکست پهلوان

ادامه از صفحه قبل

چون در تئاتر بسیاری از دغدغه های مردم را می توان نفس به نفس با مخاطب به اشتراک گذاشت، برایم دلچسب تر است اما متاسفانه تئاتر کمتر دیده میشود و سینما از جهت اینکه مخاطب بیشتری دارد و بیشتر دیده میشود برای هنرمندان فرصت های بیشتری فراهم میکند. سینما باعث میشود مشهور شوید اما محبوبیت از آن مهمتر است.

لطفا کمی از فیلم کوتاهی که بازی کرده اید برایشان بگویید

یک فیلم کوتاه هست به نام "قول" که ایده فیلم به ذهنم رسید با آقای پوریا قلی پور که نویسنده و کارگردان هستند تماس گرفتم و با هم صحبت کردیم

سخن پایانی

امیدوارم همه خانم ها چه در ورزش چه در هنر و چه هر هدفی در زندگی دارند را با جدیت دنبال کنند. سختی ها باعث ناامیدی آنها نشود. مسیر ساده ای برای خانم ها نیست اما استوار باشید و به خدا توکل کنید قطعاً به آن خواهید رسید. جنسیت مهم نیست، مهم ثبات قدم در مسیر است. خانم ها ثابت کردند که اگر بخواهند هیچ چیز مانع آنها نخواهد بود.

از جناب آقای روح الله آریس و گروه هنری "سه تاک" که در دو سال گذشته با صبوری و به صورت حرفه ای با من همراه و همدل بودند، صمیمانه تشکر می کنم.

ایشان هم از ایده خوششان آمد و فیلم ساخته شد. در حال حاضر این فیلم به جشنواره بین المللی (پیتود استودیو) انگلستان راه یافته است.

کدامیک از اجراهایی که داشته اید برایتان جذابتر است؟

قطعاً اجرای دوم در عصر جدید برایم تجربه خاصی بود، چون شب اجرا دو تماس داشتم از محکومینی که حکم اعدام برایشان صادر شده بود و توانستیم با تماس هایی که داشتیم رضایت شاکبان را جلب کنیم. از این نظر که تئاتری که اجرا کردم تأثیرگذار بود و باعث شد دو نفر را به زندگی برگرداند برای من بسیار مسرت بخش است.

برای نجات زمین تولید و مصرف پلاستیک را محدود کنیم

ادامه حیات وابسته به خاک قابل کشت است

به نقل از سی‌ان‌بی‌سی، سازمان ملل متحد منبع خاک (قابل کشت) را محدود اعلام کرده و تلفات فاجعه باری را ظرف ۶۰ سال آینده پیش‌بینی می‌کند. جو هندلزن، نویسنده کتاب «دنیای بدون خاک» و استاد دانشگاه ویسکانسین-مدیسون، گفت: «همین حالا هم مکان‌هایی وجود دارند که تمام خاک سطحی خود را از دست داده‌اند»

هنگامی که جهان خاک خود را از دست بدهد یعنی عرضه غذا، آب آشامیدنی پاک و تنوع زیستی با مخاطرات جدی روبه‌رو می‌شود. علاوه بر همه اینها، خاک نقش مهمی در کاهش تغییرات آب و هوایی دارد.

رضا افشار، دانشمند ارشد در موسسه تحقیقاتی رودال می‌گوید: «خاک زیستگاه بیش از یک چهارم تنوع زیستی کره زمین است. هر گرم خاک حاوی میلیون‌ها سلول باکتری و قارچ است که نقش بسیار مهمی در تمام خدمات اکوسیستم ایفا می‌کنند.»

رونالد وارگاس، دبیر مشارکت جهانی خاک و مامور امور آب و زمین سازمان خواربار و کشاورزی سازمان ملل متحد، فائو نیز در این رابطه گفت: «ما در گزارش جهانی خود ۱۰ تهدید خاک را شناسایی کرده‌ایم. فرسایش خاک شماره اول تهدیدات محسوب می‌شود، چرا که در همه جای جهان در حال رخ دادن است.»

به گفته دانشگاه آب و هوای کلمبیا، خاک حاوی بیش از سه برابر مقدار کربن در جو زمین و چهار برابر بیشتر کربن موجود در تمام گیاهان و حیوانات زنده است.

بر اساس گزارش کنوانسیون سازمان ملل متحد برای مبارزه با بیابان‌زایی، تأثیر تخریب کاهش یا از بین رفتن خاک سطحی تا سال ۲۰۵۰ بالغ بر ۲۳ تریلیون دلار ضرر در مواد غذایی، خدمات اکوسیستمی و درآمد در سراسر جهان خواهد بود.»



پلاستیک قرار داده است. این در حالیست که با شیوع بیماری کووید - ۱۹ در جهان استفاده از لوازم بهداشتی پلاستیکی از جمله دستکش همچنین ظروف یکبار مصرف بیش از پیش افزایش یافته است. علاوه بر این در سال بیشتر از ۹۰ میلیون بشکه نفت برای تولید مواد پلاستیکی در دنیا استفاده میشود که قسمت زیادی از این مایعات نفتی صرف تولید پلاستیک‌های سخت شده که گاهی تجزیه این نوع پلاستیک بیشتر از هزار سال زمان میبرد. به منظور جلوگیری از تولید بی‌رویه پلاستیک سازمان ملل کنوانسیون را وضع کرد که طی آن، تمام موادی که مستقیماً به آب ریخته می‌شوند باید زیست تجزیه پذیر باشند. بسیاری از کشورها طرح‌های تشویقی برای خریدارانی که از کیسه‌های پلاستیکی استفاده نمیکنند اتخاذ نموده‌اند اما متأسفانه هنوز شاهد اتخاذ تصمیمات کارآمدی در ایران نیستیم.

علی رحیمی - تاریخ دقیقی برای روز بدون پلاستیک وجود ندارد و بین روزهای سوم و ۱۲ جولای اختلاف نظر وجود دارد اما در ایران ۲۱ تیر ماه مصادف با ۱۲ جولای به عنوان روز بدون پلاستیک در نظر گرفته میشود. شاید در حدود ۱۷۰ سال پیش زمانی که "اکساندر پارکس" پلاستیک را اختراع کرد گمان نمیکرد که اختراع او هنوز باقی مانده باشد. در ابتدا استفاده از پلاستیک که قابلیت استفاده چندین باره را داشت، جایگزین مناسبی برای پاکت‌های کاغذی و قطع درختان به نظر میرسید. اما دیری نپایید که خود تبدیل به معضل بزرگتری شد. برای تجزیه یک قطعه پلاستیکی به زمانی بین ۲۰۰ تا ۵۰۰ سال (با توجه به مواد بکار رفته) نیاز است با نگاهی اجمالی به پیرامون خود و مشاهده حجم قطعات پلاستیکی که ما را احاطه کرده است، به عمق فاجعه پی خواهیم برد. ده‌ها هزار موجود زنده در سال، به طور مستقیم در اثر برخورد با وسایل پلاستیکی از بین می‌روند. قسمت اعظمی از این مرگ و میر، در طبیعت آبی و در اثر بلعیده شدن قطعات پلاستیکی توسط آبزیان اتفاق می‌افتد. این جانوران پس از اشتباه گرفتن پلاستیک با وعده غذایی و بلعیدن آن دچار خفگی و یا پارگی قسمت‌های داخلی بدن خود شده و در نهایت پلاستیک به آرامی و با مرگ دردناکی به زندگی آنها خاتمه میدهد. کیسه‌های بلعیده شده حتی پس از مرگ جانوران و تجزیه آنها نیز سالم باقی می‌ماند. سهم ایران از این فاجعه زیست محیطی تولید سالانه ۴ میلیون تن پلاستیک است که ایران را جزو بیست کشور نخست تولیدکننده

نظامی برای ارتش شوروی در آن قرار داشت. اگرچه به گفته منابع محلی از زمان این پاک‌تراشی بیش از نیم قرن گذشته است، اما سوال اصلی این است که بعد از پایان اشغال ارتش شوروی سابق این زمین چگونه به عنوان زمین کشاورزی مورد استفاده قرار می‌گیرد که مسئولان استان گلستان باید پاسخگوی آن باشند.



کمیل قلی‌نژاد رئیس اداره منابع طبیعی گلگاه گفت: این منطقه در حوزه جغرافیایی، مدیریتی، سیاسی و قضایی استان گلستان قرار دارد و خارج از مرزهای مازندران است. وی گفت: اداره منابع طبیعی شهرستان گلگاه و اداره کل منابع طبیعی مازندران اختیار قانونی برای ورود به این ماجرا و پیگیری و بررسی آن ندارند.

میرزاده یکی از فعالان زیست محیطی بعد از انتشار این تصویر در صفحه شخصی خود نوشت این پاک‌تراشی در سال‌های دور رخ داده و در حال حاضر عرصه به عنوان زمین کشاورزی مورد استفاده قرار می‌گیرد. منابع محلی می‌گویند این زمین در زمان جنگ جهانی دوم پاک‌تراشی شده و پایگاهی

غیب شدن بخشی از درختان جنگل هیرکانی

به گزارش همشهری آنلاین، فیلمی از یک منطقه جنگلی که به شکل عجیبی درختان آن قطع شده است در فضای مجازی منتشر و ادعا شده است این عرصه جنگلی در شهرستان گلگاه قرار دارد. بررسی‌ها نشان می‌دهد تعدادی از افراد که با پالاکلایدر بر روی آسمان منطقه لیوان شرقی در استان گلستان پرواز کرده بودند این تصاویر را ضبط کردند.

آبشارهای سیمک



در فاصله ۳۵ کیلومتری شمال کرمان مجموعه ۱۳ آبشار سیمک قرار دارد. این منطقه با امکانات مناسب و دارا بودن اردوگاه یکی از جاذبه های گردشگری در کرمان محسوب میشود. برای رسیدن به آبشارهای سیمک در منطقه کوهپایه باید ابتدا وارد روستای ده لولو شده و سپس از روستاهای درب انارستان، سیمک، اسلام آباد، عبدال آباد و روستای درب آسیاب عبور کرده و وارد اردوگاه شهید باهنر شوید. از اردوگاه تا تنگه سیمک که به آن دره بُندر Bondor کوهپایه نیز می گویند حدود ۳ کیلومتر جاده سنگچین و مناسب وجود دارد.

عرض این تنگه بسیار کم و بین سه تا پنج متر است و دیواره های بسیار بلند دو طرف آن را احاطه کرده است، هنگام پیاده روی در این مسیر و در لابلای صخره های این تنگه به لانه سازی پرندگان دقت ویژه ای داشته باشید. آبشار این دره دارای ارتفاعات متفاوت می باشند مثلاً آبشار اول ۱۵ متر، آبشار دوم ۲۰ متر، آبشار سوم ۷ متر و... که همین موضوع باعث جذابیت بیشتر این دره شده است همچنین صعود و فرود از این دره ها نیازمند ابزار و تجهیزات کامل می باشد.

که این روستا در مرکزی ترین نقطه ایران واقع شده است و اداب و رسوم مختلفی را در آن وجود دارد. تاریخچه این روستا به قبل از میلاد مسیح مربوط است. حتی در روایت مردمان بومی گفته می شود پدر خواجه حافظ شیرازی، شاعر مشهور کشورمان، از این روستا بوده و از آنجا که به تجارت اشتغال داشته، در شیراز زندگی می کرده که در آن زمان شهر بزرگتری بوده است.

و صخره های شگفت انگیز، رودخانه سیمک نیز از جاذبه های گردشگری این منطقه محسوب می شود. این رودخانه در تمام فصول سال آب دارد اما عمق مناطق مختلف آن با هم متفاوت است و همراه داشتن یک فرد آشنا به مسیر، از الزامات است. اگر این ناحیه را برای گردشگری انتخاب نموده اید پیشنهاد می شود حتماً از روستای تودشک کوهپایه هم بازدید فرمایید. شاید برایتان جالب باشد که بدانید

نگهداری و انتقال آن به نسل های بعدی اهمیت ویژه ای دارد. از طرف دیگر بررسی صنایع دستی هر منطقه به ما اطلاعاتی راجع به نوع پوشش گیاهی، وضعیت آب و هوایی، فرهنگ و باورها و حتی نوع زندگی افراد هر منطقه می دهد. با جمع بندی مطالب عنوان شده میتوان به اهمیت و ارتباط دو سوبه بین صنایع دستی و صنعت گردشگری پی برد. نکته قابل تامل در ارتباط با صنایع دستی و جذب توریسم و مطلب عنوان شده در شماره قبل (غذای بومی هر منطقه) نقش پر رنگ و اساسی بانوان در این

زنان چه تاثیری در صنعت گردشگری دارند؟

- الهام باقری -

از آنجایی که صنایع دستی هر منطقه به منزله شخصیت و هویت آن ناحیه تلقی میشود، حفظ و

دو مورد است. نمی توان منکر نقش زنان در افزایش رونق اقتصادی و معرفی هنرهای بومی یک منطقه شد. استفاده از توانمندی و تجربه های زنان در حفاظت از آن بخش از میراث فرهنگی کشور که به دست فراموشی سپرده شد اهمیت زیادی دارد. برپایی کارگاه های هنرهای سنتی از جمله صنایع دستی، محصولات غذایی سنتی، پارچه و پوشاک سنتی، صنایع موسیقایی سنتی و... با مدیریت افراد آموزش دیده، اطلاع رسانی از طریق رسانه های استانی، ایجاد تعامل بین بانوان دهیار، شهردار و مالکان اقامتگاه های بوم گردی، میراث فرهنگی و مردم برای توسعه گردشگری غذا، دعوت از صاحبان برندهای معتبر به منظور حمایت از طرح ها و الگوهای هنرهای سنتی و ملی کشور (صنایع دستی، پوشاک، صنایع غذایی و...) در راستای تولید و رونق ملی، برگزاری نمایشگاه های سالانه کشوری در حوزه غذا، بهره گیری از مشارکت زنان در اقامتگاه های بوم گردی و... از جمله اقدامات موثری است که نیازمند مدد سازمان میراث و همراهی مردم در حمایت از این فعالیت های انجام شده دارد. برای مثال برگزاری جشنواره گل محمدی در بردسیر یک نمونه موفق از این دست فعالیت ها است. زیرا در کنار نمایش فرهنگ و آداب این منطقه، زمینه سرمایه گذاری در بخش کشاورزی و صنایع دستی نیز فراهم شده است.

از طرف دیگر بررسی صنایع دستی هر منطقه به ما اطلاعاتی راجع به نوع پوشش گیاهی، وضعیت آب و هوایی، فرهنگ و باورها و حتی نوع زندگی افراد هر منطقه می دهد. با جمع بندی مطالب عنوان شده میتوان به اهمیت و ارتباط دو سوبه بین صنایع دستی و صنعت گردشگری پی برد. نکته قابل تامل در ارتباط با صنایع دستی و جذب توریسم و مطلب عنوان شده در شماره قبل (غذای بومی هر منطقه) نقش پر رنگ و اساسی بانوان در این



که حتی در صورتی که زن شخصاً درآمد مستقلی داشته باشد، این موضوع مرد را از پرداخت نفقه معاف نمی‌کند.

مرد مکلف به دادن نفقه است و طبق ماده ۱۱۱۱ قانون مدنی زن می‌تواند در صورت استنکاف شوهر از دادن نفقه به محکمه رجوع کند در این صورت محکمه میزان نفقه را معین و شوهر را به دادن آن محکوم می‌کند.

دو نوع ضمانت اجرا برای خودداری مرد از پرداخت نفقه وجود دارد، اول ضمانت اجرای حقوقی که در این صورت، هرگاه با وجود تمکین زن، شوهر از پرداخت نفقه خودداری کند، زن می‌تواند با طرح دعوی حقوقی، محکومیت او را به پرداخت نفقه از دادگاه بخواهد؛ در این صورت، دادگاه حکم به پرداخت نفقه خواهد داد. اگر دادگاه حکم به پرداخت نفقه صادر کند و مرد واقعاً از پرداخت آن ناتوان باشد، زن این حق را دارد که در صورت تمایل، تقاضای طلاق کند. نکته دوم، ضمانت اجرای جزایی است. بر این اساس باید گفت از آنجایی که نپرداختن نفقه در قانون ایران، جرم محسوب می‌شود، زن می‌تواند با مراجعه به دادسرای عمومی، تعقیب جزایی شوهر را بخواهد که در این صورت با اثبات عدم پرداخت نفقه، مرد علاوه بر پرداخت نفقه به مجازات مقرر در قانون نیز محکوم خواهد شد.



نفقه چیست؟

- حایه محمدی / کارشناس حقوقی -

طبق ماده ۱۱۰۷ قانون مدنی «نفقه عبارت است از همه نیازهای متعارف و متناسب با وضعیت زن از قبیل مسکن، البسه، غذا، اثاث منزل، هزینه‌های درمانی و بهداشتی و نیز خادم در صورت عادت یا احتیاج به واسطه نقصان یا مرض» که شوهر مکلف است همه آنها را متناسب با وضعیت خانوادگی و اجتماعی زن فراهم کرده و در اختیار او قرار دهد. تنها در ازدواج دائم نفقه زن بر عهده شوهر است اما در نکاح منقطع، شوهر ملزم به پرداخت نفقه نیست؛ مگر اینکه در عقد شرط شده باشد. زن هنگامی می‌تواند نفقه مطالبه کند که از شوهر خود تمکین کرده باشد.

ملاک مصادیق و میزان نفقه، وضعیت زن است، نه وضعیت اقتصادی و مالی مرد. اما لازم به ذکر است که باید وضعیت زن در خانواده تشکیل شده را در نظر گرفت نه وضعیت خانواده پدری زن را.

اگر نفقه مال مصرف شدنی باشد به ملکیت زن در می‌آید ولی اگر مال مصرف نشدنی باشد مانند خودرو یا فرش، اصولاً باید اذن داده شود مگر اینکه تسلیم مال دلالت بر بخشش

داشته باشد. طبق ماده ۱۱۰۸ قانون مدنی: «هرگاه زن بدون مانع مشروع از ادای وظایف زوجیت امتناع کند مستحق نفقه نخواهد بود.» به چنین زنی ناشزه می‌گویند، نشوز یعنی امتناع زوجه از ادای وظایف زوجیت اعم از تمکین خاص یا عام. نشوز مانع دریافت نفقه ست و اثبات آن برای شانه خالی کردن از تکلیف به اتفاق بر عهده مرد است. پس زن برای گرفتن نفقه، نیازی به اثبات تمکین ندارد.

نفقه پس از انحلال نکاح: طبق ماده ۱۱۰۹: «نفقه مطلقه رجعیه در زمان عده بر عهده شوهر است مگر اینکه طلاق در حال نشوز واقع شده باشد لیکن اگر عده از جهت فسخ نکاح یا طلاق بائن باشد زن حق نفقه ندارد مگر در صورت حمل از شوهر خود که در این صورت تا زمان وضع حمل حق نفقه خواهد داشت.» زن می‌تواند نفقه ایام گذشته خود

را نیز مطالبه کند؛ این در حالی است که در مورد فرزندان مشترک، الزام مرد به پرداخت نفقه از تاریخ تقدیم دادخواست امکان‌پذیر است؛ به این معنا که فرزندان نمی‌توانند مدعی عدم پرداخت نفقه در گذشته شوند. همچنین قانون، حقوقی را برای زنانی که همسرانشان فوت می‌کنند، در نظر گرفته است. تا سال ۱۳۸۱ هرگاه عقد ازدواج به دلیل فوت شوهر منحل می‌شد، در عین حال که زن مکلف بود (۴ ماه و ۱۰ روز) عده نگاه دارد و نمی‌توانست نفقه مطالبه کند اما با اصلاح ماده ۱۱۱۰ قانون مدنی، زن می‌تواند در ایام عده، نفقه خود را مطالبه کند.

در صورتی که ادامه حضور زن در خانه مشترک، متضمن بیم بدنی، مالی یا شرافتی باشد، زن می‌تواند از دادگاه درخواست کند به او اجازه دهد در مکان امنی زندگی کند، در این صورت شوهر مکلف به پرداخت نفقه خواهد بود. نکته مهم در مورد نفقه این است

که در صورتی که ادامه حضور زن در خانه مشترک، متضمن بیم بدنی، مالی یا شرافتی باشد، زن می‌تواند از دادگاه درخواست کند به او اجازه دهد در مکان امنی زندگی کند، در این صورت شوهر مکلف به پرداخت نفقه خواهد بود. نکته مهم در مورد نفقه این است

اهدای گواهینامه اتاق بازرگانی ایران و سوئیس به یک شرکت کرمانی



به رشد و بلوغ کسب و کارها کمک کند. زیرا ایجاد روابط کاری موثر و تعامل‌های دوسویه در دنیای امروز امر بسیار مهمی است.

برگزاری این رویداد در محیط دوستانه یک کافه گالری زیبا و در فضای باز و با وجود طبیعت دوست داشتنی این کافه گالری حال بهتری را به همه حاضرین بخشید. جامعه نگاران برنا امیدوار است به لطف اتاق بازرگانی ایران سوئیس اینگونه رویدادها تکرار شود تا ضمن دیدار با همکاران و هم‌رسته‌های خود، بتوانیم به عرضه بهتر خدمات و به اشتراک‌گذاری علم و تجربه خود بپردازیم.

لازم به ذکر است در این رویداد گواهینامه برخی از کسب و کارهای عضو اتاق بازرگانی ایران

در ۳۱ خرداد ماه ۱۴۰۱، پس از مدت‌ها دوری از اجتماعات و جلسات حضوری، و با کم‌رنگ شدن ویروس منحوس کرونا در سطح جامعه، اتاق بازرگانی ایران و سوئیس با همکاری و حمایت همکاران و فعالان اتاق رویدادی را برنامه‌ریزی کرده بودند که در این رویداد بسیاری از فعالان حوزه اقتصادی و کسب و کار، اعضای محترم اتاق بازرگانی ایران و سوئیس، زنان فعال حوزه اقتصادی، مدیران کسب و کارها و مشاغل، فعالین اجتماعی و ... حضور داشتند.

این گردهمایی باعث شد تا پس از مدت‌ها دوری از اجتماعات انسانی و رویدادهای کاری، به یکباره با بسیاری از دوستان دیدن کنیم و با افراد جدیدی نیز آشنا شویم. اساساً این نوع رویدادها می‌تواند بسیار

و سوئیس نیز اعطا شد که جامعه نگاران برنا هم توانست یکی از آن کسب و کارهای خوش اقبال در دریافت گواهینامه مذکور باشد. این گواهینامه پس از بررسی مدارک و دستاوردهای موسسه جامعه نگاران برنا و اعضا و پرسنل آن، هم‌چنین فعالیت‌های انجام شده این موسسه در حوزه‌های مختلف انسانی و اجتماعی به جامعه نگاران برنا اهدا شد.



اهمیت کتابخوانی برای کودک و نوجوان

شود در آینده با نسلی روبرو خواهیم شد که آگاهانه تر در زندگی عمل خواهد کرد. میزان اختلالات روحی روانی، آسیب های اجتماعی، هرج و مرج کاهش روزافزونی پیدا خواهد کرد و در نهایت به آرامش و شادی فراگیری در جوامع دست پیدا خواهیم کرد. دولتمردان به این مهم رسیده اند که پرورش نسل آگاه و فرهیخته تنها با خواندن کتاب میسر است. ایجاد انگیزه در خوانش کتاب، نیازمند برنامه ریزی ست که در طول زمان رخ می دهد. والدین باید برنامه کتاب را در زندگی روزمره خود داشته باشند تا بچه ها از نزدیک با کتاب و فضای کتابخانه آشنا شوند. کتابخانه گردی، خرید کتاب، شنیدن کتاب های صوتی در خودرو می تواند روش های مفیدی برای ایجاد فرهنگ استفاده از کتاب تلقی شود. امیدوارم در کشور ما نیز با برنامه هایی که آغاز شده است و همه دغدغه کتاب را به نوعی پیدا کرده اند، مسیر آگاهی و دانایی سریع تر طی شود و به هدفمان که آرامش و خودشناسی ست نزدیک تر شویم.

می آموزند که کتاب را جایگزین فضای مجازی و انزوایی کنند که درگیر آن هستند. فضای تک فرزندی و تنهایی بچه ها در خانه نیز علت دیگری ست که اهمیت کتاب را نشان میدهد. این نکته خیلی مهم است که کتابی که به آنان معرفی می کنیم آنقدر جذابیت داشته باشد که خودشان را غرق آن مسیر کنند و لذت خوانش را برایشان مستمر و همیشگی کند. افزایش تمرکز در انجام تکالیف مدرسه، تقویت حافظه نیز مواردی ست که می توان از طریق کتابخوانی در کودکان و نوجوانان ایجاد کرد. ایجاد باشگاه های کتابخوانی مخصوص کودکان و نوجوانان، برگزاری مسابقات کتابخوانی و رونمایی از کتابهای این گروه سنی که با حضور حداکثری بچه ها ایجاد شده است، حتی گذاشتن قفسه کتاب در اماکن عمومی، وسایل نقلیه همگی گام هایی ست که این روزها برای ایجاد عادات فرهنگ استفاده از کتاب بنا شده است. این تلاش ها نشان می دهد که چقدر کتاب مهم است و اگر از دوران کودکی بروی کتاب و خواندن کتاب سرمایه گذاری و برنامه ریزی

با فضای بیرون از خانه و مرابوده با هم سالان ضربات جبران ناپذیری را برای این گروه سنی ایجاد کرده است. اهمیت کتاب از اینجا حائز اهمیت بود که می توانستند در خانه با دنیایی عجیب و هیجان انگیز که در کتابها خلاصه می شد، روح و روان را طراوتی ماندگار ببخشند. کتاب نه تنها سبب افزایش آگاهی کودکان و نوجوانان می شود بلکه به افزایش دایره واژگان، فرایند اجتماعی شدن نیز کمک شایانی میکند. البته این نکته منوط به این است که والدین خود عادت کتابخوانی را در بچه ها ایجاد کنند. تصور کنید پدر و مادری در منزل به جای استفاده از گوشی و تلویزیون، کتاب بخوانند. در مهمانی ها به جای اینکه هر کس درگیر گذاشتن لایو و استوری باشد، فضای کتابخوانی دوره می داشته باشند، سبک زندگی ها تغییر کند و در هر گروه مجازی خانوادگی معرفی کتاب داشته باشند و کتاب هدیه بدهند. این تغییر عادات فرهنگ سازی بزرگی را ایجاد می کند. به طوری که بچه ها که مقلد اصلی آنان والدین هستند،

-مرضیه قاسمی راد/ دکتری علوم تربیتی- مشاور کودک و نوجوان-

کتابخوانی در دهه ۱۹۸۰ میلادی مورد توجه یونسکو قرار گرفت. از آن زمان به بعد تلاش تمام کشورها برای ایجاد این فرهنگ در بین تمامی گروههای سنی بوده است. تا آنجا که سرانه کتابخوانی و اهمیت آن رتبه کشورها را در توسعه اقتصادی مشخص می کند. توسعه کتابخوانی نیاز به زیرساخت های زیادی دارد از جمله برنامه ریزی های کوتاه مدت و دراز مدت، فرهنگ سازی، تالیف کتب مناسب، تجهیز کتابخانه ها و در دسترس قرار گرفتن کتاب برای همه سنین در کوتاه ترین زمان، قیمت ارزان کتابها و....

در دنیایی که تکنولوژی حرف اول را می زند و روز به روز سبک زندگی به سمت دیجیتالی شدن و آسان شدن راه های دستیابی به رفاه خلاصه میشود، کودکان و نوجوانان در فضای انزوا قرار میگیرند. بازی و شادی که منشا سلامت روح و روان آنان است با بحرانی مثل کرونا چالشی بزرگ را ایجاد کرده است. عدم ارتباط



این نمایشگاه همزمان با چهلمین روز درگذشت جانباختگان حادثه ریزش ساختمان متروپل و با هدف همدردی با مردم داغدار آبادان برپا شده و شامل ۳۰ عکس و ۱۰ اثر گرافیکی از عکاسان و هنرمندانی از خوزستان، قزوین، تهران و بوشهر است. در این نمایشگاه آثار ثبت شده عکاسان خوزستانی؛ علی معرف، مرتضی یاقوتی و محمد آهنگر در روزهای سخت آواربرداری از ساختمان فرو ریخته متروپل آبادان به نمایش گذاشته شده است. آثار گرافیکی به نمایش در آمده نیز در قالب پوستر توسط هنرمندانی از استان های خوزستان، قزوین، تهران و بوشهر خلق شده است.

عکس های متروپل در متروولیعصر به نمایش گذاشته شده

نمایشگاه «آبادان روایت همدلی» با نمایش آثاری با موضوع ساختمان متروپل آبادان همزمان با چهلمین روز درگذشت جانباختگان حادثه ریزش ساختمان متروپل آبادان و با هدف همدردی با مردم داغدار و بازماندگان این حادثه در ایوان انتظار متروی میدان ولی عصر(عج) افتتاح شد.

مدیتیشن یوگانیدرا یا هنر وانهادگی

کدام واکسن ها برای دز چهارم کرونا پیشنهاد می شود؟

با اوج گرفتن مجدد کرونا مجوز تزریق دز چهارم کرونا صادر شده است. مسعود یونسین، عضو کمیته علمی ستاد ملی مبارزه با کرونا می‌گوید: زیرسویه BA5 نسبت به واکسیناسیون مقاوت بیشتری دارد، ایده‌آل این است که ما بتوانیم واکسنی علیه زیر سویه BA5 درست کنیم.

او در گفت‌وگو با خبرنگاران ادامه می‌دهد: درحال حاضر و در آینده نزدیک دسترسی به واکسن‌های مناسب برای زیرسویه BA5 نداریم. یونسین می‌گوید: افرادی که از واکسن‌ها با نوع ویروس کشته شده استفاده کرده‌اند برای دز یادآور (سوم یا چهارم) از واکسن‌هایی مانند آسترانیکا و اسپوتنیک. یا از واکسن با پروتئین ویروسی مانند پاستور (پاستوکوک) و اسپایکوزن استفاده کنند.



فعال امواج بتا قرار می‌گیرد. یوگانیدرا به طور شگفت‌انگیزی بر انبساط‌های روحی و فیزیکی ذهنی موثر است.

به عبارت دیگر یوگانیدرا با انجام تمرینات فیزیکی و ذهنی باعث تغییر در امواج مغزی‌ای می‌شود که تنش‌های عاطفی را آزاد و به ماهیچه‌ها مجال استراحت می‌دهد. هنگامیکه دچار استرس‌ها و تنش‌های جسمی و روحی هستیم در واقع بدن ما دچار عدم تعادل فیزیولوژیکی است. بنابراین با تمرین یوگانیدرا که روش‌هایی از تنش‌ها است؛ به آرامش کلی جسم و روان دست می‌یابیم. هنگامی که توانستیم ذهن و بدن و روح را همزمان به آرامش برسانیم به قوه ادراک ساکن شخصیتی اجازه تجلی می‌دهیم و ذخیره شخصیتمان را تحت کنترل در می‌آوریم. در این حالت است که می‌توانیم تجربه زندگی شادتر و سرشار از رضایتی را به خود هدیه دهیم. هنگامی که یوگا نیدرا را شروع می‌کنید، مغز شما به طور کلی در حالت

فروغ برخوردار / مدیر سالن ورزشی فریما قدمت یوگا را به زمان‌های بسیار دور حدود ۱۰ هزار سال پیش نسبت می‌دهند. گواه این امر اسناد موجود در تاریخ است که نشان می‌دهد ایرانیان هرگز بت‌پرستی نکرده‌اند و قبل از اسلام به یکتا پرستی آسمان، خورشید و دیگر منابع طبیعی و یکتا مشغول بوده‌اند. حرکات مربوط به نیایش اغلب زیر نور ماه و خورشید و کسب انرژی از آنها انجام می‌شد. به دلیل عدم وجود الگوی مدون برای آرامش جسم و ذهن، در زمان میترائیسم یا همان مهرپرستی، از حرکات حیوانات برای تمرینات یوگا الگو برداری می‌شد. چنانچه امروزه نیز بسیاری از این حرکات با نام حیوانات نامگذاری شده‌اند.

در اکثر موارد بعد از انجام چند حرکت الگو برداری شده آرامش و راحتی احساس می‌شده و بعد مدتی به این حقیقت دست یافتند که با انجام این حرکات خواب راحت‌تری را تجربه می‌کنند. در حقیقت یوگا، همان احساس نیاز به آرامش است. امروزه کاملاً ثابت شده است که هرگاه انسان هر نوع از تمرینات تمرکزی و آرامشی را انجام دهد تدریجاً وارد مرحله‌ای از توجه به درون می‌شود. در واقع سعی می‌شود آگاهی درونی از آگاهی بیرونی بدست آید.

به کمک یوگانیدرا احساس‌های مختلفی در بدن ایجاد می‌شود که

زنان زود جوش‌تر هستند

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که گستره دمای طبیعی مغز انسان بسیار بیشتر از آنچه فکر می‌کردیم است و این موضوع خود نشانه‌ای از عملکرد سالم مغز می‌باشد. این یافته‌ها باور عمومی مبنی بر یکسان بودن دمای مغز و بدن انسان را به چالش کشیده است. دمای مغز بر اساس نواحی مغزی، سن افراد، جنسیت و اوقات شبانه‌روز متفاوت است. محققان در آزمایشی از چهل داوطلب بین سنین بیست تا چهل سال استفاده کردند و دمای مغز آن‌ها را در فواصل زمانی صبح زود، بعدازظهر و آخر

سانتیگراد در طول روز افزایش می‌یابد. به طور متوسط، مغز زنان حدود چهار درجه سانتیگراد گرم‌تر از مغز مردان است. این تفاوت جنسی به احتمال زیاد ناشی از چرخه قاعدگی زنان است؛ چرا که دمای مغز زنانی که پس از مرحله تخم‌گذاری اسکن شده‌اند حدود ۰.۴ درجه سانتیگراد گرم‌تر از زنانی است که در مرحله قبل از تخم‌گذاری اسکن شده‌اند.

نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که دمای مغز به‌ویژه در نواحی عمقی، با افزایش سن بالا می‌رود. محققان پیش‌بینی می‌کنند که احتمالاً ظرفیت مغز برای خنک شدن با افزایش سن رو به تحلیل می‌رود.

شب اندازه‌گیری کردند. این داوطلبان با اصالت‌های متفاوت از پانزده کشور مختلف و از پنج قاره بوده‌اند. در افراد سالم، میانگین دمای مغزی ۳۸ و نیم درجه را نشان داد که دو درجه از دمای زیر زبان بالاتر است. در بعدازظهرها مغز بیشترین دما و در شب‌ها در خنک‌ترین حالت خود قرار دارد. درحالی‌که دمای سطح مغز در کل خنک‌تر است، دمای نواحی داخلی مغز به ۴۰ درجه هم می‌رسد و در یک نمونه دمای ۴۰.۹ درجه‌ای نیز ثبت شده است. در مردان و زنان سالم که معمولاً دمای طبیعی بدنشان کمتر از ۳۷ درجه سانتیگراد است، دمای متوسط مغز ۳۸.۵ درجه سانتیگراد است. این دما به‌ویژه در زنان در نقاط مرکزی مغز به بیش از ۴۰ درجه



باماه؛ تنها قمر زمین بیشتر آشنا شویم

- صدف عرب نژاد/ مدرس نجوم -

ماه یکی از اجرام آسمانی است که همواره مورد توجه بشر بوده است.

ماه

تعیین زمان کاشت و برداشت تا منبع الهام شاعران و نویسندگان همگی گواه بر اهمیت ماه در زندگی نوع بشر دارد. زمین یک قمر دارد و این قمر درحالی که زمین خود به دور خورشید می‌گردد، به دور زمین حرکت می‌کند. اگرچه حجم ماه فقط ۱/۵۰ حجم زمین و جرم آن ۱/۸۱ جرم زمین است، اما تأثیرش بر زمین، شایسته‌ی اعتنای بیشتری است. خیز و افت تناوبی سطح اقیانوس‌ها جزو (مد) نمونه‌ای از تأثیر ماه بر زمین است.

دهانه‌ها: نشانه‌های برجسته‌ی سطح ماه، حلقه کوه‌هایی هستند شبیه به دهانه‌های آتش فشان‌های زمینی. این حلقه کوه‌ها از حیث بزرگی باهم تفاوت بسیار دارند و قطر آن‌ها از ۲۴ کیلومتر تا کسری از متر است. دهانه‌های بزرگ را به اسم دانشمندان و فیلسوفان برجسته نامیده‌اند.

دریاها: این نام را گالیله در اوایل قرن هفدهم به غلط بر ناحیه‌های تیره‌تر و هموارتر سطح ماه نهاد. به احتمال زیاد، آن‌ها زمانی دریاهایی از گدازه‌ی مذاب بوده‌اند. دیرزمانی است که این گدازه‌ها سخت شده و پوسته‌ی صلبی را به وجود آورده‌اند. بازتاب کمتر نور، تنها تفاوت این قسمت از سطح ما با دیگر قسمت‌های آن است.

کوه‌ها: در سطح ماه تعداد زیادی سلسله کوه و نیز قله‌های منفرد بسیاری وجود دارد. برخی از این سلسله کوه‌ها را به همان اسم سلسله کوه‌های زمین نامگذاری شده است

هر جسم بر سطح ماه تنها یک ششم وزن آن بر سطح زمین است و جسمی که به هوا پرتاب شود در ماه شش برابر بیشتر بالا می‌رود تا در زمین.

دما

دامنه‌ی تغییرات دما در سطح ماه بسیار زیاد است. این سطح به مدت دو هفته بیابانی در معرض اشعه‌ی خورشید است و سپس برای مدتی به همین درازی آفتاب بر آن نمی‌تابد. اختلاف دما میان طرف روشن و سمت تاریک ماه در نتیجه‌ی فقدان جو و کم بودن نسبت بازتاب، بسیار زیاد است.

سرگذشت ماه

تا آنجا که می‌دانیم ماه نیز مانند زمین و خورشید، در حدود تقریباً ۴ یا ۵ بیلیون سال پیش زاده شده است. شواهد ناشی از آن است که ماه توده بزرگی از ابر، گاز و غبار اولیه منظومه بوده که بعد از جدا شدن بر اثر نیروی گرانش شروع به انقباض و گرم شدن نموده و در نتیجه شتاب گرانش کم و دمای سطحی زیاد ماه گازهایی سبک از سطح آن پراکنده شده است.

(آلپ) و برخی دیگر با نام ریاضی دانان و منجمان بزرگ همچون "لایپ نیتس" مزین شده‌اند. جالب است بدانید بعضی از قله‌های سلسله کوه‌های لایپ نیتس که در نزدیکی قطب جنوب ماه قرار دارد، ارتفاعی بیش از قله‌ی اورست دارد.

گنبدک‌ها: بر سطح ماه تعداد زیادی گنبدک وجود دارد. این گنبدک‌ها شباهت‌هایی به کوه‌های سطح زمین با منشأ آتش فشانی دارند.

رودبسترها: رودبسترها در واقع شکاف‌هایی طولانی بر سطح ماه با عرض متفاوت هستند که نشانه‌های سطحی دیگر ماه را قطع می‌کنند و صدها کیلومتر ادامه می‌یابند.

رگه‌ها: رگه‌هایی به رنگ روشن بر سطح ماه وجود دارند که از چند دهانه بزرگ در همه‌ی جهات منشعب می‌شوند.

شتاب گرانش سطحی

شتاب گرانش سطحی ماه فقط یک ششم گرانش زمین است. این کمیت را به آسانی می‌توان از روی ارقام شعاع و جرم ماه محاسبه کرد. بنابراین وزن

و تقریباً در همه انواع ماهواره‌ها موثر خواهد بود. از آنجایی که ماده استفاده شده سبک و انعطاف پذیر است، می‌توان آن را به راحتی در داخل یک فضایما قرار داد تا در آینده در سفر فضایی استفاده شود. در اوایل سال جاری، یک قطعه از یک موشک فضایی چینی مربوط به سال ۲۰۱۴ به ماه سقوط کرد و این موضوع باعث شد تا انتقادات زیادی از سوی کشورهای مختلف در مورد مدیریت چین با زباله‌های فضایی مطرح شود. حادثه مشابهی با ایستگاه فضایی بین‌المللی نیز اتفاق افتاد، اما ISS توانست از هرگونه برخورد جلوگیری کند.

پروازهای فضایی شانگهای راه‌حلی برای مشکلی پیدا کرده که به گفته آنها در حذف زباله‌های فضایی موفق بوده است.

دانشمندان چینی اعلام کردند که با موفقیت از یک «سفینه بادبانی» برای بیرون راندن موشک لانگ مارچ ۲ از مدار استفاده کرده‌اند. این اولین بار بود که آنها چنین تکنیکی را امتحان کردند و به دنبال آن موثر بودنش در حذف زباله‌های فضایی را تأیید کردند.

این یک راه‌حل کم‌هزینه در مورد زباله‌های فضایی خواهد بود، زیرا این فناوری به راحتی ایجاد می‌شود

سفینه بادبانی امید تازه برای پاکسازی فضا از زباله

به گزارش همشهری آنلاین و به نقل از وبسایت نیوزویک، بر اساس یک برآورد، تاکنون حدود ۹۰۰۰ ماهواره به مدار پرتاب شده است که از میان آنها ۵۰۰۰ ماهواره دیگر فعال نیستند. در نتیجه آنها در مدار زمین گیر کرده‌اند و برای عملیات‌ها و مأموریت‌های دیگر مشکل‌ساز شده‌اند. با این حال، به نظر می‌رسد آکادمی فناوری

چرا رنگ در طراحی موثر است؟



پته

- آرامش عرفانی -

اصلاحیه از شماره قبل - در ادامه مبحث شماره قبل در مورد نگهداری از پته در این شماره به بررسی یکی از فاکتورهای مهم در ارزش گذاری و کیفیت پته یعنی نخ بکار رفته شده در دوخت پته می پردازیم . نخ پته دوزی نوعی نخ پشمی است که در گذشته از کرک بز یا نخ ابریشمی برای دوخت پته استفاده می شده ، دقت کنید که جنس نخ و شال باید با یکدیگر مطابقت داشته باشد : نخ پشم بر روی شال پشم به زیبایی تمام مینشیند . در خصوص نخ های مورد استفاده برای دوخت پته بخصوص پته های قدیمی و آنتیک از نخ های رنگرزی شده با مواد گیاهی با درجه بالا استفاده میشود که در نهایت با رنگ بندی بینظیر و زیبا کار به اتمام میرسد . رنگرزی الیاف و نخ ها از اهمیت بالایی برخوردار است و این کار زیر نظر افراد خبره در این زمینه انجام میشود این افراد باید از علم کافی در خصوص جنس و نوع الیاف ، ماده رنگزا و مقدار آن و زمان رنگرزی و نحوه ترکیب رنگ ها برخوردار باشند در یک برهه زمانی نخ ها و شال های رنگرزی شده با مواد شیمیایی و مصنوعی وارد بازار شد که صدمه ی زیادی به ساختار پته و نوع دوخت و کیفیت شال وارد کرد اما با تلاش و هوشیاری اساتید عزیز دوستداران پته به این اتفاق آگاهی پیدا کردند و مجدداً به سمت نخ ها و شالهای گیاهی روی آوردند ، تفاوت نخ های رنگرزی شده با مواد گیاهی نسبت به نخ های مصنوعی با رنگرزی شیمیایی در این است که نخ ها با رنگرزی گیاهی از این نظر که بهترین و متنوع ترین رنگ ها با خواب خوب و کیفیت مرغوب تر را دارند و با درجه بالاتر در زیباتر شدن نقش و طرح پته نقش مهمی ایفا میکنند

@n.aramesh.erfani

رنگ دیوارها، کف، سقف، مبلمان، پرده ها و سایر موارد موجود در مکان برقرارشود که این هارمونی هم مبتنی بر مشخصه های رنگشناسی است.

مثلاً در طراحی یک اتاق کودک همزمان که به رنگهایی برای تهییج هوش و خلاقیت نیاز داریم باید دقت کنیم که آرامش زمان خواب هم تامین شود و نیز از شلوغی بپرهیزیم.

رنگها در کیفیت روح مکان بسیار تاثیر گذارند و نباید صرفاً علاقه به یک رنگ خاص ملاک انتخاب باشد .

دریک طراحی اصولی و دقیق از همان ابتدای طراحی نقشه باید به رنگها و روابط آنها دقت کرد. همچنین در بازسازیها و طراحی داخلی جدید یک بنا رنگ میتواند هویت جدیدی به مکان ببخشد.

انتخاب هوشمندانه رنگ در کنار نور و بافت و نیز درکنار تقسیم بندی فضا میتواند یک سالن ساده را به یک تالار مجلل تبدیل کند، از این رو توصیه می شود که حتماً در انتخاب رنگ برای یک مکان از کمک یک متخصص بهره ببرید.

- سمانه رنجبر -

- معماری و عضو سازمان نظام مهندسی -

رنگ را می توان به عنوان عنصری پوشاننده و رفع کننده بسیاری از نقص ها در یک مکان دانست. رنگ به تنهایی می تواند هویت فضا را تا حد زیادی تغییر دهد، یا حتی یک فضا را به دوفضای متفاوت تبدیل کند. اما این کار بسیار حساس بوده و نیازمند مطالعه و تجربه است.

در دنیای بی نهایت رنگها، انتخاب رنگ کار ساده ای نیست و دانش رنگ شناسی لازمه انتخاب صحیح آن است.

رنگ شناسی آیتم های متعددی را در بر میگیرد مثل روابط رنگها با یکدیگر، روابط رنگها با فضای مورد نظر، رنگ شناسی بر پایه روانشناسی و ...

هنگامی که یک رنگ را برای فضایی انتخاب می کنیم باید همزمان همه موارد رنگ شناسی را مورد مطالعه قرار دهیم. انتخاب رنگ باید به تناسب کاربری فضا و با هماهنگی اجزاء دیگر انجام شود؛ بدین صورت که یک هارمونی بین

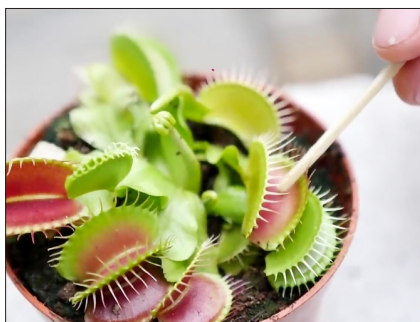


دکوری های ترسناک مد شده اند

اگر کمی اهل فضای مجازی باشید قطعاً کلمه "ترند" به گوشتان خورده است. یکی از ترندهایی که اخیر در دکوراسیون منزل مورد توجه قرار گرفته است استفاده از گیاهان گوشت خوار به عنوان دکوراسیون داخلی است. گیاه گوشت خوار آپارتمانی ترند جدید گل و گیاه است که از پشه ها و مگس های خانه تغذیه می کند و نیازهای مراقبتی خاصی هم دارد؛ از مجموعه متنوع این گیاهان، زهره مگس خوار، گیاه پارچ و دماغه دروسرا برای نگهداری در خانه مناسب ترند و اثر

خوبی هم بر کاهش مزاحمت حشرات خانگی دارند. تا همین اواخر، گیاهان گوشت خوار راتنها در کتاب ها یا مستندهای تلویزیونی می دیدیم اما مدتی است وارد بازار متنوع گل و گیاه شده و به یکی از گیاهان آپارتمانی عالی و پرطرفدار تبدیل شده اند؛ نکته مهم اینکه نیازهای مراقبتی آنها با گیاهان آپارتمانی معمولی کمی متفاوت است.

گیاهان گوشت خوار به شکل طبیعی معمولاً در مناطق باتلاقی و غرقابی یافت می شوند که مواد مغذی کمی دارند، بنابراین با به دام انداختن حشرات نیاز خود را برطرف می کنند تا با شرایط زیستی خود سازگار باشند. آنها معمولاً مگس ها، پشه ها و سایر حشرات کوچک را می خورند، اما



دختران مجرد، شهروندان درجه چندم اند؟

در دایره قسمت، ما نقطه بی سهمیم!



آموزش و پرورش تاهل، یک امتیاز است؛ در عضویت هیئت علمی ازدواج، یک شرط است؛ در مسابقات ورزشی برون مرزی همسر، یک ضامن است؛ در تهیه مسکن مجرد، یک دیوار است.

اینکه جامعه ایران به سمت سالمندی پیش می رود و دوتا بچه کافی نیست یک آسیب اجتماعی انکارنشدنی است اما راه حل مشکلات اجتماعی، امنیتی یا دستوری نیست. نمی شود نیمی از جامعه را به بهانه تقویت نیمی دیگر از آرمان ها و اهداف خود محروم کرد. چرا انتظار می رود دختران ایرانی که در همین مرداب، نیولفرانه رشد کردند و رتبه ها و جایگاه بالای حوزه های مختلف ملی و بین المللی را به دست آوردند سرمایه اندوخته خود را رها کنند و فقط به ازدواج و فرزندآوری روی آورند؟

”علاقه ای به ازدواج نداشته و اجباری هم در کار نبوده. ولی همه این سال ها را یا درس خوانده یا کار کرده و حالا که به حداقل نیازهای یک زندگی معمولی رسیده در خوان های هفتادگانه! سازمان دولتی گیر کرده چرا که به دختران مجرد انتصاب، امتیاز و انتخابی نمی دهند مگر اینکه ازدواج کنند و سه فرزند یا بیشتر هم بیاورند تا در دایره محدود و مسدود سیاست های جدید دولت جای بگیرند. اما این دختر، نان آور خانواده اش نیز هست؛ با پدر بازنشسته ای که حقوق افزایش نیافته اش، کفاف هزینه های چندبرابری برای یک سفره معمولی را نمی دهد و خواهری که هزینه های درمانش در هیچ فیش بیمه ای ثبت نمی شود و برادرانی که سرجمع درآمدشان شاید تا خط فقر قد بکشد!“

فاطمه آرا-
”مادرش را چند سال پیش از پدرش از دست داد و دیگر ازدواج نکرد. خودش می گوید هربار به گونه ای قسمتش نمی شد که به خانه بخت برود و هربار که برای اشتغال اقدامی کرده مجرد، بن بست جاده آرمان هایش شده است. اکنون که سنش بالا رفته بدون خانه و خانواده و درآمد، از سوی خواهر و برادرانش طرد شده و در خانه سالمندان اقامت کرده است. دختر است دیگر؛ نه مهریه داشته نه نفقه دارد نه با سهم نصفه و نیمه ارث پدری توانسته خانه ای برای خود داشته باشد.“

ازدواج شرایطی می خواهد و بستری می طلبد که این سال ها بخش اقتصادی پرننگ شده اش کمتر پسری را به ازدواج ترغیب می کند اما دختر هم که طبق عرف جامعه ما نمی تواند گام اول را بردارد اگر به هر ازدواجی تن ندهد از حقوق ابتدایی اش محروم می شود. دختری که سالها مجبور بوده کار کند یا علاقه داشته ادامه تحصیل بدهد از چرخه ازدواج و تاهل خارج می شود و فرصت تشکیل خانواده را از دست می دهد اما این مجرد، اول و علت بسیاری از مشکلاتش خواهد شد.

در دولت جدید نیمی از جامعه در درجه دوم شهروندی قرار گرفته اند. یا احساس می کنند قرار گرفته اند. تفکری که به بهانه تقویت خانواده، دختران مجرد را از ادامه راهی که خود ساخته اند محروم می کند. آن ها در یافتن شغل، خرید مسکن و حتی سفر به خارج از کشور که طبق منشور حقوق بشر از حقوق ابتدایی هر انسان هستند مشروط و مجبور به ازدواج هستند. در آزمون استخدامی

ازدواج شرایطی می خواهد و بستری می طلبد که این سال ها بخش اقتصادی پرننگ شده اش کمتر پسری را به ازدواج ترغیب می کند اما دختر هم که طبق عرف جامعه ما



در نهادهای مدنی عرصه مناسبی برای نشان دادن قابلیت ها و توانایی های زنان و همچنین به فعلیت درآوردن توانمندی های زنان در جهت کمک رسانی به سایر اقشار جامعه و در نتیجه توانمندسازی بخش گسترده ای از جامعه می باشد. بنابراین می توان گفت از رهگذر این فعالیت هاست که توسعه در جامعه امکان پذیر می گردد.

که همان مشارکت در نهادهای مدنی غیردولتی می باشد. در کشور ما هم مانند سایر نقاط جهان، زنان از دیرباز در فعالیت های اجتماعی به اشکال مختلف حضور داشته اند اما مشارکت ایشان در فعالیتهای مدنی و داوطلبانه به خصوص در دهه های اخیر، شکل منظم و سیستماتیکی در قالب فعالیت در سازمان های مردم نهاد و خیریه به خود گرفته است. فعالیت این سازمان های مدنی در زمینه های مختلفی از کمک رسانی به افراد آسیب دیده یا در معرض آسیب تا فعالیت های فرهنگی، ورزشی، هنری... در طیف بسیار گسترده ای در بر میگیرد و در تمامی فعالیت های جانبی این نهادها از جمله جشنواره ها و بازارچه های خیریه ای برای کمک به تداوم این قبیل فعالیت های برپا می شود؛ نشان دهنده حضور زنان در این عرصه هاست و می توان گفت حضور روزافزون زنان

زنان، پیشگام فعالیت های مدنی

زهرا قسم زاده / دانشجوی دکتری جامعه شناسی

مشارکت زنان در فعالیت های مختلف اجتماعی، سیاسی، اقتصادی جامعه یکی از شاخص های توسعه یافتگی هر جامعه ای است. زنان به عنوان نیمی از جمعیت، یکی از مهمترین منابع توسعه می باشند. اینکه زنان چگونه توانستند به عرصه عمومی راه یابند و چه راهی پیموده شد تا توانستند خود را به جامعه ثابت کرده و نقش فعال و موثری در پیشرفت و توسعه جامعه داشته باشند، خود نیازمند تحلیل و مباحث کارشناسی گسترده ای است که از حوصله این مجال خارج است.

اما یکی از عرصه های بسیار مهم حضور زنان در جامعه، شرکت در فعالیت های مدنی و انجمنی یا به عبارتی مشارکت در فعالیت های داوطلبانه است

روپاهایتان را به واقعیت تبدیل کنید

دلیل علاقه مندی به جواهرات چیست؟



- الهام محمدی / جواهرساز -

در ادامه‌ی مطلب "زیور آلات از کجا آمده‌اند؟"، در این شماره علاقه انسان‌ها به جواهرات را بررسی خواهیم کرد. شاید اولین دلیلی که برای استفاده از جواهرات به ذهن میرسد زیبا و آراسته شدن باشد. اما تحقیقات ثابت کرده بسیاری از فلزات بکار رفته در جواهرات بر بدن تاثیرگذار هستند به عنوان مثال استفاده از طلا باعث افزایش تپش قلب و بالا رفتن سطح انرژی شما می‌شود و یا استفاده از نقره به شما احساس آرامش میدهد. اگر دقت کرده باشید در میابد که هریک از ما به صورت ناخودآگاه و بسته به شخصیتی که داریم به سمت خرید زیورآلات سوق داده می‌شویم!

نیازهای روانی انسان به زیورآلات:

- نیاز به حس زیباتر بودن و افزایش اعتماد به نفس

- نیاز انسان به خلاقیت و تنوع که باعث تولید جواهرات و زیورآلات میشود. (خود شکوفایی)

- نیاز انسان به آراستگی که در بالاترین نقطه هرم نیازمندی‌های انسان است. امری طبیعی است که هر کسی بخواهد خواسته یا ناخواسته توجه دیگران را جلب کند و حس زیبایی را تجربه کند.

- نیاز انسان به نشان دادن جایگاه اجتماعی، مذهبی و اقتصادی

از گذشته تا کنون برخی طوایف و قبیله‌های خاص، اصالت و جایگاه ویژه‌ی خود را با پوشیدن زیورآلات خاص که گاهی نماد خاصی در طراحی آنها استفاده شده نشان میدهند، داشتن لوازم و لباسها و زیورآلات گران قیمت که هر کسی توان داشتن آنها را ندارد یکی از نشانه‌های موقعیت‌های خاص با جایگاه اجتماعی و اقتصادی خاص است. بر اساس هرم مازلو که نیازهای انسانی را بررسی کرده است، ارضای هریک از این نیازهای فوق، از دلایل عمده و مهم استفاده از زیورآلات هستند. البته در گذشته استفاده از زیورآلات برای مردان متداول بوده اما به تدریج خانمها هم از آن استفاده کردند تا اینکه امروزه داشتن زیورآلات در نگاه عوام بیشتر برای خانمها پسندیده است، اما باید بدانیم هر سنگ و فلزی خاصیت منحصر به فرد خود را دارا می‌باشد که هر کدام برای بانوان یا آقایان و یا هر دو گروه مفید است. در شماره‌های بعد از خواص فلزات و نحوه‌ی انتخاب زیورآلات مناسب، صحبت خواهیم کرد.

@jelvehgalery



فعالیت هستید صحبت نمایید.

در حیطه کسب و کار دست شما به عنوان یک کارآفرین به اندازه تمامی صنایع موجود باز است و میتوانید با توجه به علایق و دانش خود، تجارت مورد علاقه خود را در زمینه‌های مختلف شروع نمایید.

اصلی‌ترین اقدام قبل از ایجاد هر بیزینس، این است که industry و یا صنعت تجاری خود را مشخص نمایید. اولین قدم برای شروع یک کسب و کار، مشخص نمودن هدف از شروع کسب و کار و سپس برنامه‌ریزی دقیق برای رسیدن به این اهداف خواهد بود.

از این رو، لازم است شفاف سازی هدف خود از بیزینس را بر هر موضوعی مقدم بدانید. پس از مشخص کردن هدف به صورت واضح و مشخص باید برای رسیدن به این اهداف برنامه‌ریزی نمایید. اگر احساس میکنید که زمان جامعه عمل پوشاندن به رویاهای تجاری خود است با سلسله مباحث مرتبط با تجارت با ما همراه باشید. برای شماره بعدی با شیوه برنامه‌ریزی برای یک کسب و کار آشنا خواهید شد.

فخری لکزاده / دکتری تجارت بین‌الملل
همه ما در طول زندگی حداقل یک بار به طور جدی به خلق یک بیزینس فکر کرده‌ایم. اما درصد اندکی این ایده و فرصت را از رویا به واقعیت تبدیل کرده‌اند. مسئله اصلی این است که چه عواملی منجر به توقف این روند ارزشمند می‌شود؟ و نبود چه عواملی نابودی این جریان فکری را به همراه دارد؟

بی شک اصلی‌ترین محدودیت‌های دنیای بیزینس کمبود منابع مهمی مانند زمان و پول است.

اگر شما بدنبال عملی نمودن رویای تجاری خود هستید، اما نمیدانید چگونه این مسیر را شروع و طی نمایید این مطالب برای شماست.

معنی لغوی بیزینس

واژه بیزینس از نظر معنی واژگان اشاره به یک سازمان یا نظام اقتصادی دارد که اشخاص در آن کالا یا خدمات یا هر دو را در قبال دریافت ارزشی مانند پول تبادل می‌نمایند. هدف از هر کسب و کاری در ابتدا بازگشت سرمایه اولیه و در نهایت سوددهی است. سوددهی در گرو فروش و فروش وابسته به سرمایه‌گذاری می‌باشد.

مقدمات شروع یک بیزینس موفق چیست؟

بیزینس به خودی خود یک شغل محسوب نمیشود. ما نمی‌توانیم در معرفی شغل خود به عنوان نمودن اینکه "من بیزینس من/بیزینس وومن هستم و شغلم بیزینس است" بسنده کنید. بلکه به عنوان یک بیزینس من و یا بیزینس وومن، باید هنگام معرفی شغل‌تان درباره صنعتی که در آن مشغول

دستورالعمل شب کاری

مادران و پدران دارای فرزند شیرخوار علام شد

به گزارش خبرگزاری ایمننا معاون توسعه مدیریت و منابع وزارت بهداشت از ابلاغ دستورالعمل نوبت کاری شب برای مادران شاغل باردار و مادران دارای فرزند شیرخوار و پدران خبر داد.

به گزارش ایمننا و به نقل از روابط عمومی وزارت

بهداشت، بهروز رحیمی اظهار کرد: در خصوص قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت و براساس مصوبه معاون امور مجلس ریاست جمهوری، نوبت کاری شب برای مادران شاغل باردار و مادران دارای فرزند شیرخوار تا دو سال و پدران تا یک ماهگی نوزاد، در مشاغل و فعالیت‌های نیازمند نوبت کاری شب اختیاری است. وی افزود: در صورت انجام نوبت کاری، استفاده از مرخصی شیردهی در شیفت شب دو ساعت و در شیفت‌های مضاعف به ازای هر شیفت کاری یک ساعت است. گفتنی است، طبق ماده ۱۷ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت

در خصوص نوبت کاری شب برای مادران شاغل باردار و مادران دارای فرزند شیرخوار تا دو سال و پدران تا یک ماهگی نوزاد، در مشاغل و فعالیت‌هایی که نیازمند نوبت کاری شب هستند، اختیاری است. همچنین طبق ماده ۲۹ این قانون مادران پس از شروع به کار مجدد می‌توانند در صورت تمایل تا ۱۲ ماهگی کودک از برنامه شیفت کاری شب معاف شوند و در صورت انجام نوبت کاری، استفاده از مرخصی شیردهی در شیفت شب دو ساعت و در شیفت‌های مضاعف به ازای هر شیفت کاری یک ساعت است.

فرصت‌ها و تهدیدهای فضای مجازی را بشناسیم



قانونی دنبال شود. با اقداماتی نظیر امن‌سازی موتور جستجو برای کودکان و همچنین نظارت بر صفحه‌هایی که کودکان دنبال میکنند دسترسی کودکان به این محتواها را محدود نمایند. باری فضای مجازی در کنار آسیب‌های احتمالی می‌تواند زمینه ساز رشد و توسعه جوامع نیز باشند. والدین در همین فضا می‌توانند با دنبال نمودن صفحات روانشناسان و سایر متخصصان اطلاعات مفید و مطلوبی را برای فرزندپروری کسب نموده و با دنبال کردن محتواهای فاخر و ارزشمند نظیر صفحات هنری و علمی مناسب سلیقه خود و کودک خود را در انتخاب محتوا ارتقا بدهند.

مطلوب و امن از این فضای نامحدود نمایند،

از جمله آسیب‌هایی که در این فضا ممکن است متوجه کودکان باشد این است که افراد بزرگسال به ویژه والدین و معلمان بدون در نظر گرفتن حریم خصوصی و آینده کودک اقدام به انتشار تصاویر و اطلاعات فردی و یا اشتباهات کودک در این فضا می‌نمایند. این مساله از چندین جهت حائز اهمیت است نکته اول این که در هر جامعه ممکن است بیماران پدوفیل وجود دارد که نایستی به اطلاعاتی نظیر آدرس منزل، مدرسه، مهد و تصاویر کودکان دسترسی داشته باشد، از سویی دیگر ممکن است حضور بیش از حد کودک در این فضا خصوصا برای کودکان افراد بلاگر فرصت بازی و رشد فردی را از کودک سلب نماید و در پایان با توجه به این که محتواها در فضای مجازی پایدار می‌ماند؛ این احتمال وجود دارد که کودک در سنین بزرگسالی از تصاویر مربوط به کودکی خود در فضای مجازی احساس نارضایتی داشته باشد. در نتیجه والدین بایستی آگاه باشند که انتشار هرگونه استفاده از کودکان در فضای مجازی ممنوع بوده و این فرهنگ سازی با نظارت سازمان های حمایت از کودکان باید به صورت

-محیا احمدی / روانشناس-

توسعه و رشد تکنولوژی‌های رسانه‌ای و استفاده از فناوری‌های ارتباطات جز لاینفک زندگی انسان امروز است، و به عنوان حقیقت و ضرورتی اجتناب ناپذیر در تمامی ارکان زندگی بشر اعم از اقتصاد، آموزش، روابط، سیاست و شکل‌دهی به هویت فردی و فرهنگ دخیل است، در واقع فضای مجازی از یک سو به تسهیل زندگی و افزایش آگاهی و آزادی بشر کمک نموده است و از سویی دیگر هویت فردی و فرهنگی انسانها را دستخوش چالش‌هایی همچون تعارض ارزشها، اختلال در شکل‌گیری هویت نوجوانان، نارضایتی خانواده‌ها از دسترسی بی حد و مرز به انواع محتواها و ... نموده است. اما قدرت و ضرورت فضای مجازی تا حدی گسترش پیدا کرده است که دیگر نمیتوان گزینه‌هایی همچون حذف یا محدودیت فضای مجازی را مطرح نمود، بلکه تنها راه پیش‌رو، مدیریت استفاده از فضای مجازی و توسعه زیرساخت‌های فرهنگی برای این مهم میباشد.

یکی از مهمترین وجوه ایجاد این زیرساخت گنجاندن آداب و شرایط استفاده از فضای مجازی در برنامه‌ها و پروتکل‌های مربوط به فرزند پروری می‌باشد.

درواقع والدین بایستی هم خود باید و نباید‌های این فضا را درک نمایند و هم فرزندان خود را مهیای استفاده

هر فرد در زندگی به غنای عاطفی دست پیدا نکند دچار نوعی ناتوانی از بیان احساسات خود شده و در این مرحله رابطه دچار "کوری عاطفی" میگردد. توجه داشته باشیم گفت‌وگوی موثر نقش بسیار مهمی در زندگی دارد؛ به‌ویژه در زندگی مشترک پایه بسیار مهم روابط عاطفی به شمار می‌رود. وقتی درک متقابلی از احساسات یکدیگر نداشته باشیم حرف‌هایمان هم زود تمام می‌شود. البته حرف زدن به تنهایی کفایت نمی‌کند و حتما باید با درک و ذوق و همراهی دوطرف رابطه عاطفی موفقیتی به دست آورد. دقت داشته باشید کوری عاطفی با طلاق عاطفی متفاوت است و در شماره بعد به آن خواهیم پرداخت.

مرکز مشاوره آویژه

به این نقطه یک شب بوجود نمی‌آید بلکه بعد از طی مراحل زوجین به این مرحله خواهند رسید. با آگاهی از این مراحل رابطه خود را از رسیدن به نقطه کور نجات دهید.

نخستین مرحله «مخالفت» است گرچه تعارض بخش جدایی ناپذیر از ازدواج است اما زمانیکه هر یک از زوجین مهارت گفتمان سازنده را نیاموخته باشند و سعی در ادامه دار کردن این تعارضات داشته باشند و مدام به سرزنش دیگری مشغول باشد رابطه از مرحله «مخالفت» وارد مرحله «رنجش و عصبانیت» شده معمولا در این شرایط یکی از زوجین با نتیجه‌گیری این مطلب که بحث کردن با طرف مقابل فایده‌ای ندارد و او سعی در اثبات خود دارد ترجیح میدهد گفتگو را به حداقل کاهش دهد و اینجا آغاز مرحله «سرکوب» است.

مردان بخوانند

کوری عاطفی چه زمان در رابطه بوجود می‌آید؟

در بعضی از ازدواج‌ها بعد از گذشت چند سال رفته‌رفته مهر و محبت بین زوجین کاهش پیدا میکند و هرچند زن و شوهر در خانه مشترک زندگی میکنند اما روابط با سردی و به دور از هرگونه صمیمیت مبنی بر محبت حاکم است. به نحوی که تمایلی به صحبت و حل مشکلات بین آنها دیده نمیشود. در واقع زوجین از روی عادت و یا اجبار کنار هم زندگی میکنند در این موارد از اصطلاح "کوری عاطفی" استفاده میشود. توجه داشته باشید که رسیدن

در مقابل طرح رویکردهای تند ایستادگی کنید

سردشت؛ اولین شهر

قربانی حملات شیمیایی در جهان

روز هشتم تیرماه به عنوان روز مبارزه با سلاح های شیمیایی و میکروبی نامگذاری شده است.

این روز یکی از روزهایی سخت و فراموش نشدنی از خاطر ایرانی ها محسوب میشود. زیرا هفتم تیر ماه ۱۳۶۶ روزی است که شهر سردشت در غرب کشورمان توسط ۷ بمب خردل مورد حمله هوایی نیروهای صدام قرار گرفت. سلاح شیمیایی در واقع به ابزار و موادی اطلاق می شود که در اثر تماس بدن جانداران با این مواد جاندار دچار آلودگی و بیماری میشود. این آلودگی ها مدت زمان بسیار طولانی و در مواردی به صورت همیشگی باقی می ماند و حتی به نسل های بعدی نیز منتقل میشود. این مواد می توانند به صورت جامد، مایع و یا گاز استفاده شوند. به عبارت دیگر عوامل شیمیایی به ترکیباتی اطلاق می گردد که در صورت کاربرد مؤثر علیه انسان، حیوان یا گیاه، منجر به مرگ یا ضایعات قابل توجه دائمی یا موقتی در ساختار اندامی آن ها می شود.

بمب در بازار شهر و ۲ بمب دیگر در منطقه مسکونی افتاد؛ ۳ بمب دیگر نیز در باغ های مجاور شهر فرود آمد. از شهر ۱۲۰۰۰ نفری سردشت تعداد زیادی از مردم مصدوم شدند و ۱۳۰ نفر به شهادت رسیدند. گرچه ایران حمله اولین و تنها حمله شیمیایی به ایران محسوب نمیشود و در طی ۸ سال جنگ ایران ۲۵۲ بار مورد حمله شیمیایی قرار گرفت که حدود ۱۰۰ هزار نفر از این حملات مجروح شیمیایی شده اند. شدت بمباران و تعداد و غلظت سلاح شیمیایی مورد استفاده در سردشت باعث شده تا نام این شهر به عنوان اولین شهر قربانی حملات شیمیایی بعد از هیروشیما در جهان ثبت شود. رژیم بعث در این حملات از گاز خردل و اعصاب استفاده کرده بود. گاز خردل از نوع گازهایی است که همیشه در محیط و بدن مصدوم باقی می ماند و تاکنون راه درمانی برای مصدومان آن کشف نشده است. از جمله عوارض این گاز عفونت ریوی، خارش پوست، التهاب چشم و تنگی نفس را می توان نام برد. نخستین قطعنامه گردهمایی همگانی سازمان ملل درباره جنگ افزارهای شیمیایی در سال ۱۹۶۶ به تصویب رسید.

فراکنی بر دیدگاه های خود پافشاری کرده است. این وظیفه رییس مجلس است که جلوی طرح این رویکردهای تند و افراطی توسط نمایندگان ایستادگی کند و اجازه ندهد، این نوع اظهارات در فضای تقنینی کشور طنین انداز شود.

* یکی از مضرات جدی رذصالحیت افراد کارآمد، متخصص و صاحب دیدگاه آن است که زمینه حضور چهره هایی حاشیه ساز، غیرکارشناس و سطح نگر را در فضای مدیریتی و تصمیم سازی کشور فراهم می سازد. تداوم این روند باعث خواهد شد ساختارهای مدیریتی کشور به جای پرداختن به موارد کلیدی و سرنوشت ساز به زندگی شخصی نسل های مختلف کشور سرک بکشند و برای جوانان آگاه و فرهیخته، نسخه های صد من یک غاز بیچند. البته فاطمه راکی تنها نماینده زن معترض بع این سخنان نبود بلکه فاطمه مقصودی نیز در گفتگو با «انتخاب» در واکنش به توصیه «ازدواج بین المللی» نماینده اصفهان، اظهار کرد: «این یک اظهار نظر شخصی، کاملا سطحی و غیر اصولی بود که متاسفانه از طرف آقای بانکی پور بیان شد. بنابراین می خواهیم که صحبت های ایشان را به هیچ عنوان به حساب نمایندگان و مجلس انقلابی گذاشته نشود. ما ایرانی و اسلامی هستیم، اعتقادات و باورهای درونی، دینی و ملی در وجود ما موج می زند. اگر هم بخواهیم مشکل جمعیت را حل کنیم، به هیچ عنوان با اینگونه نسخه های خارج از باورها و عرف جامعه ما درمان پذیر نمی شود. با این اظهار نظر که غیرت مجلس را به جوش آورد، به شدت برخورد کردیم. نماینده مردم بروجرد در ادامه تاکید کرد: «بعد از گذشت این همه سال و با وجود منظومه فکری حضرت آقا و امام خمینی (ره) درباره جایگاه زن در انقلاب، چنین اظهار نظر سخیفی باعث تاسف است.»

فاطمه راکی از چهره های اصلاح طلب در واکنش به اظهارات نماینده اصفهان درباره ازدواج دختران بالای ۳۰ سال ایرانی با مردان کشورهای دیگر، یادداشتی در روزنامه اعتماد منتشر کرد. در بخشهایی از این یادداشت آمده است.

* اظهارات روزهای اخیر یکی از نمایندگان اصفهان در خصوص ازدواج دختران بالای ۳۰ سال ایران با مردان شیعه کشورهای لبنان، سوریه، یمن و... ابعاد تازه ای از برخوردهای سطحی با مقولات مهم و کلیدی در کشور را نمایان کرد.

* معلوم نیست چرا برخی از افراد و جریانات سیاسی تندرو و متعصب، تصور می کنند، دختران ایرانی برای پیدا کردن شریک زندگی خود به قیم نیاز دارند، دختران این سرزمین از آگاهی و درک کافی برای بهترین انتخاب ها برخوردارند و هر زمان که صلاح بدانند با مردان ایرانی یا خارجی ازدواج خواهند کرد. بنابراین دخالت در این زمینه در حیطة وظایف نمایندگان قرار ندارد و در زمره امور شخصی افراد قرار می گیرد.

* ازدواج یک امر کاملا شخصی است و در دایره حقوق فردی هر شهروندی قرار دارد. ممکن است یک دختر ایرانی دوست داشته باشد در سنین جوانی و زیر ۳۰ سال ازدواج کند یا در سنین بالاتر ازدواج کنند (یا حتی ازدواج نکنند) اینکه یک نماینده وارد خصوصی ترین امور شخصی جامعه زنان شود، جز بی احترامی معنای دیگری ندارد.

* دامنه وسیعی از زنان ایرانی با تابعیت سایر کشورها ازدواج کرده اند و تا مدت ها فرزندان برآمده از این ازدواج ها، فاقد شناسنامه بودند. این روند بعد از پیگیری های مستمری که از مجلس ششم آغاز شده بود در دولت قبلی عملیاتی شد.

* نکته تاسف آور آن است که این نماینده، بعد از افزایش انتقادات حتی حاضر به عذرخواهی از افکار عمومی و جامعه زنان کشور نشدند و با

درست بنویسیم

از علامت تعجب چه می دانید؟

- حسنا خوشرو / ویراستار -

نشانه ی عاطفی یا همان علامت تعجب، ابزار انتقال لحن کلام نویسنده به مخاطب است. البته انتخاب درست کلمات، پیوستگی متن، گیرایی متن و فضای حاکم بر نوشته نقش اساسی در انتقال حس و مفهوم را به مخاطب ایفا می کنند؛ ولی بدون استفاده از نشانه ی عاطفی اثرگذاری آن کمتر می شود. نشانه ی عاطفی از علامت های مکث کامل است و در نوشته های مختلف به خصوص داستان، کاربرد فراوان دارد. تحسین، تعجب، سرزنش، دعا و نفرین، تأسف، آرزو و مواردی از این دست را با گذاشتن این علامت

در انتهای جمله می توان به مخاطب القا کرد؛ بنابراین مهم است که از آن به درستی و به اندازه استفاده کنیم.

جمله ی تعجبی: چه هوای گرمی! چه شعر عاشقانه ای! عجب بچه ی شیطونی! جمله ی امری تأکیدی:

گوش کن! مراقب باش! حرف نزنید!

تحسین: چه خط زیبایی! شما چه قدر مهربانید! آفرین بر تو!

نفرین: لعنت بر آنان! مرده باد بیگانه پرستان! نفرین بر ظالمان!

پرسشی تعجبی: این چه وضعی است! چرا من! چه عجب از این ورها؟

سرزنش: وای به حال من! شرمت باد! خجالت بکش!

افسوس: دریغ است ایران که ویران شود! خوشا روزی که با هم می نشستیم! افسوس که افسانه سرایان همه رفتند!

آرزو: کاش مادرم از سفر بیاید! ای کاش همه قدر آزادی را بدانند! خدا کند که بیایی!

ندایی: آی آدمها! کریمها! سعیدها!

اخطار: ایستادن ممنوع! یواش! مراقب باش!

خطابی: آقای رئیس! شنوندگان عزیز! خانمها! آقایان! توجه کنید!

استهزا: بچه درس خوان! پهلوان پنبه!

چرا یادگیری فتوشاپ ضروری است؟



- فرانک عسکری / کارشناس نرم افزار و مدرس جهاد دانشگاهی -

Adobe Photoshop یک نرم افزار برای ویرایش تصویر و روتوش عکس در رایانه های Windows یا MacOS است. این نرم افزار دارای امکان ویرایش عکس، دستکاری تصویر و روتوش برای فرمت های متعدد فایل های تصویری و ویدئویی است.

انتهای کار کدنویسی به عنوان سایت آماده خواهد شد؛ به کارفرما بسیار کمک کننده است.

یک طراح به مدد فتوشاپ میتواند اجزای جداگانه مانند دکمه ها یا پس زمینه ها را طراحی کرده و قادر خواهد بود گرافیک ها را به مجموعه ای از تصاویر تقسیم کنید (مانند نوار دکمه) انجام پروژه های گرافیکی

گرچه برنامه های زیادی از جمله In Design و Artist برای طراحی و انتشار مناسب هستند اما یادگیری فتوشاپ شمار را در آموختن سریعتر و راحتتر دیگر نرم افزار های این حوزه کمک خواهد کرد از طرفی با یادگیری فتوشاپ از عهده انجام اکثر پروژه های طراحی مانند کارت های ویزیت، پوسترها، کارت پستال ها و بروشورها بر خواهید آمد.

علاوه بر موارد ذکر شده به مدد فتوشاپ میتوانید تصاویر متحرک نیز خلق کنید. در حقیقت شما با فراگیری این نرم افزار به دنیای بزرگ طراحی وارد شده و شانس گرفتن پروژه های فریلنسری (خود کارفرما) در کنار شغل خود خواهید داشت.

فتوشاپ یکی از کاربردی ترین نرم افزارهای موجود دنیا است، به دلیل گستردگی کاربرد، با یادگیری آن فرصت های شغلی بسیاری برای شما فراهم خواهد شد و طبق آمار یکی از پردرآمدترین نرم افزارهای حال حاضر به شمار میرود. در این یادداشت به صوت تفصیلی مهمترین کاربردهای آن را بیان میکنم.

نگارش تصویر اولین و مهمترین کاربرد فتوشاپ همانگونه که از نام آن نیز مشخص است ویرایش تصویر است. تنظیم رنگ و نور، پاک کردن یک لکه یا برداشتن پارگی، کاهش اندازه فایل و عکس ها، تغییر فرمت و اندازه همگی به مدد این نرم افزار به راحتی امکانپذیر است.

طراحی وب سایت گرچه فتوشاپ برای کدنویسی وب سایت طراحی نشده اما به دلیل راحتی قرار دادن تصاویر و انتخاب رنگ و همچنین اضافه کردن متن برای نمایش دادن نمایه کلی سایت به برنامه نویس و یا نمایش آنچه در

با زنان تاثیرگذار ایرانی آشنا شویم

تاثیرگذاری موثر و مستقیم زنان بر تربیت نسل های آینده و حتی تغییر رفتار افراد جامعه بر کسی پوشیده نیست. تمامی دولت ها و ملل بر این امر اذعان داشته اند که زنان نقش کلیدی در تغییرات رفتاری جامعه دارند و همین امر باعث اعمال محدودیت هایی نیز برای بانوان شده است. در ادامه به معرفی چند تن از زنان تاثیرگذار ایرانی میپردازیم بی شک مریم میرزا خانی در صدر این لیست قرار دارد، اولین زن برنده جایزه فیلد (مهمترین جایزه ریاضیات جهان) که در سال ۲۰۰۵ به عنوان یکی از ده ذهن جوان برگزیده شد. به هیچ عنوان نمیتوان منکر تاثیرگذاری او بر دیگر زنان در حوزه های مختلف شد.

مه لقا ملاح مادر محیط زیست ایران و بنیانگذار اولین موسسه محیط زیستی ایران، که خود در خانواده ای با زنان پیشرو رشد کرده (نوه بی بی خانم استرآبادی) و به مدد تلاش او بسیاری از گونه های گیاهی از گزند منقرض شدن در امان ماندند. توران میرهادی از بنیانگذاران فرهنگنامه کودکان و همچنین آموزش پرورش نوجوانان بود. میر هادی استاد ادبیات کودک، نویسنده و بنیانگذار کتاب کودک، بنیانگذار فرهنگنامه کودکان و آموزش و پرورش نوجوانان بود او بیش از ۶۰ سال در حوزه آموزش و پرورش و ادبیات ایران تاثیرگذار بوده است.

یاسمین مویدی: یاسمین مویدی کارآفرینی برتر در حوزه ای متفاوت است که کمتر کارآفرینان به سراغ آن می روند. او حدود ۴۰ سال پیش ورزش ابرویبیک را وارد ایران کرد و ورزشی به نام «برای تونیک» را ابداع کرد. او در گروه ده زن کارآفرین برتر ایرانی است. مویدی همچنین علاوه بر دریافت چندین لوح افتخار، در سال ۲۰۱۲ نشان لیاقت دولت فرانسه را از دستار رئیس جمهور وقت این کشور دریافت کرد. یاسمین مویدی تا کنون برای ۵ هزار دانشجوی و هنرجو کارآفرینی و درآمدزایی کرده است. ابداعات او ۷ بخش شامل بخش هایی چون ورزش، تئاتر و نمایش، بازی، خدمات و تولیدات و انجام کارهای مددکاری است.

انوشه انصاری: خانم انصاری اولین زن مسلمانی است که به فضا سفر کرده است. جامعه ی ملی فضای آمریکا در سال ۲۰۱۵ میلادی جایزه ی «پیشگام فضا» را به انوشه انصاری این بانوی ارزشمند ایرانی اختصاص داد. وی در بیست و یکم شهریورماه ۱۳۴۵ در شهر مشهد به دنیا آمد. تا ۱۸ سالگی در ایران زندگی می کردند اما پس از آن به اتفاق خانواده به ایالات متحده آمریکا مهاجرت کردند.

در سال ۲۰۰۰ انوشه انصاری جایزه ی اول کارآفرین ملی ایالات متحده آمریکا را از آن خود کرد. و مجله ی فورچون در سال ۲۰۰۱ وی را در فهرست تاجران موفق قرار داد. انوشه انصاری در حال حاضر مدیریت شرکت طراحی ناوگانی از فضاییماهای تجاری گردشگران فضایی را به ارتفاعات زیر مداری را بر عهده دارد.

ایلان ماسک توپتر را باز نکرده پس فرستاد

طبق گزارش های جدید از سوی منابع آگاه ولی ناشناس، به نظر می رسد ایلان ماسک، ثروتمندین فرد جهان همچنان به دنبال راهی برای خروج از معامله ۴۴ میلیارد دلاری توپتتر است. ایلان ماسک در نامه ای انصراف خود را از خرید توپتتر اعلام کرد. بخشی از این نامه نشان دهنده این است که ثروتمندترین مرد جهان از کمبود اطلاعات ارائه شده توسط توپتتر در مورد اکانت های

توافق توپتتر بار دیگر به یک شرکت خصوصی تبدیل می شد.

در نامه ی منتشر شده فاش شد که پنهان کاری توپتتر در مورد شماره حساب های جعلی و اسپم ها در این پلتفرم دلیل اصلی انصراف ایلان ماسک از خرید این شبکه اجتماعی است.

با این حال، مسلما هیئت مدیره توپتتر از فسخ این قرارداد و کنار گذاشتن معامله توسط ایلان ماسک راضی نیست. برت تیپلور، رئیس هیئت مدیره کمپانی توپتتر در حساب کاربری خود اشاره کرده که آن ها به دنبال انجام معامله بر روی قیمت توافق شده قبلی هستند و در صورت لزوم اقدامات قانونی را دنبال خواهد کرد.

اسپم و جعلی راضی نیست.

بر اساس این نامه که خطاب به مدیر ارشد حقوقی توپتتر Vijaya Gadde نوشته شده است، ماسک تلاش برای خرید این پلتفرم را خاتمه می دهد زیرا به نظر می رسد توپتتر اظهارات نادرست و گمراه کننده ای به او ارائه کرده باشد که ماسک از آن به عنوان عامل مهمی برای اتخاذ این تصمیم خود استفاده کرده است.

ایلان ماسک در ابتدا با خرید این رسانه اجتماعی با قیمت هر سهم ۵۴.۲ دلار یا در کل حدود ۴۴ میلیارد دلار به صورت نقد موافقت کرده بود. هیئت مدیره توپتتر از این تصمیم خوشحال شد و به اتفاق آرا به این توافق رأی مثبت دادند که در نتیجه این

دادگاه زوج هالیودی چه تاثیری بر قربانیان خشونت خانگی دارد؟!

پناهنده محجبه افغانستانی به پارلمان استرالیا راه یافت



خانم فاطمه پیمان گذشته از این که به عنوان نخستین زن محجبه به پارلمان استرالیا راه یافته، اولین استرالیایی متولد افغانستان محسوب می‌شود که به عضویت سنای این کشور درمی‌آید.

فاطمه پیمان که در حال حاضر، ۲۷ سال سن دارد و ساکن شهر پرت، مرکز استرالیای غربی است، در ۴ سالگی همراه با والدین و خواهر و برادرش به استرالیا پناهنده شد.

پدرش اوایل پناهندگی در آشپزخانه‌های کارگری می‌کرد. او سپس نگهبان شد و مدتی هم راننده تاکسی بود. او یکی از سه مسلمان استرالیایی در سنا ایفای وظیفه خواهد کرد. آنتونی آلانیز، نخست‌وزیر استرالیا و پاتریک گورمن، معاون نخست‌وزیر این کشور در توییتر به پیمان تبریک گفتند. از سوی دیگر، مهرین فاروقی سناتور حزب سبز و اولین سناتور زن مسلمان در استرالیا، ضمن تبریک به پیمان گفت: داشتن یک زن مسلمان دیگر در سنا فوق‌العاده خواهد بود. خانم پیمان اولویت خود را تسهیل مشارکت بیشتر افراد در سیاست، بهبود آموزش کودکان و مقابله با تغییرات آب و هوایی عنوان کرد و ابراز امیدواری کرد که انتخاب او به عادی‌سازی حجاب کمک کند. خانم پیمان از دختران جوانی که تصمیم به پوشیدن حجاب می‌گیرند خواست تا با غرور این کار را انجام دهند و بدانند که حق پوشیدن حجاب را دارند.

روشن باشند زیرا ترس این وجود داشت که خبرنگاران زیادی برای این پرونده پر مخاطب حاضر شوند. آزرکات گفته بود که برای این که جلسات پوشش زنده نداشته باشند دلیل موجهی وجود ندارد. این تصمیم مورد استقبال وکلای دپ قرار گرفت اما وکلای هرد با آن مخالف بودند. میشل داوبر، استاد حقوق در دانشگاه استنفورد پوشش زنده دادگاه را «بدترین تصمیم برای قربانیان در چند دهه اخیر» توصیف کرد که نشان‌دهنده «فقدان درک عمیق قاضی از خشونت جنسی» است او گفت که هرد مجبور شد موضوع ادعای تجاوز به خود را با جزئیات در تلویزیون توصیف کند. این موضوع وجدان را شوکه می‌کند و حتما هر زن و بازمانده خشونت را صرف‌نظر از اینکه با حکم موافق باشد یا نه آزرده خاطر کرده است. نکته قابل تامل دیگر در خصوص این دادگاه این نکته است که افکار عمومی به شدت به سمت دپ کشیده شد و هرد هدف پست‌ها و میم‌های آنلاین بی‌شماری قرار گرفت. بسیاری از روانشناسان و فعالین حقوق زنان آن‌ها را «زن‌ستیزی آشکار» توصیف کرده‌اند.

گرچه دنبال کردن زندگی هنرمندان در همه جای دنیا متداول است اما دادگاه جانی دپ و ابرهد به دلیل اتهامات عنوان شده از سوی هریک از طرفین، بازخودهای متعدد و متفاوتی را به دنبال داشت. برخی از حقوقدانان معتقدند که برگزاری دادگاه جانی دپ و امبر هرد، بازیگران هالیوود در ایالات متحده آمریکا و تصمیم برای پخش تلویزیونی آن تاثیر «بالفوه فاجعه‌باری» بر روی قربانیان آزار و اذیت می‌گذارد. آنها عنوان کردند چون ابتدا خانم هرد مدعی اعمال خشونت شده و در نهایت روند دادگاه به گونه‌ای دیگر رقم خورده ممکن است باعث شود بسیاری از بانوان از به نتیجه رسیدن دادگاهی از این دست دست مایوس شوند. از سوی دیگر بسیاری امیدوارند جسارت جانی دپ در بیان این حقیقت که یک مرد مورد خشونت قرار گرفته است باعث شکسته شدن این تابو در دنیا شود و مردان بیشتری از خشونت روا شده در حق خود سخن بگویند. طبق گزارش خبرگزاری فرانسه، قاضی پنی آزرکات هفته‌ها قبل از شروع دادگاه تصمیم گرفت اجازه دهد دوربین‌ها در دادگاه ایالتی



یکی از مقام‌های رکوردهای جهانی گینس برای ثبت این پرش در محل حاضر بود. خانم لارسون که ۱۰۳ سال و ۲۵۹ روز سن دارد، رکورد پیشین را که متعلق به فردی ۱۰۳ سال و ۱۸۱ روزه بود، شکست. خانم لارسون با اشاره به رکورددار پیشین مسن‌ترین چترباز جهان که یک زن آمریکایی بود، گفت که تصمیم دارد موفقیت خود را با بریدن یک کیک کوچک جشن بگیرد. گفتنی است او در این پرش تنها نبوده بلکه این پرش را به کمک ژوهانسون، مربی و چترباز حرفه‌ای، با چتر نجات انجام داده است. حساب رسمی رکوردهای جهانی گینس نیز ویدئویی از پرش لارسون با چتر نجات منتشر کرد.

رکورد مسن‌ترین چترباز جهان توسط یک بانو شکسته شد

روت لارسون، زن ۱۰۳ ساله سوئدی با پرش از ارتفاع پنج هزار متری رکورد جهانی مسن‌ترین چترباز را به نام خود ثبت کرد. او با بیان اینکه انجام این کار فوق‌العاده بوده است، گفت: «مدت زیادی بود که به فکر انجام آن بودم.» خانم لارسون در پاسخ به این سوال که در زمان پرش خود چه دیده است، گفت: «این روزها به خوبی نمیبینم اما حس خوبی داشتم»





به مناسبت هفته قوه قضائیه؛

قاضی باید عدالت را در جلسات دادگاه جلوه‌گر سازد

طاهره پورمعصومی

-دادیار داسرای انتظامی
کانون وکلای کرمان-



مهمترین وظایف قوه قضائیه به شرح زیر می‌باشد.
- رسیدگی و صدور حکم در مورد تخلفات، تعدیات، شکایت، هم حل و فصل دعاوی و رفع خصومت و اخذ تصمیم و اقدام لازم در آن قسمت از امور حبسیه که قانون معین میکند.
- احیای حقوق عامه و گسترش عدل و آزادیهای عمومی
- نظارت بر اجرای قوانین
- کشف جرم و تعقیب و مجازات و تعزیر مجرمین و اجرای حدود و مقررات مدون جزایی اسلام - اقدام مناسب برای پیش‌گیری از وقوع جرم و اصلاح مجرمین
- قانون به منظور شفافیت شرح وظایف رئیس قوه قضائیه را بیان کرده که اولین آن اداره امور قوه قضائیه می‌باشد.
- ایجاد شکایات لازم در دادگستری
- تهیه لوائح قضایی
- استخدام قضات عادل و شایسته و عزل و نصب آنها
- پیشنهاد عقد و یا تخفیف مجازات مجرمین
- معرفی شخصی جهت تصدی مقام وزارت دادگستری
- رسیدگی به دارایی‌های مقامات سیاسی.
- تعیین نماینده در صدا و سیما
- پیشنهاد اعضای حقوق دادن شورای نگهبان
- قوه قضائیه وظایف قانونی خود بر اساس مستندات ارکان و سازمان‌های زیر انجام میدهد
- دادسرا و دادگاه
- دیوان عالی کشور
- دیوان عدالت اداری
- سازمان بازرسی کل کشور
- سازمان قضایی نیروهای مسلح
- سازمان زندانها و اقدامات تأمینی و...
- سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
- سازمان پزشکی قانونی

کشور باشد. به دست آوردن رضایت مردم و در نتیجه رضایت خداوند آن زمان عملی خواهد بود که قوه قضائیه در دادخواهی‌ها و اجرای عدالت حقوق اسلام را مد نظر داشته باشد. قوه قضائیه به عنوان یکی از قوای سه‌گانه حاکم در جمهوری اسلامی ایران است که برای اعمال وظایف و اختیارات خود از ساختار خاصی برخوردار بوده و مسئولیت‌های مختلفی را نیز برعهده دارد. نامگذاری روز قوه قضائیه به جهت ارج نهادن به مقام والای قضاوت و همچنین تکریم از مقام شامخ شهید مظلوم آیت الله دکتر بهشتی اولین مسؤل دستگاه قضایی جمهوری اسلامی که در هفتم تیرماه ۱۳۶۰ بر اثر انفجار بمب در محل دفتر مرکزی حزب جمهوری اسلامی به شهادت رسید بنا به پیشنهاد قوه قضایی، روز قوه قضائیه نامگذاری شد.
این پیشنهاد در تاریخ ۱۳۷۳/۴/۲۴ در شورای فرهنگی عمومی مطرح و به تصویب رسید.
اداره کل روابط عمومی قوه قضایی روزهای هفته قوه قضائیه را بدین شرح نامگذاری کرده است. اول تیرماه: را روز قوه قضائیه و حمایت از کارآفرینی، تولید داخلی، اهمیت اقتصادی و مبارزه با قاچاق همزمان با روز اصناف دوم تیر ماه: روز قوه قضائیه: اطلاع رسانی و ترویج فرهنگ حقوقی.
سوم تیرماه: روز قوه قضائیه؛ و تکریم مراجعان به دستگاه قضایی
چهارم تیرماه: روز قوه قضائیه: و تحلیل از قضات و کارکنان دستگاه قضایی
پنجم تیرماه: روز قوه قضائیه: و حراست از بیت المال و مبارزه با مفاسد اجتماعی، اداری و جرایم سازمان یافته همزمان با روز جهانی مواد مخدر
ششم تیرماه: روز قوه قضائیه: نظارت قانون‌مندی گذار و استقلال قضایی
هفتم تیرماه: روز قوه قضائیه: ولایت مندی و تجدید میثاق با آرمانهای انقلاب اسلامی

قوه قضائیه یکی از سه قوه اصلی در جمهوری اسلامی است که در تقویم نیز هفته ای با این نام، نامگذاری شده است. اهمیت قوه قضائیه زمانی بارز میشود که در می‌یابیم این قوه در عین استقلال در عملکرد چگونگی به سایر سازمان‌ها وابستگی دارد. در این یادداشت سعی شده تا شما را از جنبه دیگری با این قوه آشنا کنیم. کلمه قضا از واژگانی است که در لغت عرب معانی متعددی مانند حکم، قول، امر و فعل را در بر میگیرد. اما به طور معمول به معنای حکم به کار برده میشود. مسئله قضاوت همانند دیگر مسائل مهم اسلامی از سوی شارع مقدس با ابی‌ها و نبی‌هایی همراه شده که در این یادداشت به صورت اجمالی به آن می‌پردازیم. قاضی باید از محل قضاوت خود اطلاعاتی داشته باشد، باید عدالت را در جلسات دادگاه جلوه‌گر سازد و پیش از صدور حکم دقت و تأمل نماید. همچنین قاضی نباید یکی از طرفین و یا هر دوی آنها را به تنهایی ببیند. نباید یکی را بر ضد دیگری راهنمایی کند. نباید بلندتر از متهم سخن گوید. نباید در جلسات دادگاه اظهار کسالت و ناراحتی نماید و نباید در حالت خشم قضاوت کند. در حقیقت رعایت این نکات و عملی شدن باید‌ها و نبایدها در مقوله قضاوت باعث میشود نظام قضایی مقبول همگان واقع شود به همین دلیل یکی از مهمترین شئون حکومت اسلامی بر پاداشتن حق و احقاق حقوق صاحبان حق میباشد که مستلزم وجود دستگاه قضایی مستقل، مقتدر، و عدالت محور است بر همین اساس امام خمینی (ره) قوه قضائیه را خاص‌ترین مکان نظام دانسته و آنرا پناهگاه ستم‌دیدگان و تضعیف آن را برخلاف موازین اسلامی بر شمرده‌اند. از منظر رهبر انقلاب مطابقت عملی احکام قوه قضائیه با موازین اسلامی میتواند نجاتبخش و حلال بسیاری از مشکلات

نگهداری از خودرو برای بانوان

-امیر حسین دورانی-

در ادامه سلسله نکات نگهداری خودرو و ارائه راهکارهای به ظاهر ساده که رعایت هرکدام از آنها میتواند به افزایش طول عمر قطعات خودروی شما کمک کند و یا از تحمیل هزینه‌های گزاف به شما جلوگیری کند، دقت به چراغ بنزین است.

بودن پنجره‌ها کمک می‌کند تا این گازها به سرعت خارج شوند (این مورد در زمانی که خودرو را روشن می‌کنید اهمیت بیشتری پیدا می‌کند).
- هنگام عبور از دست‌اندازها ترمز نگیرید
از مهمترین نکات فنی خودرو موارد مرتبط با سیستم ترمزگیری است. همواره طوری برنامه‌ریزی کنید که تا پیش از رسیدن به دست‌اندازها ترمز بگیرید. رعایت سرعت مجاز نیز در این مورد بسیار کمک‌کننده است. نگه‌داشتن ترمز در هنگام عبور از دست‌اندازها سرعت چندانی را کاهش نمی‌دهد اما فشار زیادی به سیستم ترمز، متربندی و اکسل وارد می‌کند.

- نادیده گرفتن روشن شدن چراغ بنزین و پیمودن مسافت بدون در نظر گرفتن آن میتواند در بلند مدت منجر به سوختن پمپ بنزین شود؛ چراکه رسوبات و ناخالصی‌های انتهای باک بنزین وارد پمپ بنزین شده و از آنجا نیز به فیلتر و انژکتور هدایت می‌شود.
- یکی دیگر از عادت‌هایی که موجب صدمه رساندن به خودرو خواهد شد خلاص نکردن خودرو پشت چراغ قرمز است. این عادت علاوه بر فشار مضاعف بر دوشاخه کلاچ و گیربکس گاهی موجب تصادف نیز میشود.
- در هنگام روشن کردن کولر شیشه‌ها را بالا نکشید روشن شدن کولر خودرو موجب انتشار گازهایی سمی می‌شود که بهتر است آنها را استنشاق نکنید. پایین