



اهمیت ساختار حقوقی کسب و کار در فعالیت‌های اقتصادی

حدیث طالبی‌زاده، راننده جوان کرمانی :

زنان را دست کم نگیرید

شیما صفا بخش، مدرس فن بیان:

به جای گله در جهت رشد تلاش کنیم

زن و اجتماع

ماهنامه فرهنگی و اجتماعی • دور جدید • شماره ۱۷ • خردادماه ۱۴۰۲ • ۳۸ صفحه • ۵۰۰۰ تومان



گسترش قلیان‌کشی در پارک‌ها

- مسعود بازیان -

در سال‌های اخیر، به دلیل افزایش استفاده از قلیان، شاهد گسترش فضاهایی مانند کافه‌های قلیانی و ترکیب آن‌ها با فضاهای سبز و پارک‌ها هستیم. اما متأسفانه، استفاده نادرست از قلیان و عدم رعایت اصول بهداشتی در این فضاها، منجر به آلودگی هوا و خطراتی برای سلامتی عمومی شده است.

حتما برای شما نیز پیش آمده که به همراه خانواده به پارک مراجعه کرده اید اما آلودگی ناشی از دود قلیان و سیگار شما را از ادامه تفریح منصرف کرده است.

استفاده از قلیان، باعث تولید دودی می‌شود که حاوی مواد شیمیایی زیادی مانند کربن، سرب، آرسنیک و نیکل است. این مواد شیمیایی می‌توانند برای سلامتی مضر باشند. علاوه بر این، استفاده از قلیان در فضای باز، می‌تواند منجر به آلودگی هوا و محیط زیست شود.

برای مقابله با گسترش قلیان‌کشی در پارک‌ها، می‌توان برخی اقدامات را انجام داد. در این راستا، می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- افزایش آگاهی و آموزش افراد در خصوص خطرات قلیان‌کشی و رعایت اصول بهداشتی
- تنظیم قوانین مناسب برای کنترل استفاده از قلیان در فضاهای عمومی
- تشویق به استفاده از فضاهای پارکی بدون قلیان‌کشی
- توسعه فضاهای پارکی با امکاناتی متناسب با نیازهای عمومی جامعه
- در نهایت، لازم است که همه ما به عنوان اعضای جامعه، پایبند به اصول بهداشتی و حفظ سلامتی عمومی باشیم و به گسترش قلیان‌کشی در فضاهای عمومی و پارک‌ها پرهیز کنیم.

- ۲ / گسترش قلیان‌کشی در پارک‌ها
- ۳ / معرفی کتاب نوجوانان / هویت جنسیتی کودکان
- ۳ / معرفی کتاب بزرگسال / نگاهی به بیرون از ژرفا
- ۳ / معرفی فیلم / ابلق
- ۴ / به جای گِلِه در جهت رشد تلاش کنیم
- ۶ / زنان را دست کم نگیرید
- ۸ / قدرتمندی و تغییر اجتماعی
- ۹ / دادِ حق
- ۱۰ / صنایع دستی ایران: موانع و چالش‌های پیش رو
- ۱۱ / مالیات و تاثیر آن در کارآفرینی
- ۱۲ / ریاست ایران بر کارگروه اقتصادی بانوان «آیورا»
- ۱۳ / بررسی سبک اسکاندیناویایی در طراحی داخلی
- ۱۴ / چگونه با هوش مصنوعی لوگو طراحی کنیم؟
- ۱۵ / حیات وحش در معرض انقراض ایران: چالش‌ها و راهکارها
- ۱۶ / اهمیت توسعه فردی برای رسیدن به موفقیت
- ۱۷ / چرا باید از ضدآفتاب استفاده کنیم؟
- ۱۸ / عزت نفس و نگرانی از ظاهر در نوجوانان
- ۱۹ / اهمیت ساختار حقوقی کسب‌وکار در فعالیت‌های اقتصادی
- ۲۰ / انواع طلاق
- ۲۱ / مریخ رفتیم کجا بریم!
- ۲۲ / تفاوت‌های اداره دولتی و شرکت خصوصی
- ۲۴ / کودکان کار
- ۲۵ / چهره زنانه جنگ
- ۲۶ / تحول در فرهنگ قاعدگی: مقایسه ایران و اروپا
- ۲۷ / یخدان‌ها؛ شاهکار معماری کویر هستند
- ۲۸ / آشنایی با وظایف یک طراح وب
- ۲۹ / تنوع زیستی و بیولوژیکی چیست و چرا مهم است؟
- ۳۰ / داستان‌های شاهنامه: کیومرث
- ۳۱ / آرتמיس؛ اولین زن دریا سالار جهان
- ۳۲ / اهمیت اهدای خون: نجات جان افراد و بهبود سلامتی
- ۳۳ / درآمدی بر شعر و زندگی بی‌بی حیاتی
- ۳۴ / سوشی مشهورترین غذای ملل
- ۳۵ / دوچرخه سواری راهکاری موثر در سلامت بدن و محیط زیست
- ۳۶ / تأثیر جنسیت در مشکلات زناشویی
- ۳۷ / یوگا شادابی روان و جسم با تمرینات ساده
- ۳۸ / نکاتی درباره نسخه نهایی لایحه عفاف و حجاب
- ۳۸ / شناور شدن ساعت کاری بانوان دارای فرزند زیر ۷ سال

معرفی فیلم ابلق



نرگس آبیاری در دوران فیلمسازی اش همواره به مسائل زنان توجه داشته و آثارش نیز حول محور زنان روایت می‌شود. «ابلق» نیز درباره جامعه زنان آسیب‌دیده‌ای است که مورد ظلم و ستم و تعرض قرار می‌گیرند؛ اما جامعه آلوده و مردسالار، آنان را به سکوت وامی‌دارد تا بوی تعفن به مشام نرسد. راحله به‌عنوان شخصیت اصلی داستان، قرار داده شده که از زنان آسیب‌دیده باشد و بالطبع، در طول قصه رشد کرده و در نهایت به یک بلوغ برسد. اما رویکرد سازندگان فیلم این بوده که این زن را از ابتدا زنی ضعیف معرفی کنند و تا انتهای فیلم نیز تغییری در وضعیت او ایجاد نکنند. به همین جهت، راحله هرگز تبدیل به شخصیتی محوری در داستان نمی‌شود؛ چراکه هیچ ایده، رویکرد و یا هر کنشی در مواجهه با آن چه که بر سر او می‌آید ندارد و در نهایت تن به ذلت می‌دهد. به طور مشخص آبیاری با ارائه چنین تصویری از راحله به‌عنوان نماد زنان آسیب‌دیده، قصد داشته این پیام را به مخاطب بدهد که در یک جامعه آلوده مردسالار، زنان هرگز به موفقیتی نرسیده و درگیر مصلحت‌اندیشی خواهند شد.

از نقاط قوت فیلم می‌توان به بازی مناسب الناز شاکر دوست اشاره کرد که به‌خوبی در نقش راحله به ایفای نقش پرداخته است. لهجه ترکی این بازیگر نیز نسبتاً قابل قبول است. هوش شکیبا دیگر بازی خوب فیلم را رقم زده است، هرچند که شخصیت پردازی علی‌چندان مناسب نیست. بدترین بازیگر فیلم نیز بدون شک بهرام رادان است که ابداً در نقش جلال باورپذیر نیست. بیان بد این بازیگر به همراه بازی بدن غیرقابل باور، جلال را به بدترین شخصیت فیلم مبدل کرده است.



دیانه اهرنسافت مدیر مرکز سلامت روانی و موسس کلینیک مرکز جنسیت کودک و بزرگسال در بیمارستان کودکان بنیوف می‌باشد. او روان‌شناس بالینی در سانفرانسیسکو است.

جنسیت منحصر به فردش را بدهید. شما و کودکان روش‌های متنوع زیادی برای درک جنسیت کشف خواهید کرد و بینش لازم در باره تجربیات تنوع جنسیتی را به دست می‌آورید. به علاوه، فعالیت‌های سرگرم‌کننده ای همچون "همه انواع بدن‌ها" و "بودن در مدرسه" را برای کمک به کودکان در کشف هویتش خواهید یافت. به گونه ای که خود واقعی او را محترم بشمارید. اجازه دهید این کتاب کار، شما و فرزندتان را در این سفر راهنمایی کند. نویسنده پیش‌گفتار، دکتر

معرفی کتاب نوجوانان هویت جنسیتی کودکان

مؤلف: کلی استورک
ناشر: کتابدرمانی

مترجم: محبوبه رمضان‌زاده
ویراستار: الهام آمرکاشی

کودکان در کشف، درک و پذیرش منحصر به فردشان در سفر خوداکتشافی شان نیاز به تایید و حمایت دارند. در این لحظه، شاید شما تعجب کنید که چگونه می‌توانید به کودکان قدرت کشف، درک و پذیرش



که از میانه دهه شصت میلادی همه‌گیر شد و کم‌وبیش تا سال‌های میانی دهه هفتاد دوام آورد. میچل خود در فصل‌های این کتاب، متناسب با موضوع، به جنبه‌های گوناگون این حال‌وهوا می‌پردازد. اما به نظر می‌رسد شرحی کوتاه درباره برخی از جنبش‌ها و افرادی که در پیدایش آن نقشی مؤثر ایفا کردند برای خواننده امروز بی‌فایده نباشد. این مجموعه با این امید فراهم شده که آگاهی از حال‌وهوای دوره‌های مشابه تاریخی بتواند مانع از تکرار راه‌های رفته و تجربه‌های آموخته شود؛ و گام کوچکی باشد در راه ایجاد جهانی دیگر و بهتر که، هر اندازه دشوار باشد، ناممکن نیست!

فمینیست انگلیسی، از جنس همان معترضان است؛ او آن سال‌ها را با تمام وجود خود زیسته و واکنش نشان داده است. راز ماندگاری نوشته‌های او شاید همین باشد. سه‌گانه پراوازه میچل زنان: طولانی‌ترین انقلاب (۱۹۶۶)، جایگاه اجتماعی زن (۱۹۷۱)، روان‌کاوی و فمینیسم (۱۹۷۴) اکنون از متن‌های کلاسیک موج دوم فمینیسم به شمار می‌آیند، اما هنوز در بحث‌های ایجابی و انتقادی، به‌ویژه در زمینه ارتباط فمینیسم با مارکسیسم و سوسیالیسم و روان‌کاوی، به آن‌ها استناد می‌کنند و در دوره‌های آموزشی مرتبط با مطالعات زنان، اگر در میان کتاب‌های درسی هم نباشند، همواره خواندنشان توصیه می‌شود.

بخش مهمی از متن اصلی کتاب نگاهی به بیرون از زرفا (Woman's Estate)، هم به لحاظ مضمون و هم از نظر حجمی که به آن اختصاص یافته، در حال‌وهوای همان سال‌های اعتراض است

معرفی کتاب بزرگسال نگاهی به بیرون از زرفا

بازنگری جایگاه اجتماعی زن
نویسنده: جولیت میچل
مترجم: منیژه نجم عراقی
ناشر: نشر خوب
جولیت میچل در کتاب

قرن بیستم میلادی که از نیمه می‌گذشت، در کنار همه دستاوردهای حیرت‌انگیز علمی و نظری و رشد بی‌سابقه فناوری، چندین سال رکود اقتصادی در پشت سر داشت و نابودی نزدیک به ۴۰۰ میلیون انسان در کشتارهای قومی و نژادی و نیز دو جنگ جهانی و انفجار بمب اتمی؛ پیش‌رو نیز هیولای «جنگ سرد» میان ابرقدرت‌ها بود و سایه هولناک جنگ هسته‌ای. بی‌سبب نیست که گروه‌های بزرگی از انسان‌های سرخورده از مدیریت جامعه جهانی، سرنوشت نیمه دوم این سده را با «اعتراض» رقم زدند؛ اعتراض به زمین و زمان!
جولیت میچل، نویسنده



شیما صفا بخش، مدرس فن بیان:

به جای گله

در جهت رشد تلاش کنیم

امکانپذیر نبود، پس تصمیم گرفتم از این فرصت برای افزایش مهارت های خود استفاده کنم. در طی این سالها متوجه شدم به واسطه شغلم و به دلیل ارتباط با افراد و به عنوان یک مدرس، احساس کردم باید دانش روانشناسی ام افزایش دهم پس در این رشته مشغول به تحصیل شدم. با همکاری خانه کارآفرینان به عنوان مدرس فن بیان کار خود را آغاز کردم. سپس مدیر آموزش موسسه شدم، و تدریس دوره مهارت های فن بیان، مدیریت لهجه، اصول مذاکره را به عهده گرفتم. در حال حاضر نیز عنوان کارشناس آموزش با شرکت اسنوا همکاری میکنم و آموزش نیروهای فروش استان کرمان و هرمزگان به عهده من است. این آموزش ها شامل تکنیک فروش، فن بیان، ارتباط با مشتری و مشخصه های رفتاری یک فروشنده می باشد.

■ برای آشنایی بیشتر خوانندگان

اصالتا کرمانی هستم. دارای مدرک کارشناسی ارشد مترجمی زبان انگلیسی و در حال حاضر دانشجوی رشته روانشناسی هستم.

■ **چطور به این حیطة وارد شدید؟**

علاقه اصلی من تدریس زبان بود و تجربه این کار را نیز داشتم. بعد از مدتی یک موسسه خلاقیت برای کودکان و نوجوانان تاسیس کردم. در این مرکز به طور تخصصی دوره های مدیریت رفتار و گفتار برای کودکان برگزار میشد و برای حدود ده نفر اشتغالزایی ایجاد کرده بودم.

در زمان کرونا برگزاری کلاسها

-**مهشاد عسکری-**

فن بیان یکی از حوزه هایی نوپایی است که امروزه با استقبال عمومی مواجه شده است. شیما صفا بخش به عنوان یکی از مدرسین حوزه است که جز برگزارکنندگان سمینار مدیران برتر بوده و خود اجرای بخش فن بیان این سمینار را به عهده داشته است. او در این مصاحبه به بیان تجربیات یک مربی حرفه ای در حوزه فن بیان پرداخته است

■ **ابتدا خودتان را برای خوانندگان ما معرفی کنید**

شیما صفا بخش هستم ۳۸ ساله



شال و روسری فوکا
فروش انواع اسکارف، شال و روسری

با سابقه بیش از ۱۰ سال فعالیت در کرمان

@fokascarf

۰۹۳۰۶۱۴۵۲۱۱

کرمان، میدان آزادی، پاساژ حافظ، واحد ۷۱



است.

آموزش دادن مسئولیت بزرگی است که هر کسی توانایی آنرا ندارد. نمیتوان آزمون و خطاهایمان را با آموزش به افراد محک بزینیم. در انتخاب مربی فن بیان خود توجه به سابقه و نحوه ارتباط گیری او توجه ویژه‌ای به خرج دهید.

از طرف دیگر بعد گذشت چند جلسه باید تغییر را در خود احساس کنید اگر بعد از گذشت چند جلسه تغییری در خود احساس نکردید، یعنی مربی شما نقش موثری در انتقال مفاهیم برای شما ایفا نکرده است. علاوه بر این یک مدرس باید فاکتورهایی همچون مدیریت لهجه، نوع پوشش و استانداردهای رفتاری را رعایت کند. افراد جامعه در حال حاضر به دنبال چراها هستند.

چرا من در این شهر به دنیا آمده‌ام چرا شرایط مالی ما اینگونه است چرا در این خانواده به دنیا آمده‌ام و ...

اما باید این طرز فکر تغییر یابد اگر تمرکز خود را از روی چراها به چگونه معطوف کنید قطعاً رشد خواهید کرد.

به این فکر کنید در شرایط کنونی که برا اکثر افراد جامعه نیز حاکم است؛ چگونه بهترین خود باشید. اگر ما دنبال چگونگی باشیم حتماً راه آنرا پیدا خواهیم کرد. حضرت مولانا میفرماید:

تو قدم در ره نه و هیچ می‌رس، خود ره بگویدت که چون باید رفت.

این جمله مصداق جمله معروف "از تو حرکت، از خدا برکت" است. محال است شما در جهت رشد خود گام بردارید و نتیجه آنرا نبینید.

در ضمن هر هفته یک دوره‌ی، در قالب کافه گفتگو با رویکردی متفاوت با حضور یک مهمان ویژه و از افراد تاثیرگذار شهر کرمان در کوچه شماره ۵ خیابان بهشتی برگزار میکنیم، از همه علاقه مندان برای حضور در آن دعوت می‌کنم.

خود، نیازمند داشتن مهارت‌های کلامی و آشنایی به اصول گفتگو است. با برقراری ارتباط موثر با همسر آرامش را در محیط خانه برقرار میشود. از سوی دیگر مدیریت محیط خانه معمولاً به عهده زن خانواده است تجربه ثابت کرده است زنانی که به اصول فن بیان آشنایی دارند در مدیریت محیط خانه موفقتر عمل می‌کنند.

ارتباط موثر با فرزندان و ارتباط با خانواده همسر، همگی به مهارت های ارتباطی وابسته است.

■ کمی از تاثیر فن بیان بر روی توسعه کسب و کار برایمان بگویید
در بحرانهای کاری همچون کرونا، همزمان با اینکه بسیاری از مشاغل مجبور به تعدیل نیرو و یا تعطیلی خود شدند، اما کسب و کارهایی که دایره ارتباطی گسترده تری داشتند و شبکه سازی مناسبی را در سال های قبل انجام داده بودند؛ رشد کرده‌اند شرایطی را برای بسیاری از مشاغل تهدید محسوب می‌شد به فرصت تبدیل کردند.

به جای گله از شرایط موجود اعم از شرایط مالی و اقتصادی، باید در جهت رشد خود تلاش کرد.

■ متأسفانه امروز شاهد افراد زیادی هستیم که خود را مدرس فن بیان معرفی می‌کنند، به نظر شما چه ملاک‌هایی برای مدرس فن بیان باید در نظر گرفت؟

بسیار خوب است که به فن بیان در سال های اخیر بها داده شده اما به صرف گذراندن دوره‌های فن بیان نمیتوان استاد فن بیان شد. من به شخصه سال‌ها سابقه تدریس TCC را داشتم و روش های تدریس را آموزش میدادم. داشتن این دانش بسیار حائز اهمیت است. اولین نکته برای انتخاب یک دوره مناسب، آشنایی یا مدرس آن دوره و داشتن مهارت های انتقال مفاهیم مدرس به هنرآموزان

لطفاً تعریف کلی از فن بیان بفرمایید
فن بیان یعنی چه چیزی را چطور و کجا به چه کسی و در چه زمانی بگوییم. این تعریفی است که من از فن بیان برای هنرآموزانم ارائه میدهم.

■ به نظر شما قشر خاصی از افراد باید با اصول فن بیان آشنایی داشته باشند؟

شک نکنید فن بیان یک نیاز اصلی زندگی و یک نوع سبک زندگی است. کسی که فن بیان قوی دارد، به تکنیک های فن بیان آشنایی دارد در نتیجه سبک زندگی متفاوتی دارد؛ زیرا میتواند ارتباطات قوی تر و موثرتری با افراد برقرار کند. همه میدانیم عصر حاضر، عصر ارتباطات است. مهارتهای ارتباطی وجه تمایز افراد محسوب میشوند. هر نقشی که در جامعه و خانواده داشته باشید با یادگیری این مهارت، پیشرفت خواهید کرد. فن بیان مختص جنسیت و یا سن خاصی نیست.

■ فن بیان از نظر شما تأثیری در زندگی افراد خواهد داشت؟

با توجه به نقشی که در جامعه دارید این تاثیر متفاوت است مثلاً دانش آموزی که با تکنیک های فن بیان آشنایی دارد در ارائه آموخته ها موفقتر عمل میکند. در دانشگاه یا محیط کار نیز مهارت های کلامی باعث بزرگتر شدن حلقه ارتباطات در میشود. این گستردگی ارتباطات در سال های بعد در یافتن شغل و یا گسترش کسب و کار نقش حیاتی ایفا میکند.

■ با توجه به اینکه اکثر مخاطبین نشریه ما زنان هستند؛ آیا مهارت های فن بیان به کیفیت زندگی مشترک به طور خاص برای زنان موثر است؟

زن ستون خانه است و هر خانمی برای رابطه خوب و موثر با همسر

■ ■ ■
محال است شما
در جهت رشد خود
گام بردارید و نتیجه آنرا
نبینید.

شال و روسری فوکا

فروش انواع اسکارف، شال و روسری

با سابقه بیش از ۱۰ سال فعالیت در کرمان

@fokascarf

۰۹۳۰۶۱۴۵۲۱۱

کرمان، میدان آزادی، پاساژ حافظ، واحد ۷۱





حدیث طالبی زاده، راننده جوان کرمانی:

زنان را دست کم نگیرید

خانم حدیث طالبی زاده به عنوان راننده ون، تجربه کار مردانه در محیط مردانه را دارد. او بارها طعمه تبعیض جنسیتی را چشیده اما هرگز از علاقه خود کوتاه نیامده است. او در این مصاحبه به ما می گوید چگونه با این تبعیض ها مواجه شده است و چگونه توانسته است در چنین محیطی موفق باشد. وی از سال ۹۶ رانندگی را به عنوان شغل برگزیده است

■ لطفا خودتان را معرفی کنید.

حدیث طالبی زاده متولد ۱۳۷۷ متاهل هستم و یک فرزند دختر ۴ ساله دارم.

■ چطور وارد این شغل شدید؟

از دوران کودکی به رانندگی علاقه

داشتم و هر وقت کنار پدرم مینشستم حرکات رانندگی او را تقلید می کردم.

■ خاطره ای از آن زمان به یاد دارید؟
تفریح دوران نوجوانی من موتور سواری بود بارها اتفاق افتاد که بدون اطلاع پدر، موتور او را بر میداشتم. یک پارک نزدیک منزلمان بود به همراه یکی از دوستانم که هم محله ای ما بود معمولا در آن پارک موتور سواری می کردیم.

■ مکان های گردشگری معمولا جاده های کوهستانی و گردنه دار هستند، مشکلی با این نوع رانندگی ندارید؟
من به شدت به رانندگی علاقه دارم جاده برایم مهم نیست طی این سال ها تجربه های متفاوتی به دست آورده ام و همیشه مشتاقم تا تجربه رانندگی در جاده ها و مسیرهای جدید را داشته باشم.

■ این یک علاقه بود یا یک هیجان نوجوانی؟
بیشترین خاطرات نوجوانی من خاطراتی از این موتورسواری هاست.

■ این یک علاقه بود یا یک هیجان نوجوانی؟
صد درصد علاقه بود چون اگر صرفا یک هیجان بود باید بعد از مدتی تمام میشد. اما علاقه و اشتیاق من به رانندگی هر روز بیشتر میشود. برنامه ریزی های آینده من تمام با رانندگی عجین شده است. من از شغل لذت میبرم تا جایی که روز قبل از زایمان کار می کردم و هیچ مشکلی نداشتم.

■ در حال حاضر به کار مشغول هستید؟
در حال حاضر سرویس کارکنان پدربم با دیدن علاقه من سعی داشت تا این علاقه را مدیریت کند. در مکان های خلوت و تحت نظارت او رانندگی میکردم. علاقه ام به رانندگی بعد از ازدواج کم نشد.

■ خانواده چه واکنشی به این انتخاب شما داشتند؟
همسرم هم همیشه نقش حمایتگری داشت حتی زمانیکه علاقه من به رانندگی را دید، پیشنهاد داد تا به عنوان سرویس مدارس مشغول به کار شوم. در اوایل ازدواج خودروی بی کی داشتیم از همین راه کم کم ماشین را به پژو پارس و سپس آنرا به ون ارتقا دادم.

سطح شهر به واسطه شغل همستم، نباید برخورد دیگران برایتان مهم باشد. از طرفی رانندگی در جاده چالش‌های خاص خود را دارد.

مسئولیت جان چند نفر به عهده شماست، اگر کوچکترین صدمه‌ای به این افراد وارد شود، شما در قبال چندین خانواده مسئول خواهید بود. در این شغل علاوه به داشتن مهارت‌های رانندگی در جاده‌های مختلف با شرایط آب و هوایی مختلف، باید با مکانیک خودرو نیز آشنا باشید. اگر خودروی شما در جاده ماشین دچار نقص فنی شد، باید بتوانید عیب‌یابی کنید و بهترین تصمیم را برای رساندن مسافران به مقصد بگیرید. البته اگر علاقه داشته باشید تمام این چالش‌ها را خواهید پذیرفت.

■ سخن پایانی

خداوند عالم زن و مرد را همسان آفریده است. تفاوت‌های زن و مرد باعث برتری جنسیتی به جنسیت دیگر نمی‌شود. دختران اعتماد به نفس پایین‌تری دارند، چون از کودکی در بسیاری از موارد به واسطه دختر بودنشان منع شده‌اند. اما زنان ثابت کرده‌اند در هر حیطه‌ای که وارد شده‌اند اگر بخواهند موفق‌ترین خواهند بود. زنان گاهی خود را ضعیف نشان می‌دهند تا مردشان احساس قوی بودن داشته باشد. زمانیکه زنان کنار میکشند مردان تازه متوجه میشوند. زنان را دست کم نگیرید.

کاش همه مردان نگاه جنسیت زده خود را کاهش دهند، بسیاری از زنان به علت همین نگاه جنسیت زده، رویاها و علاقه خود را رها کرده‌اند.

مانع او نخواهم شد.

■ باز خورد مسافران وقتی متوجه می‌شوند که راننده خانم است با شما چطور است؟ در سال‌های پیش چطور بود؟

رانندگی خانم‌ها برای خودروهای سواری یک امر کاملاً طبیعی و به قول معرف جا افتاده است. اما این مسئله برای خودروهای نیمه سنگین کمی متفاوت است. در خیابان بارها پیش آمده که سنگینی نگاه رانندگان مرد را حس کنم. اما این تعداد خیلی سریع در حال کاهش است. در مورد گردشگران نیز هرگز شاهد موردی نبودم. حتی توسط بسیاری نیز مورد تشویق قرار گرفته‌ام.

در کل جامعه به سمتی می‌رود که حداقل مشاغل به جنسیت خاصی تعلق نداشته باشد. معیار انتخاب شغل توسط افراد توانایی آنهاست نه جنسیت آنها.

■ آیا تاکنون بواسطه جنسیت تان احساس کردید در محیط کار مورد تبعیض قرار گرفته‌اید؟

قطعاً همین طور است. من الان مدتی است که با کارخانه آهک واقع در جاده رفسنجان همکاری می‌کنم. اما کارخانجاتی بودند که تنها به دلیل اینکه من زن بودم حاضر به همکاری با من نشدند.

■ برای دخترانی که به شغل شما علاقه دارند چه سخنی دارید؟

برای این کار باید روحیه قوی داشته باشید. اگر صرفاً به رانندگی علاقه دارید نمیتوانید در این شغل دوام بیاورید، هنوز شاهد متلک پرانی در

برای گرفتن گواهینامه پایه دو باید شرایطی را داشته باشید مهمترین آن باید شرط سنی بود. به محض اینکه به سن قانونی رسیدم برای آن اقدام کردم و ماشین را فروختم تا بتوانم ون بخرم.

واکنش همسران چه بود؟ قبلاً هم گفتم از طرف همسر حمایت میشدم اما زمانیکه تصمیم به خرید ون گرفتم، همسر کمی دچار تردید شد، دلیل آن هم جو نامناسب حاکم بر جامعه بود که رانندگی برای اتومبیل‌های نیمه سنگین را مناسب خانم‌ها نمی‌دانند. اما چون از علاقه من به رانندگی و رویاهایم خبر داشت مخالفتی با آن نکرد.

■ برنامه بعدی تان چیست؟

علاقه من رانندگی با اتوبوس‌های مسافربری است. و به محض اینکه شرایط سنی ام اجازه بدهد حتماً برای گرفتن گواهینامه اقدام خواهم کرد. باید حدود یک سالی صبر کنم در این مدت در حال برنامه ریزی برای گرفتن ماشین بزرگتر هستم.

■ شما در زمان خودتان ساختار شکن بودید آیا دخترتان اجازه این کار را دارد؟

وقتی کسی به کاری علاقه داشته باشد هیچ نیرویی نمیتواند جلوی آنرا بگیرد. از طرفی من حمایت خانواده مخصوصاً پدرم را داشتم. قطعاً مانند پدرم نقش حمایتگری را برای دخترم ایفا خواهم کرد و به عنوان مادر او را راهنمایی خواهم کرد. مثل هر مادر دیگر دوست دارم فرزندم شرایط بهتری از من را تجربه کند پس هرگز

■ ■ ■
زنان گاهی خود را ضعیف نشان می‌دهند تا مردشان احساس قوی بودن داشته باشد.





قدرتمندی و تغییر اجتماعی

- زهرا قاسم زاده /

دانشجوی دکتری جامعه‌شناسی-

واژه قدرت اغلب به عنوان مجموعه‌ای از عوامل مادی و معنوی است که موجب به اطاعت درآوردن فرد یا گروه توسط فرد یا گروه دیگر می‌گردد. همچنین قدرت مترادف توان، زور، قوت، نیرو، تاب، توانایی و نیرومندی در نظر گرفته می‌شود. نابلا کبیر یکی از نظریه پردازان حوزه توانمندسازی زنان اعتقاد دارد یکی از راه‌های اندیشیدن به مفهوم قدرت اندیشیدن به آن به معنای توانایی انتخاب کردن است؛ بنابراین بی قدرت شدن به معنای انکار برخورداری از حق یا توان انتخاب است. او می‌گوید که قدرتمند شدن با وضعیت بی‌قدرت شدن مرتبط است و به فرایندهایی اشاره دارد که به واسطه آنها کسانی که توانایی انتخاب کردن از آنها سلب شده است، از این توانایی برخوردار شوند. به تعبیر دیگر، قدرتمند شدن مستلزم از سرگرداندن یک فرایند تغییر است. کسانی که

انتخاب متعددی در زندگی می‌کنند ممکن است بسیار قدرتمند باشند، اما در این معنا که من آن را به کار می‌برم قدرتمند شده نخواهد بود زیرا که پیش از آن هرگز بی قدرت نبوده‌اند. از نظر او قدرتمند شدن به گسترش توانایی افراد برای اتخاذ تصمیمات کلان و راهبردی زندگی در زمینه‌ای باز می‌گردد که پیش‌تر این توانایی از آنها دریغ شده بود. به تغییر در توان انتخاب کردن می‌توان از حیث تغییراتی نیز اندیشید که در سه بعد مرتبط با یکدیگر پدید می‌آیند و انتخاب کردن را ممکن می‌سازند؛ منابع که شرایطی را به وجود می‌آورند که تحت آن انتخاب امکان پذیر می‌شود؛ عاملیت که در مرکز فرایندی قرار دارد که به واسطه آن انتخاب صورت می‌گیرد؛ و دستاوردها که عبارتند از نتایج انتخاب‌ها. این ابعاد متقابلاً به یکدیگر وابسته‌اند، زیرا تغییر در هریک از آنها بر سایرین اثر می‌گذارد و از آنها اثر می‌پذیرد و یا موجب پدید آمدن تغییر در هریک از آنها بر سایرین اثر می‌گذارند و از آنها اثر می‌پذیرد و یا موجب پدید آمدن تغییر در آنها می‌شود. بنابراین، دستاوردها یک لحظه به خصوص به تقویت منابع یا عاملیت و به همین قیاس به توانایی انتخاب کردن در زمانی دیگر منجر می‌شود. از نظر کبیر عاملیت نقش بسیار

مهمی داشته و دارای دو بعد مثبت و منفی است. عاملیت مثبت که به «قدرت به» ترجمه شده است به معنای ساختن و عمل کردن بر اساس انتخاب‌های خود علی‌رغم مخالفت دیگران است. عاملیت منفی یا «قدرت بر» مستلزم این است که بازیگران خاصی بر عاملیت دیگران غلبه کنند. این عاملیت را میتوان با سرکوب و استفاده از خشونت نشان داد. با این حال، عاملیت در خلاء اجتماعی وجود ندارد. بلکه ساختارهایی مانند هنجارها، آداب و رسوم و چارچوب‌های نهادی می‌توانند حکم کنند که بی‌عدالتی وجود ندارد یا در واقع حتی ناعادلانه یا ظالمانه نیست^۱.

بنابراین می‌توان تغییرات اجتماعی ایجاد شده در جامعه (سطوح خرد، میانه و کلان) را ناشی از عاملیت مثبت افراد در نظر گرفت. این عاملیت مثبت است به افراد اجازه می‌دهد علی‌رغم مخالفت دیگران، پای انتخاب‌های خود ایستاده و تغییر را از پایین به بالا ایجاد نمایند. این نکته را هم باید مدنظر قرار دارد که عاملیت افراد و قدرتمندی و توانمندی شان برای ایجاد تغییر اجتماعی در بستر جامعه شکل می‌گیرد.

۱- برگرفته از کتاب توانمندی زنان، ترجمه فاطمه صادقی و دیگران، ۱۳۸۹

پاکسازی و فیشال

تخصصی پوست

دادِ حق



-حائیه ژیان نسب / نویسنده-

بسم رب الشهداء و الصدیقین
عملیات بیت المقدس یکی از با شکوه‌ترین عملیات‌های نیروهای مسلح ایران در خلال جنگ ایران و عراق بود. نیروهای ایرانی با توان ۱۳۰ هزار سرباز در ۱۰ اردیبهشت سال ۶۱ در محور اهواز، خرمشهر و دشت آزادگان، به فرماندهی علی صیاد شیرازی، با هدف آزادسازی خرمشهر این عملیات را آغاز کرده، و این مجاهدت سه هفته به طول انجامید. این عملیات اوج جلادت و شهامت دلاورمردان ایرانی بود که با اعانت و دوستی حق به انجام رسید. خرمشهر، سرگذشت پافشاری و پایداری روزهای نخستین جنگ تحمیلی، همراه با پهلوانی و دلوری جوانمردان الهی و ایرانی است، زنان و مردانی که سی و پنج روز با دست تھی در شهر ماندن تا خاک به بیگانه ندهند.

برای باز پس گیری خرمشهر، سه هفته زمان کافی بود تا دشمن تا بن دندان مسلح را به فرار وادار کنند. آه که سپاهیان اسلام، جسم های خویشتن را سنگر کردند تا از کیان اسلامی - ایرانی دفاع و پاسداری کنند. خونین شهر نهایت القصوی مردان و زنان خدایی است .

شیر زنان ایرانی فی الواقع میدان دار حقیقی فعالیت های صعب و جانفرسا بودند. با تقلیل یافتن شمار مردان مجاهد، زنان بار امدادگری و رسیدگی به مجروحین را به دوش گرفتند. فعالیت های آنان به فعالیت هایی همچون : پرستاری، انتقال مجروحین به بیمارستان، نظافت محیط بیمارستان، شناسایی شهدا، حفر زمین برای خاک سپاری آن گلگون لاله ها و حتی نگهداری از اجساد مطهرشان در قبرستان خرمشهر، دوخت لباس رزمندگان، تهیه خوراک و آشامیدنی محدود نبود بلکه متخاصم بدسگال آن قدر بر ایرانیان سخت گرفت که زنان سلاح برداشتند و شانه به شانه مردان جنگیدند و حماسه آفریدند . خرمشهر، مهد ایثار و مقاومت که پس از ۳۵ روز ابرام و دوام ، در ۴ آبان ماه سال ۱۳۵۹، به اشغال عدو بد نهاد درآمده بود، پس از ۵۷۸ روز (نوزده ماه) اسارت، بار دیگر به آغوش گرم میهن اسلامی بازگشت. در ساعت دو بعد از ظهر روز سوم خرداد سال ۶۱ پس از ۲۴ روز رزم بی امان و متداوم، خونین شهر به طور کامل وارسته و سبک بار شد و پرچم مفتخر الله اکبر، بر بلندای مسجد جامع و پل تخریب شده خرمشهر به

پرواز درآمد. رزمندگان اسلام در اولین اقدام، نماز شکر را در مسجد جامع خرمشهر با جسم های مجروح و روح هایی خرم اقامه کردند. ای خرمشهر خشت خشت جانت، بانگ تکبیر شد و فریادهای سرمست متجاوزان را تکه تکه بر زمین ریختی اما خود فرو نریختی . به ما آموختی که خورشید نیز بر پنجره های شکسته خواهد تابید. اروند رود از خبر پیروزی، به جوش و خروش افتاد. بهنام نوجوان را نه تنها محله کوت شیخ خرمشهر می شناسد بلکه شجاعت و مردانگی اش زبانزد عام و خاص است. ای خرمشهر تطهیر یافته با خون، ما بزرگ منشی را از شهید بهنام محمدی، حصر شکنی را از جانباخته جهان آرا، پیروی از امام را از شهید محمد ملحاوی و رسیدن به لقاء پروردگار را از جانباخته خسروی دستگردی آموخته ایم و بسی درس های دیگری که در مکتب عظیم و مقدس شهدا فرا گرفته ایم .

هرگز از یاد نخواهیم برد که خدا خرمشهر را آزاد کرد تا خدا با ماست هراسی ز دشمن بد اندیشه نخواهیم داشت .

گوهر پاک بیاید که شود قابل فیض ورنه هر سنگ و گلی لولو مرجان نشود

ای خرمشهر خشت
خشت جانت، بانگ
تکبیر شد و فریادهای
سرمست متجاوزان را
تکه تکه بر زمین ریختی
اما خود فرو نریختی

پاکسازی و فیشال

تخصصی پوست



صنایع دستی ایران: موانع و چالش‌های پیش رو

-فرحناز هاشمی نژاد
کارآفرین حوزه صنایع دستی-

صنایع دستی، صنعت هنرمندانه‌ای که با فرهنگ، پیشینه و طبیعت زندگی یک سرزمین شکل می‌گیرد. شاید ابتدای شکل‌گیری آن برای رفع نیازهای بشر بوده و به تدریج به زیبایی شناسی آنها پرداخته شده و ذهن خلاق و هوشمند انسان‌ها هر روز با هنری بدیع و نوآوری‌های سازگار با هویت اصلی، این دست ساخته‌ها را جلوه‌ی ویژه‌ای داده‌اند. از آنجا که صنایع دستی پیشینه تاریخی داشته و گویای روح هنرمندان نسل‌های گذشته، تمدن و هویت است؛ حفظ اصالت آن حائز اهمیت بوده و باید بسیار کارشناسانه به آن پرداخت. در ایران زمین که مهد تمدن بشریست و به روایت‌هایی اولین تمدن‌ها در ایران شکل گرفته، توجه به آنچه در یافته‌های شهر سوخته در زابل، کنارصندل در جیرفت، زیگورات چغا زنبیل در خوزستان، تپه سیلک در کاشان و نقطه‌نقطه ایران، نشان از تمدن غنی این دیار دارد. بیشترین نشانه‌ها آثاری هستند که با بر روی سنگ حجاری شده و یا بر روی سفالینه‌ها و مفرغ‌ها نقش بسته‌اند. نقش و نگارهایی که تاریخ زندگی را بیان می‌کنند. صنایع دستی نسل به نسل انتقال یافته و تنها براساس مدل زندگی و هنر صنعتگران و زیبایی شناختی جوامع پیشرفت چشمگیر داشته است. در ایران عزیزمان بیش از ۲۵۰ رشته صنایع دستی داریم که عمده‌ترین و متنوع‌ترین آنها دست‌بافته‌های داری، انواع سوزندوزی‌ها و قلابدوزی‌ها، سفالینه‌ها، چوبینه‌ها، سنگ‌ها و فلز کاری‌ها می‌باشند که هر یک به رشته‌های مختلف تقسیم می‌گردند و هر یک هنری جداگانه محسوب می‌شوند.

این صنعت هنرمندانه بقدری متنوع و زیباست که پرداختن به تک‌تک آنها خود چندین جلد کتاب را می‌طلبد. بطور اجمالی فکر کنید می‌خواهیم در مورد نقوش یکی از این صنایع بحث کنیم مثلاً گلیم؛ بسیار گسترده و بسیار زیباست، دنیایی از نقوش متفاوت در مناطق مختلف، الهام گرفته‌ای هوشمندانه از طبیعت با رنگهایی به زیبایی طبیعت، ثبت جریان زندگی عشایر: کوچ، اسکان، گیاهان، دام و دامنه‌ها، همه و همه با زبان خودشان نقشی بر بافته‌هایشان دارند، واقعا شگفت‌انگیز است. صنایع دستی، زخم و هنر دست‌ان است. تبلور عشق و خلاقیت ذهن، صنعتی که می‌باید بها و قدر آن بسیار باشد، کارخانه و ماشین‌آلاتی وجود ندارد، مواد اولیه را از طبیعت می‌گیرند و به آن جان می‌دهند، از مواد مصنوعی استفاده نمی‌کنند تا اصالت آن حفظ شود. حال که می‌دانیم این صنعت هنرمندانه، چقدر مهم برای هویت، چقدر زیبا برای عشق به زیستن، و همچنین چقدر سخت برای تولیدات و بسیاری مولفه‌های دیگر همچون کارآفرینی و چرخه اقتصادی است؛ باید ببینیم چرا در هیچکدام از مولفه‌ها موفق نبودیم. قطعاً متوجه هستیم که تعداد صنعتگران در برهه‌ای از زمان رو به افزایش گذاشت زیبایی‌ها بیشتر شد چون هر صنعتگر سلیقه‌ای منحصر به خود را داشته و این مقدار خلاقیت و عشق متاسفانه با رکود مواجه شد، آسیب شناسی این موضوع که اگر خریدار نباشد این صنعت رو به افول خواهد رفت به ما می‌فهماند که برای تولید باید قیمت ارزان باشد و چه بد!! و تولید ارزان باید کپی باشد و تکرار و تکرار،

اینهم بد!! و مواد اولیه طبیعی گران است و اگر از مواد غیر طبیعی استفاده شود که این از همه بدتر است!!! متاسفانه عدم دسترسی و ارائه مناسب به بازارهای خارج از کشور که متقاضی هستند، محدودیت‌ها و گاه عدم وجود گردشگران خارجی که ارتباط مستقیم با خرید کالای صنایع دستی دارند، از جمله مشکلات پیش روی فعالان حوزه صنایع دستی محسوب می‌شود. باید گفت این آسیب‌شناسی مختصر مثل آن است که درد را بشناسیم و درمان را نداشته باشیم. بی‌بدیل بودن صنایع دستی چه از لحاظ کیفیت و چه از لحاظ کمیت، شاخص‌هایی هستند که می‌توان بعنوان مهمترین اقتصادارزآور به آن پرداخت که متاسفانه نه تنها بطور جدی به آن نمی‌اندیشند بلکه ریشه‌های اصیل آن در حال خشکیدن هستند. این درحالیست که رنج هنرمند ناچیزترین موضوعیست که دیده می‌شود و یا شاید دیده هم نشود. البته، مسئولانی دل‌نگران و از بطن همین جامعه سعی دارند در جهت ابقا و معرفی این هنرها بکوشند. بیایید واقع بین باشیم و خوشبین؛ همین فعالیت‌های دلسوزانه باعث می‌شود چرخه‌ای در تولید و فروش و حتی آموزش‌های اصولی داشته باشیم و اگر خوب نگاه کنیم، نسل جدیدی با نگاهی نو به دنیای صنایع دستی پا می‌گذارند و خواهند گذاشت و با چشم‌اندازی نو بازارهای نوین مجازی را پلتفرم‌های متعدد را در می‌نوردند. بزرگداشت روز صنایع دستی، در واقع پاسداشت هویت فرهنگ و هنر میهن‌مان است و قابل تقدیر بسیار، این بزرگداشت بر همه هنرمندان این سرزمین پرگوهر خجسته باد.

از آنجا که صنایع دستی پیشینه تاریخی داشته و گویای روح هنرمندان نسل‌های گذشته، تمدن و هویت است؛ حفظ اصالت آن حائز اهمیت بوده و باید بسیار کارشناسانه به آن پرداخت.

مالیات و تاثیر آن در کارآفرینی



- مهشاد عسکری -

مالیات یکی از مهمترین موضوعات مالی در هر کشور است و درآمد از آن به عنوان یکی از منابع اصلی برای دولت‌ها استفاده می‌شود.

سیستم مالیاتی ایران می‌تواند به عنوان یک ابزار مهم برای تأمین بودجه دولت و تحریک کارآفرینی در کشور مورد استفاده قرار گیرد. در این زمینه، تلاش‌هایی برای بهبود قوانین به منظور تشویق افراد به کارآفرینی صورت گرفته است.

طبق ماده نخست قانون مالیات؛ تمامی اشخاص حقیقی و حقوقی ایرانی نسبت به تمام درآمدهایی که در ایران و خارج از ایران کسب می‌کنند مشمول پرداخت مالیات می‌باشند.

همانطور که شماره قبل ذکر شد تشویق افراد به کارآفرینی و ایجاد اشتغال پایدار، از مراجعی به جز دولت؛ یکی از راهکارهای استفاده شده در دنیا به منظور کاهش هزینه های دولت و دستیابی به اقتصاد آزاد برای جوامع محسوب میشود.

بر اساس ارزیابی بانک جهانی، سهولت کسب و کار در ایران در مقایسه با دیگر کشورها وضعیت نامناسبی دارد. در سالهای (۲۰۰۷-۲۰۰۵) رتبه ایران در این شاخص به ترتیب ۱۰۸، ۱۱۹ و ۱۳۱ بوده است. همچنین در سال ۲۰۰۸ بین ۱۷۸ کشور رتبه ایران ۱۳۵ بود و در سال ۲۰۰۹ بین ۱۸۱ کشور این رتبه به ۱۴۲ تنزل یافت. رتبه ایران در سالهای

۲۰۱۰ و ۲۰۱۱ بین ۱۸۳ کشور به ترتیب به ۱۳۱ و ۱۲۹ رسیده که نشان دهنده بهبود رتبه ایران بطور کلی می‌باشد. به عقیده بسیاری از کارشناسان سیستم مالیاتی متناسب با وضعیت اقتصادی و اجتماعی کشور تنظیم نشده است. و مانند بسیاری از کشورهای جهان بسیاری از افراد با درآمدهای بالا به راحتی از پرداخت مالیات شانه خالی میکنند، اما موضوع مورد بحث در این مقاله بررسی سیستم مالیاتی ایران بر کارآفرینی است.

سیستم مالیاتی حاکم بر ایران می‌تواند از یک سو برای کارآفرینان محدودیت‌هایی را به وجود بیاورد. به عنوان مثال، برای کسب و کارهای کوچک و متوسط، مالیات بر درآمد و سود کسب و کار می‌تواند بار اقتصادی مضاعفی به صاحبان کسب و کار تحمیل کند و باعث کاهش سودآوری و در نتیجه کاهش توانایی رقابتی آنها شود.

همچنین، مالیات بر ارزش افزوده (مالیات بر مصرف) نیز می‌تواند برای کسب و کارهای کوچک و متوسط بار سنگینی باشد و باعث کاهش تقاضا برای کالاها و خدمات آنها شود. اگر سال‌های نخست هر کسب و کار با بخشودگی مالیاتی همراه بود، این هزینه می‌توانست صرف آموزش، توسعه و رشد کسب و کار شود.

از سوی دیگر، سیستم مالیاتی ایران می‌تواند برای کارآفرینان تحریک‌کننده باشد. به عنوان مثال،

در قسمتی از قوانین مالیاتی ایران، برای تشویق به تأسیس کارخانجات و صنایع جدید، تخفیف مالیاتی در نظر گرفته شده است. همچنین، برای تشویق به سرمایه‌گذاری در بخش‌های خاص، مانند صنایع فناوری اطلاعات، تخفیف مالیاتی ویژه‌ای وجود دارد.

بنابراین، سیستم مالیاتی ایران می‌تواند در کاهش یا افزایش تعداد کارآفرینان و کسب و کارهای جدید تأثیرگذار باشد. با این حال، برای دستیابی به یک سیستم مالیاتی مناسب و کارآمد، نیاز به بازنگری و بهبود قوانین مالیاتی و تشویق کارآفرینی در کشور وجود دارد.



طبق ماده نخست قانون مالیات؛ تمامی اشخاص حقیقی و حقوقی ایرانی نسبت به تمام درآمدهایی که در ایران و خارج از ایران کسب می‌کنند مشمول پرداخت مالیات می‌باشند.

گرچه عیسی منصوری معاون وقت توسعه کارآفرینی و اشتغال وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی در سال ۹۷ تأکید کرده بود: «در این دوران از اقتصاد، نیازمند پهلوانان اقتصادی هستیم، ما وظیفه داریم کمترین موانع را برای کارآفرینان و پهلوانان اقتصادی ایجاد کنیم. موانعی که از سوی کارآفرینی با آن مواجه هستیم، نشان‌دهنده تعارض بین نظام اجرایی کشور و آنچه که به عنوان کارآفرینی از آن یاد می‌کنیم، است و این تعارض را باید برطرف کرد» اما همچنان کارآفرینان با مشکلات مالیاتی دست به گریبان هستند.

در شماره بعد به اهمیت و لزوم مالیات بر اقتصاد کشورها و نقش دولت‌ها در رونق کسب و کار خواهیم پرداخت.



ریاست ایران بر کارگروه اقتصادی بانوان «آیورا»

به گزارش روابط عمومی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، دکتر خدیجه کریمی، درباره هفتمین نشست کارگروه توانمندسازی اقتصادی بانوان کشورهای عضو اتحادیه حاشیه اقیانوس هند (آیورا) (IORA) اظهار کرد: هفتمین نشست کارگروه توانمندسازی اقتصادی بانوان کشورهای عضو اتحادیه حاشیه اقیانوس هند (آیورا) به میزبانی جمهوری اسلامی ایران و با حضور انسیه خزعلی، معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، مسئولان نهادهای دولتی و غیردولتی و ۱۹ نماینده از کشورهای عضو این اتحادیه، در خرداد سال جاری در تهران برگزار شد.

مدیرکل امور بین‌الملل معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری با بیان اینکه مالدیو، مالزی، امارات، بنگلادش، هند، عمان، موریتس، ماداگاسکار، موزامبیک، کنیا و سومالی از جمله کشورهای شرکت کننده در هفتمین نشست کارگروه توانمندسازی اقتصادی بانوان کشورهای عضو اتحادیه حاشیه

اقیانوس هند (آیورا) در تهران بودند، درباره تاریخچه تشکیل کارگروه یاد شده عنوان کرد: اتحادیه کشورهای حاشیه اقیانوس به منظور بهبود و تسهیل همکاری‌های اقتصادی بنا نهاده شد. این اتحادیه از طریق گردهمایی نمایندگان دولت‌ها، تجار و دانشگاهیان و با در نظر گرفتن اصل چندجانبه‌گرایی، درصدد گسترش تفاهم و همکاری‌های اقتصادی است.

وی توضیح داد: در حال حاضر این اتحادیه شامل ۲۳ عضو از کشورهای استرالیا، بنگلادش، هند، اندونزی، جمهوری اسلامی ایران، کنیا، ماداگاسکار، مالزی، موریتس، جزایر قمر، موزامبیک، عمان، سنگاپور، آفریقای جنوبی، فرانسه، سریلانکا، تانزانیا، مالدیو، تایلند، امارات عربی متحده، سیشل، یمن و سومالی است. همچنین ۱۰ کشور چین، مصر، ژاپن، انگلیس، آمریکا، روسیه، ایتالیا، ترکیه، کره جنوبی و آلمان نیز به عنوان طرف گفتگو با اتحادیه همکاری دارند.

ایران و ریاست کارگروه توانمندسازی اقتصادی بانوان آیورا مدیرکل امور بین‌الملل معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری در پاسخ به این سوال که ایران چطور ریاست این کارگروه را به دست آورد؟ اظهار کرد: در اسفندماه ۱۴۰۰ اداره

کل امور بین‌الملل معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری، طی مراسمی رسماً به‌عنوان رئیس کارگروه توانمندسازی اقتصادی بانوان اتحادیه کشورهای اقیانوس هند (آیورا) منصوب شد و از ۳۱ فروردین‌ماه ۱۴۰۱ ریاست خود را برای دوره‌ای دوساله ۲۰۲۲-۲۰۲۴ آغاز کرد. کریمی درباره برنامه‌های آتی این کارگروه برای سال آینده نیز توضیح داد: برگزاری جلسات منظم و ارتباط با دبیرخانه و اعضای کارگروه جهت پیشبرد و نهایی‌سازی بیانیه تهران از جمله برنامه‌های آتی ما است. ائتلاف با کشورهای عضو جهت تعریف پروژه‌های مشترک و برگزاری جلسات حضوری و مجازی در موضوعات مربوط به توانمندسازی اقتصادی زنان در آیورا، ایجاد ارتباط بین سمن‌های ایرانی و سمن‌های کشورهای عضو آیورا در محورهای مطرحه در نشست تهران از دیگر برنامه‌های ما برای سال آینده است. همچنین پیشنهاد جمهوری اسلامی ایران مبنی بر ایجاد صندوق پول در کارگروه توانمندسازی اقتصادی زنان آیورا و یا تخصیص بخشی از منابع صندوق پول آیورا به کارگروه مذکور جهت عملیاتی‌سازی مأموریت کارگروه در کمک به ارتقاء توانایی اقتصادی زنان را پیگیری خواهیم کرد.



بررسی سبک اسکاندیناویایی در طراحی داخلی

های ساده و در عین حال تأثیرگذار برای بهبود زندگی روزمره می باشد. در طراحی به سبک اسکاندیناویایی باید از ترکیبی از بافت ها، کنتراست ها و رنگ های بسیار ملایم استفاده شود تا احساس بسیار آرام بخش و زیبایی در فضا حاکم شود.

در این سبک اغلب از پالت های رنگی خنثی استفاده می شود و رنگ های جسورانه و پر رنگ کم تر در این سبک دیده می شود. در طراحی و دکوراسیون اسکاندیناویایی از طیف رنگ های سفید، خاکستری و... استفاده می شود و برای جلوگیری از یکنواختی فضا می توانید دیگر رنگ های خنثی را با سفید ترکیب کنید. از دیگر رنگ های مناسب این سبک می توان به خاکستری کمرنگ، سبز آبی و سبز خاکستری اشاره کرد.

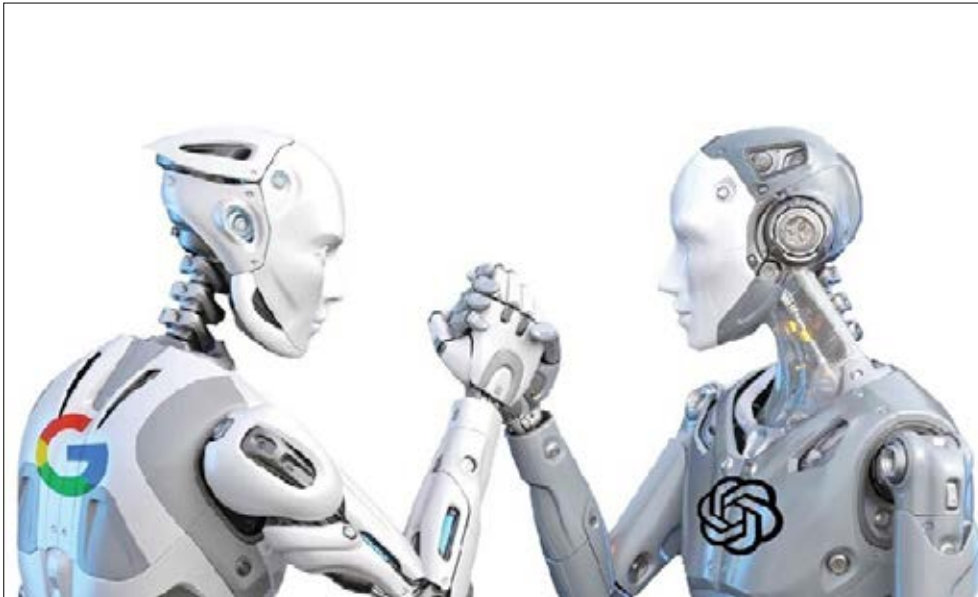
و در سال های ۱۹۵۰ به اوج خود رسید و محبوبیت بسیاری در میان سبک های طراحی داخلی پیدا کرد.

سبک دکوراسیون داخلی اسکاندیناویایی با ایجاد تعادل در عملکرد و زیبایی علاوه بر ایجاد فضایی ساده و آرامش بخش به کاربردی بود فضای نیز بسیار تأکید داشته و این ویژگی باعث شده تا سبک طراحی اسکاندیناویایی طرفداران زیادی داشته باشد. کاربردی بودن فضا در کنار زیبایی حداقلی فضا از مهم ترین ویژگی های این سبک می باشد. در واقع سبک اسکاندیناوی ترکیبی متعادل از سادگی و مدرنیته است که سبکی ساده و مینیمال، کاربردی و در عین حال مقرون به صرفه را ایجاد کرده است هدف از ایجاد این سبک استفاده از روش

برای طراحی دکوراسیون داخلی سبک های بسیار زیادی وجود دارد که هر یک ویژگی های خاص و منحصر به فردی دارند. امروزه در دنیای طراحی داخلی سبک های مینیمال و ساده که نشأت گرفته از کشورهای اروپایی هستند نسبت به سایر سبک ها طرفداران بسیار زیادی را به خود اختصاص داده اند در این سبک ها اغلب تجمعات و وسایل پر زرق و برق جایگاهی نداشته و بر سادگی و استفاده حداقلی از تزئینات و جزئیات تأکید دارند. سبک اسکاندیناویایی در دکوراسیون داخلی یکی از سبک های محبوب در طراحی داخلی می باشد که با تأکید بر سادگی و آرامش طرفداران بسیاری را به خود جلب کرده است در این مقاله قصد داریم به معرفی سبک طراحی و دکوراسیون اسکاندیناویایی بپردازیم.

سبک اسکاندیناوی ابتدا در اواخر دهه ۱۹۲۰ میلادی در کشورهای شمالی اروپا نظیر دانمارک، سوئد، نروژ و فنلاند، با رویکرد استفاده از منابع طبیعی و تکیه بر کاربردی بودن فضا و به دلیل افزایش تقاضا برای عملکردی بودن تمامی بخش های خانه توسط طراحان و معماران معرفی

کاربردی بودن فضا
در کنار زیبایی
حداقلی فضا از
مهم ترین ویژگی های
این سبک می باشد.



چگونه با هوش مصنوعی لوگو طراحی کنیم؟

-فرانک عسکری/مدرس جهاددانشگاهی-

برای شروع یک کسب و کار داشتن نشان منحصر به فرد یا همان لوگو که معرف کار شما باشد یکی از ضروریات است. داشتن لوگوی جذاب و منحصر به فرد معمولاً یکی از عناصر ضروری برای دستیابی به یک برند یا کسب و کار موفق است؛ اما به ثمر رساندن چنین کاری توسط طراحان حرفه‌ای در اغلب موارد هزینه بالایی در پی خواهد داشت. خوشبختانه ساخت لوگو با هوش مصنوعی، یکی از راهکارهای سریع و کم‌هزینه است که می‌تواند گزینه معقولی برای ابتدای راه‌اندازی کسب و کارهای کوچک باشد. با توسعه هوش مصنوعی، بسیاری از فعالیت‌هایی که تا پیش از این ملزم صرف زمان طولانی بودند، با داشتن حداقل دانش در زمینه مورد نیاز و بدون داشتن دانش تخصصی امکان پذیر شده است. از جمله این

موارد طراحی لوگو است.

ایجاد لوگو با استفاده از ابزارهای خودکار، پدیده چندان جدیدی نیست و حتی پیش از گسترش محبوبیت سرویس‌های مبتنی بر AI نیز شاهد حضور سایت‌ها و اپلیکیشن‌های مختلفی در چنین زمینه‌ای بوده‌ایم. باین‌حال هوش مصنوعی می‌تواند انعطاف‌پذیری بیشتری را در اختیار کاربران قرار دهد و خروجی‌های خلاقانه‌تر و حرفه‌ای‌تر را به دنبال داشته باشد. کیفیت خروجی یکی از عوامل مهم هنگام استفاده از سرویس‌های ساخت لوگو با هوش مصنوعی است که نقش تعیین‌کننده‌ای در انتخاب ابزار مناسب دارد.

۱. آموزش ساخت لوگو با هوش مصنوعی Midjourney

سرویس Midjourney یکی از بهترین ابزارهای تبدیل متن به عکس است که قبلاً امکان استفاده رایگان از آن در اختیار علاقه‌مندان قرار داشت؛ اما در حال حاضر دسترسی رایگان به دلایلی متوقف شده است

۲. آموزش ساخت لوگو با هوش مصنوعی ChatGPT

اگرچه چت‌بات ChatGPT به‌عنوان

یک ابزار تبدیل متن به عکس طراحی نشده است، اما می‌تواند جهت دستیابی به ایده‌های مختلف در هنگام طراحی لوگو مورد استفاده قرار بگیرد. همچنین این سرویس قابلیت کدنویسی را دارد و به لطف همین ویژگی می‌توان با آن خروجی تصویری SVG ایجاد کرد. این فرمت شامل تصاویر وکتوری بر مبنای XML است که امکان تغییر اندازه آن‌ها بدون کاهش کیفیت وجود دارد؛ به همین دلیل مکرراً در طراحی صفحات وب مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۳. ساخت لوگو با هوش مصنوعی

Dall-E ۲

ابزار تبدیل متن به عکس Dall-E یکی از سرویس‌های پرکاربرد شرکت OpenAI محسوب می‌شود که می‌توان از آن برای ساخت لوگو با هوش مصنوعی استفاده کرد.

۴. ساخت لوگو با هوش مصنوعی

بینگ مایکروسافت

چت‌بات بینگ نمی‌تواند مستقیماً اقدام به ارائه قابلیت‌های مرتبط با تبدیل متن به عکس کند؛ اما با بهره‌گیری از Dall-E چنین ویژگی را در اختیار کاربران خود قرار می‌دهد.

@askari.faranak

شال و روسری فوکا

فروش انواع اسکارف، شال و روسری

با سابقه بیش از ۱۰ سال فعالیت در کرمان

@fokascarf

۰۹۳۰۶۱۴۵۲۱۱

کرمان، میدان آزادی، پاساژ حافظ، واحد ۷۱





حیات وحش در معرض انقراض ایران:

چالش‌ها و راهکارها

دارند.

۲. گرگ ایرانی: گرگ‌های ایرانی نیز در شرایط مشابهی قرار دارند و جمعیت آن‌ها به شدت کاهش یافته است. به دلیل نقش گرگ‌ها در چرخه حیات خطر انقراض گرگ ایرانی خطری جدی برای محیط زیست است.

۳. زرافه: زرافه در ایران نیز در معرض انقراض قرار دارد و تعداد آن‌ها به شدت کاهش یافته است. این حیوان در برخی مناطق ایران مانند منطقه بیابانی دشت لوت وجود دارد.

۴. گوزن: گونه‌های مختلفی از گوزن در ایران وجود دارند که در معرض خطر قرار دارند، به ویژه گونه گوزن‌های ایرانی که در محیط‌های کوهستانی زندگی می‌کنند.

علل اصلی انقراض این گونه‌ها شامل شکار غیرقانونی، تخریب محیط زیست، کاهش طبیعت و تغییرات اقلیمی است. برای حفاظت از این گونه‌ها، لازم است اقداماتی از جمله محافظت از محیط زیست، اجرای قوانین شکار و ممنوعیت شکار غیرقانونی، آگاهی در مورد حفاظت از حیات وحش و مدیریت پایدار منابع طبیعی صورت بگیرد.

آموزش‌های لازم به جامعه در خصوص حفظ حیات وحش و ارتقای آگاهی عمومی در این زمینه است. همچنین، باید تلاش کرد تا محیط زیست برای حیات وحش حفظ شده و منابع طبیعی بهینه‌سازی شود.

حفظ حیات وحش در ایران یک چالش بزرگ است که نیازمند تلاش‌های بیشتری از سوی جامعه و دولت است. با توجه به مزایای اقتصادی و فرهنگی توسعه توریسم پایدار و حفاظت از حیات وحش، این موضوع برای کشور بسیار مهم است. باید تلاش کرد تا با ارائه آموزش‌های لازم و ارتقای آگاهی عمومی، جامعه آگاهی کافی در خصوص حفظ حیات وحش پیدا کند تا این گونه‌ها را در برابر خطرات مختلف حفظ کند.

متأسفانه، در حال حاضر بسیاری از گونه‌های حیات وحش در ایران در معرض انقراض قرار دارند. برخی از این گونه‌ها عبارتند از:

۱. پلنگ ایرانی: این گونه از پلنگ‌ها در حال حاضر در کمتر از ۵ درصد از محل زیست خود در ایران باقی مانده‌اند و به دلیل شکار غیرقانونی، از دست رفتن محیط طبیعی و کاهش جمعیت آن‌ها، در معرض خطر قرار

حفظ حیات وحش و پایداری آن در هر جامعه‌ای از اهمیت به سزایی برخوردار است. با توجه به تغییرات آب و هوا، کاهش منابع طبیعی، ورود فناوری‌های جدید و تغییر عادات انسانی، بسیاری از گونه‌های حیات وحش در معرض خطر انقراض قرار گرفته‌اند. ایران نیز از این قاعده مستثنی نیست و بسیاری از گونه‌های حیات وحش ایران در معرض خطر انقراض قرار دارند. در این مقاله به معرفی چالش‌ها و راهکارهای حفظ حیات وحش در ایران می‌پردازیم.

بدون شک، یکی از بزرگترین چالش‌های حفظ حیات وحش در ایران، کمبود منابع طبیعی است. با توجه به تغییرات آب و هوا و کاهش منابع طبیعی، بسیاری از گونه‌های حیات وحش در ایران با کمبود غذا و آب مواجه هستند. علاوه بر این، تخریب محیط زیست و تغییرات آن نیز باعث افزایش خطر انقراض برای بسیاری از گونه‌های حیات وحش در ایران شده است.

راهکارهایی که می‌تواند به حفظ حیات وحش کمک کند، شامل تشویق به ایجاد نواحی حفاظت شده، توسعه توریسم پایدار، ارائه

با توجه به تغییرات آب و هوا و کاهش منابع طبیعی، بسیاری از گونه‌های حیات وحش در ایران با کمبود غذا و آب مواجه هستند.

شال و روسری فوکا

فروش انواع اسکارف، شال و روسری

با سابقه بیش از ۱۰ سال فعالیت در کرمان

@fokascarf

۰۹۳۰۶۱۴۵۲۱۱

کرمان، میدان آزادی، پاساژ حافظ، واحد ۷۱





اهمیت توسعه فردی برای رسیدن به موفقیت

-یلدا رحیمی/کارشناس روانشناسی-

توسعه فردی به مجموعه‌ای از فرایندها و روش‌هایی گفته می‌شود که به فرد کمک می‌کند تا در کار و زندگی خود به موفقیت برسد. این فرایندها به شخصیت فردی، توانایی‌های شخصی، مهارت‌های ارتباطی، توانایی‌های مدیریتی، توانایی‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری، و توانایی‌های خلاقیت مرتبط هستند.

توسعه فردی به عنوان یک فرایند طولانی مدت شامل مراحل مختلفی است که شامل یادگیری، تجربه، تمرین و تعامل با دیگران می‌شود. این فرایند برای همه افراد، بدون توجه به سن، جنسیت، تحصیلات و شغل مهم است. توسعه فردی به فرد کمک می‌کند تا در کار و زندگی خود به موفقیت برسد و از زندگی خود لذت ببرد.

توسعه فردی به شخصیت فردی کمک می‌کند. زیرا فرد با توسعه شخصیت خود، توانایی‌های خود را بهبود می‌بخشد و بهترین نسخه خود را به نمایش می‌گذارد. این مهارت به فرد اعتماد بیشتر به خود، ارزش‌های اخلاقی بالاتر، توانایی‌های مدیریتی بهتر، و راهبردهای بهتر

توانید از منابع مختلفی مانند کتاب، مقاله، وب سایت، دوره‌های آموزشی و غیره استفاده کنید.

۲. تمرین: با تمرین و تمرکز بر روی مهارت‌ها و توانایی‌های خود، می‌توانید آنها را بهبود بخشید. به عنوان مثال، می‌توانید مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های مدیریتی، مهارت‌های حل مسئله و غیره را با تمرین و تمرکز بر روی آنها بهبود بخشید.

۳. تجربه: با تجربه کردن تجربیات جدید و چالش‌های مختلف، می‌توانید خود را برای مواجهه با شرایط مختلف آماده کنید. به عنوان مثال، می‌توانید به دنبال فرصت‌های کاری جدید، شرکت در دوره‌های آموزشی، یا شرکت در فعالیت‌های مربوط به علایق خود باشید.

۴. ارتباط با دیگران: با برقراری ارتباط با دیگران و شنیدن نظرات و پیشنهادات آنها، می‌توانید از دیدگاه‌های مختلف بهره بگیرید و بهبود خود را ارتقا دهید.

۵. تفکر مثبت: با تمرکز بر افکار مثبت و بهبود وضعیت روحی خود، می‌توانید خود را برای مواجهه با چالش‌های زندگی آماده کنید. این فرایندها و روش‌ها تنها چند مثال از روش‌هایی هستند که می‌توانید برای توسعه فردی خود استفاده کنید. هرچه بیشتر به این فرایندها و روش‌ها عمل کنید، می‌توانید پتانسیل خود را برای رسیدن به موفقیت‌های بیشتر افزایش دهید.

برای رسیدن به اهداف موفقیت‌آمیز کمک می‌کند.

توسعه فردی به توانایی‌های ارتباطی فرد کمک می‌کند. این توسعه به فرد کمک می‌کند تا با دیگران بهتر ارتباط برقرار کند، در کار و زندگی خود موفقیت‌آمیزتر باشد، و بهترین نتیجه را از فعالیت‌های خود بگیرد. همچنین، این مهارت به فرد کمک می‌کند تا در مسیر حل مسئله و تصمیم‌گیری بهتر عمل کند. توسعه فردی به توانایی‌های مدیریتی فرد کمک می‌کند. توسعه فردی به توانایی‌های خلاقیت فرد کمک می‌کند. این توسعه به فرد کمک می‌کند تا در کار و زندگی خود موفقیت‌آمیزتر باشد، و بهترین نتیجه را از فعالیت‌های خود بگیرد.

بنابراین، توسعه فردی به عنوان یک فرایند ضروری برای رسیدن به موفقیت و لذت بردن از زندگی بسیار مهم است. توسعه فردی به شخصیت فردی، توانایی‌های شخصی، توانایی‌های مدیریتی، توانایی‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری، و توانایی‌های خلاقیت کمک می‌کند.

برای توسعه فردی، می‌توانید از روش‌ها و فرایندهای مختلفی استفاده کنید که به شما کمک می‌کنند تا مهارت‌ها، توانایی‌ها و صفات شخصی خود را بهبود بخشید. به عنوان مثال:

۱. آموزش: با مطالعه و یادگیری درباره موضوعات مختلف، می‌توانید دانش و توانایی خود را افزایش دهید. می



چرا باید از ضد آفتاب استفاده کنیم؟

-پریازند و نوقی/ مشاور مراقبت‌های پوستی-
کرم ضد آفتاب یک محصول موضعی محافظت از پوست در مقابل نور خورشید است که بخشی از اشعه ماوراء بنفش خورشید (UV) را جذب یا منعکس می‌کند. بنابراین به محافظت در برابر آفتاب‌سوختگی کمک کرده و مهم‌تر از همه از سرطان پوست جلوگیری می‌کند. کرم‌های ضد آفتاب به صورت لوسیون، اسپری، ژل، فوم، پودر و دیگر محصولات موضعی تولید می‌شوند. استفاده از این کرم‌ها به همراه دیگر وسایل محافظتی مانند لباس‌های پوشیده، کلاه، آفتابگیر، دستکش، عینک و... توصیه می‌شود. دلایل استفاده از کرم ضد آفتاب چیست؟

احتمال ابتلا به سرطان پوست را کاهش می‌دهد: استفاده روزانه از کرم‌های ضد آفتاب، چه در معرض نور آفتاب باشید و چه در سایه باشید، خطر ابتلا به سرطان پوست را کاهش می‌دهد. حتی اگر هوا ابری یا بارانی باشد، باز هم می‌توانید دچار آفتاب‌سوختگی شوید. خورشید همیشه در طول روز در آسمان است، اگرچه ممکن است شما آن را نبینید ولی حتماً از آسیب‌های اشعه‌های آن در امان نخواهید بود. به جلوگیری از پیری پوست کمک می‌کند: یکی از مهم‌ترین علل پیری زودرس قرار گرفتن در معرض نور خورشید است. کرم ضد آفتاب به ایجاد یکنواختی در پوست کمک می‌کند و از آسیب‌های ناشی از نور خورشید که می‌تواند باعث تغییر رنگ، بروز لکه‌های قهوه‌ای و لکه‌های پیری شود، جلوگیری می‌کند.

شما را در برابر اشعه مضر فرابنفش محافظت می‌کند: در تمام طول زندگی درباره تخریب لایه ازن شنیده ایم. لایه ازن سپر محافظ مادر برابر نور خورشید است. از آنجایی که میزان حفاظتی این لایه کم شده است، روزانه اشعه‌های مضر بیشتری از خورشید به پوست ما می‌رسند. کرم ضد آفتاب از انواع پوست محافظت می‌کند: هرچه رنگ پوست شما تیره‌تر باشد، ملانین بیشتری در پوست شما وجود دارد که مقداری از آن را در برابر آفتاب‌سوختگی از پوست محافظت می‌کند، اما کافی نیستند و شما همچنان باید از پوست خود در برابر اشعه‌های مضر UV محافظت کنید. هرچند که افراد دارای پوست روشن بیشتر در معرض آفتاب‌سوختگی و ابتلا به سرطان پوست هستند، با این حال افرادی که رنگ پوست تیره دارند نیز در معرض خطر سرطان پوست هستند و اغلب سرطانی که آن‌ها ایجاد می‌کنند بدتر است. آسیب ناشی از آفتاب زیاد است: چیزی به نام برنزه ایمن وجود ندارد. همه برنزه‌ها به پوست شما آسیب می‌رسانند. هر بار که در معرض آفتاب قرار می‌گیرید، کمی بیشتر به آسیب سلولی پوست خود کمک می‌کنید. استفاده از کرم ضد آفتاب به جلوگیری از این آسیب‌ها کمک می‌کند. بسیاری از مردم احساس می‌کنند با برنزه شدن سالم‌تر به نظر می‌رسند اما قطعاً از آسیب‌های نور خورشید در امان نیستند. انواع ضد آفتاب‌ها: فیزیکی، شیمیایی ضد آفتاب فیزیکی: ضد آفتاب‌هایی

که از فیلترهای فیزیکی به عنوان اصلی‌ترین ماده فعال در آن‌ها استفاده می‌شود، ضد آفتاب‌های فیزیکی نامیده می‌شوند و گاهی به آن‌ها کرم‌های ضد آفتاب فیزیکی یا معدنی هم می‌گویند. کرم‌های ضد آفتاب فیزیکی با جذب بازتاب و پراکندگی اشعه UV از سطح پوست عمل می‌کنند. مواد موجود در این کرم‌های ضد آفتاب، سپر محافظتی روی پوست ایجاد می‌کنند. ضد آفتاب شیمیایی: ضد آفتاب‌هایی که از فیلترهای شیمیایی به عنوان اصلی‌ترین ماده فعال آن‌ها استفاده می‌شود، ضد آفتاب‌های شیمیایی نامیده می‌شوند و گاهی به آن‌ها کرم ضد آفتاب ارگانیک هم می‌گویند. اصطلاح «کرم ضد آفتاب شیمیایی» ممکن است گیج‌کننده باشد اما به طور گسترده در صنعت تولید محصولات بهداشتی استفاده می‌شود. از نظر فنی، همه چیز در این سیاره از مواد شیمیایی (به جز نور و برق) تشکیل شده است. در واقع همه چیز یک ماده شیمیایی است! کرم‌های ضد آفتاب فیزیکی نیز از مواد شیمیایی ساخته شده‌اند. کرم‌های ضد آفتاب شیمیایی با جذب انرژی اشعه ماوراء بنفش و تبدیل آن به گرمای پراکنده در پوست عمل می‌کنند.

چیزی به نام برنزه ایمن وجود ندارد. همه برنزه‌ها به پوست شما آسیب می‌رسانند.



عزت نفس و نگرانی از ظاهر در نوجوانان

اجتماعی، تصاویری از زیبایی و استانداردهای ظاهری را نشان می‌دهند که ممکن است باعث ایجاد نگرانی در نوجوانان شود. صنعت زیبایی نیز با تبلیغات خود، استانداردهایی را برای ظاهر ارائه می‌دهد که با حقیقت جاری در جامعه در تناقض است.

برای پیشگیری از این مشکل، نوجوانان باید آموزش‌هایی درباره عزت نفس و پذیرش ظاهر خود دریافت کنند. آنها باید بیاموزند که ظاهر فردی، تنها یک جنبه از شخصیت اوست و باید تمرکز اصلی بر روی توانایی‌ها و استعدادهایشان باشد. همچنین، باید نوجوانان را به این باور برسانیم که باید تمرکز خود را بر روی توانای‌های فردی خود قرار دهند و نظرات و ارزش‌گذاری دیگران، برای آنها فاقد اهمیت باشد.

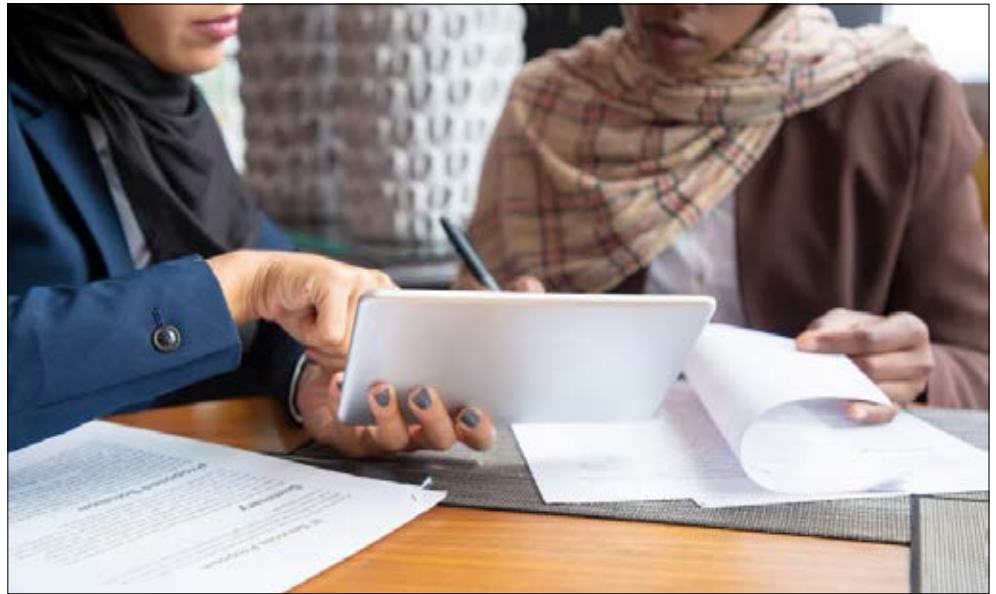
در نهایت، باید با بالا بردن عزت و اعتماد نفس در نوجوان، او را در ارائه بهترین نسخه خود به جامعه کمک کنیم. برای پیشگیری از نگرانی از ظاهر در نوجوانان، می‌توانید از راهکارهای زیر استفاده کنید: ایجاد ارتباط با نوجوانان؛ باید با نوجوانان ارتباط برقرار کرد و به آنها کمک کرد تا احساس پشتیبانی و ارتباط بیشتر با خانواده و دوستان داشته باشند. این کار می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس و کاهش نگرانی از ظاهر در نوجوانان کمک کند. همچنین به نوجوانان کمک می‌کنند تا احساس رضایت و خودشناسی بیشتری داشته باشند. آموزش استفاده از رسانه‌های اجتماعی؛ باید به نوجوانان آموزش داد که برای کاهش نگرانی از ظاهر، نباید به تصاویری که در رسانه‌های اجتماعی مشاهده می‌کنند، اهمیت زیادی دهند. نوجوان باید بدان آنچه در رسانه‌های اجتماعی به عنوان ظاهر بی نقص از انسان‌ها نمایش داده می‌شود؛ به منظور جلب توجه مشتریان و فروش خدمات و محصولات است. و اکثر افراد جامعه از این استانداردهای به نمایش درآمده بی بهره و یا کم بهره هستند. تشویق به فعالیت‌های ورزشی و سالم؛ فعالیت‌های ورزشی و سالم می‌تواند به کاهش نگرانی از ظاهر در نوجوانان کمک کند. باید نوجوانان را تشویق کرد که به فعالیت‌های ورزشی و سالم مانند پیاده‌روی، دویدن، پرورش بدن و غیره، علاقه‌مند شوند.

-یلدا رحیمی/کارشناس روانشناسی-

نوجوانی دورانی است که در آن شخصیت و هویت فردی شکل می‌گیرد و رفتارهای اجتماعی و شخصیتی او تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار دارد. یکی از مسائلی که می‌تواند بر روی عزت نفس و شخصیت نوجوان تأثیر بگذارد، نگرانی از ظاهر است.

نگرانی از ظاهر به معنای نگرانی از دیدگاه دیگران درباره شکل ظاهری فرد است. در بسیاری از موارد، این نگرانی می‌تواند به یک مشکل جدی در رفتارهای فردی و اجتماعی نوجوان منجر شود. این مشکل می‌تواند باعث کاهش عزت نفس و اعتماد به نفس در فرد شود و موجب شکست در روابط اجتماعی و تحصیلی او گردد. یکی از عوامل مهمی که بر روی نگرانی از ظاهر در نوجوانان تأثیر می‌گذارد، رسانه‌های اجتماعی و صنعت زیبایی است. رسانه‌های

نگرانی از ظاهر به معنای نگرانی از دیدگاه دیگران درباره شکل ظاهری فرد است. این نگرانی می‌تواند به یک مشکل جدی در رفتارهای فردی و اجتماعی نوجوان منجر شود



اهمیت ساختار حقوقی کسب و کار در فعالیتهای اقتصادی

-زینب مولایی / کارشناس کوچ مدیران-
برای شروع یک کسب و کار پس از تهیه و پیاده‌سازی پلن کسب و کار، باید به مراحل بعدی پردازید. برخی از این مراحل عبارتند از:

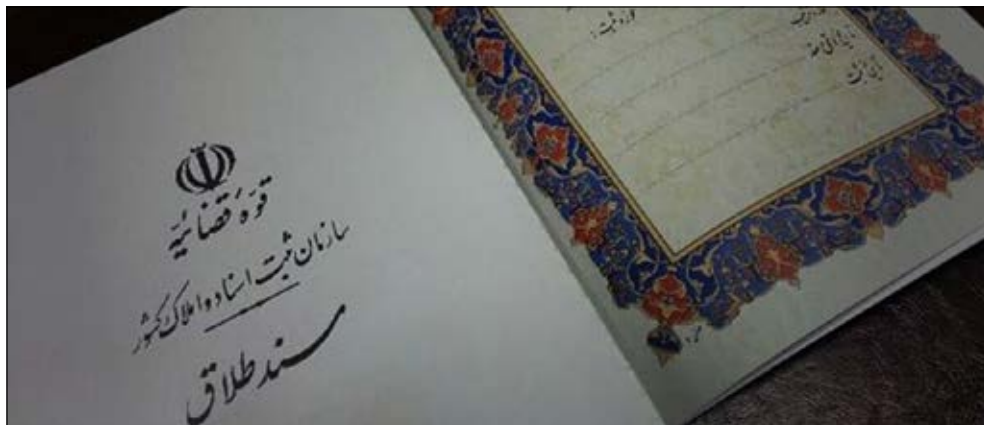
۱. تعیین ساختار حقوقی کسب و کار: در این مرحله شما باید تعیین کنید که کسب و کار شما به صورت شخصی باشد یا از طریق شرکت تجاری ثبت شود. انتخاب ساختار حقوقی مناسب برای کسب و کار شما، می‌تواند تأثیر بسزایی بر روی مالیات، حقوق صاحبان کسب و کار و حدود اختیارات قانونی کسب و کار شما خواهد داشت. چنانچه در مقاله‌ای در همین شماره به طور تفصیلی به نقش مالیات بر کسب و کار پرداخته شد؛ مدیریت منابع مالی در سال‌های اولیه ایجاد کسب و کار شما بسیار حیاتی است و مشخص شدن ساختار حقوقی باعث ارائه تسهیلات، بخشودگی مالیاتی می‌شود. عدم دقت به این مورد می‌تواند برای شما نتیجه عکس داشته باشد و خود را از پازپرداخت تسهیلات با تنفس‌های میان مدت محروم نمایید و یا در حالت بدتر باعث تحمیل هزینه‌های گزاف مالیاتی به شما شود.

یک شرکت می‌تواند سهامدار باشد. این نوع از شرکت تجاری برای کسب و کارهای کوچک و ساده‌تر مناسب است.

۵. ثبت شرکت تجاری: پس از تعیین ساختار حقوقی مناسب برای کسب و کار شما، باید شرکت تجاری خود را ثبت کنید. برای ثبت شرکت تجاری، باید به دفتر ثبت شرکت‌ها، کارگزاران مالیاتی و سایر مراجع مربوطه مراجعه کنید.

با توجه به اینکه هر کسب و کاری شرایط خاص خود را دارد، برای تعیین ساختار حقوقی مناسب باید به مشاوران حقوقی و مالی مراجعه کرد و با توجه به نوع فعالیت کسب و کار، مزایا و معایب هر نوع ساختار حقوقی را بررسی کرد.

انتخاب ساختار حقوقی مناسب برای کسب و کار شما، می‌تواند تأثیر بسزایی بر روی مالیات، حقوق صاحبان کسب و کار و حدود اختیارات قانونی کسب و کار شما داشته باشد.



انواع طلاق

ج) طلاق خلع و مبرات مادام که زن رجوع به عوض نکرده باشد؛ طلاق خلع و مبرات، از انواع طلاق بائن است. طبق ماده ۱۱۴۶ قانون مدنی «طلاق خلع آن است که زن به واسطه کراهتی که از شوهر خود دارد در مقابل مالی که به شوهر می‌دهد طلاق می‌گیرد اعم از اینکه مال مزبور عین مهر یا معادل آن و یا بیشتر و یا کمتر از مهر باشد.» و همچنین طبق ماده ۱۱۴۷ قانون مدنی «طلاق مبرات آن است که کراهت از طرفین باشد ولی در این صورت عوض باید زائد بر میزان مهر نباشد.» بدین نحو است که در رابطه با مهریه در طلاق بائن و خلع، زن، باید مالی را که می‌تواند، عین مهریه، بیشتر یا کمتر از آن باشد را به مرد بدهد، تا او حاضر به طلاق دادن زن بشود و در نوع مبرات آن، مالی تا میزان مهریه را به مرد بدهد. در این نوع طلاق، مرد دیگر امکان رجوع به زن را ندارد؛ مگر اینکه زن بخواهد.

د) سومین طلاق که بعد از سه وصلت متوالی به عمل آید اعم از این که وصلت در نتیجه رجوع باشد یا در نتیجه نکاح جدید

۵- طلاق رجعی: بر اساس ماده ۱۱۴۸ قانون مدنی که به طلاق رجعی پرداخته، این طلاق، طلاق است که مرد می‌تواند در طول مدت عده (عده طلاق سه طهر یعنی سه بار عادت ماهیانه است) به زن رجوع کند و زندگی مشترکشان را از سر بگیرند و پس از اتمام عده، حق رجوع از بین می‌رود. نحوه اعلام رجوع هم همانطور که ماده ۱۱۴۹ بیان کرده است به هر لفظ یا فعلی حاصل می‌شود که دلالت بر رجوع کند مشروط بر اینکه مقرون به قصد رجوع باشد.

میشوند، باید توجه داشت این به منظور عدم رعایت تشریفات قانونی نیست و در هر صورت برای طلاق باید به دادگاه مراجعه کنند و درخواست عدم امکان سازش بگیرند. پس از این که زن و شوهر از یکدیگر جدا می‌شوند، در طول مدت عده زن، مرد می‌تواند به زن رجوع کند؛ به این معنی که بدون این که لازم باشد دوباره باهم ازدواج کنند، تنها با ثبت رجوع، می‌توانند زندگی مشترک خود را از سر بگیرند. حق رجوع همواره با مرد است حتی اگر طور دیگری توافق شود.

۴- طلاق بائن: طبق ماده ۱۱۴۴ قانون مدنی در این نوع طلاق مرد حق رجوع به زن را ندارد. و طبق ماده ۱۱۴۵ قانون مدنی در این موارد طلاق بائن است:

الف) طلاقی که قبل از نزدیکی واقع شود؛

قبل از برقراری رابطه جنسی اگر زوجین از هم جدا شوند، طلاق بائن تلقی می‌شود و زن می‌تواند نصف مهریه خود را مطالبه کند.

اگر زوجه در هنگام طلاق باکره باشد نوع طلاق در رای دادگاه بائن غیر مدخوله است و نوع طلاق در سند طلاقی هم که از سوی دفترخانه به تبعیت رای دادگاه صادر می‌شود نوع طلاق آن است. ثمره این نوع طلاق امکان پاک کردن شناسنامه زن و شوهر از ازدواج و طلاق قبلی و شناسنامه با نامه محضر و رای دادگاه توسط ثبت احوال تعویض می‌شود.

ب) طلاق یائسه:

هنگامی که زنان یائسه می‌شوند و دیگر امکان باروری را ندارند، اگر زن به این دلیل طلاق داده شود مرد امکان رجوع ندارد.

-حانیه محمدی/کارشناس حقوقی- طلاق یک کلمه عربی به معنای رها کردن و گشودن گره و در فقه به معنای از بین بردن ازدواج با لفظ خاص است. امروزه یکی از متداول ترین دعاوی حقوقی، طلاق است.

طلاق را بر اساس درخواست کننده به ۱- طلاق به درخواست مرد، ۲- طلاق به درخواست زن و ۳- طلاق توافقی و همچنین بر اساس امکان رجوع به ۴- طلاق بائن و ۵- طلاق رجعی می‌توان تقسیم کرد.

۱- طلاق به درخواست مرد: مرد برای این که همسرش را طلاق بدهد باید به دادگاه درخواست گواهی عدم امکان سازش بدهد و پس از آن، در صورتی که به دادگاه ثابت کند که امکان ادامه زندگی مشترک برای او وجود ندارد، این گواهی به او اعطا می‌شود در این فاصله او باید در جلسات دآوری شرکت کرده و همه حق و حقوق زن از جمله مهریه، نفقه نخله و از این قبیل را به او بپردازد.

۲- طلاق به درخواست زن: این طلاق به دو روش امکان پذیر است. یکی اینکه زن وکالت در طلاق یا همان حق طلاق داشته باشد و دیگری اینکه با استناد داشتن شرایط عسر و حرج، از دادگاه حکم طلاق بگیرد که البته با داشتن شرایطی امکان پذیر است، این شرایط عبارت است از این که مرد نفقه‌اش را نپردازد، شوهر بیش از چهار سال غایب باشد و این که موارد عسر و حرج وجود داشته باشد: "به وجود آمدن وضعیتی که ادامه زندگی را برای زوجه با مشقت همراه ساخته و تحمل آن مشکل باشد".

۳- طلاق توافقی: آسان ترین و سریعترین نوع طلاق، طلاق توافقی است. در این نوع طلاق طرفین با توافقاتی راضی به جدا شدن از یکدیگر

پس از این که زن و شوهر از یکدیگر جدا می‌شوند، در طول مدت عده زن، مرد می‌تواند به زن رجوع کند.



مریخ رفتیم کجا بریم!

هیدراته باید نشانه‌هایی از آب جاری در سطح باشند، اما تحقیقات بعدی نشان داد که این می‌تواند از آب جوی یا جریان‌های خشک شن و ماسه تشکیل شده باشد.

دره ماریئر

مریخ بزرگ‌ترین دره منظومه شمسی را نیز در خود جای داده است. دره ماریئر تقریباً ۳ هزار کیلومتر طول دارد؛ این یعنی حدود ۴ برابر طولانی‌تر از گردنکانیون است. بسیاری از دانشمندان می‌گویند: زمانی که منطقه تارسیس شکل گرفت، به رشد این دره کمک کرد. گدازه‌ای که در منطقه آتشفشانی حرکت می‌کرد، پوسته را به سمت بالا هل داد که آن را به شکستگی در مناطق دیگر تبدیل کرد. با گذشت زمان، این شکستگی‌ها به دره ماریئر تبدیل شد.

منطقه آتشفشانی تارسیس

وقتی درحال صعود به المپیوس هستید، ارزش آن را دارد که به برخی از آتشفشان‌های دیگر در منطقه تارسیس هم نگاه کنید. تارسیس میزبان ۱۲ آتشفشان غول‌پیکر در منطقه‌ای به عرض تقریباً ۴ هزار کیلومتر است. مانند المپیوس، این آتشفشان‌ها بسیار بزرگ‌تر از آتشفشان‌های زمین هستند؛ احتمالاً به این دلیل که مریخ کشش گرانشی ضعیف‌تری دارد که اجازه می‌دهد، آنها بلندتر شوند. این آتشفشان‌ها ممکن است، ۲ میلیارد سال یا نیمی از تاریخ مریخ، فوران کرده باشند.

سرخ به طول ۸ هزار کیلومتر کشیده شده است. در قسمت‌هایی از آن، دره‌ها و تپه‌هایی نیز دیده می‌شود. این ساختار مریخی دارای خاکستر آتشفشانی و رسوبات کوه‌های یخ بوده که مقدار آن به همان اندازه موجود در قطب جنوب مریخ است.

قطب‌های شمال و جنوب

مریخ دارای ۲ منطقه یخی در قطب‌های خود است که ترکیبات متفاوت کمی دارند. قطب شمال توسط فرودگر فونیکس در سال ۲۰۰۸ از نزدیک مورد مطالعه قرار گرفت، درحالی‌که مشاهدات قطب جنوب ما از طریق مدارگردها حاصل شده است. در طول زمستان، دما در نزدیکی هر دو قطب شمال و جنوب آنقدر سرد است که دی‌اکسید کربن از اتمسفر به صورت یخ در سطح متراکم می‌شود. این فرایند در تابستان، زمانی که دی‌اکسید کربن به اتمسفر بازمی‌گردد، معکوس می‌شود.

خط‌های شیب‌دار مکرر

مریخ، میزبان ویژگی‌های عجیبی به نام خط‌های شیب‌دار مکرر است که در طول هوای گرم در کناره‌های دهانه‌های شیب‌دار شکل می‌گیرند. با این حال، سخت است که بفهمیم این چه چیزی است. تصاویر از دهانه هیل و همچنین مکان‌های دیگر، نقاطی را نشان می‌دهد که طیف‌سنجی نشانه‌هایی از هیدراتاسیون در آنها مشاهده شده است. ابتدا اعلام شد که نمک‌های

مریخ، سیاره‌ای با تضادهای وسیع است؛ آتشفشان‌های عظیم، دره‌های عمیق و دهانه‌هایی که ممکن است روزگاری میزبان آب جاری بوده باشند. پروژه‌های ارسال گردشگر به فضا از سال‌ها قبل شروع شده است. و مریخ یکی از مقاصد گردشگری فضایی محسوب می‌شود.

احتمالاً به محض اینکه بشر بتواند گردشگرانی را به این سیاره بفرستد، مکان‌های شگفت‌انگیزی برای آنها در مریخ وجود خواهد داشت.

کوه المپیوس

این کوه قدرتمندترین آتشفشان منظومه شمسی محسوب می‌شود. المپیوس که در منطقه آتشفشانی تارسیس قرار دارد، تقریباً ۳ برابر قله اورست بلندی دارد. المپیوس پس از خزیدن آهسته گدازه در دامنه‌های آن شکل گرفته است. این بدان معنی است که احتمالاً کوهنوردی برای کاشفان آینده آسان خواهد بود؛ زیرا میانگین شیب آن تنها ۵ درصد است. در قله یک فرورفتگی تماشایی به عرض ۸۵ کیلومتر وجود دارد.

مدوسائنه فوسائنه

مدوسائنه فوسائنه یکی از عجیب‌ترین مکان‌های روی مریخ است و برخی افراد حتی حدس می‌زنند که شواهدی از نوعی سقوط بشقاب پرنده در آن وجود دارد! این یک ساختار زمین‌شناسی است که از سنگ‌های کوچک بسیار نرم شکل گرفته و در نزدیکی خط استوای سیاره

دما در نزدیکی هر دو قطب شمال و جنوب در مریخ آنقدر سرد است که دی‌اکسید کربن از اتمسفر به صورت یخ در سطح متراکم می‌شود.



نقش و وظایف روابط عمومی در سازمان‌ها:

تفاوت‌های اداره دولتی و شرکت خصوصی

-راضیه بخشی/کارشناس روابط عمومی-

روابط عمومی یکی از اصلی‌ترین بخش‌های هر سازمان، شرکت یا اداره دولتی است که برای ارتباط با مخاطبان خود، از جمله مشتریان، مدیران، کارمندان، رسانه‌ها و جامعه، از ابزارهای مختلفی استفاده می‌کند. وظایف روابط عمومی در هر سازمان، از ارتباط با مشتریان و تبلیغات تا ارتباط با مدیران و کارمندان و همچنین ارتباط با رسانه‌ها و جامعه به طور کلی، متفاوت است. در این مقاله، به بررسی وظایف روابط عمومی در سازمان‌ها و تفاوت‌های

آن در ادارات دولتی و شرکت‌های خصوصی می‌پردازیم.

وظایف روابط عمومی در سازمان‌ها شامل موارد زیر است:

۱- تبلیغات: روابط عمومی می‌تواند برای تبلیغ و ترویج محصولات و خدمات سازمان استفاده شود. این گونه فعالیت‌ها، باعث افزایش شناخت مردم نسبت به محصولات سازمان و در نتیجه افزایش فروش و سودآوری می‌شود.

۲- ارتباط با مشتریان: وظیفه روابط عمومی در ارتباط با مشتریان، ارائه خدمات بهتر و رضایت بیشتر مشتریان است. روابط عمومی به عنوان پلی بین مشتریان و سازمان، باید با پاسخگویی به مشتریان، رفع مشکلات آن‌ها را بر عهده داشته باشد.

۳- ارتباط با رسانه‌ها: روابط عمومی باید با رسانه‌ها ارتباط برقرار کند تا اخبار و اطلاعات مربوط به سازمان به بهترین شکل ممکن منتشر شود. این کار باعث افزایش شناخت و شهرت سازمان در جامعه

می‌شود.

۴- ارتباط با مدیران و کارمندان: روابط عمومی باید برای ارتباط با مدیران و کارمندان سازمان نیز به کار گرفته شود. این کار باعث ایجاد هماهنگی بین مدیران و کارمندان و ارتقای فرهنگ سازمانی می‌شود. «تفاوت‌های وظایف روابط عمومی در ادارات دولتی و شرکت‌های خصوصی»

وظایف روابط عمومی در ادارات دولتی و شرکت‌های خصوصی، به دلیل تفاوت‌های فرهنگی، سیاسی و اقتصادی می‌تواند متفاوت باشد. در ادارات دولتی، روابط عمومی باید به عنوان پلی بین دولت و مردم عمل کند و باید از ابزارهای مناسب برای ارتباط با مردم استفاده کند. در شرکت‌های خصوصی، روابط عمومی باید به عنوان پلی بین شرکت و مشتریان، رسانه‌ها و جامعه، عمل کند و باید به شیوه‌ای مناسب برای تبلیغات و ارتباط با مشتریان اقدام کند.

همچنین، در ادارات دولتی، روابط عمومی باید از زبان رسمی و

تواند مسائل مختلف را مطرح کند. فصاحت و بلاغت که به نوعی شیوه متقاعد کردن به کمک کلمات است جز ویژگی هایی محسوب می شود که روابط عمومی نه می تواند و نه باید از آن غافل شود.

۴. توانایی مدیریت زمان: شخص باید توانایی مدیریت زمان خود و دیگران را داشته باشد.

۵. توانایی مذاکره: شخص باید توانایی مذاکره و توافق با دیگران را داشته باشد.

۶. توانایی تحلیل: شخص باید توانایی تحلیل و بررسی مسائل و مشکلات را داشته باشد.

۷. توانایی پایبندی به اخلاق حرفه ای: شخص باید پایبند به اخلاق حرفه ای و قوانین و مقررات مربوط به حرفه خود باشد.

در نهایت، می توان گفت که برای استخدام در بخش روابط عمومی، شخص باید در کنار تحصیل در رشته های مرتبط، به شکلی کامل بر روی مهارت های ضروری و مورد نیاز این حوزه کار کند تا بتواند با موفقیت در این حوزه فعالیت کند.

اجتماعی و مدیریت تحصیل کرده باشد. همچنین، شخص باید برخی مهارت ها و توانایی های ضروری را داشته باشد تا بتواند در این حوزه موفق باشد. برخی از این مهارت ها عبارتند از:

۱. توانایی ارتباطی: شخص باید توانایی برقراری ارتباط با افراد مختلف و برقراری روابط خوب با آنها را داشته باشد. به واسطه این توانایی انسان می تواند ایده ها، خواسته ها و یا هرگونه اطلاعاتی را به اشخاص دیگری منتقل کند.

۲. توانایی نوشتاری: در بخش روابط عمومی گاهی لازم است برای ارتباط با دیگر سازمان ها و یا اشخاص مکاتبات اداری داشته باشید. کارمند بخش روابط عمومی باید توانایی نوشتن متون رسمی و غیررسمی را داشته باشد؛ به قوانین مکاتبات اداری آگاهی داشته باشد.

۳. توانایی گفتگو: شخص باید توانایی برقراری گفتگو با افراد مختلف و برقراری ارتباط دوطرفه با آنها را داشته باشد. روابط عمومی صلاحیت واقعی در زمینه گفتگو را دارد و با سهولت و خوش زبانی قاطع می

مناسب استفاده کند، در حالی که در شرکت های خصوصی، روابط عمومی باید به زبانی ساده و قابل فهم برای مشتریان صحبت کند.

ارتباط با کارمندان و مدیران، فرا از مسولیت های فراسازمانی بخش مهمی از توسعه ارتباطات داخل سازمانی و ارتباط موثر با بخش های داخلی و آگاهی از عملکرد هر بخش به منظور ارایه گزارش به سایر بخش ها و یا سازمان ها و یا رسانه ها از وظایف مهم کارشناس روابط عمومی محسوب میشود. تفاوت چندانی میان وظایف سازمانی یک کارشناس روابط عمومی در بخش دولتی و خصوصی وجود ندارد.

چنانچه در مباحث قبل نیز تاکید شد روابط عمومی یکی از ارکان کلیدی هر سازمان و کسب و کاری است که بازار کار فراوانی دارد. حتی اگر موفق به استخدام در بخش دولتی نشوید؛ می توانید با ارائه خدمات به کسب و کارها به درآمدزایی برسید. برای استخدام در بخش روابط عمومی، شخص باید در رشته های مختلفی مثل روابط عمومی، ارتباطات، رسانه ها، بازاریابی، روانشناسی، علوم

روابط عمومی یکی از ارکان کلیدی هر سازمان و کسب و کاری است که بازار کار فراوانی دارد.





کودکان کار

-حانیه ژیان نسب/نویسنده-

((مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَى))

زمستان بود و هوا عجیب سرد و بی رحم شده بود. لباس های گرم و گران آدم ها را هر شب بر جسمش برانداز می کرد و ستاره ای در چشمانش می درخشید. از زمانی که بخاطر داشت، نیازمند و بی کس بود. هر زمان فقر و تنهایی به گلپوش چنگ می انداخت، بلند با خودش تکرار می کرد: «من یک کودک کار هستم نباید انتظار یک خانه گرم با خانواده ایی شلوغ داشته باشم.»

یک کودک کار هستم. متمم کودکی ام در خیابان سپری شده است.» جوان گفت: «چون کودک کار هستی دلیل نمی شود چشم بر رنج و تنهایی ات بیندم.»

کودک دوباره با هیجان لب باز کرد: «تو دوست خدا هستی چون فقط خدا و دوستان خدا حواسشان به کودکان کار است.»

دیگر بعد از آن شب هیچ کس ندید که آن کودک کار جوراب بفروشد.

امروز که در مراسم تدفین آن مرد جوان هستم می توانم قسم بخورم که در طی هفتاد سال عمری که کرد، هزاران کودک کار را از آوارگی و نیازمندی نجات داد و حسرت یک خانه و خانواده گرم را از دل هایشان ربود. من یکی از همان کودکان هستم.

وَوَجَدَكَ غَائِلًا فَاغْتَنَى ...

تکرار هر روزه این جمله، حسرت را از قلب کودک جارو نمی کرد؛ تنها سرمای زمستان و گرمای تابستان را برایش را کمتر میکرد. ناملایمتی های زندگی، عمق تفکراتش را فرای یک کودک هفت ساله برده بود.

آن شب با همه شب های زمستانی فرق داشت. مه، همه جا را احاطه کرده بود تا آن جا که همه مانند کوران راه می رفتند. مردی جوان با پالتویی وصله زده که از راه گدایی به دست آورده بود به سمت کودک هفت سال رفت و پالتویش را در آن سرما، بر شانه های کوچک و نحیف کودک رها کرد و رفت.

کودک با پاهایی بدون جوراب و کفش هایی چاک چاک؛ به دنبالش دوید و دست چرکین و پر از خراش مرد جوان را گرفت و گفت: «اما من

می سازد و سلامت روحی و جسمی آنها را تهدید می کند. کار کودک نزد بسیاری از کشورها و سازمان های بین المللی فعالیتی استثنائی تلقی می شود.

داستان فوق تلنگری بود به فعالیت هایی که هریک از افراد، فراز نقشی که در جامعه دارند می توانند برای کمک به این کودکان ایفا کنند.

روز جهانی کودکان کار مصادف با ۲۲ خرداد (۱۲ ژوئن)، روزی برای افزایش آگاهی و فعالیت در زمینه جلوگیری از کار کودکان است. کودکان کار به کودکان کارگری گفته می شود که به صورت مداوم و پایدار به خدمت گرفته می شوند. این امر آنها را در بیشتر اوقات از رفتن به مدرسه و تجربه دوران کودکی بی بهره





چهره زنانه جنگ

معرفی شهید سید طاهره هاشمی

بسیار وقت شناس بود. وقتی با کسی قرار ملاقات داشت، سر وقت می رفت و او را معطل نمی کرد. اگر قول می داد کاری انجام دهد، امکان نداشت زیر قولش بزند. وقتی کاری را به او می سپردند، با این که فرصت کافی داشت؛ بلافاصله مشغول کار می شد. می گفت: «کار را نباید معطل گذاشت؛ ممکن است بعداً فرصت پیش نیاید». روز ششم بهمن سال ۱۳۶۰ گروهک های معاند انقلاب اسلامی با اشغال شهر آمل با نیروهای بسیجی و مردمی درگیر شده بودند. این روز درست مصادف با عقد خواهرش بود.

شب تا صبح درگیری شدیدی بین اعضای ملحد اتحادیه کمونیستهای ایران و نیروهای مسلح شهر به خصوص پاسداران اتفاق افتاده بود. مدارس تعطیل شده بود و سیده طاهره با جمع آوری دارو، رساندن نان به مدافعان شهر، در کمک به بسیجیان و پاسداران کوشا بود... سرانجام درغروب روز ششم بهمن سال ۱۳۶۰ درس چهارده سالگی، درحال کمک به نیروهای مدافع شهر؛ در درگیری های خونین گروهک های معاند با نیروهای بسیجی و مردمی با اصابت دو گلوله به گردن و قلبش به فیض شهادت نایل آمد.

رفت. سیده طاهره تا لحظه شهادت هم چادرش را بر روسری اش سنجاق کرده بود. برگزاری انتخابات نمادین برای بچه ها، راه اندازی کتابخانه مدرسه و اجرای نمایشنامه های انقلابی در قالب بازی های کودکانه از اقدامات به یاد ماندنی او است.

از ویژگی های کار هنری و گرافیکی طاهره که وی را ممتاز ساخته بود، قالب ها و محتوای انقلابی و سیاسی گرافیک بود. وی به خوبی مفاهیم سیاسی و انقلابی را به تصویر می کشید.

"طاها" تخلصی بود که با آن آثار خود را امضا می کرد. تخلصی که خیلی ظریف و دقیق از ابتدای اسم و فامیلش گرفته شده بود.

طاهره حتی در برخورد با دانش آموزانی که تحت تأثیر تبلیغات گروهک های منحرف قرار گرفته بودند؛ بسیار مهربان، باحوصله و دلسوز بود و از فرط مهر و دوستی، آن ها را به خود جذب می کرد.

کارش را هرگز گردن کسی نمی انداخت. همیشه خودش کارهایش را انجام می داد؛ دقیق و سر وقت. عبادت و نمازهایش هم همینطور بود، نماز سر وقتش ترک نمی شد.

شهید سیده طاهره هاشمی در اول خرداد سال ۱۳۴۶ در روستای شهیدآباد (شهربانو محله) شهرستان آمل، در خانواده ای متدین و انقلابی به دنیا آمد و تحت تربیت پدر و مادری که هر دو از سادات بودند، رشد و پرورش یافت.

وی از کودکی با قرآن، نهج البلاغه و سایر کتب اسلامی انس و آلفت خاصی پیدا کرد. عشق به مطالعه در کتب اسلامی و اندیشه های متفکران بزرگ انقلاب، از او دختری با شعور و با درکی بالاتر از سنش ساخته بود. او بینش و بصیرت سیاسی بسیار قوی داشت؛ به طوری که در محیط مدرسه علاوه بر کسب علم، به انجام فعالیتهای سیاسی و تربیتی نیز میپرداخت. سیده طاهره و خواهرش، همیشه در صف مقدم راهپیمایی های ضد رژیم حضور داشتند. بعد از پیروزی انقلاب اسلامی نیز یکی از اعضای مؤثر انجمن اسلامی و عضو فعال پایگاه بسیج محله بود. او دختری مهربان، دلسوز و دانش آموزی نمونه و موفق و درس خوان بود و هرگز در ادای تکالیف واجب دینی کوتاهی نمی کرد و مستحبات را تا جایی که می توانست، به جا می آورد. به حجابش خیلی مقتید بود. قبل از انقلاب هم با چادر به مدرسه می



تحول در فرهنگ قاعدگی: مقایسه ایران و اروپا

-فاطمی محمودی-

روز جهانی بهداشت قاعدگی روزی است که با هدف آموزش در زمینه بهداشت قاعدگی و درک چرخه قاعدگی در ۲۸ می (۷ خرداد) توسط سازمان مردم نهاد Wash united مستقر در برلین آلمان تعیین شده است.

یکی از ابعاد آزردهنده جنسیتی برای زنان، تابو بودن قاعدگی آنهاست. این امر مشکلات روانی بسیاری را به مشکلات جسمی آنها اضافه می‌کند. در این مقاله به بررسی وجود یا عدم وجود این تابو در جامعه کنونی اروپا و اقدامات در نظر گرفته شده می‌پردازیم.

از نیمه ی دوم قرن بیستم، عادی سازی قاعدگی زنان در اروپا شروع شد و طی روندی نه چندان سریع، این تابو، با فاصله‌ی زمانی در کشورهای مختلف، شکسته شد. امروزه، احترام و ایجاد محیط امن روانی علاوه بر ارائه ی خدمات مورد نیاز، یکی از اصول جدا نشدنی جامعه اروپا برای زنان در مدت قاعدگی می باشد. اولین اقدام تاثیرگذار در این روند، آموزش و آگاهی دادن در مدارس در سنین پایین است، آموزشی که در اختیار همه‌ی جنسیت‌ها قرار می‌گیرد، باعث ایجاد حس همدلی از سمت جنس مخالف و عادی سازی این فرایند طبیعی بدن زنان می شود. در قدم بعدی فراهم کردن محصولات مورد نیاز برای دوران قاعدگی زنان، مورد اهمیت قرار گرفت. همه ی مدارس،

دانشگاه‌ها و اکثر مکان‌های عمومی داروهای مسکن و پد های بهداشتی را به صورت رایگان یا با هزینه ی کم تهیه میکنند. به عنوان مثال، بسیاری از رستوران‌های میلان در ایتالیا پدهای بهداشتی برای مصرف عمومی در سرویس بهداشتی فراهم می‌کنند، و گاهی کسانی که پد اضافه به همراه دارند، آن را برای استفاده ی دیگران در جایگاه قرار می دهند. این اقدام برای حمایت از دوگروه انجام می شود، زنانی که به شرایط اضطراری در قاعدگی بر می‌خورند؛ و زنانی که توانایی مالی تهیه ی محصولات را ندارند.

یکی دیگر از مهم‌ترین مکان‌هایی که زنان نیاز به حمایت و آسودگی خاطر در زمان پریود خود دارند، محیط کاری است. خیلی از محیط‌های کاری در اروپا خدماتی مانند کار در خانه و یا ساعات کاری متغییر ارائه می دهند تا کارکنان زن در این دوره به دلیل ناراحتی‌های



اولین اقدام تاثیرگذار در شکستن تابوی قاعدگی، آموزش و آگاهی دادن در مدارس در سنین پایین و برای همه‌ی جنسیت‌ها است.

ذهنی و جسمی فرصت استراحت و بهبود داشته باشند. حتی در بعضی از کشورها از جمله ایتالیا، قانون مرخصی قاعدگی پیاده می شود که طبق آن زنان حق دارند با دریافت حقوق در دوره پریود مرخصی بگیرند. این قانون برای پشتیبانی از سلامت روانی و جسمی زنان در سال ۲۰۲۰ تصویب شد. علاوه بر اقدامات دولت‌ها در اروپا، مراکز خصوصی بسیاری در راستای پیشرفت محیط برای حمایت از قاعدگی زنان فعالیت می‌کنند. از اقدامات آن‌ها می‌توان به برگزاری سمینارها و جلسات آگاهی بخشی و تعلیمی و همچنین انجام تحقیقات برای افزایش کیفیت محصولات قاعدگی اشاره کرد.

نتیجه‌ی تمامی گام‌هایی که در خصوص حفظ حقوق زنان در دوران قاعدگی انجام شد، به فراهم نمودن محیطی امن و خاطری آسوده است برای زنان و مخصوصاً دختران جوانی که به تازگی وارد این چرخه شده‌اند، انجامید. در این میان نه تنها مراکز خاص بلکه همه ی مردم عادی از جمله رهگذران در محیط عمومی، هنگام مواجهه با موارد قاعدگی از کمک، حمایت و همدلی دریغ نمی‌کنند. با در نظر گرفتن این روند امید می رود که تابوی پریود زنان در سراسر جهان شکسته شده و تامین آرامش روانی و دسترسی آسان به محصولات مورد نیاز، یکی از مهم‌ترین ملاحظات جامعه باشد.

پاکسازی و فیشال تخصصی پوست



یخدان‌ها؛ شاهکار معماری کویر هستند

گاه می‌ریختند تا از چسبیدن آن‌ها به یکدیگر جلوگیری شود. در برخی موارد، یخ‌سازان خوش‌ذوق دانه‌های یاقوتی رنگ انار را روی یخ‌های پاک می‌ریختند و در تابستان یخی زیبا و دل‌فریب زینت‌بخش سفره ثروتمندان می‌شد. انبارهای یخ دو راهرو داشتند، یکی برای انباشتن یخ‌ها روی یکدیگر و یکی هم برای بیرون آوردن آن‌ها در فصل تابستان مورد استفاده قرار می‌گرفت. در کف انبار نیز چاه‌های مخروطی شکلی طراحی شده بودند که آب حاصل از ذوب یخ‌ها در آن ذخیره می‌شد.

عناصر تشکیل‌دهنده یخدان مویدی نظیر دیگر یخدان‌ها عبارت‌اند از مخزن، حصار، استخر و چاله یخ. مصالح بنا را خشت خام و ملات گل تشکیل می‌دهند. خشت خام عایق حرارتی است و گرما را به داخل یخچال عبور نمی‌دهد. پله‌های یخدان نیز برای دسترسی و نگهداری مطلوب و تعمیر خشت‌ها بنا نهاده شده بود و در حقیقت هر سال یک لایه جدید خشت و گل روی گنبد می‌کشیدند.

یخدان مویدی کرمان نیش پمپ بنزین خورشید و در خیابان شهید کامیاب واقع شده است.

به گردشگران پیشنهاد میشود چنانچه قصد بازدید از بازار کرمان را دارند حتما در مسیر خود از بزرگترین یخچال خشتی ایران و جهان بازدید به عمل آورند.

یخدان مویدی در تاریخ ۲ آبان ۱۳۷۸ با شماره ثبت ۲۴۳۷ به عنوان یکی از آثار ملی ایران به ثبت رسید.

مویدی بازمی‌گردد که آب یخچال از آن تامین می‌شد. البته برخی می‌گویند صاحب یخدان، فردی به نام مویدالدین ریحان، یکی از کارگزاران حکومت کرمان بوده است.

اگر پای صحبت قدیمی‌های کرمان بنشینید، می‌گویند در ساعات ابتدای صبح‌های تابستان، فالوده‌فروش‌ها، فالوده کرمانی را در سایه یخچال‌ها درست می‌کردند و به مردم می‌فروختند. بدین ترتیب به نظر می‌رسد یخدان‌ها به مکانی برای تفریح و استراحت مردم نیز تبدیل شده بودند.

برای تامین آب یخچال‌های خشت و گلی عظیم، آب به وسیله قنات‌ها به انتهای یخدان هدایت می‌شد و همیشه چند نفر کارگر در این یخچال‌ها در حال فعالیت بودند. مقداری آب از طریق تعدادی حفره، هر شب روی توده‌های یخ‌های قبلی هدایت می‌شد. این میزان چنان بود که سرمای یک شب بتواند آن را منجمد سازد؛ به عبارت دیگر ارتفاع آب روی سطوح یخ‌گیر از چند سانتی‌متر تجاوز نمی‌کرد. این شرط فنی به خوبی می‌رساند که یخچال‌سازان مجبور بودند با کمال دقت سطوح یخ‌گیری را طراز کنند. پس از آن که تقریباً قطر یخ به ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر می‌رسید، یخ‌ها را قطعه‌قطعه می‌کردند و داخل منابع یخ می‌ریختند و انبار می‌کردند. انبارهای یخ مانند آب‌انبارهای مدور ساخته شده بود و در مجاورت سطوح یخ‌گیری قرار داشت. روی هر طبقه از یخ‌ها مقداری

راضیه هاشمی / راهنمای گردشگری از جمله آثار باستانی که گرچه تغییر کاربری داده است اما هنوز پابرجا و استوار در دل شهر کرمان جلوه‌نمایی میکند، یخدان مویدی است. این ساختمان در گذشته و در زمان نبود برق، با برخورداری از معماری خاص به مدت طولانی یخ مورد نیاز ساکنین شهر کرمان را نگهداری میکرد. گرچه با ظهور برق و احداث کارخانه یخ‌سازی این سازه نیز از دور خارج شد اما همچنان یکی از جاذبه‌های گردشگری در کرمان محسوب میشود.

اقلیم گرم و خشک کرمان، تابستان‌های این شهر کویری را گرم و طاقت‌فرسا کرده است و وجود ساختمان‌های خشت و گلی با نوع خاصی از معماری، وظیفه نگهداری یخ برای شهروندان را به عهده داشتند. مالک اغلب این ساختمان‌ها که به نام "یخدان" شناخته می‌شدند فالوده‌فروشان بوده‌اند و تعدادی از آنان نیز وقف عام میشد.

معروف‌ترین یخدان‌های کرمان عبارت‌اند از یخدان چوب مفیدی، یخدان‌های زریسف، یخدان رحیم‌آباد و یخدان مویدی به جز یخدان مویدی بقیه یخدان‌ها تماماً از بین رفته‌اند و اثری از آن‌ها باقی نیست.

یخدان مویدی از یادگارهای اواخر دوره صفویه است و نظیر دیگر یخچال‌های تاریخی، از آن به‌منظور نگهداری یخ برای روزهای گرم تابستان استفاده می‌کردند. نام مویدی به قنات مشهور

پاکسازی و فیشال

تخصصی پوست



آشنایی با وظایف یک طراح وب

فرم‌های تماس و پرداخت آنلاین ایجاد کنند.

۹- طراحی و توسعه قالب: طراحی قالب یا Template در واقع طراحی چارچوبی است که برای طراحی صفحات وب استفاده می‌شود. قالب باید شامل تمامی اجزایی باشد که برای طراحی صفحات وب نیاز است.

۱۰- آزمایش وبسایت: آزمایش وبسایت شامل تست وبسایت در مرورگرهای مختلف، تست وبسایت در دستگاه‌های مختلف و تست عملکرد وبسایت است.

۱۱- پشتیبانی و نگهداری: پشتیبانی و نگهداری یکی از وظایف یک طراح وب است. این شامل بررسی و رفع اشکالات وبسایت، به‌روزرسانی وبسایت و ایجاد پشتیبانی برای کاربران است.

توجه داشته باشید که طراحی وب یک حرفه پویا و رو به رشد است، این مهارت‌ها پیوسته در حال تغییر است. با توجه به رشد روزافزون فناوری وب، طراحی وب به عنوان یک شغل پردرآمد و پرطرفدار محسوب می‌شود که برای هر کسی که به آن علاقه‌مند است، فرصت‌های شغلی بسیاری را فراهم می‌کند.

طراح وب باید با روش‌های بهینه‌سازی صفحات وب برای موتورهای جستجو آشنا باشد تا بتواند صفحات وبی با رتبه بالا در نتایج جستجو ایجاد کند.

۵. توانایی ارتباط با مشتری: طراح وب باید دارای توانایی ارتباط با مشتریان و درک نیازهای آنان باشد تا بتواند صفحات وبی با طراحی مناسب برای مشتری ایجاد کند.

۶. طراحی صفحات وب: یکی از اصلی‌ترین وظایف یک طراح وب، طراحی صفحات وب است. طراحی صفحات وب شامل طراحی صفحات اصلی، فرم‌ها، صفحات محصولات، و صفحات دیگری است که در وبسایت وجود دارند.

۷. توانایی طراحی رابط کاربری: طراح وب باید دارای توانایی طراحی رابط کاربری (UI) را داشته باشد تا بتواند صفحات وبی با طراحی جذاب و کاربرپسند ایجاد کند. تا کاربران بتوانند به راحتی با وبسایت تعامل کنند.

۸- آشنایی با سیستم‌های مدیریت محتوا: سیستم‌های مدیریت محتوا مانند WordPress و Drupal به طراحان وب امکان می‌دهند تا صفحات وبی با قابلیت‌های پیشرفته‌ای مانند

-**مهشاد عسکری**-

طراحی وب به عنوان یکی از مهم‌ترین حوزه‌های فناوری اطلاعات، همواره مورد توجه بوده است. طراحی وب یکی از مشاغل پردرآمد در ایران و جهان محسوب می‌شود. طراح وب، شخصی است که صفحات وب و برنامه‌های کاربردی را طراحی و توسعه می‌دهد. اگر شما نیز دانش ابتدایی آنرا دارید با این مقاله همراه شوید تا با این شغل بیشتر آشنا شوید.

ویژگی‌های یک طراح وب حرفه‌ای:

۱. آشنایی با زبان‌های برنامه‌نویسی: یک طراح وب حرفه‌ای باید با زبان‌های برنامه‌نویسی مانند HTML، CSS، JavaScript، PHP و MySQL آشنا باشد.
۲. آشنایی با طراحی گرافیکی: طراح وب باید دارای مهارت‌های طراحی گرافیکی باشد تا بتواند صفحات وبی با طراحی زیبا و جذاب ایجاد کند.
۳. توانایی برنامه‌نویسی: طراح وب باید توانایی برنامه‌نویسی داشته باشد تا بتواند صفحات وبی با قابلیت‌های پیشرفته‌ای مانند فرم‌های تماس، پرداخت آنلاین و سیستم‌های مدیریت محتوا ایجاد کند.
۴. آشنایی با روش‌های بهینه‌سازی:

جذاب زندگی کن

نمایندگی پوشاک بریسو در کرمان

beriso_kerman1

کرمان، بلوار جمهوری، ابتدای خیابان هزارویکشب جنوبی



تنوع زیستی و بیولوژیکی چیست و چرا مهم است؟

گردو، بادام زمینی، بومادران، شوید، گلابی، زرشک، سنجد، خرما، پسته و ... اشاره کرد. همچنین، ایران دارای یکی از بیشترین تعداد گونه‌های گیاهی در جهان است که در اکثر مناطق ایران گیاهان دارویی متنوعی را می‌توان یافت.

تنوع گونه‌های حیوانی در ایران در بخش حیوانات نیز، ایران دارای تنوع بسیار بزرگی است. در کشور ما، گونه‌های مختلف حیوانات از جمله گربه وحشی، پلنگ، گرگ، خرس، کفتار، کرکس، شیر، شتر، گوزن، آهو، بز کوهی، شاهین، عقاب، قو، گنجشک، پرستو، مرغ عشق، طوطی، بلدرچین و ... زندگی می‌کنند.

مناطق حفاظت شده در ایران در ایران، بسیاری از مناطق و پارک‌های ملی به منظور حفظ و نگهداری از گونه‌های حیات وحش و گیاهی تشکیل شده‌اند. برخی از مهم‌ترین مناطق حفاظت شده در ایران عبارتند از:

- پارک ملی گلستان
- پارک ملی دشت‌های مرکزی
- پارک ملی خورخوره
- پارک ملی شادگان
- پارک ملی کوه‌های زاگرس
- پارک ملی گلپایه
- پارک ملی دماوند
- پارک ملی ارسباران

تنوع زیستی و بیولوژیکی، موجب حفظ زیبایی و طبیعت زیبای جهان و جلوگیری از انسدادهای حرکتی جانوران و مهاجرت پرندگان و پرندگان مهاجر است.

با این حال، تنوع زیستی و بیولوژیکی جهان، در بسیاری از مناطق دچار تخریب و کاهش شده است. فرآیندهایی مانند تغییرات اقلیمی، تخریب و تغییرات زیستگاهی، استفاده نامناسب از منابع طبیعی و تغییرات کاربری اراضی، باعث کاهش تنوع زیستی و بیولوژیکی در سراسر جهان شده است.

بدون تنوع زیستی و بیولوژیکی، اکوسیستم‌ها نمی‌توانند به نحوی کار کنند که بتوانند نیازهای زندگی ما را برآورده کنند. بنابراین، حفظ و افزایش تنوع زیستی و بیولوژیکی، برای حفظ تعادل بسیار ضروری است.

ایران با بیش از ۱۶۰۰۰ گونه گیاهی، ۵۰۰۰ گونه حیوانی و ۱۲۰۰ گونه پروانه، یکی از کشورهای بسیار بالایی می‌باشد. تنوع زیستی بسیار بالایی می‌باشد. در ادامه، به برخی از این تنوع زیستی در ایران و مهم‌ترین گونه‌ها و مناطق حفاظت شده آنها می‌پردازیم.

تنوع گونه‌های گیاهی در ایران از جمله گونه‌های گیاهی در ایران می‌توان به گل سرخ، زعفران، بادام،

- لاله پورعلی -
روز جهانی تنوع زیستی یک روز بین‌المللی است که توسط سازمان ملل متحد برای ترویج مسائل مربوط به تنوع زیستی تعیین شده است.

تنوع زیستی و بیولوژیکی، به معنای تنوع گونه‌ای، ژنتیکی و زیستگاهی از جانوران، گیاهان و میکروب‌ها در یک منطقه خاص است. این تنوع گسترده، نتیجه فرآیندهای تکاملی و دگرگونی بین انواع مختلف زندگی در طول زمان است و توسط فرآیندهای مختلفی مانند انتخاب طبیعی و تطابق زیستگاهی شکل می‌گیرد.

تنوع زیستی و بیولوژیکی، مهم‌ترین و ارزشمندترین فرآیند در طبیعت است. این تنوع، در تعادل اکوسیستم‌ها نقش بسیار مهمی دارد و به عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی حفظ تعادل زیستی جهان شناخته می‌شود. این تنوع، یکی از عوامل اساسی برای تأمین غذا، دارو، سوخت، آب و دیگر منابع ضروری برای زندگی انسان‌ها و سایر موجودات زنده است. علاوه بر این، تنوع زیستی و بیولوژیکی، بسیاری از خدمات اکوسیستمی را فراهم می‌کند. این خدمات شامل پایداری خاک، تولید اکسیژن، جذب کربن، حفظ تعادل آب‌های زیرزمینی و جلوگیری از سیلاب و خشکسالی است. همچنین،



داستان‌های شاهنامه:

گیومرث

- حسنا خوشرو -

آغاز شاهنامه با دیباچه است. به طور کلی دیباچه‌ی شاهنامه به دو قسمت تقسیم می‌شود. قسمت اول آن مربوط به دیدگاه‌های خود فردوسی و جهان‌بینی خود اوست و بخش دوم آن که تاریخچه‌ی شکل‌گیری شاهنامه و ستایش سلطان محمود است.

بعد از دیباچه اولین داستان شاهنامه یعنی پادشاهی گیومرث آغاز می‌شود که داستان کوتاهی هم هست. گیومرث تلفظ پیشین همان گیومرث است.

گیومرث اولین شاه شاهنامه است که در بعضی اساطیر ایرانی انسان اول هم معرفی شده است اما در شاهنامه اولین پادشاه است. پادشاهی گیومرث در شرایطی است که می‌توان آن را پیش از تمدن نامید. انسان‌ها و همه چیز بدوی هستند و در سیر داستان‌های شاهنامه تمدن قدم به قدم شکل می‌گیرد. پادشاهی گیومرث

در اولین روز برج حمل (فروردین) و نخستین روز سال آغاز می‌شود. (هنوز رسمی به اسم نوروز در ایران نداریم). همه در کوه زندگی می‌کنند و پادشاهی گیومرث هم همان جا آغاز می‌شود. گیومرث سی سال پادشاهی می‌کند. در تمام این مدت تمامی جانوران نیز بنده‌ی او بودند و حتی جلوی او تعظیم می‌کنند. از اینجا رسم "نماز گزاردن" بر شاهان شروع و به یک سنت تبدیل می‌شود.

گیومرث پسری داشت به اسم سیامک. در دوران پادشاهی گیومرث همه چیز خوب و امن و امان بود غیر از این‌که اهریمن‌ها دشمن او و پادشاهی‌اش بودند. بچه‌ی اهریمن سپاهی جمع می‌کند و می‌خواهد به جنگ گیومرث برود و پادشاهی را از او بگیرد. گیومرث از این واقعه بی‌خبر بود اما شبی فرشته‌ای به سیامک فرزند او پیامی می‌رساند و سیامک را مطلع می‌کند. سیامک نیز تصمیم می‌گیرد که سپاهی فراهم آورده و به جنگ اهریمن رود.

سیامک لشگری جمع می‌کند اما به همان دلیل بدوی بودن که گفتیم راه و رسم جنگ را بلد نیستند. در این نبرد ما با اولین آدم‌کشی شاهنامه آشنا می‌شویم. در این نبرد ایرانیان که چیزی از رسم و رسوم جنگ نمی‌دانستند و پوشش و ابزار جنگ هم نداشتند از سپاه اهریمن شکست می‌خورند و سیامک کشته می‌شود. وقتی که خبر کشته شدن سیامک به پدرش می‌رسد گیومرث سوگواری و شیون برای پسرش را آغاز می‌کند. بعد از گذشت یک سال این بار فرشته‌ای بر گیومرث نازل می‌شود و به او می‌گوید که عزاداری‌اش را خاتمه دهد و به دنبال انتقام خون سیامک باشد. راه و رسم سوگواری هم در داستان گیومرث و سیامک شروع می‌شود. پسر سیامک؛ هوشنگ مسئول انتقام مرگ پدرش می‌شود. هوشنگ لشگری که بیشتر آن حیوانات هستند را جمع می‌کند و به جنگ با لشگر دیوها می‌رود. لشگر هوشنگ لشگر دیوها را تارومار می‌کنند و دیو اصلی را می‌کشند و پیروز می‌شوند. بعد از شنیدن خبر، گیومرث که خیالش از بابت انتقام خون پسرش راحت شده است می‌میرد و اینگونه پادشاهی گیومرث؛ اولین پادشاه شاهنامه به پایان می‌رسد. "جهان سر به سر چو فسانه ست و بس / نماند بد و نیک برهیچ‌کس"

گیومرث اولین شاه

شاهنامه است که در

بعضی اساطیر ایرانی

انسان اول هم معرفی شده

است اما در شاهنامه اولین

پادشاه است.



آرتمیس؛ اولین زن دریا سالار جهان

دهه شصت میلادی (دهه چهل خورشیدی) نیروی دریایی ایران، برای نخستین بار ناو شکن بزرگی را به نام یک زن نام گذاری کرد و او «آرتمیس» بود.

ناو شکن آرتمیس در دوران خدمت «دریاسالار فرج الله رسایی» به آب انداخته شد و سالها بر روی آبهای خلیج همیشه فارس پاسدار سواحل ایران بود.

ای کاش همیشه نام‌هایی ایرانی و پارسی زینت بخش فرزندان ایرانیان و جنگ افزارها، کشتی‌ها و هواپیماهای نظامی ایران می بود تا یاد سرداران این مرز و بوم در خاطره‌ها جاودانه بماند.

جا دارد که از دیگر سرداران زن ایران باستان هم یاد شود، کسانی مانند: کردیه، بانوگشسب، گردآفرید، یوتاب .

قرار گرفته است. در سال ۴۸۴ پیش از میلاد، هنگامی که فرمان بسیج دریایی برای شرکت در جنگ با یونان از سوی خشایارشا صادر شد، آرتمیس فرماندار سرزمین کاریه با پنج فروند کشتی جنگی که خود فرماندهی آنها را در دست داشت به نیروی دریایی ایران پیوست. در این جنگ که ایرانیان موفق به تصرف آتن شدند، نیروی زمینی ایران را ۸۰۰ هزار پیاده و ۸۰ هزار سواره تشکیل می داد و نیروی دریایی ایران شامل ۱۲۰۰ ناو جنگی و ۳۰۰ کشتی ترابری بود.

همچنین آرتمیس در سال ۴۸۰ پیش از میلاد در جنگ سالامین Salamine که بین نیروی دریایی ایران و یونان درگرفت شرکت داشت و دلآوری های بسیاری از خود نشان داد و با ستایش دوست و آشنا روبرو شد. او در یکی از دشوارترین شرایط در جنگ سالامین، بادگیری و بیباکی کم مانند توانست بخشی از نیروی دریایی ایران را از خطر نابودی نجات دهد و به همین دلیل به افتخار دریافت فرمان دریاسالاری از سوی خشایارشا رسید. او به خشایارشا پیشنهاد ازدواج نیز داد که بدلالی این پیوند صورت نگرفت. در سالهای

آرتمیس یا آرتمیز در لغت به معنی راست گفتار بزرگ است.

از آرتمیس به عنوان نخستین و تنها زن دریا سالار جهان تا به امروز نام برده اند! او به سال ۴۸۰ پیش از میلاد به مقام دریا سالاری ارتش شاهنشاهی خشایارشا رسید . و در نبرد ایران و یونان ارتش ایران را از مرزهای دریایی هدایت می کرد.

آرتمیس با خردمندی و کارآمدی بی همتایی، کشتیهای جنگی دیو پیکر را رهبری کرد و با فرماندهی درست بایسته خویش، در حالی که بسیاری از ناوگانهای دیگر از دشمن شکست خوردند، ناوگان تحت فرماندهی او بر یونانیان پیروز شد

این زن فرمانده از رابیزنان جنگی خشایارشا نیز بوده است.

تاریخ نویسان یونان او را در زیبایی و برجستگی و متانت سرآمد همه زنان آن روزگار نامیده اند.

آرتمیس Artemis نخستین زن دریانورد ایرانی است که در حدود ۲۴۸۰ سال پیش، فرمان دریاسالاری خویش را از سوی خشایارشا هخامنشی دریافت کرد و اولین بانویی می باشد که در تاریخ دریانوردی جهان در جایگاه فرماندهی دریایی



اهمیت اهدای خون: نجات جان افراد و بهبود سلامتی

-آی‌دا باستانی-

روز ۲۴ خرداد هر سال (۱۴ ژوئن) به نام روز جهانی اهدای خون (روز جهانی تقدیر از اهداکنندگان خون) انتخاب شده است. اهدای خون یکی از اعمال انسانی است که می‌تواند به شدت به جامعه کمک کند. بسیاری از مردم به دلایل مختلفی مانند نوع خون نادر، بیماری‌های خاص یا حوادث به خون و فرآورده‌های آن نیاز ضروری پیدا می‌کنند. به همین دلیل، اهدای خون به عنوان یکی از فعالیت‌های زندگی اجتماعی مهم شناخته شده است، و شعار "اهدای خون، اهدای زندگی" را بسیار شنیده ایم.

اهدای خون فرآیندی پیچیده نیست. هر کسی می‌تواند خون خود را اهدا کند، بجز در مواردی که برای سلامتی او خطری وجود داشته باشد. بنابراین اعلام اداره کل انتقال خون استان تهران؛ تنها داشتن حداقل سن ۱۸ سال و حداکثر ۶۵ سال و دارا بودن

حداقل وزن ۵۰ کیلوگرم برای اهداکنندگان خون در نظر گرفته شده است. پیشنهاد می‌شود قبل از اهدای خون موارد زیر را رعایت کنید قبل از اهدای خون به شرایط غذایی خود توجه کنید و مواد غذایی حاوی آهن مثل گوشت قرمز مصرف کنید. قبل از اهدای خون از خوردن داروهایی مثل آسپرین خودداری کنید.

شب قبل از انتقال خون خواب خوبی داشته باشید. قبل وبعد از اهدای خون، از انجام ورزش یا کار سنگین خودداری کنید. از چند ساعت قبل به مقدار کافی آب بنوشید. ناشتا خون ندهید.

بهبتر است بعد از اهدای خون رانندگی نکنید. توجه به این نکته که اهدای خون علاوه بر نجات جان یک انسان برای سلامتی بدن اهداکننده نیز مفید است، باعث شده تا بسیاری از افراد اهدای خون را به صورت یک روال در زندگی انجام دهند.

در ادامه به بررسی فواید اهدای خون برای سلامتی شما و جامعه می‌پردازیم.

۱. کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی
۲. افزایش سطح انرژی
۳. کاهش خطر بیماری‌های سرطانی
۴. کمک به بیماران نیازمند
۵. کاهش خطر انتقال خون
۶. کنترل وزن

هر اهدای خون، باعث سوختن ۶۵۰ کالری می‌شود. به همین دلیل می‌توان گفت که انتقال خون یک روش موثر برای کنترل یا کاهش وزن محسوب می‌شود.

منظم خون خود را اهدا می‌کنند، خطرات ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی را در خود کاهش می‌دهند. زیرا اهدای خون باعث کاهش غلظت خون که یکی از علل اصلی بیماری‌های قلبی و عروقی است، می‌شود.

این به دلیل این است که با اهدای خون، سطح سلول‌های قرمز خون شما کاهش می‌یابد و بدین ترتیب، جریان خون بهتری به اعضای بدن شما تأمین می‌شود. این موضوع می‌تواند به افزایش سطح انرژی شما کمک کند.

کاهش خطر بیماری‌های سرطانی اهدای خون می‌تواند به کاهش خطر بیماری‌های سرطانی کمک کند. زیرا اهدای خون می‌تواند به کاهش غلظت آهن در خون کمک کند که یکی از عوامل خطر بیماری‌های سرطانی است.

کمک به بیماران نیازمند در بسیاری از موارد، اهدای خون می‌تواند جان بیماران را نجات دهد.

کنترل وزن هر اهدای خون، باعث سوختن ۶۵۰ کالری می‌شود. به همین دلیل می‌توان گفت که انتقال خون یک روش موثر برای کنترل یا کاهش وزن محسوب می‌شود.

طبق تحقیقات، افرادی که به صورت

شال و روسری فوکا فروش انواع اسکارف، شال و روسری

با سابقه بیش از ۱۰ سال فعالیت در کرمان

@fokascarf

۰۹۳۰۶۱۴۵۲۱۱

کرمان، میدان آزادی، پاساژ حافظ، واحد ۷۱





درآمدی بر شعر و زندگی بی بی حیاتی

-زن و اجتماع-

بانو بی بی جان، شاعر و ادیب قرن ۱۲ و ۱۳ زاده شهرستان بم، و مقلب به بی بی حیات بمی از افتخارات استان کرمان محسوب می شود.

بی بی جان که بیشتر با تخلص حیاتی شناخته می شود، از کودکی به تحصیل علوم علاقه فراوان داشت. این علاقه تا جایی پیش رفت که برای طی کردن مدارج بالاتر به محضر نورعلی شاه اصفهانی رفت. نورعلی شاه به زودی به ذوق ادبی و استعداد سخنوری بی بی جان پی برد و بی بی جان را که اکنون همسر خود بود را تشویق به خلق آثار نظم و نثر کرد. تاثیر نورعلی شاه در آثار بی بی جان حیاتی کاملاً مشهود است.

دفتر اشعار بانو حیاتی شامل قطعه، قصیده، غزل، ترجیح بند، ترکیب بند، مثنوی و رباعی میشود که خود گواه تاثیر بیان و قدرت طبع این بانو فرحیخته است.

وی بزرگترین شاعره ی قرن اخیر ایران است که در ارشاد و قواعد عرفان از رابعه گذارنیده و دفتر اشعارش بیش از ده هزار بیت است.

وی علاوه بر شعر در نثر نیز استادی و مهارت داشته است قدرت قلم وی در مقدمه دیوانش به خوبی نمایان است، دیوان شعر حیاتی توسط انتشارات کرمان شناسی به چاپ رسیده است.

استاد زرین کوب تاریخ نگار و نویسنده معاصر ایران در مقدمه ی کتاب دیوان اشعار حیاتی می نویسد: "تا آنجا که مخلص از روی دیوان حاضر می تواند اظهار نظر نماید، غزل های دیوان بی بی حیات بمی نمونه غزل های صوفیانه ی عصر اوست. آنچه را صوفیه عشق حقیقی می خوانند، به زبان عشق مجازی می سراید و مخاطب را سرگشته و حیرت زده بر این تردید باقی می گذارد که آیا در این سخنان، عشقی کام جویی را که از ورای نقاب عشق الهی همچنان به صد عشوه و اشاره خود را نشان می دهد، باید باور کرد یا نه؟"

بانو حیاتی بعد ازدواج به به همراه همسرش به عراق مهاجرت کرد اما اخیراً شواهدی از سنگ قبر او در محدوده اطراف قلعه دختر کرمان

پیدا شده است.

اکنونموزه حیاتی در سال ۱۳۶۷ هجری شمسی به عنوان بانک شاهنشاهی ایران و انگلیس ساخته شد. پس از تعطیلی بانک و انتقال آن به محل کنسول انگلیس، ساختمان حیاتی در سال ۱۳۱۲ برای استفاده دانش آموزان بازسازی و سال ۱۳۲۰ به احترام بانو «بی بی حیاتی» به نام او نامگذاری شد این مدرسه تا سال ۱۳۵۶ به همین منظور استفاده می شد. پس از آن به مدت ۳۷ سال متروک و بلااستفاده شد. تا اینکه در پاییز سال ۸۵ به شماره ۴۱۸۰ به ثبت رسید. تا اینکه در سال ۹۳ با دستور استاندار وقت با هدف تبدیل به موزه، مرمت و در زمستان ۹۴ توسط شهرداری کرمان به نام اکنونموزه افتتاح شد تا به عنوان اکنونموزه مشاغل و حرف کرمان قدیم فعالیت کند.

۱- اکنونموزه مکانی است که در آن صنعتگران و هنرمندان به فعالیت مشغول هستند تا علاوه بر عرضه محصولات خود با آموزش هنر خود به دیگران در جهت حفظ هنرهای اصیل ایرانی در تلاش هستند.

شال و روسری فوکا

فروش انواع اسکارف، شال و روسری

با سابقه بیش از ۱۰ سال فعالیت در کرمان

@fokascarf

۰۹۳۰۶۱۴۵۲۱۱

کرمان، میدان آزادی، پاساژ حافظ، واحد ۷۱





سوشی مشهورترین غذای ملل

کنید که نام این غذا را نشنیده باشد. این غذا حاوی پروتئین، کربوهیدرات، ویتامین ها و مواد معدنی مختلفی است. از جمله ویتامین هایی که در سوشی وجود دارند می توان به ویتامین B12 اشاره کرد که برای سلامتی عضلات و عصب ها بسیار حائز اهمیت است. از سوی دیگر با توجه به اینکه سوشی حاوی کمترین مقدار چربی و کالری است، می توان از آن برای کاهش وزن کمک گرفت. همچنین، مواد مغذی موجود در سوشی می تواند احساس سیری را برای مدت طولانی ایجاد کند و از خوردن بیش از حد جلوگیری کند. مواد مغذی موجود در ماهی تازه می تواند به کاهش التهابات در بدن کمک کند. همچنین اسید چرب امگا ۳ موجود در آن برای بهبود سلامت قلب بسیار مفید است. این اسید چرب می تواند به کاهش فشار خون، کاهش سطح کلسترول بد و افزایش سطح کلسترول خوب کمک کند. همچنین سوشی به درمان بیماری های سرطانی کمک کند. به عنوان مثال، مواد مغذی موجود در ماهی تازه می تواند به جلوگیری از بیماری های مرتبط با دستگاه گوارش کمک کند.

شود. این روش در قرن هشتم به ژاپن آمد و از آنجا با گذشت زمان شروع به تکامل کرد. در ابتدا مردم فقط ماهی را بدون برنج می خوردند. همچنین، این غذا بیشتر برای افراد طبقه بالا در دسترس بود.

سپس در قرن ۱۴ تا ۱۶ مردم شروع به خوردن ماهی با برنج کردند. پس از آن، در طول قرن هفدهم تا نوزدهم زمانی که سوشی در میان عموم مردم رایج شد؛ افراد برای تخمیر بهتر ماهی اقدام به گذاشتن آن در سرکه کردند.

سوشی در بسیاری از نوع ها و طعم ها در دسترس است، از جمله سوشی با ماهی تازه، سوشی با مرغ، سوشی با گوشت و غیره. این تنوع در سوشی به عنوان یک غذای جهانی، در جذب مخاطبین و مصرف کنندگان آن نقش بسیار مهمی دارد.

سوشی به دلیل سلامتی و طعم منحصر بفرد خود در سراسر جهان شناخته شده است و جزء یکی از مشهورترین غذاهای جهان محسوب میشود. چنانچه امروز در اغلب شهرهای جهان رستوران هایی وجود دارند که تهیه و عرضه آن مشغول هستند و شاید کمتر کسی را مشاهده

سوشی یکی از غذاهایی ژاپنی است که به تازگی در سراسر جهان بسیار محبوب شده است. شهرت این غذا به قدری است که ۱۸ ژوئن مصادف با ۲۸ خرداد روز جهانی سوشی نامگذاری شده است. برنج و ماهی تازه از مواد اصلی تهیه سوشی است، اما با توجه به انواع آن، سایر مواد خام به آن اضافه میشود. سوشی از دو بخش تشکیل شده است. شری قسمت برنج و نتا تایپینگ آنرا شامل می شود. وقتی به مواد سوشی فکر می کنید، بیشتر مردم ماهی خام را تصور می کنند و معمولاً این درست است. با این حال، بسیاری از انواع دیگر نتا مانند ماهی آب پز یا پخته، سبزیجات، گوشت و تخم مرغ نیز وجود دارد.

برنج مورد استفاده برای سوشی معمولاً از مخلوط برنج ژاپنی با سرکه، نمک و شکر درست می شود. این مخلوط در ابتدا برای جلوگیری از خراب شدن ماهی خام اختراع شد.

سوشی سابقه ای بیش از ۱۲۰۰ سال دارد و گفته می شود ریشه های آن از جنوب شرقی آسیاست. زمانیکه مردم برای حفظ ماهی، آن را داخل مخلوطی از برنج و نمک قرار می دادند تا تخمیر

کرمون گردی فقط با کرمان تورز



دوچرخه سواری راهکاری موثر در سلامت بدن و محیط زیست

زیست می‌توانید انجام دهید. دوچرخه‌سواری یکی از بهترین روش‌هایی است که برای کاهش آلودگی هوا می‌توانید انجام دهید. با دوچرخه سواری، شما می‌توانید به جای استفاده از خودرو، از یک وسیله نقلیه سبک و سریع استفاده کنید که باعث کاهش آلودگی هوا می‌شود و هزینه‌های مربوط به مصرف بنزین خود را مدیریت کنید. علاوه بر این از ترافیک در امان خواهید بود. با استفاده از دوچرخه در انجام بسیاری از موارد شما به کاهش آلودگی صوتی نیز کمک کرده‌اید. در تمام موارد بالا شما علاوه بر کمک به سلامت خود به حفظ محیط زیست نیز کمک کرده‌اید و حتی در بخشی از هزینه‌های خود نیز صرفه‌جویی کرده‌اید.

- سمیرا کاربخش/کارشناس تربیت بدنی-
دوچرخه سواری یک فعالیت بسیار سالم و مفید برای سلامتی انسان است. این فعالیت منجر به بهبود عملکرد قلب و عروق، قدرت عضلات، حفظ وزن، بهبود تنفس، کاهش استرس و افزایش سلامت روانی می‌شود.
بهبود عملکرد قلب و عروق؛ دوچرخه سواری یک فعالیت بسیار خوب برای قلب و عروق است. با انجام این فعالیت، قلب شما قوی‌تر می‌شود و خون را بهتر پمپ می‌کند. این کار باعث بهبود عملکرد قلب و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود.
بهبود قدرت عضلات؛ دوچرخه سواری یک فعالیت بسیار خوب برای افزایش قدرت عضلات است. با انجام این فعالیت، عضلات پا، شکم و پشت شما قوی‌تر می‌شوند. همچنین، این فعالیت باعث بهبود تعادل و کنترل بدن شما می‌شود.
تعادل وزن؛ دوچرخه سواری یک فعالیت بسیار خوب برای رسیدن به وزن دلخواه است. با انجام این فعالیت، شما کالری بیشتری می‌سوزانید که این

فرایند به کاهش وزن کمک می‌کند. بهبود تنفس؛ با انجام این فعالیت، شما بهتر و راحت‌تر می‌توانید نفس بکشید. همچنین، دوچرخه باعث بهبود عملکرد ریه‌ها می‌شود.
کاهش استرس؛ دوچرخه سواری یک فعالیت بسیار خوب برای کاهش استرس است. با انجام این فعالیت، شما می‌توانید از استرس و نگرانی‌های خود خلاص شوید و به آرامش و آرامش خود برسید.
۶- افزایش سلامت روانی؛ امروز ثابت شده انجام فعالیت‌های بدنی به ترشح هرمون‌های شادی بخش کمک کرده و یکی از روش‌های کمک درمانی برای افسردگی محسوب می‌شود. دوچرخه سواری نیز از این قاعده مستثنی نیست.
به طور کلی، دوچرخه سواری یک فعالیت بسیار خوب برای سلامتی انسان است که باعث بهبود عملکرد قلب و عروق، قدرت عضلات، حفظ وزن سالم، بهبود تنفس، کاهش استرس و افزایش سلامت روانی می‌شود.
علاوه بر این دوچرخه سواری یکی از بهترین روش‌هایی است که برای کاهش آلودگی هوا و حفظ محیط



تأثیر جنسیت در مشکلات زناشویی

-مرکز مشاوره آویژه-

زندگی زناشویی نقش مهمی در زندگی مردم ایفا می‌کند و مشکلات زناشویی، می‌تواند برای هر دوی همسران، ناخوشایند باشد.

شخصیت زن و مرد متفاوت است و اگر با این تفاوت‌ها که طبیعی است درست برخورد نشود، باعث عدم توانایی آنها در کنار هم قرار گرفتن و نکات مشترک بین آنها برای هدایت کشتی ازدواج خود به سمت ایمنی می‌شود. با این حال، تحقیقات نشان می‌دهد که مشکلات زناشویی بیشتر در برخی از زوج‌ها و میان زنان بیشتر از مردان رخ می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهد که در برخی از موارد، مشکلات زناشویی ناشی از اختلافات جنسیتی است. این اختلافات می‌توانند برای هر دوی همسران، مشکلاتی را ایجاد کنند. برای مثال، در بعضی از فرهنگ‌ها، مردان به عنوان سرپرست خانواده برای خانواده مسئولیت بیشتری دارند و زنان باید از آن‌ها اطاعت کنند. این می‌تواند

باعث شکست خانواده شود این امر باعث میشود احساس چالش بین همسر ایجاد شود تا ثابت کند کدام یک از دیگری قوی تر و کدام یک نقش بیشتری در موفقیت‌ها یا ناکامی‌های زندگی دارد. احساس خود برتر بینی یکی از شایع‌ترین مشکلات زناشویی محسوب می‌شود.

علاوه بر این، مردان و زنان به دلیل اختلافات جنسیتی، نیازهای مختلفی را در رابطه جنسی دارند.

این اختلافات می‌تواند باعث ایجاد تنش در رابطه زناشویی شود. برای مثال، مردان عموماً به دنبال رضایت جنسی هستند، در حالی که زنان به دنبال احساس نزدیکی هستند. این اختلاف در نیازهای جنسی می‌تواند باعث ایجاد مشکلات زناشویی شود.

همچنین، زنان بیشتر از مردان در مورد احساسات خود و نیازهای روانی صحبت می‌کنند. این می‌تواند باعث شود که زنان در مورد مشکلات زناشویی بیشتر صحبت کنند و برای مردان سخت باشد که با این مشکلات روبرو شوند.

در نهایت، برای پیشگیری از مشکلات زناشویی، باید به اختلافات جنسیتی توجه کنیم و تلاش کنیم تا در زندگی زناشویی، به نیازهای هر دوی همسران توجه کنیم. علاوه

بر این، باید به دنبال راه‌حلی برای حل مشکلات زناشویی باشیم. توجه به جنسیت هر فرد باشیم. برای کاهش مشکلات زناشویی ناشی از اختلافات جنسیتی، می‌توانید از راهکارهای زیر استفاده کنید:

۱. ارتباط با همسر: در ارتباط با همسران، باید به نیازهای همدیگر توجه کنید و تلاش کنید تا به دنبال راه‌حلی برای حل مشکلات زناشویی باشید.

۲. آموزش: برای کاهش اختلافات جنسیتی، می‌توانید از آموزش‌های مربوط به روابط زناشویی و نیازهای جنسی هر دوی همسران استفاده کنید.

۳. روش‌های پیشگیری: استفاده از روش‌های پیشگیری مانند کاندوم و محافظت از خود در برابر بیماری‌های جنسی می‌تواند به کاهش مشکلات زناشویی کمک کند.

۴. مشاوره: در صورت لزوم، می‌توانید به مشاوره مراجعه کنید تا به دنبال راه‌حلی برای حل مشکلات زناشویی باشید.

۵. تغییر فرهنگ: برای کاهش اختلافات جنسیتی در زندگی زناشویی، باید به تغییر فرهنگ و نگرش جامعه نسبت به جنسیت‌ها توجه کنیم و به دنبال تفکرهای جدید باشیم که به حفظ روابط زناشویی با کیفیت کمک کند.

پاکسازی و فیشال تخصصی پوست



یوگا شادابی روان و جسم با تمرینات ساده

- حدیث کلانتری / کارشناس تربیت بدنی -
یوگا یک فرایند ذهنی، جسمانی و روحانی است. گرچه بسیاری محل ظهور یوگا را هند می‌دانند، اما با مراجعه به آیین میترایی بسیاری از حرکات یوگا قابل مشاهده است.

روز ۲۱ ژوئن از سوی سازمان ملل و به پیشنهاد دولت هند در دسامبر سال ۲۰۱۴ به عنوان «روز جهانی یوگا» تصویب شد.

۲۱ ژوئن یا اول تیر ماه بلندترین روز سال است که در فرهنگ ایرانی آنرا شروع تیرگان یا جشن چله تموز می‌گفته‌اند در ایران این روز به فراموشی سپرده شده است اما هند توانست آنرا با یوگا مهمترین مراسم

هندی پیوند دهد و روز جهانی کند. واژه "یوگا" به معنای "اتحاد" به کار می‌رود و اشاره به اتحاد بین بدن، ذهن و روح دارد. یوگا از تمرینات هماهنگی بین نفس، حرکت و تمرکز تشکیل شده است. در یوگا، شما با تمریناتی مانند حرکات بدنی، تنفس، تمرکز و مدیتیشن می‌توانید روحیه خود را بهبود بخشید و به سلامتی بدنی خود کمک کنید.

یوگا یکی از شیوه‌های ارتباطی است که در آن از علایم بدنی، صدا، کلمات و ابزارهای بصری استفاده می‌شود تا پیام یا اطلاعاتی را به طرف مقابل منتقل کند. برای مثال، در گفتگوها، بیشتر از ۵۵٪ پیام‌ها از طریق علائم بدنی و صدا منتقل می‌شود. بنابراین، می‌توان گفت که تأثیرات یوگا بر جسم و روان بسیار گسترده و شامل بسیاری از جنبه‌های زندگی می‌شود.

تأثیرات یوگا بر جسم:
۱. افزایش اعتماد به نفس: یوگا می‌تواند به شما کمک کند تا اعتماد به نفس بیشتری به دست آورید. با استفاده از حرکات بدنی، شما می‌توانید خود را قوی‌تر، جذاب‌تر و مطمئن‌تر از خود دیگران نشان دهید.
۲. بهبود روحیه: تمرینات یوگا به شما کمک می‌کنند تا روحیه خود را بهبود بخشید. با انجام حرکات بدنی و تمرین صدا، می‌توانید تنش‌های روحی خود را کاهش دهید و به سمت یک زندگی شاد و موفق حرکت کنید.
تأثیرات یوگا بر روان:
بهبود ارتباطات: یوگا می‌تواند به شما کمک کند تا ارتباطات خود را بهبود بخشید. با استفاده از علائم بدنی، صدا و کلمات، شما می‌توانید بهترین شیوه‌های برقراری ارتباط با

دیگران را پیدا کنید.

از دیگر تأثیرات مثبت گویا بر بدن

می‌توان موارد زیر را ذکر کرد

۱. کاهش استرس و اضطراب

۲. بهبود انعطاف پذیری و تعادل

بدنی

۳. کاهش درد عضلانی و مفصلی

۴. بهبود عملکرد تنفسی و قلبی

۵. کاهش فشار خون

۶. بهبود خواب و استراحت

۷. بهبود تمرکز و تمرین ذهن

۸. بهبود عملکرد جنسی

در کل، یوگا می‌تواند به شما کمک

کند تا به کیفیت زندگی بهتری دست

یابید. برای شروع، بهتر است با مربی

یوگا مجرب هماهنگی کنید تا بهترین

تمرینات برای شما را تعیین کند و از

نتایج بهتری برخوردار شوید.



در یوگا، شما با تمریناتی

مانند حرکات بدنی، تنفس،

تمرکز و مدیتیشن می‌توانید

روحیه خود را بهبود

بخشید و به سلامتی بدنی

خود کمک کنید.

پاکسازی و فیشال

تخصصی پوست



نکاتی در باره نسخه نهایی لایحه عفاف و حجاب

حجاب چیست؟ این تعریف بر اساس ضوابط شرعی و یا ضوابط عرفی نگاشته شده است؟
توکلی: در لایحه‌ای که توسط قوه قضائیه تهیه شده، اساساً عدم رعایت حجاب شرعی حتی تخلف‌انگاری نیز نشده است. برهنگی بدن و برهنگی کامل سر تنها مواردی که در این لایحه تخلف‌انگاری شده است. یعنی بر اساس پیشنهاد قوه قضائیه، اگر خانمی تنها پنج درصد از موی سر خود را پوشانده باشد، صدق برهنگی کامل سر نمی‌کند و این مورد نه جرم‌انگاری و نه تخلف‌انگاری شده است.
اساساً لایحه قوه قضائیه از بحث رعایت یا عدم رعایت حجاب شرعی گذر کرده است و در این لایحه ملاک «حجاب شرعی» نیست بلکه «پوشاندن بدن» به‌عنوان جرم و «برهنگی کامل سر» به‌عنوان تخلف تلقی شده است.
اما در لایحه‌ای که دولت آن را به مجلس شورای اسلامی ارسال کرده است، از عبارت نقض هنجارهای اجتماعی از جمله کشف حجاب دو ابهام دارد. یک ابهام اینکه اساساً ضابطه و حدود شرعی تعریف نشده و یک ابهام بزرگتر این است که اصل کشف حجاب به چه معناست؟ آیا کشف حجاب به معنای برداشتن کامل حجاب شرعی است و یا عدم رعایت هر جزئی از حجاب شرعی نیز جرم تلقی می‌شود؟
در بیان ساده‌تر می‌توان گفت که دولت بر ابهامات قوه قضائیه افزوده تا بار انتقادات نسبت به این لایحه را کم کند.

آنچه به عنوان پوشش مناسب برای آقایان در عرف جامعه ایرانی قلمداد می‌شود (غیر از برخی از عرصه‌های ورزشی) بیش از حدود شرعی است. این موارد در لایحه عفاف و حجاب تنظیم شده توسط قوه قضائیه دیده نشده و در بین نظرات فقهی نیز به حداقل اکتفا کرده است، حداقلی که با نظر بسیاری از فقها در تعارض است و حداقلی که با عرف و اخلاق حاکم در جامعه ایرانی در تعارض است. جامعه ایرانی همانند بسیاری از جوامع دیگر به رعایت حداقل‌های شرعی در خصوص پوشش آقایان اکتفا نمی‌کند.
در ضوابط شرعی درباره پوشش آقایان اختلاف نظر وجود دارد، برخی از نظرات فقهی همین موردی است که در لایحه تهیه شده توسط قوه قضائیه عنوان شده که صرفاً برهنگی کامل بدن را برای آقایان منع کرده است و برخی دیگر از نظرات فقهی عنوان شده که آقایان باید بخش عمده‌ای از بدن را بپوشیده نگه‌دارند.
تعریف حجاب در لایحه عفاف و

علیرغم اینکه سید محمد حسینی، معاون پارلمانی رئیس‌جمهور در مورخ ۹ خرداد از تقدیم نسخه نهایی لایحه عفاف و حجاب به مجلس شورای اسلامی خبر داده بود اما همزمان با میلاد امام رضا (ع) نسخه نهایی لایحه عفاف و حجاب به مجلس شورای اسلامی ارسال شد.
در ادامه به بیان برخی از نقدهای وارد شده به این لایحه می‌پردازیم.
آیا در لایحه عفاف و حجاب به پوشش آقایان اشاره شده است؟
محمد مهدی توکلی حقوق‌دان و وکیل دادگستری در پاسخ به این سوال که در دفتر خبرگزاری فارس مطرح شد، با بیان این نکته که تنها ماده سه لایحه قوه قضائیه به مقوله آقایان پرداخته است، اضافه کرد: این ماده به برهنگی کامل بدن اشاره دارد که این موضوع در خصوص آقایان نیز صدق می‌کند. در خصوص پوشش آقایان ضوابط شرعی داریم که به شدت درباره آن اختلاف نظر است. همچنین در این باره ضوابط متعارف (عرف جامعه) نیز وجود دارد.

مختلف ملزم هستند این موضوع را اجرایی کنند.
وی ادامه داد: درخواست‌های بانوان و پیگیری‌های که معاونت زنان انجام داد باعث شد تا این طرح اجرایی شود. به هر حال برای یک مادر سخت بود که شش صبح به سرکار برود چون این گونه باید فرزند خردسالش را پنج صبح در مهدکودک می‌گذاشت و مهدکودک‌ها نیز این شرایط را نداشتند.

شناور شدن ساعت کاری بانوان دارای فرزند زیر ۷ سال

انسیه خزعلی معاون امور زنان و خانواده رئیس‌جمهور در حاشیه برگزاری جلسه هیئت دولت در جمع خبرنگاران در پاسخ به سوالی درباره شناور شدن ساعت کار بانوان و مادران گفت: رئیس‌جمهور دستور داد این مسئله با جدیت بررسی شود و بانوان، به ویژه آن‌ها که فرزند خردسال دارند مشمول این تخفیف ویژه برای شناور شدن ساعت کاری‌شان شوند.
وی عنوان کرد: مقرر شد مسئله

شناور بودن ساعت شروع کار بانوان بخش‌نامه و ابلاغ شود تا بانوانی که کودک خردسال دارند از این مزیت برخوردار شوند.
خزعلی در خصوص زمان اجرا و ابلاغ این بخش‌نامه گفت: این موضوع فوری بخش‌نامه خواهد شد و همین روزها به نتیجه خواهد رسید؛ چراکه شخص رئیس‌جمهور بر پیگیری این موضوع تأکید ویژه دارد. وقتی بخش‌نامه شود ادارات و مجموعه‌های

خزعلی در پایان تأکید کرد: پس حتی اگر مادران نیز این درخواست را مطرح نمی‌کردند ما خودمان از سازمان اداری استخدامی این بخش‌نامه را طلب می‌کردیم. گفتنی است روز ۱۳ خرداد سازمان اداری و استخدامی کشور درباره ساعت کاری دستگاه‌های اجرایی، بانک‌ها، شهرداری‌ها و سایر نهادهای عمومی اعلام کرده بود که ساعت آغاز به کار بدون استثنای نیمه خرداد تا نیمه شهریور ساعت ۶ است.