

فاطمه اسدی؛ اولین مدال آور جهانی کیک بوکسینگ
در رده جوانان از ایران:

باور نمی کردند مدال بیاورم

• اولین حضورم در مسابقات جهانی بود

توسط کانون زنان بازرگان کرمان رقم خورد

جان تازه بازرگانی زنان کرمان

معظمه فتحی نایب رئیس شطرنج استان کرمان:

کرمان قطب شطرنج کشور می شود

عاطفه بابایی، راهنمای گردشگری در کرمان:

به جامعه محلی احترام بگذاریم





در دوران دیجیتال امروزی:

یک روز، هزار روز گذشته را تغییر می دهد

-سعود بازبان-

با ظهور اینترنت در سال ۱۹۶۹ و رسیدن آن به ایران در سال ۱۳۶۸، در یک بازه زمانی ۱۰ ساله، سرعت دسترسی به اطلاعات ۱۰ برابر یا حتی بیشتر شد. این سرعت با گذر زمان همچنین افزایش می یافت. با دسترسی به اینترنت از طریق تلفن همراه و ظهور شبکه های اجتماعی، توسعه روابط و انتقال اطلاعات به سرعت بیشتری صورت می گیرد، به طوری که امروزه سرعت تغییرات با توجه به این عوامل به ۱۰۰ برابر رسیده است. با ظهور هوش مصنوعی، سطح دسترسی دقیق تر به اطلاعات مورد نیاز، حل معادلات و انجام امور روتین نیز سرعت را ۱۰ برابر بالاتر برده است. به طوری که در حال حاضر سرعت تغییرات در جهان روزانه معادل هزار روز ۳۰ سال پیش می باشد. به عبارت دیگر، هر روزی که تصمیم درستی نمی گیریم، حدوداً ۱۰۰۰ روز در جهان عقب مانده ایم و پس از یک نقطه ای، این عقب ماندگی دیگر قابل جبران نخواهد بود.

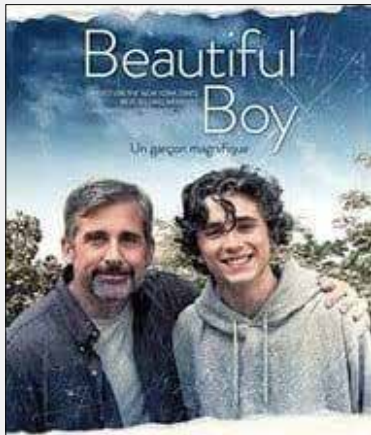
اهمیت این نکته ضروری است که صاحبان کسب و کار بسیاری این تغییرات را نادیده گرفته و سعی کرده اند آن را رد کنند. کسب و کارهایی که تا آن زمان بر سر دار بودند، تقریباً از بازار حذف شدند و بسیاری دیگر هم که از ترس این حجم بزرگ تغییرات نداشتند، تلاش کردند خودشان را تغییر دهند تا در بازار همچنان دوام بیاورند.

حالا با ظهور هوش مصنوعی، این سناریو در حال تکرار است. بسیاری از صاحبان کسب و کار نگران آینده خود شده اند، تازه واردانی که معمولاً جوانان و نوآوران هستند، این تغییرات را قبول کرده و با آن سازگار شده اند. علاوه بر این، بسیاری از مدیران کسب و کارهای بزرگ، به ویژه مدیران دولتی، این موضوع را نادیده گرفته و از آن غفلت کرده اند.

حجم تغییرات در بخش خصوصی به حدی بالا رفته است، که نتیجه گیری از تصمیمات یا عدم تصمیم گیری به سرعت در حدود ۴۵ روز به شما برمی گردد و سرعت حذف شدن شما در بازار بسیار بالاست. پس امروز زمانی است که باید تصمیم بگیرید که آیا کسب و کار شما در آینده روزی خواهد بود؟ و اگر بله، با تغییراتی چه جوری روبرو خواهید شد؟ و آیا آماده برنامه ریزی برای این تغییرات هستید و در این رقابت در چه جایگاهی قرار خواهید گرفت؟ آیا در برترین ها، متوسط ها یا در آخرین نفران خواهید بود؟

- ۲/ یک روز، هزار روز گذشته را تغییر می دهد
- ۳/ معرفی کتاب نوجوانان / کتاب شازده کوچولو
- ۳/ معرفی کتاب بزرگسال / جین ایر
- ۳/ معرفی فیلم / پسر زیبا
- ۴/ هرگز از تلاش کردن دست برندارید
- ۶/ کرمان قطب شطرنج کشور می شود
- ۸/ باور نمی کردند مدال بیاورم
- ۹/ تبعیض جنسیتی در مسیر آموزش
- ۱۰/ تاب آوری مهارتی ضروری برای زندگی مدرن
- ۱۱/ نقش دولت در شکل گیری فضای کسب و کار
- ۱۲/ نرم افزارهای مدیریت و بهبود عملکرد پروژه ها
- ۱۳/ معماری داخلی سنتی ایران
- ۱۴/ به آرزویم رسیدیم
- ۱۶/ ارتباط بین سبک زندگی و توسعه فردی
- ۱۷/ منابع مالی؛ کلید اصلی شروع کسب و کار
- ۱۸/ بحران هویت، چالش جدی خانواده ها
- ۱۹/ زیبایی طبیعی با مراقبت های پوستی
- ۲۰/ عده؛ حرمت ازدواج گذشته
- ۲۲/ جشن تیرگان؛ تنها بازمانده جشن های دوازده گانه
- ۲۴/ مترسک گریان
- ۲۵/ اولین شهید زن خرمشهر: شهناز حاجی شاه
- ۲۶/ به مناسبت روز جهانی دوربین عکاسی؛ ابزاری که لحظه ها را جاودان کرد
- ۲۷/ تخت دریاقلی بیگ؛ زیبای خفته کرمانی
- ۲۸/ عفونت های شایع دستگاه تناسلی زنان
- ۲۹/ چالش های کارگران صنعتی
- ۳۰/ ماجرای معبد دو هزار ساله در فهرج چه بود؟
- ۳۱/ گردآفرید؛ پهلوان بانوی ایرانی
- ۳۲/ انتظارات ناواقع بینانه، سرآغاز بروز مشکلات زوجین
- ۳۳/ سیر تا پیاز خام گیاه خواری
- ۳۴/ چگونه از اعتیاد به کار دوری کنیم؟
- ۳۵/ کاربرد اکتشافات فضایی در بهبود زندگی
- ۳۶/ تحولات توییتر ادامه دارد
- ۳۷/ ضرورت افزایش مرخصی زایمان
- ۳۸/ به جامعه محلی احترام بگذاریم
- ۴۰/ جان تازه بازرگانی زنان کرمان
- ۴۰/ پته چشم روس ها را گرفت

معرفی فیلم "پسر زیبا"



نویسنده:

لوک دیویس - فلیکس فن گرونینگن
کارگردان: فلیکس فان

"تیموتی شلمی" به عنوان جوانی معتاد به شیشه و "استیو کارل" در نقش پدری ناامید که قادر به نجات دادن او نیست، به نکاتی متاثر کننده و موثق در زندگی با اعتیاد می پردازند.

پسر زیبا با بازی استیو کارل و تیموتی شلمی براساس معروف ترین خاطره ای از روزنامه نگار سانفرانسیسکو دیوید شیف و پسر بزرگترش نیک، ساخته شده است که داستان اعتیاد نیک به شیشه را بازگو می کند. فیلم بر مخاطرات درونی و بیرونی اعتیاد تاکید می کند. اما اکثر این ها را از بیرون مشاهده می کنیم. پسر زیبا داستان رنج شدید "دیوید شف" را بازگو می کند که درگیر جنگ بزرگی است تا پسرش را از دام اعتیاد برهاند.

تمام چیزهایی که فیلم درباره اعتیاد به ما نشان می دهد و تأثیری که ممکن است بر ناجیان آن داشته باشد کاملاً موثق است. هیچ نوع رابطه احساسی دروغینی و هیچ عامل فریب دهنده ای وجود ندارد.

فیلم داستان دیوید است که در نهایت بپذیرد جایی خطا نکرده است، او باعث هیچ یک از این اتفاقات نشده است. برای اینکه نشان دهد تا چه اندازه پسرش را دوست دارد باید کاری حتی دشوار تر از نجات او انجام دهد، باید اجازه دهد تا او برود.

تماشای این فیلم خوب و آموزش دهنده را به تمامی زخم خورندگان اعتیاد پیشنهاد می دهیم.

معرفی کتاب نوجوانان

کتاب شازده کوچولو



برای اکتشافات سیارات دیگر و یافتن حقیقت، راهی سفری طولانی می شود و در خلال داستان، ماجرای سفرش را برای خلبان بازگو میکند. برای دقیق دیدن و زیبا زندگی کردن این کتاب را بخوانید.

نابخردی های به ظاهر خردمندانه به دور است. سخنان شازده کوچولو، پرنده های سپیدی هستند که به هر سو می پرند و حقیقت و راستی را به آن هایی که شیفته زیبایی های درون اند، هدیه می کنند و با صدای شازده کوچولو می خوانند: «آنچه اصل است، از دیده پنهان است.» داستان از جایی شروع می شود که خلبانی بی نام پس از سقوط اضطراری در کویر، با پسری به نام شازده که از سیارکی به نام ب ۶۱۲ آمده است، آشنا می شود. شازده

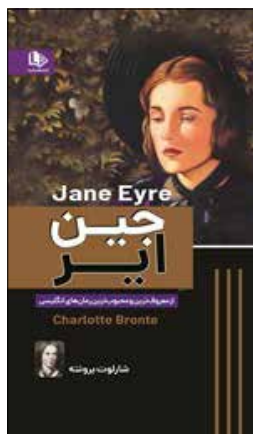
نویسنده:

آنتوان دو سنت اگزوپری
مترجم: احمد شاملو
ناشر: انتشارات نگاه

کتاب شازده کوچولو اثر آنتوان دو سنت اگزوپری، رویایی است راستین که در درون آدمی ریشه دوانده. شازده کوچولو، آن قدر که رویایی می ماند همان اندازه نیز آرزوها و آمان هایش واقعی و لمس کردنی است و در کالبدی کوچک تمام پاکی ها، زیبایی ها، حقیقت ها و احساس های راستین را در خود دارد و از دروغ ها، تظاهرها، فرومایگی ها و

معرفی کتاب بزرگسال

جین ایر



به قتل دارد.

این رمان، رمان فوق العاده زیبا و متضادی است که هر فردی را می تواند در خود غرق کند و به ما مطالب شکوهمندی را در زمینه صبر، امید، عشق، زندگی و مرگ را می آموزد.

اقتدار و شکوه را متبلور می کند.

طرح اصلی داستان زمانی آغاز می شود که جین پا به دنیای بیرون می گذارد تا با سرنوشتش روبه رو شود. او به عنوان معلم سرخانه به خانه ای اشرافی می رود.

ارباب مرموز خانه، آقای روچستر، رفتاری عجیب دارد، کم کم اتفاقاتی در این خانه می افتد که جین متوجه علت آن ها نمی شود. آقای راچستر ابراز می کند که همسر وفات یافته اما بعداً مشخص می شود که همسر آقای راچستر زنده است و در اتاق زیر شیروانی زندگی می کند، مشکل روانی داشته و تمایل

نویسنده: شارلوت برونته

مترجم: ساقی اکبری

ناشر: انتشارات الینا

کتاب جین ایر معروف ترین اثر شارلوت برونته رمان عاشقانه ای است درباره زندگی دختری که در کودکی والدین خود را از دست می دهد و پس از ناملیماتی که از بستگان نزدیکش می بیند به پرورشگاه سپرده و در محیط بد پرورشگاه بزرگ می شود. در ادامه ی داستان جین ایر مشاهده می شود که تنها چیزی که به یاری این دختر تنها می آید؛ تحصیلات و ذهن خلاقش است. جین زنی درد کشیده و مملو از تنهایی ولی



صدیقه تاج‌آبادی کارآفرین حوزه سلامت:

هرگز از تلاش کردن دست برندارید

پزشکی-بهداشتی باشد، با ارائه خدمات پزشکی، بخشی از نیازهای تشخیصی و درمانی هموطنان از طریق آنها تامین شده و با کاهش حجم مراجعین به مراکز بیمارستانی کمک شایانی به دولت میشود.

علاوه بر این با گسترش مراکز درمانی، با ارائه خدمات سرپایی علاوه به کاهش زمان انتظار برای دریافت خدمات، در بسیاری از موارد نیاز افراد را به مراجعه به بیمارستان‌ها مرتفع می‌کنند.

از سوی دیگر، گسترش چنین مراکزی علاوه بر ایجاد اشتغال پایدار، بخشی از بار تحمیل شده به دولت

رفع نیازمندی‌های مشترک و بهبود اقتصادی و اجتماعی جامعه به وجود آمده‌اند.
زمانیکه تعاونی در قالب طرح‌های

-مهشاد عسکری-

امروزه نقش تعاونی‌ها و تاثیرات مثبت آنها در اجتماع بر کسی پوشیده نیست. تعاونی‌ها با هدف



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



ساکنین سیرجان باید سهمی از این اشتغالزایی داشته باشند.

از یک سو عدم نقدینگی لازم باعث بی انگیزه شدن نیروی کار میشود، از سوی دیگر نبود منابع کافی برای بهتر شدن محیط کار، باعث عدم ارتقا سطح خدمات میشود. هرچند که ما تمام تلاش خود را در ایجاد محیطی مجهز برای همکاران و مردم کرده ایم.

■ **به نظرتان این مشکلات برای آقایان نیز وجود دارد یا برای بانوان بیشتر است؟**

این مشکلات برای هر دو نقش زن و مرد وجود دارد و قطعاً هر کاری نیاز به صبوری و تلاش دارد. بسیاری از مسائل محدود به جنسیت خاصی نیست. مسیر رسیدن به هدف مسیر آسانی نیست و برای رسیدن به هدف باید تلاش کرد.

■ **در حال حاضر بزرگترین دغدغه شما در زمینه کاری چیست؟**

در حال حاضر بزرگترین دغدغه من حمایت مردم و مسئولین جهت رونق کسب و کار است. بسیاری از کسب و کارها به دلیل نبود منابع مجبور به تعطیلی شده اند. از طرف دیگر نبود دارو مخصوصاً کمبود سرم در مواقع اضطراری بسیار سخت است.

■ **به عنوان یک بانو چه سخنی با بانوان دارید؟**

بنده به عنوان یک زن در این جامعه به زنان سرزمینم پیشنهاد می‌کنم مهارت‌های خود را پرورش دهند. در هر رشته‌ای که هستید، هر چقدر توانمندتر باشید، در انجام کار خود بهتر و موثرتر خواهید بود. هرگز دست از تلاش دست برندارند، با تلاش و پشتکار و با داشتن مهارت‌های لازم موفق خواهند بود.

■ **سخن پایانی**

کلام آخر حمایت، حمایت به امید قدرتمندی زنان سرزمینم.

داریم و تا جایی که توانسته‌ایم بیشترین خدمات با بالاترین کیفیت را در زمینه حضور پزشک عمومی، متخصص داخلی، روانشناس، مشاور خانواده، مشاور کودک، گفتار درمانی، خدمات دندانپزشکی، تزریقات و پانسمان ارائه می‌دهیم.

■ **در مجموعه تحت مدیریت شما، چه تعداد از افراد مشغول به کار هستند؟**

در حال حاضر برای ۳۵ نفر به طور مستقیم اشتغالزایی صورت گرفته است. رنج سنی همکاران مجموعه از ۲۱ سال تا ۴۵ سال می‌باشد.

این تعداد افراد شامل پزشکان، دندان پزشکان، مشاورین، همکاران فعال در بخش پرستاری و تزریقات و قسمت پذیرش بیماران هستند.

■ **با توجه به اینکه شما در بخش خدمات پزشکی فعالیت میکنید آیا هیچ حمایت دولتی از شما شده است؟**

به هیچ عنوان. همان طور که گفتم از زمان تاسیس تا زمان بهره‌برداری چندین سال طول کشید که اگر حمایت‌هایی از ما می‌شد قطعاً این روند کاهش می‌یافت. حتی زمینی که برای احداث کلینیک از راه و شهرسازی خریداری شد؛ با وجودی که کابری درمانی پزشکی داشت مشمول هیچ حمایتی از هیچ نهادی نشد. تنها بعد از افتتاح کلینیک و به منظور تجهیز بخش دندان پزشکی موفق به دریافت وام شدیم که آن وام هم با وام‌های معمول که به افراد داده میشود تفاوتی نداشت. علاوه بر اینکه هزینه‌های مربوط به مالیات نیز بسیار بالاتر از درآمد ماست.

■ **به عنوان یک کارآفرین با چه چالش‌هایی روبرو بودید؟**

اصلاً چرا باید در شهری مثل سیرجان که دارای بزرگترین معدن خاورمیانه است مشکلی در زمینه کارآفرینی داشته باشیم. باید تمام

در بخش سلامت را به دوش خواهد کشید.

سرکار خانم صدیقه تاج آبادی به عنوان مدیر عامل شرکت تعاونی سپیدبالان سیرجان، با ارائه خدمات پزشکی، دندان پزشکی و روانشناسی، یکی از افرادی است که سعی داشته تا علاوه بر بکارگیری دانش خود در بخش پرستاری، با ایجاد اشتغال و ارائه خدمات پزشکی به همشهریان خود؛ گامی در جهت ارتقای سطح بهداشتی درمانی شهرستان سیرجان بردارد.

در مصاحبه ای که با او داشتیم؛ از او راجع به چالش‌هایی که تا امروز به عنوان یک بانوی کارآفرین، در بخش بهداشت و درمان داشته پرسیدیم و از او خواستیم تا از دغدغه‌هایش برایمان بگوید. شما را به خواندن آن دعوت می‌کنیم.

■ **لطفاً خودتان را برای خوانندگان نشریه ما معرفی بفرمایید**

صدیقه تاج آبادی هستم کارشناس پرستاری در حال حاضر مدیریت درمانگاه سپید بالان شهرستان سیرجان را به عهده دارم.

■ **ایده تاسیس تعاونی در زمینه خدمات بهداشتی و سلامتی از چه زمانی و چطور در شما ایجاد شد؟**

ایده تاسیس تعاونی، در سال ۱۳۸۳ با همکاری چند نفر از همکاران پرستارم و به دلیل نیاز شهرمان سیرجان، به یک فضای مناسب بهداشتی فارغ از بیمارستان کلید خورد.

همان سال شرکت را ثبت دادیم اما به دلیل موانع مالی و ساخت ساختمان مجهز، افتتاح کلینیک تا سال ۹۹ به تاخیر افتاد.

■ **چه خدماتی در مرکز شما ارائه میشود؟**

من و همکارانم تمام تلاش خود را در جهت ارائه خدمات به همشهریان



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





معظمه فتحی نایب رئیس شطرنج استان کرمان:

کرمان قطب شطرنج کشور می شود

هم استاد خوبی شویم...
به مناسبت روز جهانی شطرنج و به منظور بررسی جایگاه شطرنج استان کرمان در سطح کشوری و بین المللی مصاحبه ای با سرکار خانم معظمه فتحی نایب رئیس هیات شطرنج استان کرمان انجام داده ایم که شما را به خواندن آن دعوت می کنیم.

لازم به ذکر است شطرنج ایران در بخش مردان در رتبه ۲۸ جهانی و در بخش بانوان در رتبه ۱۵ قرار دارد.

■ **چطور وارد دنیای شطرنج شدید؟**
از بچگی شطرنج بازی می کردم و در منزل از پدرم یاد گرفتیم، در مسابقات و رویدادهای مختلف هیات شطرنج

شده است.
طبق مشاهدات، اغلب کودکان شطرنج باز در ریاضیات بسیار موفق هستند زیرا شطرنج محاسبات ذهنی را تقویت می کند.
استادان بزرگ معتقدند شطرنج علم، هنر و ورزش است. در شطرنج یاد می گیریم با پذیرفتن اشتباهات، نقاط ضعف خود را برطرف کرده و در زندگی

-مehشاد عسکری-
شطرنج یکی از ورزش های مورد علاقه ایرانیان محسوب می شود. قدمت این بازی به سده ششم میلادی در شرق هندوستان بازمی گردد. اما با گذشت زمان تغییراتی در نسخه اصلی آن روی داده است. روز ۲۰ جولای مصادف با ۲۹ تیر ماه از سوی یونسکو به عنوان روز جهانی شطرنج نامگذاری

کرمون گردی فقط با کرمان تورز

داشتند. یک تیم موفق به کسب مقام اول شد و به مسابقات آسیایی راه پیدا کرد. همچنین استاد بزرگ پوریا درینی در مسابقات زون غرب آسیا به مقام اول دست یافت و راهی مسابقات جام جهانی شطرنج شد و تمام این اقدامات و عملکردها باعث شده که نگاه جامعه شطرنج در کشور نسبت به کرمان متفاوت شود و کرمان را بعنوان استان پیشرو در فعالیتهای شطرنجی در نظر داشته باشند.

■ آیا بانوان نیز در این رشته فعال هستند؟

متأسفانه با توجه به شیوع کرونا در سالهای گذشته، بسیاری از شطرنج بازان بانو، از ادامه فعالیت کناره‌گیری کردند. امیدواریم با اقدامات که در هیات کرمان در نظر گرفته شده از جمله؛ اهدای جوایز و اعزام‌های ویژه‌ای که برای تمام رده‌های سنی انجام می‌شود، در ماه‌های آتی شاهد جذب حداکثری بانوان باشیم.

■ چه سخنی با خانواده‌ها دارید؟

پیشنهاد می‌کنم شطرنج را از زاویه جدیدی نگاه کنند. شطرنج علاوه بر اینکه به شدت به قدرت حل مساله کمک می‌کند، در افزایش حافظه موثر است و به کند شدن زوال عقل کمک می‌کند علاوه بر این باعث افزایش توان یادگیری دانش‌آموزان در فراگیری درس‌ها نیز می‌شود. از طرفی آسیب بدنی در این ورزش تقریباً صفر هست و حتی در شرایط خاص هم می‌توان آموزش آن را به صورت آنلاین و از طریق وسایل ارتباط مجازی دید، و از نظر تجهیزات جزء رشته‌های کم هزینه محسوب می‌شود. با این نگرش شطرنج تنها ورزشی است که در عین حال که می‌تواند اعضای خانواده را به هم نزدیک‌تر کند، با کمترین فضای فیزیکی ممکن می‌تواند و کمترین میزان ایجاد سروصدا آنرا انجام داد. به کمک شطرنج می‌توان والدین با فرزندان از یک سرگرمی فکری جهانی بهره ببرند.

حال برگزاری کلاسهای آموزش رایگان شطرنج برای تمام سنین هستیم که هدف آن جذب حداکثری علاقمندان جهت توسعه و پیشرفت شطرنج در کرمان است.

در بعد قهرمانی هم کلاسهای آموزشی با اساتید مطرح کرمان برگزار می‌شود. حتی از مدیر فنی تیم‌های ملی ایران دعوت کرده‌ایم تا برای افرادی که شطرنج را به صورت حرفه‌ای دنبال می‌کنند، به صورت هفتگی کلاس‌های حضوری برگزار کنند.

این اتفاق مهم قریب به ۶ ماه است که در حال انجام است.

■ کرمان تا کنون میزبانی چه مسابقاتی را به عهده داشته است؟

از شهریور ۱۴۰۱ که مدیریت هیات عوض شد و مساله کرونا برطرف شد، اقداماتی در خصوص میزبانی مسابقات صورت گرفته است. مسابقات نیمه نهایی بانوان و آقایان کشور و همچنین فینال قهرمانی بانوان و آقایان کشور که مهمترین رویدادهای شطرنجی کشور می‌باشد، به میزبانی کرمان برگزار شد. به گواه شرکت کنندگان کرمان نیز زبان شایسته‌ای برای این مسابقات بود. همچنین در حال آمادگی جهت برگزاری مسابقات رده سنی زیر ۱۸ سال پسران کشور در مرداد ماه سال جاری هستیم.

در زمستان سال قبل هم یک دوره مسابقات کشوری را در شهرستان جیرفت میزبانی کردیم.

■ وضعیت شطرنج استان کرمان را نسبت به سطح کشوری و جهانی چطور ارزیابی می‌کنید؟

در حال حاضر با توجه به اقدامات بسیار خوبی که در حوزه آموزش و مسابقات انجام شده، کرمان در حال تبدیل شدن به قطب شطرنج کشور است.

امسال برای اولین بار در لیگ برتر شطرنج دو تیم از کرمان حضور

حضور داشتیم، مقام دوم و سوم کشوری نظام پرستاری و مقام نهم المپیاد زنان کارگری را دارم. قریب به یک سال است که به عنوان نایب رئیس شطرنج استان، در خدمت جامعه شطرنج استان هستیم.

■ چرا شطرنج را، به عنوان رشته ورزشی مورد علاقه خود انتخاب کردید؟

به بازی‌های فکری علاقه زیادی داشتم. شطرنج هم نه تنها بازی فکری که تنها ورزش کاملاً فکری دنیا است که با حداقل امکانات یعنی بدون نیاز به شرایط خاص مثل نیاز به لباس و کفش مخصوص و فقط با داشتن یک صفحه مهره، در هر شرایط جوی، در هر مکانی و در هر زمانی با هر گروه سنی می‌توان بازی کرد. از آنجا که شطرنج یک بازی استعدادهای ذهنی است، منجر به بالارفتن ضریب هوشی، افزایش خلاقیت، بالا بردن حافظه، تمرکز و اعتماد به نفس می‌شود. تمامی این موارد باعث شد این ورزش را انتخاب کنم.

■ اگر بخواهید شطرنج را توصیف کنید چه می‌گویید؟

ورزش شطرنج توسط سازمان بهداشت جهانی به عنوان یک فعالیت برای پیشگیری از الزایمر پیشنهاد شده است. خیلی هنرمندانه کمک می‌کند تا مهارت‌های حل مساله در فرد بهبود پیدا کند. خصوصاً در رشد قسمت جلویی مغز که وظیفه قضاوت، برنامه‌ریزی و کنترل خود را بر عهده دارد، مستقیماً تأثیر مثبتی را می‌گذارد. دست‌آورد آن ایجاد آرامش و داشتن تفکر استراتژیکی و تحلیلی حل مسئله است.

■ در زمینه آموزش، هیات شطرنج چه برنامه‌ای برای علاقمندان ارائه می‌کند؟

در بخش آموزش در دو حوزه قهرمانی و همگانی برنامه‌ریزی‌های خوبی انجام شده، در قسمت همگانی برای اولین بار در کشور در

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





فاطمه اسدی؛ اولین مدال آور جهانی کیک بوکسینگ در رده جوانان از ایران:

باور نمی‌کردند مدال بیاورم

• اولین حضورم در مسابقات جهانی بود

زن و اجتماع: در میان نوجوانانی که هنوز در پیچ و خم کسب تجربه و شناخت خود هستند؛ نوجوانانی وجود دارند که به خوبی نقشه راه و اهداف خود را مشخص کرده‌اند و در حال رسیدن به آن هستند. فاطمه اسدی یکی از این نوجوانان است. او که پیش‌تر در انشا خود از کسب مدال جهانی نوشته بود؛ تنها بعد از گذشت سه سال، مدال جهانی‌اش را به گردن آویخت. در حقیقت او نوجوانی است که در ابتدای جوانی رویای خود را در جهان واقعی لمس کرده است. این دارنده مدال نقره جهانی، برای به دست آوردن این مدال، با دارندگان رتبه‌های چهارم و پنجم جهان مبارزه کرده و موفق به شکست آنها شده است. او می‌تواند به عنوان الگوی مناسبی برای نوجوانان مطرح شود.

لطفا خودتان را معرفی کنید.

فاطمه اسدی ۱۷ سال سن دارم در حال حاضر محصل پایه ۱۲ رشته ادبیات هستم. در رنکینگ جهانی رشته کیک بوکسینگ رتبه ۱۲ دارم.

از چه زمانی و چگونه وارد این ورزش شدید؟

سه سال و سه ماه پیش بواسطه یکی از دوستانم به این ورزش وارد شدم. البته دوستانم بعد از مدتی این ورزش را رها کردند اما من به این ورزش علاقه مند شده بودم و ادامه دادم.

تا کنون چه مقام‌هایی کسب کرده‌اید؟!

تا الان چهار مدال به دست آوردم که مهم‌ترینش دو مدال جهانی در استایل موزیکال فرم و مبارزه هست. این مدال‌ها از اولین حضورم در مسابقات جهانی و بر خلاف باور اطرافیانم بود.

■ عکس العمل خانواده زمانیکه متوجه شدند تصمیم دارید ورزش رزمی انجام دهید چه بود؟

تمرین و درس تعادل برقرار می‌کردم. از طرفی بخاطر مسابقات باید تغذیه مناسب و خواب کافی داشته باشم. برای قهرمانی باید از یک سری از تفریحاتی که هم سن و سال‌های من داشتند چشم‌پوشی می‌کردم. مثلاً روزهایی می‌شد که اصلاً از تلفن همراهم استفاده نمی‌کردم.

زمانیکه این موضوع را با خانواده مطرح کردم، با مخالفت آنها روبرو شدم با اصرار زیاد توانستم این ورزش را شروع کنم. البته دلیل اصلی برای مخالفتشان نگرانی از آسیب دیدن من بود.

■ در حال حاضر چگونه؟!

الان مشوق اصلی من هستم. من حمایت و پشتیبانی همه جانبه آنها را دارم. ورزش ما کیک بوکسینگ واکو معتبرترین کیک بوکسینگ هست که زیر نظر سازمان جهانی و در آسیا هم کنفدراسیون کیک بوکسینگ آسیا (واکو آسیا) به ریاست دکتر ناصر نصیری می‌باشد و کاملاً کنترل شده انجام می‌شود، بنابراین با حداقل آسیب همراه است.

■ به جز شما کسی از اعضای خانواده هم ورزش قهرمانی انجام می‌دهند؟

خیر جز من کسی از اعضای خانواده ورزشکار نیست (با خنده). در حقیقت جز من، هیچ‌یک از اعضای خانواده ورزش نمی‌کنند.

■ در مسیر رسیدن به این موفقیت چه چالش‌هایی را پشت سر گذاشته‌اید؟ چون محصل هستم باید میان زمان

■ چه برنامه‌ای برای آینده دارید؟

به تدریس علاقه دارم، خیلی دوست دارم تا در آینده بتوانم تجربیات و آموخته‌هایم را در اختیار دیگران قرار دهم. حتماً رشته تربیت بدنی را انتخاب خواهم کرد و در تحصیل را در کنار ورزش قهرمانی ادامه خواهم داد. البته که هدف هر ورزشکاری قهرمانی المپیک است.

■ چه سخنی با دختران هم سن خود دارید؟!

هدفشان را در زندگی مشخص کنید. برای آن تلاش کنید و اجازه ندهید کسی مانع رسیدن شما به هدفشان شود. وقتی روی هدف مشخص شده تمرکز کنید، تمام تلاش خود را به کار خواهید بست تا به آن دست یابید. تلاش و استمرار دو مولفه اصلی برای موفقیت هستند.

پاکسازی و فیشال تخصصی پوست



تبعیض جنسیتی در مسیر آموزش

ورود زنان به عرصه‌های به اصلاح "مردانه" بیشتر شد و زنان با اعتماد بیشتر به علاقه و توانایی خود؛ حیطه تحصیلی و کاری خود را انتخاب می‌کردند.

کشورهای اروپایی همچنان از طریق مجموعه‌ها و مراکز گوناگون به پیشرفت و احترام به حقوق و برابری زنان به ویژه در تحصیل و شغل می‌پردازند، به عنوان مثال مردم نروژ هر ساله روز "دختر در علم و تکنولوژی" را جشن می‌گیرند و بسیاری از دانشگاه‌های سوئد کمپین‌هایی به نام "زن و دیجیتال" برگزار می‌کنند. اما علی‌رغم همه ی این جنبش‌ها و فعالیت‌ها عدم تعادل در تعداد دانشجویان زن و مرد در این حیطه دیده می‌شود و می‌تواند بیانگر تداوم کلیشه‌های جنسیتی و یا علاقه و تمایل متفاوت بین جنسیت‌ها باشد. در هر صورت جامعه نیازمند ادامه ی تلاش برای از بین بردن کلیشه‌ها و پیش‌داوری‌ها است. چرا که لازم است بدون توجه به جنسیت، آزادی ذهنی و اجتماعی برای افراد جامعه فراهم شود تا برای دنبال کردن حرفه ی مورد علاقه ی خود مجبور به رویارویی با تنش‌های تحمیل شده از سمت جامعه نباشند.

و یا به شکل محدودیت‌های بیرونی در جامعه و مراکز دولتی در مسیر انتخاب زنان اعمال می‌شد. اما با گذشت زمان تلاش‌های زیادی برای هدف قرار دادن این نابرابری در محیط تحصیلی صورت گرفت. به عنوان مثال در بسیاری از شهرها به ویژه انگلیس از زنان برای ورود به رشته‌های فنی و مهندسی دعوت می‌شد.

در برخی دانشگاه‌ها بورسیه و کمک هزینه ی تحصیلی به زنانی که وارد این عرصه می‌شدند، تعلق می‌گرفت. حمایت‌ها همچنین پس از ورود زنان به دانشگاه‌ها ادامه پیدا می‌کرد و گروه‌هایی برای کمک و رفع مشکلات اولیه شکل می‌گرفت تا راهنمایی‌های لازم را در کنار حمایت‌های روحی و انگیزه بخشی برای زنان پژوهشگر ارائه دهند. پس از فارغ التحصیلی این گروه، مراکز اقتصادی مانند شرکت‌ها و موسسات دولتی و خصوصی برای جذب زنان به عنوان نیروی کار اقدام می‌کردند.

این اقدامات باعث شد که فعالیت یک زن در رشته‌های فنی و مهندسی از تابو بودن تبدیل به نیاز جامعه به نیروی کاری جدید با توانایی نوآورانه بیشتر و حل مسئله ی بهتر شود. به علاوه، پذیرش جامعه نسبت به

-فاطمی محمودی / فعال حقوق زنان- از موارد مورد بحث در تفاوت‌های جنسیتی، می‌توان به عدم تعادل جنسیتی بین دانشجویان و پژوهشگران در رشته‌های فنی و مهندسی اشاره کرد. اگرچه عمدتاً این مورد در ایران و به طور گسترده‌تر در خاورمیانه مورد توجه و بررسی قرار داشته است، اما در این مطلب به روند این معضل در طول تاریخ اروپا می‌پردازیم.

از اواخر قرن نوزدهم دسترسی زنان به تحصیلات عالی در برخی کشورهای اروپا از جمله سوئیس، سوئد و فنلاند آغاز شد. و سپس طی جنبش‌های مختلف برای دفاع از حقوق زنان، این دسترسی در کل اروپا گسترش یافت و با موقعیت‌های تحصیلی و شغلی جدید همراه شد. اما همچنان تبعیض جنسیتی در انتخابات کوچک‌تر همچون رشته ی تحصیلی و کاری قابل مشاهده بود. در اوایل فعالیت‌های تحصیلی زنان، عواملی همچون جانب‌داری‌های تاریخی یا کلیشه‌های جنسیتی سد راه پیشرفت زنان در بسیاری از حیطه‌ها مانند پزشکی و یا رشته‌های تکنیکی می‌شد. این سد یا در ذهنیت زن تزریق می‌شد و او را از ورود به یک مسیر نامتعارف باز می‌داشت

محدودیت‌های بیرونی
در جامعه و مراکز دولتی
در مسیر انتخاب زنان
اعمال می‌شود.

پاکسازی و فیشال

تخصصی پوست



تاب‌آوری مهارتی ضروری برای زندگی مدرن

-یلدارحیمی/کارشناس روانشناسی-

تاب‌آوری یکی از مهمترین مهارتهایی است که می‌توان برای توسعه فردی و اجتماعی به دست آورد. تاب‌آوری به معنای ایجاد و تقویت توانایی‌های فردی و اجتماعی برای مواجهه با فشارها، تنش‌ها و تحولات ناگهانی است. در این مطلب، به بررسی تعریف تاب‌آوری، انواع تاب‌آوری و تاثیر آن بر توسعه فردی پرداخته شده است.

تعریف تاب‌آوری

تاب‌آوری به معنای توانایی انطباق با تغییرات و تحولات زندگی است. تاب‌آوری در واقع به معنای توانایی فرد برای مواجهه با مسائل، تحمل فشارها و حفظ سلامتی روانی و عاطفی خود است. تاب‌آوری به عنوان یکی از مهمترین مهارتهایی که می‌توان در طول زندگی به دست آورد، توانایی فرد برای مواجهه با مسائل روزمره، تحمل فشارها، حفظ سلامتی روانی و عاطفی و ایجاد روابط سالم و موثر با دیگران را افزایش می‌دهد.

انواع تاب‌آوری

تاب‌آوری شامل چندین نوع است که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود:

۱. تاب‌آوری روانی: تاب‌آوری روانی به طور کلی به معنای توانایی فرد برای مواجهه با تنش‌ها، استرس‌ها و مسائل روانی تحمل و تغییر است. این

نوع تاب‌آوری شامل توانایی مدیریت احساسات، توانایی حل مسائل و توانایی ارتباط برقرار کردن با دیگران است.

۲. تاب‌آوری فیزیکی: تاب‌آوری فیزیکی شامل توانایی فرد برای مواجهه با تحولات فیزیکی و شناخته شده به عنوان توانایی فرد برای مقاومت در برابر بیماری‌ها، آسیب‌های جسمانی و زیان‌های مالی است.

۳. تاب‌آوری اجتماعی: تاب‌آوری اجتماعی به معنای توانایی فرد برای ایجاد روابط سالم و موثر با دیگران است. این نوع تاب‌آوری شامل توانایی ارتباط برقرار کردن، توانایی مدیریت ارتباطات و توانایی حل مشکلات اجتماعی است.

تاثیر تاب‌آوری بر توسعه فردی

تاب‌آوری در توسعه فردی نقش بسیار مهمی دارد. زیرا این مهارت به فرد کمک می‌کند تا در مواجهه با مسائل و تحولات زندگی، رویکرد سازنده و مثبتی به کار بگیرد و از این طریق از تجربه‌هایش به مثبت‌ترین نحو ممکن بهره‌برد. برخلاف فردی که تاب‌آوری کم دارد و در رویارویی با تحولات زندگی، ممکن است به سختی تحمل کند و به سرعت از حالت عادی خود خارج شود. با توجه به اهمیت تاب‌آوری در توسعه فردی، برخی از راهکارهایی که می‌توان برای ایجاد یا تقویت تاب‌آوری در خود انجام داد، را

به طور مختصر بیان میکنیم.

۱. مدیریت احساسات: یادگیری مهارت‌های مدیریت احساسات، مثل تمرینات تنفسی، مراقبت از خود و تمرینات مثبت‌نگری، می‌تواند به فرد کمک کند تا در مواجهه با تحولات زندگی، آرامش و تعادل روانی خود را حفظ کند.

۲. تمرین مدیریت استرس: تمرین مدیریت فشار و استرس، می‌تواند به فرد کمک کند تا در مواجهه با تحولات زندگی، سازنده و مثبت عمل کند و از طریق مدیریت صحیح استرس را به عنوان نیروی محرک مثبت در جهت تلاش بیشتر استفاده کند.

۳. رفع موانع شخصیتی: رفع موانع شخصیتی مانند عدم اعتماد به نفس، خوددوستی و تمرینات تقویت اراده، می‌تواند به فرد کمک کند تا اعتماد به نفس و اعتماد به خود را افزایش دهد و در مقابل تحولات پیش آمده، بهتر و با توانایی بیشتری عمل کند.

به طور کلی، تاب‌آوری یک مهارت ضروری برای توسعه فردی است. این مهارت به فرد کمک می‌کند تا در مواجهه با تحولات زندگی، رویکرد سازنده و مثبتی به کار گیرد، تقویت تاب‌آوری می‌تواند به فرد در همه جوانب زندگی او کمک کند و به او کمک کند تا به بهترین نحو ممکن از زندگی خود لذت ببرد.

تاب‌آوری به معنای

توانایی انطباق

با تغییرات و

تحولات زندگی است.

نقش دولت در شکل‌گیری فضای کسب و کار



-مهشاد عسکری-

نقش اصلی دولتها در اقتصاد تنظیم مقررات و قوانین موجود در کشور در زمینه‌های مختلف اقتصادی، اجتماعی و ... میباشد. در هر کشوری دولت دارای ضوابط و مقررات خاصی است که تمام تلاش خود را برای رسیدن به آن ضوابط مصروف میکند.

دولت‌ها نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری فضای کسب و کار دارند. آن‌ها می‌توانند با ایجاد سیاست‌ها و قوانین، تسهیلات، حمایت‌ها و تنظیمات مختلف، شرایط مثبتی را برای رشد و توسعه کسب و کارها فراهم کنند.

برخی از دولتها در تمام زمینه‌های موجود دخالت میکنند و مقررات بسیار زیادی اعمال میکنند و از این جهت اختیارات را از بخش خصوصی گرفته و خود را در تمام جنبه‌ها درگیر میکنند. دخالت بیش از حد دولت کارایی را در اقتصاد کاهش میدهد. هر چه بخش خصوصی آزادتر باشد و دولت قوانین مداخله‌گراییه کمتری را اتخاذ کند، در انجام مسولیت‌های خود بهتر عمل خواهد کرد. دولت، قوانین مربوط به بودجه دولتی، آیین‌نامه‌ها و دستورالعمل‌های دولتی، هزینه‌ها، مالیات و ... را که

تأثیر انکارناپذیری در اقتصاد دارد را اندازه‌گیری میکند. پیشبینی میشود کشورهایی که سطح هزینه و مالیات در آنها کمتر است دارای رشد بهتری نسبت به کشورهایی باشند که سطح هزینه مالیات در آنها بالا است. همچنین هر چه قوانین و مقررات دست و پاگیر اداری بیشتر باشد آن کشور از رقابت جهانی فاصله بیشتری میگیرد. چرا که در این شرایط شرکتها به راحتی نمیتوانند تجارت بین‌المللی داشته باشند و سطح رقابت در آنها کاهش مییابد. زمانیکه شرکت‌ها بازار را بدون رقیب خارجی در نظر بگیرد، خود را از تولید محصول با کیفیت و لزوم پاسخگویی به مشتری بی‌نیاز میدانند.

دولت‌ها می‌توانند با ایجاد قوانین و سیاست‌هایی، شرایط مطلوب برای رشد و توسعه کسب و کارها فراهم کنند. این قوانین ممکن است شامل حمایت از سرمایه‌گذاری، تنظیمات مالی، حمایت از تحقیق و توسعه، حمایت از نوآوری باشند.

همچنین دولت‌ها می‌توانند تسهیلات مالی و غیرمالی را برای کسب و کارها فراهم کنند. این تسهیلات می‌تواند شامل وام‌های مختلف، تسهیلات مالیاتی، زمین‌های ارزان قیمت، بسته‌های حمایت از صادرات

و ... باشد.

از سوی دیگر این دولت‌ها هستند که با وضع قوانین و مقررات در جهت حفظ منافع عمومی و حقوق اقتصادی گام برداشته و چهارچوب‌های حاکم بر حوزه محیط زیست، حقوق کارگران و استانداردها را مشخص میکنند. همچنین، نظارت و بازرسی بر کسب و کارها به منظور اطمینان از رعایت قانون و مقررات نیز به عهده دولت هاست.

دولت‌ها با ایجاد زیرساخت‌های مانند ایجاد جاده‌ها، بنادر، فرودگاه‌ها، شبکه‌های ارتباطی پیشرفته و سایر زیرساخت‌های عمومی به طور غیرمستقیم به رشد کسب و کارها کمک شایانی خواهند کرد.

علاوه بر این، دولت‌ها می‌توانند در آموزش و توسعه منابع انسانی سرمایه‌گذاری کنند تا کسب و کارها به نیروی کار ماهر و مجرب دسترسی داشته باشند. این سرمایه‌گذاری شامل ارائه بورس‌های تحصیلی، برنامه‌های آموزشی و توسعه مهارت‌ها است.

البته، هر کشور و شرایط خاص خود را دارد و نقش دولت در شکل‌گیری فضای کسب و کار ممکن است متفاوت باشد.

دولت‌ها می‌توانند

با ایجاد قوانین

و سیاست‌هایی،

شرایط مطلوب

برای رشد و توسعه

کسب و کارها فراهم کنند.





نرم افزارهای مدیریت و بهبود عملکرد پروژه‌ها

-فرانک عسکری/مدرس جهاددانشگاهی-

مدیریت پروژه به عنوان یک فعالیت چالش برانگیز و حیاتی در هر سازمان، جهت برنامه‌ریزی، کنترل و اجرای پروژه‌های مختلف استفاده می‌شود. تاکنون، نیاز به راهکارهایی با هدف بهبود عملکرد پروژه‌ها و ساماندهی فرآیندهای مدیریتی حاکم بر آن‌ها به ویژه نسبت به تاجریات غلط مدیریتی موجود احساس شده است. از اینرو، استفاده از نرم افزارهای مدیریت پروژه به عنوان راهکاری مؤثر و کاربردی پیشنهاد می‌شود.

مدیریت پروژه فرآیندی است که شامل برنامه‌ریزی، مانیتورینگ و کنترل عملکرد پروژه در طول زمان است. هدف اصلی مدیریت پروژه، اطمینان از موفقیت آمیز بودن پروژه، با بررسی ریسک‌ها، تغییرات و مشکلات احتمالی در طول زمان انجام آن است. استفاده از نرم افزارهای مدیریت پروژه برای بهبود عملکرد پروژه‌ها و

مهم‌ترین نرم افزارهای مدیریت پروژه مانند Microsoft Project، Primavera P6، JIRA و Trello است. هر نرم افزار نقاط قوت و ضعف خاص خود را دارد که باید مورد بررسی قرار گیرد.

این نرم افزارها با ارائه قابلیت‌هایی مانند زمانبندی، برنامه‌ریزی منابع، کنترل بودجه و ایجاد گزارشات تحلیلی، به مدیران پروژه کمک می‌کنند تا اطلاعات لازم را برای تصمیم‌گیری صحیح و به موقع در اختیار داشته باشند.

استفاده از این برنامه‌ها مانند بسیاری از موارد، با مزایا و معایبی همراه است. مزایا شامل افزایش بهره‌وری، کاهش خطاهای انسانی، استفاده بهینه از منابع و افزایش توانایی برنامه‌ریزی است. معایبی مانند هزینه بالا، پیچیدگی، وابستگی به فناوری و یادگیری مدیران نسبت به استفاده از این نرم افزارها عنوان شده است.

با توجه به نکات عنوان شده برای انتخاب بهترین برنامه متناسب با نیاز هر سازمانی به مشخصه‌هایی همچون نیازهای پروژه، فرآیندهای مدیریت پروژه، محدودیت‌های بودجه و نیازهای سازمانی توجه می‌شود.

بهبود فرآیندهای مدیریتی متناسب با نیازهای سازمان امری حیاتی است. با انتخاب و پیاده‌سازی صحیح یک نرم افزار مدیریت پروژه، سازمان‌ها قادر خواهند بود بهبود عملکرد، برنامه‌ریزی، کنترل بودجه و ایجاد گزارشات تحلیلی دقیقتری را در پروژه‌های خود تجربه کنند. با این حال، باید به مزایا و معایب استفاده از این نرم افزارها به طور کامل توجه نمود و در انتخاب مناسب آن‌ها، فاکتورهای کلیدی مورد نیاز را مد نظر قرار داد.

۱. برنامه‌ریزی: شامل تعیین اهداف، زمانبندی، تخصیص منابع و تشکیل ساختار کاری می‌شود.

۲. مانیتورینگ: بررسی و نظارت بر وضعیت پروژه از جمله پیشرفت، هزینه‌ها، کیفیت و ریسک‌ها را شامل می‌شود.

۳. کنترل: اتخاذ تصمیمات و اقدامات جهت بهبود پیشرفت پروژه، اصلاح زمانبندی و بودجه، مدیریت تغییرات و مشکلات، و ایجاد تعادل میان عوامل مختلف پروژه است.

۴. گزارش‌دهی: ارائه گزارش‌ها و اطلاعات مرتبط به سایر اعضای تیم پروژه و مدیران بالادست جهت ارزیابی عملکرد و تصمیم‌گیری‌های بهتر.



معماری داخلی سنتی ایران

-حوریه صراف/کارشناس معماری-

معماری داخلی سنتی ایرانی، یکی از سبک‌هایی است که بیشترین تأثیر را بر روی فرهنگ و هنر ایران داشته است. از زمان‌های باستان تا کنون، معماری داخلی سنتی ایرانی تحت تأثیر فرهنگ‌های مختلف قرار گرفته است و به شکلی ترکیبی از این تأثیرات به وجود آمده است.

معماری داخلی سنتی ایرانی با استفاده از مصالح مختلفی نظیر سنگ، آجر، چوب و آهنگری ساخته می‌شود. در این سبک، توجه به جزئیات و نگهداری آن‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است. همچنین، در طراحی داخلی اتاق‌ها، به ایجاد فضاهای پرنور و باز، اهمیت بیشتری داده می‌شود تا حس آرامش و رضایت کاربران را برطرف کند.

یکی از ویژگی‌های بارز معماری داخلی سنتی ایرانی، استفاده از صفحات شیشه‌ای است. این صفحات به عنوان درهای کوچک و بزرگ به کار می‌روند و نور خورشید را وارد فضاها می‌کنند. این روش باعث ایجاد یک محیط طبیعی و گرمایی در داخل فضاها می‌شود. علاوه

بر این، در طراحی داخلی سنتی ایرانی، به استفاده از رنگ‌های گرم و طبیعی توجه زیادی شده است. در طراحی داخلی سنتی ایرانی، به استفاده از تزئینات و الگوهای فرهنگی اهمیت زیادی داده می‌شود. در این سبک، برای تزئین اتاق‌ها از طرح‌های هنری، نقش‌های دستی و دیگر تزئینات استفاده می‌شود. این تزئینات معمولاً بر روی دیوارها، درب‌ها، پنجره‌ها و سقف‌ها قرار می‌گیرند. در معماری داخلی سنتی ایرانی، به استفاده از دیوارهایی از آجر یا سنگ‌های طبیعی توجه زیادی شده است. این دیوارها به عنوان یکی از عناصر مهم در هماهنگی با تزئینات داخلی فضاها عمل می‌کنند. همچنین، در این سبک، به استفاده از گلدوزی‌های دستی برای تزئین پارچه‌ها و دیگر وسایل خانه نیز توجه شده است.

در معماری داخلی سنتی ایرانی، به استفاده از فضاهای باز برای ایجاد هوای خنک و خنکی در فصول گرم سال توجه شده است. به همین دلیل، فضاها با سقف‌های بلند و کف‌های سفت و

صاف به عنوان اصلی‌ترین فضاهای خانه در نظر گرفته می‌شوند. همچنین، در برخی از فضاهای خانه، درختان و باغچه‌ها نیز به کار می‌روند تا هوای خنک و تازه‌ای را به داخل فضاها تزریق کنند.

در این سبک معماری، به استفاده از پرده‌های ساده و شیک نیز توجه شده است. این پرده‌ها از پارچه‌های با کیفیت بالا ساخته شده و با طرح‌های هنری و نقوش زیبا تزئین شده‌اند. همچنین، در تزئین این پرده‌ها، از گلدوزی‌ها و دیگر تزئینات دستی استفاده می‌شود.

در نهایت، معماری داخلی سنتی ایرانی، به عنوان یکی از سبک‌های زیبا و خاص در جهان شناخته می‌شود. این سبک، از جمله عناصر فرهنگی و تاریخی مهم ایران به شمار می‌آید و به عنوان یکی از نمادهای زیبایی و هنر ایران در دنیا شناخته می‌شود. در ایران، همچنان بسیاری از خانه‌ها و بناهای تاریخی که به این سبک معماری مربوط هستند، وجود دارند و به عنوان جاذبه‌های گردشگری مهم در کشور محسوب می‌شوند.

در طراحی داخلی سنتی ایرانی، به استفاده از تزئینات و الگوهای فرهنگی اهمیت زیادی داده می‌شود



نسیم محمدی، مدرس هنر:

به آرزویم رسیدیم

فارغ‌التحصیلان بیکار زیادی در این رشته وجود داشته باشد؛ بنابراین تصمیم گرفتم تدریس را بر پایه آموزش کاربردی طراحی کنم.

■ کمی بیشتر برایمان توضیح دهید
مباحث کتاب را به صورت کاربردی آموزش می‌دادم، هر آموزشی که صورت می‌گرفت کاربرد آن نیز برای دانش‌آموزان شرح داده می‌شد. مثلاً زمانیکه آموزش طراحی گل به دانش‌آموزان انجام می‌شد؛ دانش‌آموزان را به سمت ساخت گل سر و دیگر وسایل کاربردی بر پایه آن سوق می‌دادم. دانش‌آموزان وقتی می‌دیدند که آموزش‌ها کاربردی است، جدیت بیشتری از خود نشان می‌دادند.

■ این نوع آموزش چه دستاوردی برای خودتان داشت؟
از سال ۹۶ با هماهنگی مدیر

انتخاب کردید؟

من جزو معدود افرادی بودم که در انتخاب رشته هنر، حمایت همه جانبه خانواده و مخصوصاً مادرم را داشتم. هنر را از روی علاقه انتخاب کردم تا جایی که دوستانم می‌گفتند "به آرزویت رسیدی". از طرفی تدریس نیز یکی از رویاهای کودکی من بود. و برای رسیدن به آن دانشگاه تربیت معلم را برای ادامه تحصیل برگزیدم. تدریس هنر ایده‌آل‌ترین شغلی بود که دوست داشتم داشته باشم.

■ به نظر خودتان وجه تمایز تدریس شما چیست؟

از روز اول تدریس متوجه شدم بسیاری از دانش‌آموزانم بدون داشتن اطلاعات دقیق راجع به رشته هنر، آنرا انتخاب کرده‌اند و تصور درستی نسبت به آینده شغلی این رشته ندارند؛ و همین مسئله باعث شده تا

-مهشید ایرانی-

در آمیزه‌های دینی ما از معلمی به عنوان شغل انبیا نام برده شده است. در میان تمام معلمان دلسوز و زحمتکش؛ معلمانی هستند که علاوه بر تعلیم، تربیت را نیز سرلوحه کار خود قرار داده‌اند.

خانم نسیم محمدی یکی از این افراد هستند که به عنوان هنرآموز، به تدریس دوروس هنر بسنده نکرده‌اند و هنر را به صورت ملموس به زندگی دانش‌آموزان خود وارد کرده‌اند.

■ لطفا خودتان را معرفی کنید

نسیم محمدی هستم متولد ۱۳۶۷. فوق دیپلم گرافیک و لیسانس هنرهای تجسمی دارم. در حال حاضر علاوه بر تدریس در هنرستان، به عنوان دانشجو در رشته پژوهش هنر مشغول به تحصیل هستم. چرا تدریس را به عنوان شغل

پاکسازی و فیشال

تخصصی پوست

امید و انگیزه دادن و راهنما بودن برای بچه‌ها مهم‌ترین کاری هست که قلبم را زنده نگه می‌دارد.

زمینه تدریس هنر فعالیت دارید چه آینده شغلی را برای دانش‌آموختگان رشته هنر متصور هستید؟

تعدادی از هنرجوهایم تغییر رشته داده اند اما دست از هنر برنداشته‌اند و فعالیتهای خود را در زمینه های هنری ادامه داده‌اند. منبع درآمد آنها دست سازهایشان است. در زمان کرونا که بسیاری از مشاغل با چالش روبرو شدند هنرآموزانی داشتم که بعد از چند جلسه آموزش طراحی، موفق به دریافت سفارشات طراحی چهره شدند. آموختن هر نوع هنری همیشه برای شما مفید خواهد بود.

■ به عنوان یک مادر شاغل که به تحصیل نیز مشغول هستید چطور به تمام مسولیت های خود رسیدگی می‌کنید؟

به عنوان یک مادر می‌گویم؛ من خیلی از تلاش‌ها و موفقیت‌هایم را مدیون دخترم هستم. از وقتی که پا به زندگی‌ام گذاشت؛ درپچه جدیدی از زندگی به رویم باز شد. ارزش هنر و وقت برایم پررنگتر شد. اوایل گمان میکردم که همه چیز تمام شد و پیشرفت برایم میسر نخواهد بود. اما با گذشت زمان، متوجه شدم زمانی شاد هستم که در کنار مادر بودن، درس، کار و هنرم را دامه دهم. یک زن وقتی که شاد نیست و حال خوبی ندارد نمی‌تواند مادر خوبی باشد. هیچ وقت دوست نداشتم فرزندم را سرزنش کنم که من بخاطر تو از خودم گذشتم. همه اینها باعث شد تا به جای اینکه یک مادر افسرده فداکار باشم یک مادر شاد کافی باشم.

■ کلام آخر

همسرم نقش خیلی پررنگی در همراهی و همدلی با من دارد. از او بابت همراهی اش تشکر میکنم. چون از علاقه ام به هنر آگاه است همواره مشوق من برای شرکت در کلاس‌ها و دوره‌های جدید می‌باشد. تشویق او به ادامه مسیر همیشه باعث دلگرمی من بود.

هنرجویانم برگزار می‌کنم، تا از قضاوت شدن نترسند و با نقاط قوت و ضعف خود آشنا شوند. اما امسال، به دلیل وقفهای که کرونا در روند آموزش ایجاد کرده بود؛ احساس کردم بچه‌ها با هنر و تاثیر آن در زندگی آینده خود ارتباط نگرفته‌اند. بنابراین تصمیم گرفتم تا نمایشگاهی خارج از محیط مدرسه از هنر بچه‌ها برگزار کنم تا با محیط هنری به طور ملموس آشنایی شوند.

■ آیا این کار شما موثر بود؟

قطعاً بله چون هم یک رزومه کاری خوبی برای دانش‌آموزان محسوب میشود و هم بسیاری از هنرجویانم از همین محیط سفارش کارهای متعددی گرفتند. همواره دانش‌آموزانم را دعوت می‌کنم که در نمایشگاه‌ها حضور داشته باشند و به دنبال کسب تجربه باشند. این کار باعث می‌شود در کنار هنرمندان بزرگ شهر کرمان، شناخت بیشتری در حیطه هنر بدست بیاورند.

■ چرا برگزاری نمایشگاه برای هنرآموزان برای شما اهمیت دارد؟

نمایشگاه‌ها از این جهت ارزشمند هستند که؛ شاهد تلاش‌های بی‌وقفه هنرجویان هستم.

فراتر از آن، پشتکار داشتن از اهمیت بیشتری برخوردار است. به عنوان یک معلم کار کردن روی شخصیت و انسانیت بچه‌ها بالاترین الویت را برایم دارد. گام بعدی برام هنر است. همیشه سعی کردم هنرجویانم باهم در تعامل باشند و به هم کمک کنند. این امر باعث می‌شود هم برای هم احترام قائل شوند و هم ایده‌های مفیدی از هم بگیرند. امید و انگیزه دادن و راهنما بودن برای بچه‌ها مهم‌ترین کاری هست که قلبم را زنده نگه می‌دارد. خوشحال‌ترینم اگر ذره‌ای کار مفید برای بچه‌ها و رشد جامعه مان انجام داده باشم.

■ به عنوان کسی که سال‌ها در

مدرسه و اولیا دانش‌آموزان، علاوه بر کلاس درس، در فضای مجازی نیز آموزش‌های کاربردی را به بچه‌ها ارائه می‌دادم. با این روش علاوه بر ایجاد اشتیاق در دانش‌آموزان و مشارکت اولیا در آموزش، باعث شد تا بسیاری از دانش‌آموزان و خود من در دوران کرونا و الزام بر آموزش مجازی با مشکلی مواجه نشویم، چون برایمان چیز جدیدی نبود و تجربه آنرا داشتیم. این مسئله زمینه ساز برگزاری بازارچه‌های کارآفرینی در داخل مدرسه شد.

■ بازارچه‌های کارآفرینی به چه صورت برگزار می‌شد؟

از ابتدای سال تحصیلی برنامه‌ریزی‌های لازم را انجام می‌دادم. به طوری که برای هر کلاس با وجود مشترک بودن سرفصل‌های آموزشی، آموزش‌های مجزا در نظر گرفته می‌شد تا در انتهای سال، امکان فروش دست‌سازها برای همه فراهم شود. شوق برگزاری نمایشگاه انفرادی و گروهی در دانش‌آموزان ایجاد انگیزه می‌کند.

■ با توجه به اینکه این کار ملزم صرف زمان بیشتر است، آیا دانش‌آموزان با شما همکاری می‌کنند؟

به دلیل جدیدیم در آموزش در اوایل سال تحصیلی دانش‌آموزان اشتیاقی از خود نشان نمی‌دهد اما رفته رفته علاقه و صمیمیت آنها به حدی می‌شود که بعد از فراغت از تحصیل نیز با من در ارتباط هستند. از طرفی چون شیوه کارم بر اساس مشارکت محصل و خانواده‌ها است، وقتی خانواده‌ها به کاربردی بودن این آموزش پی می‌برند، و از تاثیر آن در آینده شغلی فرزندشان آگاه می‌شوند، همکاری بیشتری صورت می‌گیرد.

■ آیا این دست از فعالیت‌های شما به محیط مدرسه ختم می‌شود؟

من هر ساله بعد از اتمام آموزش‌ها، نمایشگاهی از دستاوردهای

پاکسازی و فیشال

تخصصی پوست



ارتباط بین سبک زندگی و توسعه فردی

-یلدا رحیمی/کارشناس روانشناسی-

سبک زندگی و توسعه فردی دو عنصر که به طور مستقیم در تعیین کیفیت زندگی ما نقش دارند، هستند. سبک زندگی به عنوان الگوها و عاداتی که در زندگی مان انتخاب می‌کنیم، توانایی‌های فردی را در حوزه‌های مختلف تقویت می‌کند. از طرف دیگر، توسعه فردی به هدفگذاری برای رشد و بهبود خودمان، افزایش آگاهی و مهارت‌ها، و کسب توانایی‌های جدید می‌پردازد. در این مطلب به بررسی تأثیر سبک زندگی بر توسعه فردی خواهیم پرداخت.

یکی از مواردی که سبک زندگی می‌تواند بر توسعه فردی تأثیر بگذارد، سلامت است. سبک زندگی سالم، شامل تغذیه به‌موقع و مناسب، ورزش منظم، استراحت کافی و اجتناب از عوامل مضر مثل سیگار و

الکل است. این اقدامات می‌توانند به حفظ سلامت جسمانی و ذهنی کمک کنند و از طریق افزایش سطح انرژی و کاهش خستگی، توانایی فرد را برای مواجهه با چالش‌های روزمره و تعاملات اجتماعی افزایش دهند.

علاوه بر سلامت، تعادل کار-زندگی نیز بخش دیگری از سبک زندگی است که بر توسعه فردی تأثیرگذار است. مدیریت مناسب زمان، تعیین اولویت‌ها و به دست آوردن تعادل میان کار و زندگی شخصی و خانوادگی، رضایت شغلی و فرصت برای ایجاد روابط قوی‌تر با خانواده را به همراه دارد. این تعادل می‌تواند بهبود کیفیت زندگی را تسهیل کرده و رضایت زندگی را ارتقا دهد.

علاوه بر آن، سبک زندگی ممکن است فرصتی برای رشد فردی فراهم کند. اشتغال در فعالیتهای آموزشی و آفرینشی، مطالعه و توسعه مهارت‌ها،

در پایان، رضایت زندگی نیز یک جنبه‌ی مهم از زندگی موفق است. سبک زندگی متعادل و هدفمند، شامل انجام فعالیت‌هایی که ما را شاد و راضی می‌کنند، ارتباطات معنادار، تعاملات اجتماعی مثبت و هدفگذاری در زندگی است. این عوامل همگی می‌توانند به رشد و توسعه فردی کمک کرده و بهبود کیفیت زندگی را به همراه داشته باشند.

بنابراین، سبک زندگی، از طریق تأثیرات متعددی که بر توسعه فردی دارد، نقش اساسی در شکل‌دهی به زندگی ما ایفا می‌کند. سلامت، تعادل کار-زندگی، رشد فردی و رضایت زندگی، تنها چند مثال از عواملی هستند که می‌توانند از طریق سبک زندگی به توسعه فردی کمک کنند. پس، ایجاد یک سبک زندگی سالم، تعادل یافته و هدفمند یک گام مهم به سوی بهبود کیفیت زندگی و توسعه فردی ماست.

یکی از مواردی که سبک زندگی می‌تواند بر توسعه فردی تأثیر بگذارد، سلامت است.



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





منابع مالی؛ کلید اصلی شروع کسب و کار

-زینب مولایی/کارشناس کوچ مدیران-
در ادامه مطلب شماره قبل، برای شروع یک کسب و کار؛ بعد از تعیین ساختار حقوقی، که در شماره قبل به آن پرداختیم؛ در این شماره به مولفه تعیین منابع مالی میپردازیم. از آنجایی کسب و افزایش درآمد هدف اصلی برای شروع هر کسب و کاری محسوب میشود، این مرحله از کسب و کار از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

یافتن و پیدا کردن منابع مالی در یک پلان کسب و کار به معنای جستجو و تهیه منابع مالی برای تأمین سرمایه مورد نیاز برای راه اندازی یا توسعه کسب و کار است. انجام این فرآیند به صورت زیر ممکن است:

۱. شناسایی نیازهای مالی: این فرآیند با برآورد و تعیین میزان سرمایه مورد نیاز برای تأمین هدف کسب و کار شروع می شود. در این مرحله، هزینه های اولیه مانند تأسیس، تأمین تجهیزات، بازاریابی و منابع انسانی به طور دقیق ارزیابی می شوند.

۲. بررسی گزینه های تأمین سرمایه: در این مرحله، انواع منابع مالی موجود برای تأمین سرمایه مورد بررسی قرار می گیرند. این شامل منابع داخلی مانند سرمایه خود اصحاب کسب و

کار، تقاضای وام بانکی، سرمایه گذاری و جذب سرمایه گذاران است. ۳. برنامه ریزی و طراحی قالب مالی: در این مرحله، یک قالب مالی برای جذب سرمایه تعیین می شود. این قالب معمولاً شامل برنامه سرمایه گذاری، سهام داری، وام دهی، صندوق ریسک و سایر جوانب مالی است. ۴. جذب منابع مالی: پس از طراحی قالب مالی، آغاز می شود. این عمل شامل تعامل با بانک ها، سرمایه گذاران، سرمایه گذاری در بورس و مراجعه به نهادها و سازمان های مالی ممکن است. ۵. ارزیابی و تأیید منابع: در نهایت، منابع مالی مورد نظر برای کسب و کار باید ارزیابی و تأیید شوند. این شامل

بررسی قراردادها، تفاهم نامه ها و شرایط معاملات است.

مهم است برای جذب منابع مالی، باید یک پرونده کامل و متقن شامل برنامه کسب و کار، پیش بینی های مالی و درآمدها، سند پیشنهادی، آنالیز ریسک و آشنایی کامل با بازار و رقبا تهیه شود تا متقاعد کننده برای پتانسیل سودآوری و بازگشت سرمایه برای سرمایه گذاران باشد.

به طور کلی، در فرآیند یافتن و پیدا کردن منابع مالی، باید برنامه ریزی دقیق، تحلیل دقیق، و قدرت قانع کنندگی در جذب سرمایه گذاران و نهاد های مالی را در نظر بگیرید. همچنین، در نظر داشته باشید که پیدا کردن منابع مالی به صبر و استقامت نیاز دارد و ممکن است زمان بر باشد.

در شماره بعد به دیگر مولفه هایی که قبل از شروع کسب و کارتان باید به آن توجه کنید می پردازیم.

■ ■ ■
یافتن و پیدا کردن منابع مالی در یک پلان کسب و کار به معنای جستجو و تهیه منابع مالی برای تأمین سرمایه مورد نیاز برای راه اندازی یا توسعه کسب و کار است.



شال و روسری فوکا
فروش انواع اسکارف، شال و روسری

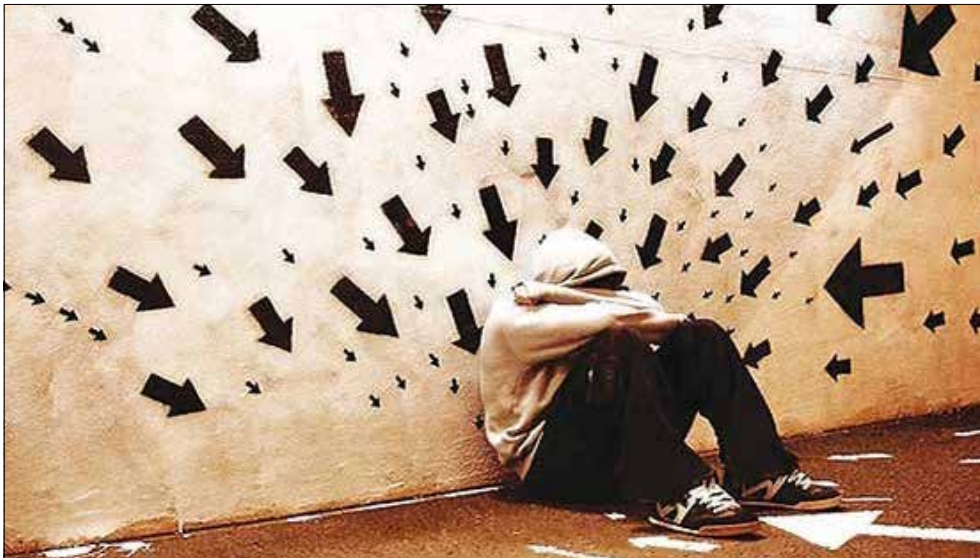
با سابقه بیش از ۱۰ سال فعالیت در کرمان

@fokascarf

۰۹۳۰۶۱۴۵۲۱۱

کرمان، میدان آزادی، پاساژ حافظ، واحد ۷۱





بحران هویت، چالش جدی خانواده‌ها

-یلدا رحیمی/کارشناس روانشناسی-

بحران هویت در نوجوانان یکی از مشکلات رایجی است که ممکن است در دوران نوجوانی به وجود بیاید. در این مطلب، به بررسی تعریف بحران هویت، علل و علائم آن و راهکارهایی که می‌توان برای پیشگیری و درمان بحران هویت در نوجوانان انجام داد، پرداخته می‌شود. بحران هویت در واقع به معنای دوره‌ای از زندگی نوجوان است که فرد در آن به دنبال یافتن هویت و شناخت خود است. در این دوران، فرد به دنبال پاسخ به سوالاتی مانند «چه کسی هستم؟»، «چه آینده‌ای انتخاب کنم؟» و «چه ارزش‌هایی را دنبال کنم؟» است. بحران هویت معمولاً در دوره نوجوانی شروع می‌شود و به طور معمول تا دوران بلوغ ادامه می‌یابد. علل بحران هویت متنوع هستند. برخی از علل آن عبارتند از:

۱. تغییرات فیزیکی: در دوران نوجوانی، تغییرات فیزیکی و جسمانی بسیاری رخ می‌دهد که ممکن است باعث ایجاد بحران هویت در نوجوان شود.

۲. تحولات روانی: تحولات روانی مانند تغییرات خانوادگی، انتقال به محل جدید و تحولات اجتماعی می‌تواند به عنوان دلایل بحران هویت

در نوجوانان نام برده شوند. ۳. مسائل اجتماعی: مسائل اجتماعی مانند فشار همسالان، مسائل مالی و فقدان اعتماد به نفس می‌تواند به عنوان دلایل بحران هویت در نوجوانان نام برده شوند. علائم بحران هویت ممکن است متفاوت باشد، در ادامه به بیان برخی از علائم شایع آن می‌پردازیم.

۱. عدم اطمینان به خود: نوجوانی که در بحران هویت است، عموماً از قدرت خود در تصمیم‌گیری‌ها شک دارد و به دنبال تأیید دیگران است. ۲. تغییرات رفتاری: تغییرات رفتاری مانند افزایش خشم، اضطراب، افسردگی و خودکشی ممکن است نشانه‌های بحران هویت باشند. ۳. عدم ارتباط: نوجوانی که در بحران هویت است، ممکن است از ارتباط با دیگران و حتی اعضای خانواده هم دوری کند و احساس تنهایی کند.

۴. تغییرات در سبک زندگی: تغییراتی مانند تغییر در سبک لباس پوشیدن، تغییرات در سلیقه و علاقه مندی‌ها، ممکن است نشانه‌هایی از بحران هویت باشند.

■ ■ ■
بحران هویت در واقع به معنای دوره‌ای از زندگی نوجوان است که فرد در آن به دنبال یافتن هویت و شناخت خود است.

۴. مشاوره: در صورتی که بحران هویت نوجوان شما به حدی بالا رسیده است که نمی‌توانید به تنهایی با آن مقابله کنید، مشاوره از یک مشاور و یا روانشناس می‌تواند به شما کمک کند تا راهکار مناسب برای پیشگیری و درمان آن پیدا کنید. در کل، بحران هویت در نوجوانان یک مشکل شایع است و برای پیشگیری و درمان آن، باید با ارائه حمایت، فرصت برای خودشناسی، ارتباط با دیگران و در صورت نیاز، مشاوره از یک مشاور یا روانشناس استفاده کرد.



زیبایی طبیعی با مراقبت‌های پوستی

مثلا اگرما یا رزاسه.

۵. پوست نرمال
پوست نرمال به پوستی گفته می‌شود که در دسته‌بندی‌های بالا قرار نمی‌گیرد. این نوع پوست مقدار کافی سبوم مورد نیاز پوست را تولید می‌کند و بدون اینکه چرب شود، رطوبت پوست را حفظ می‌کند.

چطور نوع پوست را مشخص کنیم؟
برای تشخیص نوع پوست خود، این مراحل را طی کنید:

صورت را با یک شوینده‌ی ملایم بشویید و بدون مالش دادن پوست و با گذاشتن و برداشتن حوله‌ی نرم، آن را خشک کنید. بررسی کنید که پوست شما بلافاصله بعد از شست‌وشو، چه احساس و چه ویژگی‌هایی دارد.

در چند ساعت آینده، تغییرات پوست را یادداشت کنید. پوست خشک بلافاصله بعد از شست‌وشو احساس خشکی و کشیدگی دارد. ممکن است کدر، مات و پوسته‌پوسته به نظر برسد.

پوست چرب بعد از شست‌وشو مات به نظر می‌رسد ولی در چند ساعت، کم‌کم براق و چرب می‌شود. اگر فرد یک دستمال کاغذی روی بینی بکشد، چربی پوست کاملاً روی دستمال قابل مشاهده خواهد بود. افرادی که پوست مختلط دارند در ناحیه‌ی T (پیشانی و روی بینی)، پوست چرب دارند و در قسمت گونه‌ها، نشانه‌های پوست خشک را مشاهده می‌کنند. بعد از چند ساعت، منطقه‌ی T در صورت این افراد کم‌کم چرب و براق می‌شود ولی گونه‌ها چربی دارند.

پوست نرمال بعد از شستن کاملاً تمیز و شفاف است و بافت و رنگ آن یکسان است. این پوست بعد از شستن احساس خشکی و کشیدگی ندارد و با گذر زمان، چرب و براق نمی‌شود. پوست حساس بعد از شست‌وشو ممکن است سوزش را تجربه کند.

۲. پوست چرب

پوست چرب بیشتر از نیاز خودش سبوم تولید می‌کند. افرادی که پوست چرب دارند نشانه‌های زیر را در پوست خود مشاهده می‌کنند:

احساس چربی روی پوست
براق به نظر رسیدن به خصوص در اطراف بینی و پیشانی
داشتن منافذ باز که خیلی زود با آلودگی‌ها بسته می‌شوند
مستعد جوش‌های سرسفید و سرسیاه
پوست ترکیبی

۳. پوست ترکیبی
در افرادی که پوست مختلط یا ترکیبی دارند، بعضی از قسمت‌های پوست چرب و بعضی از قسمت‌های پوست خشک است. معمولاً پیشانی، بینی و چانه در افرادی که پوست مختلط دارند چرب است. به این قسمت از پوست منطقه‌ی تی (T) می‌گویند. سایر قسمت‌های پوست مثل گونه‌ها معمولاً خشک یا نرمال است.

۴. پوست حساس

پوست‌های حساس خیلی زود ملتهب و تحریک می‌شوند. افرادی که پوست حساس دارند معمولاً نشانه‌های زیر را تجربه می‌کنند:

موقع استفاده از محصولات مختلف، سوزش و خارش را تجربه می‌کنند.

در برابر برخی مواد، پوسته‌پوسته شدن، جوش و انواع راش را تجربه می‌کنند. برخلاف سایر انواع پوست، پوست حساس بر اساس مقدار سبوم تولید شده در نظر گرفته نمی‌شود. افرادی که پوست چرب یا خشک دارند هم زمان می‌توانند پوست حساس هم داشته باشند. اما معمولاً حساس بودن پوست با خشکی آن در ارتباط است و افرادی که پوست چرب دارند، کمتر دچار مشکلات پوست‌های حساس می‌شوند.

در بعضی از موارد، حساس شدن پوست به بیماری‌های آن مرتبط است

پری‌زندوثوقی / مشاور مراقبت‌های پوستی -
اولین گام برای مراقبت از پوست شناخت نوع پوست است زیرا اول باید بدانیم چه نوع پوستی داریم تا بتوانیم به خوبی از پوست خود مراقبت کرده و به آن رسیدگی کنیم.

انواع پوست شامل ۵ دسته کلی می‌باشد که شامل موارد زیر می‌باشند: پوست خشک، پوست نرمال (معمولی)، پوست مختلط (ترکیبی)، پوست چرب

و پوست حساس (تحریک پذیر) چگونه نوع پوست خود را تشخیص دهید و از آن مراقبت کنید؟

اینکه پوست شما از چه نوعی باشد، نقش مهمی در روتین پوستی و محصولاتی دارد که برای استفاده کردن انتخاب می‌کنید. تمام محصولات آرایشی و مراقبت از پوست، برای انواع مختلف پوست تولید می‌شوند. شما قبل از خرید هر محصولی باید ابتدا نوع پوست خود را بشناسید، نیازهای آن را بدانید و بعد برای خرید اقدام کنید. برای شناخت نوع پوست خود ادامه‌ی مطلب را دنبال کنید نوع پوست بر اساس مقدار چربی یا سبومی که پوست تولید می‌کند، دسته‌بندی می‌شود. سبوم ماده‌ای است که پوست تولید می‌کند تا رطوبت را داخل آن نگه دارد. پوست انسان در پنج دسته‌ی اصلی دسته‌بندی می‌شود:

۱. پوست خشک

اگر پوست یک فرد کمتر از مقدار نیاز سبوم تولید کند، پوست خشک در نظر گرفته می‌شود. این افراد ممکن است نشانه‌های زیر را در پوست خود مشاهده کنند:

احساس کشیدگی یا خشکی به خصوص بعد از حمام کردن یا شنا
پوسته‌پوسته شدن، خارش یا ترک پوستی

تیره و کدر به نظر رسیدن پوست



عده؛ حرمت ازدواج گذشته

-حانیه محمدی/کارشناس حقوقی-

مهمترین مسئله بعد از اتمام مراحل طلاق، عده ست. زنانی که از همسران خود جدا می‌شوند، باید عده را نگه دارند و اگر طلاقشان از نوع رجعی بوده است همسر باید بتواند به او رجوع کند و اگر طلاق رجعی نیز نبود، باید به خاطر احترام به زندگی مشترک عده نگه داشته شود. اگر زنی از همسرش جدا شده باشد باید احتمالات بارداری را نیز در رابطه با عده در نظر بگیرد. اگر زنی همسرش فوت کرده باشد، باید برای احترام به زندگی مشترک عده نگه دارد. در این شماره از نشریه قصد داریم به تفصیل به تعریف و انواع عده بپردازیم.

طبق ماده ۱۱۵۰ قانون مدنی عده عبارت است از: «مدتی که تا انقضای آن زنی که عقد نکاح او منحل شده است نمی‌تواند شوهر دیگر اختیار کند.»

عده دارای اقسام مختلفی است:

۱- عده وفات
۲- عده طلاق
۳- عده فسخ نکاح
۴- عده نزدیکی به شبیه
۵- عده بذل یا انقضا مدت در نکاح منقطع

عده وفات طبق ماده ۱۱۵۴ قانون مدنی: «عده وفات چه در دائم و چه در منقطع در هر حال چهار ماه و ده روز است مگر این که زن حامل باشد که در این صورت عده وفات تا موقع وضع حمل است مشروط بر این که فاصله بین فوت شوهر و وضع حمل از چهار ماه و ده روز بیشتر باشد والا مدت عده همان چهار ماه و ده روز خواهد بود.» تاریخ شروع عده فوت شوهر است مگر در مواردی که شوهر غایب بوده و زن پس از مدتی از فوتش خبردار شده است، که طبق قول مشهور فقها، عده وفات از تاریخ آگاهی زن از فوت شوهر، آغاز میشود.

اگر مرد در عده طلاق بائن یا فسخ نکاح فوت کند، تاثیری در وضع زن نخواهد داشت، چرا که متوفی در زمان فوت نسبت به زن بیگانه محسوب می‌شده است. همین حکم در عده

بذل مدت یا اتمام مدت نکاح موقت هم جاریست.

عده طلاق و عده فسخ نکاح در عقد دائم طبق ماده ۱۱۵۱ قانون مدنی، سه طهر (قاعدگی) است مگر اینکه زن با اقتضای سن، عادت زنانگی نبیند، که در این صورت عده او سه ماه است.

چنانچه زنی ادعا کند که قبل از سن واقعی، یائسه شده، باید دلیل بیاورد.

عده طلاق، فسخ نکاح، بذل مدت و انقضا مدت در نکاح موقت در غیر از مواردی که زن حامله باشد، دو طهر است. مگر اینکه زن با احتساب سن، عادت زنانگی نبیند که در این صورت ۴۵ روز است.

در نتیجه عده موقت کمتر از عده دائم است.

ماده ۱۱۵۳ قانون مدنی بیانگر عده زن حامله است که می‌گوید: «عده طلاق و فسخ نکاح و بذل مدت و انقضای آن در مورد زن حامله تا وضع حمل است» این عده در نکاح دائم و موقت برابر است.

بر اساس ماده ۱۱۵۵ قانون مدنی، «زنی که بین او و شوهر خود نزدیکی واقع نشده و همچنین زن یائسه نه عده طلاق دارد و نه عده فسخ نکاح ولی عده وفات در هر دو مورد باید

آیا عده فقط مخصوص اسلام است؟ قوانین و قواعد عده مخصوص اسلام نبوده و در برخی جوامع هم قوانینی در این مورد وضع شده است. در اکثر کشورهای اسلامی مانند کشور ما در خصوص عده قوانین مشابهی که از شرع گرفته شده است حاکم است.

در برخی کشورهای غیر اسلامی نیز قوانینی در خصوص عده وجود دارد و دلیل آن را احترام و حرمت ازدواج گذشته می‌دانند. مثلاً عده طلاق در کشور فرانسه ۳۰۰ روز است یا ژاپن که عده طلاق در آن ۶ ماه است.

در نتیجه تمام مباحث گفته شده، باید بیان کرد که، نکاح با زنی که در عده دیگری است در حکم نکاح با زن شوهردار است. لذا نکاح مزبور باطل و موجب حرمت ابدی است. در صورت جهل به عده و حرمت نکاح یا یکی از این دو و عدم وقوع نزدیکی؛ عقد باطل است ولی حرمت ابدی حاصل نمی‌شود. ولی اگر یکی از زن و مرد عالم و دیگری جاهل باشد باز هم حرمت ابدی حاصل خواهد شد.

و اعتقاد بر صحت باشد و نزدیکی هم صورت گیرد و بعد از نزدیکی فساد عقد آشکار شود که در این حالت وطی به شبهه صورت گرفته است زیرا در زمان نزدیکی ازدواج باطل بوده اما زوجین اعتقاد به صحت داشته‌اند. چه زنانی عده طلاق ندارند:

(۱) طلاق که قبل از نزدیکی واقع شود برای نمونه طلاق زنان باکره طلاق زنان غیر مدخوله اینگونه موارد شامل عده نمی‌شوند.

(۲) طلاق یائسه به زنانی اطلاق می‌شود که از سن بارداری آنها گذشته است و احتمال باروری در این افراد بسیار کم و یا ممکن نمی‌باشد.

(۳) زنان فاقد رحم نیز لازم به نگاه داشتن عده نیستند.



عده عبارت است از مدتی که تا انقضای آن زنی که عقد نکاح او منحل شده است نمی‌تواند شوهر دیگر اختیار کند.

رعایت شود.» حکمت اصلی ننگه داشتن عده، جلوگیری از اختلال نسل است که در دو مورد فوق، تقریباً این نگرانی وجود ندارد.

زنی که شوهر او غایب مفقودالایر بوده و حاکم او را طلاق داده باشد باید از تاریخ طلاق عده وفات نگاه دارد. البته چنانچه غایب بازگردد. در زمان عده حق رجوع هم خواهد داشت.

ماده ۱۱۵۷ می‌گوید: «زنی که به شبهه با کسی نزدیکی کند باید عده طلاق ننگه دارد.» تداخل دو عده مجاز است و ضرورتی ندارد، زنی که دو عده بر او واجب شده، هرکدام را به طور جداگانه نگاه دارد، البته در خصوص مطلقه رجعیه، چنانچه در طول عده، شوهر فوت کند، زن باید از تاریخ فوت، عده وفات نگاه دارد.

منظور از «وطی به شبهه» یا «نزدیکی به شبهه» آن است که کسی با زنی نزدیکی فیزیکی برقرار کند به گمان آن که آن زن همسر اوست. در صورتی که همسر او نباشد. مانند آن که عقد ازدواجی به باطل صورت گیرد





جشن تیرگان؛ تنها بازمانده جشن های دوازده گانه

بنابراین سیزدهم تیرماه که نام روز با ماه یکی می‌شد، موعدی یکی از جشن‌های دوازده‌گانه بود. اما جشن تیرگان ریشه‌های خاص‌تری هم دارد. یکی از منشأهای اصلی این جشن، مربوط به داستان آرش کمانگیر است. به عقیده برپاکندگان جشن، در چنین روزی، آرش کمانگیر تیر خود را پرتاب کرد و مرز میان ایران و توران پس از جنگ میان منوچهر و افراسیاب مشخص شد. و ایرانیان در سالگرد این پیروزی به جشن می‌پرداختند.

جشن تیرگان برای نکوداشت ستاره تیشتر نیز برگزار می‌شود. تیشتر، که تیر هم نام دارد، ایزد یا فرشته باران است و افسانه‌ای مبنی بر پیروزی آن

ماه آبان برگزار می‌شود. و البته امروزه در مناطقی از ایران جشن تیرگان در تاریخ دهم تیر توسط زرتشتیان برگزار می‌شود چرا که به عقیده آن‌ها در گاهشمار زرتشتی روز تیر، برابر با دهم تیرماه خورشیدیست.

در مورد فلسفه جشن تیرگان باید گفت که محدود به یک مورد نیست بلکه چند مورد برای آن گفته شده است. اول آن‌که در ایران باستان هر روز از ماه نام خاصی داشت که برخی از این نام‌ها با اسامی دوازده ماه شمسی یکی بودند و ایرانیان باستان در هر ماه، وقتی نام روز با ماه یکی می‌شد، به برپایی جشن می‌پرداختند؛ در گاهشماری ایرانی، روز سیزدهم هر ماه تیر نام دارد و

- نگین هاشمی -

از زیبایی‌های تاریخ ایرانی، وجود جشن‌های متعددی است که به بهانه‌های مختلف، خانواده‌ها و مردم را دور هم جمع می‌کردند و دلیلی برای شادی کردن به آن‌ها می‌دادند. جشن تیرگان یکی از همین جشن‌های تاریخی است که اهمیت زیادی داشته و هنوز در بخش‌هایی از ایران مورد توجه است؛ از جمله در مناطقی از کرمان، یزد و به‌ویژه نواحی شمال ایران.

هم‌چنین هنوز در بین زرتشتیان این جشن گرامی داشته می‌شود. در تقویم سیزدهم تیرماه به‌عنوان روز این جشن مشخص شده است اما در بخش‌هایی از ایران، این جشن در



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



آمده که این آیین نیز به داستان آرش کمانگیر اشاره دارد که تیر را رها کرده و تیر بعد از ده روز از حرکت می‌ایستد. لال شیش: یکی از آیین‌های جالب این جشن، لال شیش است که در آن، شخصی بدون اینکه سخنی بگوید با ترکه‌ای که به آن شیش می‌گویند، وارد خانه‌های مردم شده و به افراد خانه با این ترکه ضربه‌ای می‌زند؛ افراد این ضربه را باعث سلامتی خود و خوش‌یمن می‌دانند.

از دیگر رسوم این جشن می‌توان به پاشیدن آب روی یکدیگر، رسم شال‌انگینی و خوردن گندم پخته و میوه اشاره کرد. هم‌چنین در برخی متون به غسل کردن ایرانیان در این روز اشاره شده است.

امید است که با توجه بیشتر به جشن تیرگان و جشن‌های مشابه آن که ریشه‌های عمیق دارند، از فراموش شدن آن‌ها جلوگیری کرده و این یادگار باارزش را حفظ و به آیندگان منتقل کنیم.

منابع:

Berasad.com

Ariabooking.ir

Shahrestanadab.com

Jabama.com

Kojaro.com

اشرف‌زاده رضا، توکلی نژاد فاطمه.

تیر می‌باشد. و هم‌چنین امروزه در تقویم روز چهاردهم تیرماه، روز قلم نام‌گذاری شده است.

اکنون به برخی از آیین‌هایی که مردم در جشن تیرگان به آن‌ها می‌پردازند، اشاره می‌کنیم:

فال کوزه: این آیین به این صورت هست که روز قبل از جشن دختری کوزه‌ای را از آب پر می‌کند و افرادی که می‌خواهند برای خود فال بگیرند، شیء کوچکی مانند انگشتر، سنگ، سنجاق و... را داخل آن می‌اندازند و این کوزه پای درختی گذاشته می‌شود و در روز جشن دختر کوزه را برمی‌دارد و زنان حاضر در مراسم هر یک شعری می‌خوانند و بعد از هر شعر، دختر یکی از اشیا داخل کوزه را بیرون می‌آورد و یعنی شعر خوانده شده، فال شخصی است که این شیء مال اوست.

بستن دستبند تیر و باد: آیین زیبای دیگری که در جشن تیرگان برگزار می‌شود، بستن دستبندی است که از هفت رنگ نخ درست شده است. افراد در روز جشن این دستبند را می‌بندند و نه یا ده روز بعد، در روزی که به نام باد نام‌گذاری شده است، به جای بلندی رفته، دستبند را باز می‌کنند و به باد می‌سپارند. در جایی

بر دیو خشکسالی؛ اپوش، وجود دارد و مردم برای بزرگداشت این پیروزی، جشن تیرگان را برپا می‌کنند. جالب است بدانید که تیشتر به ستاره شباهنگ یا شعرای یمانی برمیگردد که در صورت فلکی «سگ بزرگ» وجود دارد.

در مورد دلیل دیگر برپایی جشن تیرگان گفته می‌شود که در زمان ساسانیان خشکسالی در ایران رخ داده بود و روزی همه مردم برای تمام شدن این خشکسالی و بارش باران دست به دعا بردند و پس از دعای آن‌ها باران بعد از مدت‌ها باریدن گرفت و مردم از آن پس، این روز را جشن می‌گرفتند.

و آخرین علتی که برای این جشن ذکر شده است، اجلال و اکرام نویسندگان در این روز است. ابوریحان بیرونی در کتاب آثار الباقیه می‌گوید که هوشنگ، شاه پیشدادی، به مردم امر کرد که لباس کاتبان را بپوشند و در واقع او در این روز مقام نویسندگان را گرامی داشت. بنظر می‌رسد این تاریخچه، به سیاره عطارد هم ارتباط داشته باشد به علت تعبیری که اهل ادب برای این سیاره به کار می‌برند و آن را دبیر فلک مینامند؛ و جالب اینکه نام دیگر سیاره عطارد نیز



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





مترسک گریان

-حانیه زیان نسب/ نویسنده-

پاهایش خسته شده بودند. نیاز سختی به نشستن داشت. کاه‌های داخل شکمش فرسوده و خاک گرفته شده بودند. تنش به خانه تکانی مفصلی نیاز داشت اما هیچ کس، هیچ وقت این حق را به او نمی‌داد. تنها وظیفه‌اش دور کردن کلاغ‌ها، گنجشک‌ها و پرندگان دیگر بود. او به محبت نیاز داشت نه به لباس‌های پر زرق و برق، نه دماغ بزرگ و برجسته، نه چشم‌های ترسناک و رعب‌آور. او را نماد ترس میدانستند اما کسی از قلب مهربان‌اش خبری نداشت. او را با کاه، کلاه، چوب و خاشاک، تکه پارچه‌ایی درست می‌کردند و به همین خیال که ارزشی ندارد، در مزرعه رهایش می‌کردند. به او یاد داده بودند هر کس و هر چیز را که از نزدیکی او رد می‌شود بترسانند اما او دوست داشت همه را بخنداند همچون دلقک. برای داشتن

یک دوست جان می‌داد از تنها بودن خسته شده بود. این مترسک رنج دیده در ناکجاآباد در مزرعه‌ایی بی‌رنگ و بی‌بو زندگی می‌کرد. کشاورز پیر از مترسک خیلی راضی بود چرا که از زمانی این مترسک را ساخته بود، هیچ پرنده‌ایی به مزرعه‌اش حمله ور نمی‌شد. همه معتقد بودند که ظاهر رعب‌آور و زشت مترسک از مزرعه و محصولات محافظت می‌کند. هیچ کس حقیقت را نمی‌دانست.

یک شب پسر بچه خوابش نمی‌برد. نیمه شب شده بود و صدای گریه‌ی همیشگی به گوش می‌رسید. پدر بزرگ فریاد زد: «آه دوباره گریه و ناله این آدم شروع شد. کاش او را می‌شناختم تا به او کمک کنم.»

نوه کشاورز به گریه افتاد و داد زد: «اما تو او را می‌شناسی! خودت باعث گریه‌هایش هستی. این صدای گریه متعلق به مترسک است. کاش زیباتر او را می‌ساختی تا این قدر تنها نباشد.»

کشاورز پیر بدون پوشیدن کفش‌هایش به سمت مزرعه دوید. مترسک را در آغوش گرفت که از شدت اشک‌های مترسک پیراهنش خیس شد. نوه‌اش با صورتی غرق در اشک رو به پدر بزرگش گفت: «دیر شده، آه مترسک مُرده است.»

کشاورز پسر بی‌گناه هفت هشت ساله بود. پسرک با نگاه اول شیفته مترسک شد. روزها به دیدن مترسک می‌رفت، باهم بازی می‌کرد، غذا می‌خوردند و

کرمون گردی فقط با کرمان تورز



اولین شهید زن خرمشهر:

شهناز حاجی شاه

یک رزمنده مجروح که در چهارراه گل فروشی خرمشهر بر زمین افتاده بود از خود رو پیاده شدند. تا به او امداد برسانند. همین که به طرف مجروح رفتند خمپاره به آنجا اصابت کرد و شهناز حاجی شاه به همراه دوستش شهناز محمدی مظلومانه به شهادت رسیدند. ترکش‌ها مستقیماً به قلب شهناز اصابت کرده بود.

نحوه کفن و دفن شهناز داستان غریبی دارد. شهناز در گلزار شهدای خرمشهر به خاک سپرده شد؛ اما آنقدر شهر ناامن بود که فقط ۵ نفر در تشییع او شرکت کردند. بی‌آنکه پدرش حضور داشته باشد.

مادر، غریبانه دختر عزیزش را کفن و دفن کرد. در آخرین دیدار کفن شهناز را کنار می‌زند و می‌گوید: شیرم حلال. تو نذر حضرت زهرا سلام‌الله‌علیها بودی.

در انباری که از قبل تعیین شده بود جاسازی می‌کردند.

خیلی وقت‌ها او و دوستش را می‌دیدند که نان خشک می‌خورند. وقتی ازشان می‌پرسیدند: چرا نان خشک می‌خورید و از این مواد خوراکی استفاده نمی‌کنید؟ جواب می‌دادند: مردم این‌ها را برای رزمنده‌ها فرستادند ما که رزمنده نیستیم ما به رزمنده‌ها خدمت می‌کنیم.

خانم‌هایی که در خرمشهر حضور داشتند تعریف می‌کنند: شب قبل از شهادت با شهناز و گروهی دیگر از خواهران دور هم جمع شده بودیم. آن شب شهناز لباس سفیدی پوشید و چادر سفیدی به سر کرد. با تعجب از او پرسیدیم: در این آتش و خون جنگ، پوشیدن لباس سفید چه معنایی دارد؟

او جواب داد: آدم وقتی خوشحال است بهترین لباس هایش را می‌پوشد. بلند شوید دو رکعت نماز بخوانیم و چند عکس یادگاری بگیریم.

روز موعود فرا رسید هشتم مهرماه ۵۹ شهناز به همراه دوستش شهناز محمدی در حال انتقال مواد خوراکی به رزمندگان بودند. در بین راه با دیدن

زنان شهید واژه به واژه ایثار را برایمان معنا کردند. «شهناز حاجی‌شاه» نخستین زن شهیده خرمشهر است. او در سال ۱۳۳۶ در خرمشهر به دنیا آمد. مادرش نذر حضرت زهرا سلام‌الله‌علی‌ها کرده بود که پس از دو فرزند پسر، خداوند دختری به او عطا کند. تحصیلاتش را تا دیپلم ادامه داد. با آغاز جنگ و اشغال خرمشهر، در کنار برادرانش، ناصر و محمد حسین، به دفاع از شهر پرداخت. او به قدری نسبت به تمام اعضای خانواده و پدر مادرمان احساس مسئولیت می‌کرد که فرزند بزرگ خانواده به نظر می‌رسید. جنگ که آغاز می‌شود خانواده او به اهواز می‌روند اما او به همراه برادرانش در شهر می‌ماند تا از خرمشهر دفاع کنند.

جنگ تحمیلی که شروع شد با وجود مهاجرت خانواده اش از خرمشهر در کنار برادرانش ماند. تا از شهر دفاع کند. او در مکتب قرآن خرمشهر در کنار چند نفر از خواهران مشغول شد. تمام اجناسی را که از کل کشور در کامیون به خرمشهر می‌رسید، از قبیل مواد غذایی و دیگر اقلام خوراکی به همراه دوستش شهناز محمدی آن‌ها را روی دوششان می‌گذاشتند و



به مناسبت روز جهانی دوربین عکاسی؛ ابزاری که لحظه‌ها را جاودان کرد

زیادش، عکاسان را در رسیدن به تصاویر شگفتیاری رسانده‌اند. زمانی داشتن یک دوربین با کیفیت ملزم به هزینه‌های گزاف بود، اما امروزه به مدد تلفن‌های همراه؛ ثبت هر لحظه از زندگی به راحتی امکان پذیر شده است.

تکامل دوربین‌های عکاسی به قدری سریع بود که کمتر کسی گمان میکرد این کالای لوکس که زمانی تنها در اختیار صاحبان فن قرار داشت، روزی در دسترس عموم جامعه قرار بگیرد. از سوی دیگر برنامه‌های ویرایش تصویر نیز با بروز هموش مصنوعی وارد مرحله جدیدی از کاربری شده‌اند که این امر باعث شده تا عکاسی نیز مانند بسیاری از فنون دیگر، به سرعت از یک حرفه تخصصی به یک مهارت تبدیل شود. البته منکر تاثیر دوربین عکاسی در ثبت تصاویر نمیشویم اما همچنان نمیتوان مهارت عکاس را با یک دوربین خوب زیر سوال برد. علاوه بر موارد ذکر شده، در مواردی دیده شده که افراد با بسیاری از قابلیت‌های موجود در دوربین‌های تلفن همراه خود آشنایی ندارند.

اما نخستین دوربین عکاسی کارخانجاتی در سال ۱۶۸۵ توسط جان استروگنوف (John Strognofo) ساخته شد. این دستاورد با بسیاری از محدودیت‌های فنی روبرو بود و فقط تصاویر ساده و بدون حرکت تولید می‌کرد.

دوربین عکاسی در طول سالیان بعد از آن، تحولات فراوانی را تجربه کرد. از معرفی فیلم کاغذ در قرن نوزدهم، تا ظهور دوربین‌های دیجیتال با توانایی ضبط و ذخیره‌ی تصاویر بدون نیاز به فیلم. در طول این راه، دوربین‌ها بهبودهای مهمی در کارایی و کیفیت دستیابی به تصاویر داشتند. امروزه، با پیشرفت فناوری بهبود یافته، دوربین‌های عکاسی جدیدتری وجود دارند که به تصاویر بسیار با کیفیت و واضحی دست می‌یابند. همچنین، این دوربین‌ها از امکاناتی نظیر فوکوس خودکار، تثبیت تصویر، اتصال بی‌سیم، و ضبط ویدئو نیز برخوردارند.

دوربین عکاسی امروزی، از عکاسان حرفه‌ای تا علاقمندان عکاسی همه را به خود جذب کرده است. این وسیله قدرتمند، با امکانات و قابلیت‌های

دوربین عکاسی، یکی از ابزارهای اساسی عکاسان و علاقمندان به عکاسی است که به واسطه فناوری پیشرفته‌ای که پشت عملکرد آن قرار دارد، توانسته است جایگاه ویژه‌ای در جهان عکاسی به دست آورد. اما دوربین عکاسی، ریشه‌ای به قدمت هزاران سال قبل دارد. در قرن پنجم قبل از میلاد، اصل عملکرد دوربین عکاسی از طریق پراش نور از یک لاکچری معیوب شروع شد. در قرن دهم میلادی، علمای مسلمان مانند ابن الهیثم و البیرونی فعالیت‌هایی در زمینه نورشناسی انجام دادند که به توسعه دوربین و پرده‌ی تاریک (که به عنوان پیشگام دیافراگم به کار می‌رفت) منجر شد.



تخت دریاقلی بیگ؛ زیبای خفته کرمانی

-راضیه هاشمی/راهنمای تور - می شد.

مقبره رئیس ایل افشار و از امرای کرمان؛ به نام قلی بیگ که در دوره صفویه زندگی میکرده، امروز در جنوب شرقی شهر کرمان و در زاویه جنوبی کوه قلعه دختر گرفته است. این عمارت امروز به عنوان تخت دریا قلی بیگ شناخته میشود و یکی از زیباترین آثار تاریخی و دیدنی کرمان محسوب می‌شود. قلی بیگ تنها فرد معروف از ایل افشار بود که طی ۱۵۰ سال بعد از گنجعلی خان نامش بر سر زبان‌ها باقی ماند.

از مهم‌ترین اقدامات او انتقال آب منطقه سرآسیاب فرسنگی (از جمله پرآب‌ترین مناطق کرمان) به منطقه پیرامون این عمارت بود. او برای این کار مجبور شد تا کانالی را در دل کوه حفر کند.

در نهایت، این اقدام منجر به ایجاد دریاچه ای باشکوه در مجاورت عمارت مزبور شد. این دریاچه در گذشته شکوه و عظمت خاصی به قسمت جنوبی شرقی کرمان بخشیده بود. هم اکنون، دریاچه مزبور خشک شده و هیچ اقدامی در جهت احیای آن صورت نگرفت. این دریاچه منبع اصلی آبیاری باغ بیرم آباد با نیم میلیون اصله درخت محسوب

تخت درگاه قلی بیگ نزدیک به گنبد جبلیه، قلعه دختر و قلعه اردشیر است. این بنا همچنین در نزدیکی بزرگترین جنگل دست کاشت ایران قرار دارد. نزدیکی این بناها به یکدیگر باعث شده است که کار بازدید از آن‌ها برای گردشگران راحت‌تر شود. این بنای تاریخی علی‌رغم اینکه تاکنون چند بار مورد مرمت قرار گرفته، اما بدلیل قرار گرفتن در محلی خلوت و بدون نگهداری، مورد آسیب‌هایی قرار گرفته است.

به طور کلی، هدف از احداث تخت درگاه قلی بیگ کرمان جلوگیری از هجوم اقوام بیگانه و نگهداری و حفاظت شهر در مقابل تعرض دشمنان بود. از آنجایی که بنای مزبور در داخل تنگه قرار گرفته است، این هدف به خوبی میسر می‌شد. علاوه بر آن، این منطقه به عنوان شاهراه عبور و مرور مردم کرمان کاربرد داشت. در قرن هفدهم میلادی، سازنده این عمارت (قلی بیگ) دار فانی را وداع گفت. پیکر او در عمارت ساخته شده توسط خود او به خاک سپرده شد. بر روی مزار او سنگ قبری از جنس سنگ مرمر گذاشته شده و بر روی آن صلوات بر دوازده امام با خط

ثلث حک شده است. در بالای این سنگ نیز نام قلی بیگ مشاهده می‌شود.

در این عمارت چند تن دیگر از بزرگان طایفه افشار نیز مدفون هستند. این افراد عبارتند از: مجد الاسلام، محمود دبستانی و دختر پرویز دبستانی.

ژنرال سرپرسی سایکس در سفرنامه خود ویژگی‌های تخت درگاه قلی بیگ را چنین شرح می‌دهد: در زاویه جنوبی قلعه دختر کرمان دهنه‌ای وجود دارد که در مدخل آن سکویی وجود دارد. در مدخل این سکو قبری وجود دارد که متعلق به رضا قلی بیگ گماشته ابراهیم خان ظهیرالدوله است. در قسمت زیرین این قبر، حوض بزرگی وجود دارد که آن را با آب رودخانه بهرام پر می‌کردند.

این اثر تاریخی در سال ۱۳۷۹ خورشیدی در لیست آثار ملی ایران قرار گرفت.

عفونت‌های شایع دستگاه تناسلی زنان



آبسه‌های لگنی، عفونت خون، جراحی، از دست دادن رحم، چسبندگی در لگن و چسبندگی لوله‌ها و ناباروری شوند. لازم به ذکر است که با وجود کلیه علائم ذکر شده، تشخیص همه این عفونت‌ها با معاینه واژینال و دید مستقیم پزشک و معاینه واژن و رحم و تخمدان‌ها امکان‌پذیر است و درمان‌های

خودسرانه اغلب منجر به مقاومت‌های میکروبی و آنتی بیوتیکی می‌شود که بیماری را مزمن کرده و درمان آن را سخت‌تر می‌کند.

با توصیه‌های زیر می‌توانید ریسک مبتلا شدن به عفونت‌های تناسلی را کاهش دهید:

- تعویض روزانه لباس زیر یا پد روزانه
- استفاده از کاندوم در زمان رابطه جنسی

- تقویت سیستم ایمنی و مصرف زیاد میاهات و میوه‌ها و کاهش استرس‌ها

- عدم استفاده از لباس‌های زیر خیلی تنگ و شلوارهای تنگ و چسبان

- در صورتیکه از ژل‌های شستشوی واژینال استفاده می‌کنید مصرف آن‌ها را به هفته‌ای دوبار محدود کنید و در صورت داشتن حساسیت استفاده نکنید.

- برای شستشوی ناحیه تناسلی هرگز از شامپو و صابون‌های معمولی ویژه سر و بدن استفاده نکنید.

- حساسیت و وسواس خود را نسبت به ترشحات نرمال دستگاه تناسلی با عدم توجه و تعویض لباس زیر کاهش دهید.

فرصت طلب هستند یعنی با سطح ایمنی بدن ارتباط مستقیم دارند؛ هر عاملی که منجر به کاهش ایمنی شود از جمله بیماری‌ها، استرس‌های شدید، خستگی، مسافرت، مصرف فراوان آنتی بیوتیک‌ها و... می‌تواند قارچ را فعال کند.

عفونت قارچی نیاز به درمان دارویی کوتاه مدت و تقویت سطح ایمنی بدن دارد ولی برخی افراد در طول یک سال به عفونت‌های مکرر قارچی مبتلا می‌شوند که نیاز به درمان‌های طولانی‌تر گاهی در حد شش ماه دارند.

عفونت‌های باکتریایی تحتانی بیشتر خود را با ترشحات زیاد سبز رنگ یا زرد رنگ که بوی بدی شبیه بوی ماهی گندیده دارد نشان می‌دهند. در این عفونت‌ها علائم تحریکی مثل سوزش و خارش کمتر است. این عفونت‌ها نیز با درمان کوتاه مدت درمان می‌شوند و در برخی از انواع آن‌ها درمان شریک جنسی بیمار نیز لازم می‌باشد.

عفونت‌های دستگاه تناسلی فوقانی که رحم و لوله‌ها و لگن را درگیر می‌کند یکی از اورژانس‌های زنان محسوب می‌شود و نیاز به درمان هرچه سریعتر با آنتی بیوتیک‌های قوی خوراکی یا تزریقی دارد. در این عفونت‌ها فرد دچار ترشحات فراوان چرکی، درد زیر شکم، گاهی تب و لرز، درد پهلوها، تهوع و استفراغ و ضعف و بی‌حالی می‌شود. اهمیت این نوع عفونت‌ها در عوارض بعدی آنهاست که در صورت تشخیص و درمان دیر هنگام می‌توانند منجر به

-دکتر اعظم برخورداری /

فوق تخصص زنان و زایمان-

یکی از شکایت‌های بسیار شایع زنان، ترشحات واژینال و عفونت‌های دستگاه تناسلی است.

دستگاه تناسلی زنان بطور نرمال دارای ترشحاتی می‌باشد. در طول سیکل قاعدگی بدلیل نوسان هورمون‌ها در بدن تغییر می‌کند. ترشحات طبیعی می‌تواند رقیق و آبکی و یا غلیظ و چسبناک باشد، اغلب سفید رنگ بوده و علائمی از خارش و سوزش و بوی بد ندارد.

دستگاه تناسلی مانند هر عضو دیگر بدن می‌تواند دچار عفونت شود.

شایعترین علامت این عفونت‌ها تغییر شکل ترشحات است که ممکن است با افزایش حجم زیاد، تغییر رنگ و بوی بد خود را نشان دهد و یا علائم تحریکی در دستگاه تناسلی خارجی مثل سوزش، خارش و سوزش ادرار ایجاد کند.

عفونت‌های تناسلی می‌تواند دستگاه تناسلی تحتانی یعنی واژن و پرینه را درگیر کند و یا در موارد شدیدتر به دستگاه تناسلی فوقانی یعنی رحم و لوله‌ها و لگن سرایت کند. شایعترین عفونت‌های دستگاه تناسلی تحتانی عفونت‌های قارچی و باکتریایی هستند.

قارچ‌ها اغلب با علائمی مثل ترشحات فراوان سفید و رقیق و ترشحات سفت و پنبه‌ای همراه با قرمزی و خارش شدید و سوزش دستگاه تناسلی خارجی و گاهی سوزش ادرار خود را نشان می‌دهند. عفونت‌های قارچی جزء عفونت‌های

پاکسازی و فیشال

تخصصی پوست



چالش‌های کارگران صنعتی

تصمیم‌گیری‌های سازمانی. موبد این امر، تشکیل تجمعات اعتراضی جامعه کارگری به ناعادلانه بودن حقوق خود، است.

روابط کاری:

روابط کاری سالم و مؤثر میان کارگران، مدیران و صاحبان صنایع میتواند بهبود عملکرد و رضایتمندی را تسهیل بخشد. همچنین، مشکلات مربوط به تبعیض و رفتارهای ناعادلانه میتواند به افزایش تنش‌ها و کاهش تعهد کارگران منجر شود. راهکارهای ممکن شامل ایجاد فضای مشارکتی، توجه به نیازها و نگرانی‌های کارگران و اجرای قوانین رعایت حقوق کارگران است.

با توجه به موارد عنوان شده میتوان این چنین نتیجه گرفت که؛ مسائل کارگران صنعتی متنوع و پیچیده است و بررسی دقیق و یافتن راهکارهای مناسب برای بهبود شرایط کار آنها، نیازمند تلاش هماهنگ میان محققان، سیاست‌گذاران و صنعتگران است. اقداماتی مانند بهبود شرایط بهداشت و ایمنی، تنظیم ساعات کاری منصفانه، پاداش مناسب و روابط کاری سالم می‌تواند در راستای بهبود وضعیت کارگران صنعتی بسیار مؤثر باشد. بنابراین، توجه به این مسائل و اتخاذ تدابیر مناسب، همراه با همکاری بین اقسام مختلف مرتبط، از اهمیت ویژه برخوردار است.

هوا و وسایل کار سنگین. عدم رعایت بهداشت و ایمنی، می‌تواند عاملی برای بروز حوادث و بیماری‌های حرفه‌ای باشد. راهکارهای ممکن عبارتند از: بهبود آموزش بهداشت و ایمنی، استفاده از تجهیزات محافظ و کنترل محیط کار.

زمان کار و استراحت:

برخی کارگران صنعتی در شرایطی هستند که برای تأمین نیازهای اقتصادی، مجبورند به شیفت‌های طولانی و کارکرد ناقص بپردازند. این ممکن است منجر به خستگی، کاهش تمرکز و بروز مشکلات سلامتی شود. راهکارهای ممکن شامل برنامه‌ریزی مناسب شیفت‌های کاری، تعیین سقف مجاز ساعات کاری و ارائه استراحت‌های منظم به کارگران می‌باشد.

پاداش و حقوق:

با توجه به سختی کارهای صنعتی، حقوق و پاداش منصفانه از اهمیت بالایی برخوردار است. مشکلات مربوط به پرداخت حقوق به موقع، حقوق پایین و نامناسب می‌توانند باعث نادیده شدن تلاش‌ها و در نتیجه کاهش رضایت کارگران از شغل خود شود. راهکارهای ممکن عبارتند از: پیاده‌سازی سیاست‌های عادلانه حقوقی، حمایت از ایجاد اتحادیه کارگری و تشویق به مشارکت در

-مهندسید ایرانی-

کارگران صنعتی با توجه به نقش حیاتی و کلیدی‌ای که در صنایع تولیدی بازی می‌کنند، عنصر مهمی در اقتصاد جوامع مدرن به حساب می‌آیند. با این حال، این گروه از کارگران برخی مسائل و چالش‌های خاص را تجربه می‌کنند که نیازمند بررسی دقیق توسط محققان و صنعتگران است. بر اساس گزارش بانک جهانی، حدود ۱۷ درصد از تولید ناخالص داخلی جهان از بخش تولید به دست می‌آید. در سال ۲۰۲۱ بخش تولید به طور مستقیم حدود ۱۶ تریلیون دلار و تریلیون‌ها دلار به طور غیرمستقیم به تولید ناخالص داخلی جهان کمک کرد، این بخش ستون فقرات چندین صنعت دیگر است و اگر صنعت تولید تعطیل شود بقای اکثر آنها ممکن نخواهد بود.

بار اصلی این تولید به دوش کارگران فعال در بخش صنعت است. به مناسبت روز صنعت و معدن در این مطلب، به بررسی مسائل مهم مورد توجه کارگران صنعتی و راهکارهای ممکن برای بهبود شرایط کار آنها پرداخته شده است.

شرایط کار و بهداشت:

کارگران صنعتی با محیط‌های پرخطری روبه‌رو هستند، از جمله مواد شیمیایی، صداهای آزاردهنده، آلودگی

برخی کارگران صنعتی در شرایطی هستند که برای تأمین نیازهای اقتصادی، مجبورند به شیفت‌های طولانی و کارکرد ناقص بپردازند.

پاکسازی و فیشال

تخصصی پوست



ماجرای معبد دو هزار ساله در فهرج چه بود؟

محل در قدیم استفاده می‌کردند مدت کوتاهی مثلاً ۲ ماه از تابستان یا زمستان را به دلیل خنک بودن یا گرم بودن داخل فضای سازه نسبت به بیرون، از آن مورد استفاده قرار می‌داده‌اند.

ریاحیان خاطر نشان کرد: نمونه چنین فضاهایی را در روستاهای اطراف ززند، کرمان و شهداد نیز شاهد هستیم که مردم قبلاً مدت کوتاهی در آن‌ها سکونت داشته‌اند.

وی در پاسخ به اینکه این سازه چه زمانی کشف شده نیز گفت: قسمتی از سازه‌های ساخته شده باستانی که در فیلم به آن اشاره می‌شود، قبلاً کشف شده بودند و احتمال دارد بخش‌های دیگری نیز کشف شده باشد که نیاز به بررسی بیشتر دارد.

رئیس حوزه باستان شناسی اداره کل میراث فرهنگی کرمان تصریح کرد: به زودی از این منطقه و سازه مذکور بازدید می‌شود تا پس از بررسی دقیق‌تر و بیشتر کاربرد این فضا بهتر مشخص شود. شهرستان فهرج در مسیر ارتباطی کرمان - زاهدان در فاصله ۲۵۰ کیلومتری جنوب شرق مرکز استان کرمان قرار دارد و میل نادری، قلعه‌های تاریخی و برج معاذ از جمله بناهای تاریخی آن به شمار می‌رود.

نیست. وی با اشاره به بافت روستای تاریخی میمند شهریاک (واقع در شمال غرب مرکز استان کرمان) تصریح کرد: این نوع بناها که نمونه مشابه آن را در فیلم پخش شده می‌بینیم در نقاط مختلف استان کرمان وجود دارد و این سازه‌ها در دل صخره‌ها و کوه‌ها ساخته شده‌اند که بیشتر جنبه مسکونی داشته‌اند.

ریاحیان تصریح کرد: اغلب بناهایی مانند آتشکده، معبد یا مسجد در دل روستاها قرار گرفته‌اند، اما چنین بنایی در حاشیه رودخانه خشکی در شهرستان فهرج، کاربردی برای سکونت افراد داشته‌اند.

رئیس حوزه باستان شناسی اداره کل میراث فرهنگی کرمان اظهار داشت: طبق شواهدی که بر دیواره‌های این اتاق در فیلم مشاهده می‌کنیم، توده‌های سیاهی بر دیواره نشسته که نشان می‌دهد به عنوان آشپزخانه از آن استفاده می‌شده است و این مساله در سازه‌های دست‌کنند روستای میمند هم قابل مشاهده است.

وی با بیان اینکه فضای معابد با فضای مسکونی تفاوت دارد افزود: کاربری این فضای مسکونی به صورت موقت بوده است و کسانی که از این

طی چند روز گذشته کلیپی با عنوان کشف معبد ۲ هزار ساله در فهرج در فضای مجازی منتشر شد که در آن یکی از مسئولان محلی میراث فرهنگی منطقه توضیحاتی راجع به اتاقی در دل کوه می‌دهد و عنوان می‌کند که این سازه مربوط به دوران پیش از اسلام است.

برای اطلاع از کم و کیف ماجرا به سراغ مدیرکل میراث فرهنگی استان کرمان رفت که او موضوع را به رییس حوزه باستان شناسی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان ارجاع داد و این باستان شناس نیز معبد بودن این سازه را بر اساس مشاهدات داخل کلیپ رد کرد.

رضا ریاحیان رئیس حوزه باستان شناسی اداره کل میراث فرهنگی استان کرمان گفت: شواهد نشان می‌دهد سازه‌های کشف شده در بستر رودخانه فهرج کاربرد مسکونی داشته و ادعای وجود معبد در این مکان درست



گردآفرید؛ پهلوان بانوی ایرانی

خود را از این مبارزه نجات میدهد. او به عنوان یک زن چندین صفات برجسته دارد. او پاکدامن است و اسیر و سوسه نمی شود. از سوی دیگر او دلاوری و شجاعت و بی باکی و وقار یک سردار بزرگ را دارد. همچنین او با تدبیر و با خرد است. عقل او بر احساسش غلبه دارد. داستان او در شاهنامه بازتابی از آزادگی زنان در جامعه ایران باستان است. گرچه در نگاه نخست به نظر می رسد گردآفرید زنی است با روحیات مردانه که از ظرافت های اخلاقی زنان به دور است اما او نمونه کاملی از دختران سخت کوش، جدی و با استانداردهای بالایی است که عشق ورزی و لوندی زنانه برای او در جایگاه پایین تری قرار دارد و در صورتی خود بخواد در این زمینه نیز مهارت دارد. گرچه او از جنسیت خود نمی گریزد اما الویت او قوی و سرسخت بودن است.

-مehشاد عسکری-
'گردآفرید در شاهنامه تنها به واسطه گردآفرید بودن شناخته میشود. او نه معشوقی دارد که داستان عاشقانه آنها روایت شود و نه پسر پهلوانی که نام گردآفرید به واسطه او شناخته شود. گردآفرید دختری است که بواسطه توانایی های منحصر بفرد خود اعتبار یافته است و او محدودیت های تحمیل شده از سوی اجتماع را نادیده گرفته و با به خطر انداختن جاننش در میدان نبرد، جلوه های شکوهمندی از زنان پارسی به نمایش میگذارد. گردآفرید در شاهنامه به عنوان دختر جنگجوی بزرگ گزدهم معرفی شده است. زمانیکه سهراب برای یافتن پدر و به تخت نشاندن او وارد ایران میشود در راه به محل سکونت گردآفرید میرسد. نگهبان دژ از سهراب شکست میخورد و این رویداد برای گردآفرید سخت است بنابراین خود به رزم با سهراب میرود. روایاتی این دو تن جنبه های شگرفت شخصیت گردآفرید را به نمایش می گذارد. تقابل این دو نفر داستان تقابل دختری است سرشار از احساس ارزشمند بودن و با اعتماد به نفس

که به خود و توانایی های خود ایمان دارد، استانداردهای بالایی برای خود دارد و در عین حال سرشار از احساس وطن پرستی. در مقابل او پسری قرار دارد خام که تنها مشخصه اش قدرت بدنی و مهارتش در رزم است. گردآفرید برای نبرد صورت و موهای خود را میپوشاندن تا سهراب به واسطه زن بودن از مبارزه با اون منصرف نشود. گرچه معنی برای حضور زنان در جنگ وجود نداشته اما به دلیل تفکر غالب بر جامعه و عدم مشارکت چندان زنان در نبرد، گردآفرید ترجیح میدهد به صورت ناشناس به مبارزه بپردازد. گردآفرید چنان در میدان نبرد به مبارزه میپردازد که سهراب تا لحظه آخر از جنسیت او آگاه نمیشود. تنها زمانیکه کلاه خود از سر گردآفرید به زمین می افتد سهراب متوجه میشود این مبارز چالاک یک زن بوده. گردآفرید در عین حال بسیار هوشمندانه عمل میکند، زیرا دریافته که سهراب از قدرت بدنی بالایی بهرمنند است. او محدودیت های جسمی خود را در مقابل یک مرد میپذیرد و به جای قبول شکست، با مدیریت مکالمات ذهنی خود، جان



انتظارات ناواقع بینانه سرآغاز بروز مشکلات زوجین

منجر به تنش و خشم شدید در رابطه شود. اگر هر یک از شریکان در رابطه انتظارات غیر واقعی داشته باشند، ممکن است احساس بی‌انصافی یا تحمیل بار بیش از حد را تجربه کنند. ۴. کاستی در ارتباط: شناخت ناصحیح می‌تواند باعث کاستی در ارتباط و درک یکدیگر شود. اگر هر یک از شریکان در رابطه از هم انتظارات غیر قابل تحقق داشته باشند، ممکن است عدم تفهیم موثر و اشتباهات در ارتباطات پیش بیایند.

۵. شکست رابطه: عالم مارو این خلاصه شد، اینگونه انتظارات و شناخت غیر واقع بینانه می‌توانند منجر به ناکامی رابطه و در نهایت شکست رابطه شوند.

برای جلوگیری از این مشکلات، ارتباط موثر، تبادل واقع بینانه نیازها و انتظارات، و تبدیل کردن آنها به توافق‌های قابل قبول و قابل تحقق بسیار مهم است. همچنین، ارتقاء شناخت متقابل و درک یکدیگر نیز برای حفظ و بهبود رابطه ضروری است.

آن را وارد تنش می‌کند. انتظارات غیر واقع بینانه از ازدواج می‌تواند ناشی از قضاوت ضعیف، شیفتگی نسبت به طرف مقابل و یا خودشیفتگی بیش از اندازه باشد بنابراین لازم است پیش از ازدواج انتظارات خود را بطور مشخص مطرح کنیم و نگاهی به واقع بینانه بودن یا نبودن آنها داشته باشیم.

انتظارات و شناخت غیر واقع بینانه در زندگی مشترک می‌تواند منجر به مشکلات زیادی شود. برخی از این مشکلات عبارتند از:

۱. نارضایتی: اگر هر یک از شریکان در رابطه انتظارات نامناسب یا غیر واقع بینانه داشته باشند، می‌تواند منجر به نارضایتی و ناخشنودی در رابطه شود.

۲. اختلافات: شناخت غیر واقع بینانه می‌تواند باعث ایجاد اختلافات و نزاعات در زندگی مشترک شود. اگر هر یک از نیازها و انتظارات درست و قابل قبول را نداشته باشند، ممکن است برخوردها و تعاملات مشکل‌زا شوند.

۳. تنش و خشم: واقع بینی نادرست و شناخت غیر واقع بینانه می‌تواند

- مرکز مشاوره آویژه-

در ادامه مشکلات رایج در سال‌های نخست زندگی مشترک به انتظارات ناواقع بینانه بین زوجین می‌پردازیم. در صورتی که افراد انتظاراتی فراتر از توانایی خود و دیگران داشته باشند، انتظار آنها غیر واقع بینانه می‌باشد، مثل از همسر انتظار دارم هیچ وقت مرا ناراحت نکند. بالاخره ناراحتی و دلخوری در هر زندگی پیش می‌آید و مهم شیوه حل کردن و فراوانی آن است. در حقیقت انتظارات غیر واقع بینانه کم برآورده می‌شوند و به همین دلیل دچار ناکامی می‌شود و ناکامی ناشی از برآورده نشدن خواسته‌ها به خشم و نارضایتی از خود و دیگران دامن می‌زند. انتظارات غیرواقع بینانه بر چگونگی رابطه اثر می‌گذارد و اغلب

در صورتی که افراد انتظاراتی فراتر از توانایی خود و دیگران داشته باشند انتظار آنها غیر واقع بینانه می‌باشد.



سیر تا پیاز خام گیاه خواری

شاید به نظر بسیاری رژیم خام گیاه خواری؛ به تازگی به رژیم های غذایی وارد شده باشد. اما با مراجعه به تاریخ ایران باستان و از زمان زرتشت روزهایی در ماه وجود داشته که در آن روزها، مصرف گوشت منع شده و روزی در ماه وجود داشته که نوع خاصی از گیاه مصرف می شد. به اعتقاد اکثر متخصصین، چنانچه فردی حداقل ۷۵ درصد از مواد غذایی خود را به صورت خام استفاده کند، به آن فرد خام خوار اطلاق می شود.

رژیم غذایی خام گیاه خواری، شامل مصرف غذاهایی است که در آن ها غذاهای خام گیاهی مانند سبزیجات، میوه ها، مغزها، بذرها، غلات، سبزی های دریایی و موارد دیگر به کار می رود.

با وجود اینکه در مواردی رژیم غذایی خام گیاه خواری می تواند به سلامتی آسیب برساند، اما در مواردی به عنوان یک نوع تغذیه سالم و مفید شناخته می شود. در این نوع رژیم به دلیل عدم پخت؛ بیشترین مواد

مغذی حفظ شده و امکان بهرمندی بدن از تمام این مواد فراهم شده است.

مصرف غذاهای خام گیاهی می تواند در کاهش وزن و کنترل چربی بدن موثر باشد، زیرا غذاهای خام دارای کمترین میزان چربی و کالری هستند.

همچنین مصرف غذاهای خام گیاهی می تواند به کاهش خطر بروز بیماری های قلبی و عروقی مانند فشار خون بالا و کلسترول کمک کند. از طرف دیگر در بسیاری موارد گزارش هایی مبنی بر بهبود مشکلات هضمی از سوی افرادی که از این نوع رژیم استفاده کرده اند دریافت شده است.

مصرف غذاهای خام گیاهی می تواند به بهبود سلامت پوست کمک کند، زیرا این غذاها دارای مواد مغذی مانند ویتامین C و آنتی اکسیدان ها هستند که به سلامت پوست کمک

می کنند.

خام گیاه خواری در صورت مصرف متناسب و با تنوع کافی، می تواند به بهبود سلامتی افراد کمک کند. با این حال، همیشه بهتر است پیش از تصمیم گیری برای مصرف غذاهایی که به صورت خام یا نیمه خام استفاده می شود؛ با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید.

علیرغم موارد مثبت خام گیاه خواری؛ استفاده از این نوع رژیم در طولانی مدت و بدون توجه به شرایط بدنی می تواند برای بدن مضر باشد.

خام گیاه خواری می تواند نتیجه اعتیاد به غذاهای خام باشد که مشکلاتی مانند کمبود ویتامین ها و مواد مغذی در بدن را به همراه دارد. همچنین می تواند با کاهش سطح انرژی و کارایی شخصی، کاهش سیستم ایمنی بدن، مشکلاتی را برای شخص به همراه بیاورد.



رژیم غذایی خام گیاه خواری،

شامل مصرف غذاهایی

است که در آن ها غذاهای

خام گیاهی مانند سبزیجات،

میوه ها، مغزها، بذرها، غلات،

سبزی های دریایی و موارد

دیگر به کار می رود.



چگونه از اعتیاد به کار دوری کنیم؟

-یلدا رحیمی/کارشناس روانشناسی-

اعتیاد به کار یکی از مشکلات روزانه در جامعه ماست که ممکن است به دلایل مختلفی بوجود آید.

علل مختلفی برای این رفتار عنوان شده است که در ادامه به بیان برخی از آنها خواهیم پرداخت. از منظر روانشناسی و جامعه‌شناسی، فشارهای اجتماعی مهمترین علل اعتبار به کار عنوان شده است.

فشارهای اجتماعی ممکن است شامل فشارهای خانوادگی، فشارهای کاری، فشارهای دوستانه و فشارهای جامعه باشد. این فشارها می‌توانند باعث شوند که فرد به دنبال راه‌هایی برای کاهش تنش بگردد و اعتیاد به کار شروع می‌شود. بارزترین نمونه در این مورد؛ فرار مرد از محیط خانواده به دلیل احساس ناکافی بودن است. دیده شده بسیاری از مردان برای فرار از محیط خانه و به دلیل فشارهای تحمیل شده از سوی جامعه، مدت طولانی از شبانه روز را در محل کار سپری میکنند و حتی بعد از رسیدن به ثبات مالی نیز این روند ادامه پیدا میکند.

به دنبال شغلی

با رضایت کاری باشید
تا احتمال اعتیاد به کار
کاهش یابد.

اضطراب و استرس:

اضطراب و استرس ممکن است به دلیل مشکلات در کار، روابط، مالی و ... بوجود آید. افراد ممکن است به دنبال راه‌هایی برای کاهش این اضطراب و استرس باشند که ممکن است به اعتیاد به کار منجر شوند. در این مورد، فرد، کار کردن را به عنوان راهی برای فرار از مشکلات به کار می‌برد.

عدم رضایت شغلی:

افرادی که احساس رضایت کاری ندارند گاهی اوقات به دنبال راه‌هایی برای فرار از شغل خود هستند. اعتیاد به کار ممکن است یکی از راه‌های فرار از شغل نامناسب باشد. یعنی فرد درکنار شغلی که دارد و از نظر مالی برای او تامین کننده است، به شغل دیگری روی می‌آورد بدون در نظر گرفتن مدت زمانی که این مشاغل نیاز دارند. این افراد دچار عدم تعادل بین کار و زندگی می‌شوند.

اعتیاد به کار مشکلاتی برای فرد و خانواده او به همراه دارد. این نوع اعتیاد نیز، مانند هر نوع اعتیاد دیگر ملزم به ترک آن به منظور ایجاد تعادل بین کار و زندگی است.

راهکارهای مبارزه با اعتیاد به کار:

به دنبال راه‌های دیگری برای کاهش تنش باشید؛ به جای استفاده از کار به عنوان راهی برای کاهش تنش، به دنبال راه‌های دیگری مانند ورزش، یوگا، مدیتیشن و ... باشید. شروع به کوتاه کردن زمان کار؛ به جای کار تمام وقت، به دنبال شروع با

کار پاره وقت باشید و سعی کنید زمانی که صرف کار می‌کنید، بهینه باشد. ارتباط با دوستان و خانواده؛ ارتباط با دوستان و خانواده ممکن است به شما کمک کند که از اعتیاد به کار خود دوری کنید.

درمان علائم اضطراب و استرس:

درمان علائم اضطراب و استرس ممکن است به شما کمک کند تا از اعتیاد به کار خود دوری کنید.

به دنبال شغلی که رضایت کاری دارید باشید؛ به دنبال شغلی با رضایت کاری بالا باشید تا احتمال اعتیاد به کار کاهش یابد.

ایجاد تعادل کار-زندگی:

سعی کنید تعادل کار-زندگی خود را حفظ کنید و به دنبال راه‌های دیگری برای کاهش فشار کاری باشید.

درمان مشکلات روابطی:

اگر مشکلاتی در روابط با دیگران دارید، سعی کنید آنها را حل کنید تا این مشکلات به اعتیاد به کار منجر نشوند.

مراجعه به مشاوره؛ مراجعه به مشاوره ممکن است به شما کمک کند تا با مشکلات خود روبرو شوید و راه‌هایی برای مبارزه با اعتیاد به کار پیدا کنید.

در نتیجه، اعتیاد به کار یکی از مشکلاتی است که می‌تواند بر روی زندگی و کیفیت آن تأثیر منفی بگذارد. با رعایت راهکارهای مذکور، می‌توانید از این مشکل دوری کنید و به زندگی بهتری دست پیدا کنید.

کاربرد اکتشافات فضایی در بهبود زندگی



- ستاره عرب پور/مدرس نجوم-

اکتشاف فضایی یکی از موضوعات پرطرفدار در علم و فناوری است. اکتشاف فضایی شامل بررسی منابع فضایی، زمینه‌های نوآوری فناوری و سایر فعالیت‌های مرتبط با فضا است. گستردگی و اهمیت این اکتشافات به حدی است که علاوه بر دولت‌ها، بخش خصوصی نیز به این حیطه وارد شده و سعی در رمزگشایی اسرار فضا دارند.

در همین راستا؛ ناسا که یکی از بزرگترین سازمان‌های فضایی در جهان که به بررسی فضا و سیارات مختلف می‌پردازد؛ تا کنون پروژه‌های بزرگ و تاثیرگذاری همچون؛ فضایی‌های کروز، مریخ ۲۰۲۰ و تلسکوپ جیمز را به طور موفقیت آمیز انجام داده است و اطلاعات ارزشمندی از کیهان در اختیار دانشمندان قرار داده است. همچنین این سازمان در حال بررسی فضا و این‌که آیا جایی برای زندگی در دنیای دیگر وجود دارد یا خیر است.

علاوه بر این شرکت‌هایی مانند SpaceX و Blue Origin در بخش خصوصی، به بررسی فضا و توسعه فناوری‌های مرتبط با آن می‌پردازند. این شرکت‌ها در حال توسعه فناوری‌هایی هستند که در آینده می‌توانند استفاده شود، مانند فناوری مربوط به پروازهای فضایی، مسابقات رباتیک، توسعه فناوری برای کشتن گیاهان و پرورش حیوانات در فضا و...

بخش عظیمی از اکتشافات فضایی

به منظور بهبود زندگی انسان‌ها انجام میشود برای مثال

۱- کشف منابع غیرقابل تولید در زمین مانند آب و سوخت و انرژی
۲- افزایش میزان دانش و فهم درباره فضا و سیارات
۳- توسعه فناوری‌های جدید و نوآورانه: بررسی شرایط و محیط‌های فضایی می‌تواند به شناخت بهتر از شرایط زمین و توسعه فناوری‌های جدید کمک کند.

۴- افزایش میزان همکاری و تعامل بین کشورها

۵- ایجاد بستر مناسب برای تولید غذای بیشتر برای بشر: اکتشاف فضایی می‌تواند به تحقیقاتی به عنوان یک منبع جایگزین برای منابع زمین و بهبود شرایط خاک و هوای زمین، کمک کند.

۶- یافتن راهکارها و جایزینی برای آلودگی هوا کره زمین

۷- کمک به توسعه فناوری‌های پزشکی: تحقیقات در زمینه زندگی فضایی می‌تواند به توسعه فناوری‌های پزشکی کمک کند، به عنوان مثال، در زمینه توسعه فناوری‌هایی مانند تجهیزات پزشکی، مانیتورینگ سلامت، فناوری‌های تشخیصی و درمانی، کمک شایانی میکند. همچنین، تحقیقات در زمینه زندگی فضایی می‌تواند به بهبود شرایط سلامتی و بهبود کیفیت زندگی برای سفرهای فضایی طولانی مدت کمک کند.

علاوه بر این، تحقیقات در زمینه

زندگی فضایی می‌تواند به بهبود شرایط سلامتی در زمین کمک کند. با توجه به شباهت برخی از چالش‌های بدن در شرایط فضایی و برخی از بیماری‌های زمینی، تحقیقات در زمینه زندگی فضایی می‌تواند به بهبود روش‌های تشخیص و درمان این بیماری‌ها کمک کند.

علاوه بر موارد ذکر شده؛ مأموریت‌های اکتشاف فضایی می‌تواند به تحقیقات علمی در زمینه‌های مختلفی مانند فیزیک، شیمی، زیست‌شناسی و غیره کمک کند. به عنوان مثال، بررسی شرایط و محیط‌های فضایی می‌تواند به شناخت بهتر از شرایط زمین و توسعه فناوری‌های جدید کمک کند.

البته اکتشافات فضایی نیز مانند تمام علوم با چالش‌هایی همراه است. مهمترین چالش پیش رو هزینه‌های بالای اکتشافات فضایی است که باعث شده عملاً تنها چند کشور توانایی انجام آنرا داشته باشند. از سوی دیگر سفر به خارج از جو زمین همواره با خطراتی همراه است که ریسک موفقیت آمیز بودن آنرا کاهش میدهد. بنابراین اکثر کشورها به دلیل نبود فناوری‌های پیشرفته و نبود زیرساخت مناسب در این زمینه ورود نکرده اند.

به طور کلی؛ اکتشاف فضایی یکی از موضوعات مهم در علم و فناوری است که با توجه به مزایا و چالش‌های آن، می‌تواند به توسعه فناوری‌های جدید و بهبود زندگی بشر کمک کند.

اکتشاف فضایی
می‌تواند به تحقیقاتی
به عنوان یک منبع
جایگزین برای منابع
زمین و بهبود شرایط
خاک و هوای زمین،
کمک کند.



تحولات توییتر ادامه دارد

مشروط به داشتن حساب کاربری کرده بود؛ اما آن محدودیت پس از چند روز لغو شد.

ایلان ماسک در پاسخ به کاربری که از محدودیت روزانه‌ی توییتر خبر داده بود، گفت محدودیت تعداد توییت‌ها را برای کاربران اشتراکی تا ۵ درصد کاهش می‌دهد.

ماسک همچنین گفته است که توییتر به زودی تعداد بازدید تبلیغات در صفحه‌ی پروفایل را نیز برای کاربران محاسبه می‌کند و بخشی از درآمد را با آن‌ها سهیم می‌شود. به گفته‌ی ماسک، این موضوع باعث می‌شود پول پرداخت شده به کاربران تقریباً دو برابر شود. البته صرفاً بازدید انجام شده توسط کاربران اشتراکی محاسبه خواهد شد تا از بات‌ها برای افزایش بازدید پروفایل استفاده نشود.

ایلان ماسک در پاسخ به یکی دیگر از کاربران توییتر گفته است که این شبکه‌ی اجتماعی به زودی پخش زنده‌ی ویدیو را برای کاربران اشتراکی امکان‌پذیر خواهد کرد.

با وجود این، یکی از سیاست‌های قدیمی توییتر اعلام می‌کند کاربرانی که پروفایل حیوانات یا شخصیت‌های خیالی دارند، برای درآمدزایی واجد شرایط نیستند؛ مگر این‌که ارتباط مستقیمی با برند توییتر داشته باشند. یکی از کاربران به این رویکرد اعتراض کرد و ایلان ماسک گفت سیاست مورد بحث را لغو می‌کند.

مشکل دیگر توسط یکی از کاربران بسیار فعال توییتر مطرح شد. او گفت اخیراً با محدودیت زیادی به هنگام مشاهده‌ی توییت مواجه شده که اتفاق عجیبی است؛ چون حسابش تیک آبی دارد و کاربر اشتراکی سرویس بلو است. ایلان ماسک گفت اگر همه چیز بدون مشکل باشد، کاربران اشتراکی پس از حدوداً هشت ساعت اسکرول مداوم به محدودیت روزانه خواهند رسید.

توییتر در واکنش به استخراج داده‌ها توسط شرکت‌های خارجی، اعلام کرد تعداد توییت‌هایی را که هر کاربر در طول روز می‌بیند، محدود می‌کند. توییتر حتی مشاهده‌ی پست‌ها را

به نقل از سایت زومیت، توییتر از هفته‌ی گذشته بخشی از درآمد تبلیغات به نمایش درآمده در ریپلای توییت‌ها را با تولیدکنندگان محتوا سهیم شده است تا کاربران را به انتشار پست‌های بیشتر ترغیب کند؛ آن هم در شرایطی که رقابت با توییتر توسط سایر شبکه‌های اجتماعی افزایش یافته است.

با وجود پرداخت دستمزد قابل توجه، همچنان شماری از تولیدکنندگان محتوا با سیاست جدید توییتر به طور کامل موافق نیستند. آن‌ها برای انتقاد از سیاست توییتر، مستقیماً سراغ ایلان ماسک رفتند. ایلان ماسک گفت که به مواردی مثل حساب‌های واجد شرایط برای درآمدزایی و محدودیت‌های روزانه رسیدگی می‌کند.

بر اساس گزارش تک‌کراچ، توییتر تاکنون پنج میلیون دلار به تولیدکنندگان محتوا پرداخت کرده است. شماری از کاربران گفتند که دستمزد چهار یا حتی پنج رقمی دریافت کرده‌اند.

کرمون گردی فقط با کرمات تورز



ضرورت افزایش مرخصی زایمان

مادران دو قلو و حتی بیشتر باشد، متأسفانه هنوز شاهد علمياتی شدن ۹ ماه مرخصی زایمان برای مادران صاحب یک فرزند نیستیم و همچنین در پرداخت حقوق و دستمزد هم شاهد کاهش حقوق و دستمزدها برای این گروه از مادران هستیم که این مسئله غیر قانونی است.

عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی در مورد عدم اجرایی شدن صدور بخشنامه به سازمانها و وزارتخانهها برای اجرای کامل قانون جوانی جمعیت، تصریح کرد: پیگیر صدور بخشنامه برای اجرایی شدن کامل بندهای قانون جوانی جمعیت به ویژه مرخصی زایمان نیز هستیم و عدم تمکین از قانون جرم است.

در وزارت بهداشت اختیاری می باشد و همچنین بر اساس بخشنامه ابلاغی وزارت بهداشت، مادران باردار می توانند حداقل چهار ماه در دوران بارداری در مشاغل که امکان دورکاری در آنها فراهم است، به صورت دورکار فعالیت کنند.

فاطمه محمدیگی نایب رئیس کمیسیون مشترک جوانی جمعیت و حمایت از خانواده مجلس شورای اسلامی پیش تر اعلام کرده بود: مرخصی های زایمان به درستی اجرایی نمی شود.

و متأسفانه بعد از بازگشت مادر به کار امنیت شغلی او به خطر می افتد؛ لذا از وزارت کار، رفاه و امور اجتماعی به عنوان متولی اصلی درخواست داریم این مسئله را به صورت جدی پیگیری کند و از طرفی انتظار می رود سازمان امور استخدامی کشور و سازمان های مرتبط کنش های لازم را در این راستا و در جهت اجرای بندهای حمایتی مادران شاغل داشته باشند.

محمدیگی تاکید کرد: از ستاد ملی جمعیت درخواست داریم پیگیر اجرای بند «الف» ماده ۱۷ (قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت برای

مرخصی زایمان یکی از حقوق هایی می باشد که برای بانوان باردار شاغل در نظر گرفته شده است. بانوان شاغل هنگام بارداری می توانند در صورتی که شرایط لازم را دارا باشند، مرخصی زایمان دریافت نمایند. یکی از مزایایی که مرخصی زایمان دارد این است که بانوان حتی در هنگام مرخصی نیز حقوق دریافت می کنند. در واقع، حقوق مادر عزیز بر اساس قوانین بیمه تامین اجتماعی به وی پرداخت خواهد شد.

مدت مرخصی زایمان برای تمام زنان بیمه شده شاغل در سازمان های مشمول قانون تامین اجتماعی که دارای رابطه مزدبگیری با کارفرما هستند، ۹ ماه است و حقوق این ایام، مطابق قوانین و مقررات از سوی سازمان تامین اجتماعی قابل پرداخت است. مرخصی مزبور برای تولد دوقلو و بیشتر، دوازده ماه است.

نکته مهم: در صورت درخواست مادر تا دو ماه از این مرخصی در ماه های پایانی بارداری قابل استفاده است. بر اساس اعلام معاون توسعه مدیریت و منابع وزارت بهداشت: نوبت شب کاری برای مادران باردار شاغل



عاطفه بابایی، راهنمای گردشگری در کرمان:

■ تورهایی که شما برگزار می‌کنید چه وجه تمایزی با دیگر تورها دارد؟

در مرحله اول به منظور کمک به جوامع محلی، گرفتن اقامتگاه از برپایی کمپ؛ برایم ارجحیت دارد، علاوه بر این حفظ طبیعت از این طریق بهتر انجام میشود. از سوی دیگر دوست دارم بیشترین زمان ممکن را به دیدن مکان‌های طبیعی و تاریخی اختصاص دهم، تا اینکه به منظور کم کردن بخشی از هزینه ها، زمانی صرف آشپزی شود. اکثر تورهایی که برگزار می‌کنم دارای اقامتگاه و غذا می‌باشند.

ذکر یک مورد ضروری است تورلیدر (Tour Leader) در واقع کسی است که سرپرستی و مسئولیت تور را بر عهده دارد و سفر را مدیریت می‌کند. راهنمای تور (Tour Guide) کسی است که وظیفه توضیح دادن سایت‌ها و دادن اطلاعات در زمینه سفر برای مسافران را بر عهده دارد. باید مسیر و مقصد را کامل بشناسد. اما در ایران به دلیل ضعف در ساختار گردشگری، معمولاً این دو کار را یک نفر انجام میدهد. البته من سعی میکنم به منظور کمک به اقتصاد جامعه از راهنمایان محلی استفاده کنم.

به جامعه محلی احترام بگذاریم

■ برای خود انتخاب کردید؟

من دانش آموخته رشته مهندسی صنایع هستم و شغل اصلی و منبع درآمدم از آن طریق است و لیدری تور را در کنار آن انجام میدهم.

تولیدی را به دلیل علاقه به سفر و معرفی جاذبه‌های گردشگری به افراد انتخاب کرده‌ام.

ایده این شغل مربوط به زمانی است که در مقطع ارشد در یکی از شهرهای شمالی قبول شدم. خانواده که برای دیدنم می‌آمدند همیشه چند روز را به گردش و معرفی آن منطقه به خانواده اختصاص میدادم.

■ آیا تفاوتی میان آن زمان و الان

که تور لیدر هستید، وجود دارد؟

قطعاً تفاوتی بین زمان قبل و بعد از تور لیدری من وجود دارد. من بارها شیراز رفته بودم اما شیرازی که بعد از سال ۹۸ (بعد از اتمام دوره تورلیدری) رفتم برایم بسیار متفاوت بود و با نگاه دیگری جاذبه‌ها را میدیدم.

■ مهشاد عسکری-

مانند بسیاری از امور دیگر، سفر رفتن نیز امروزه نسبت به گذشته با تغییراتی روبرو شده است. اکثر افراد تمایل دارند تا سفرشان به همراه فردی باشد که اطلاعات ویژه‌ای در مورد تاریخ، باستان شناسی، یادمان‌ها و آثار هنری، محیط فرهنگی، طبیعت و جاذبه‌ها، اماکن در اختیار آنان قرار دهند.

لیدری تور به گمان اینکه، این افراد همیشه در سفر هستند، در ابتدا شغلی راحت به نظر میرسید، اما مانند هر شغل دیگری؛ تور لیدری نیز با چالش‌هایی همراه است.

عاطفه بابایی که به عنوان تور لیدر، از سال ۹۸ به طور رسمی کار خود را آغاز نموده، در مصاحبه‌ای اختصاصی با نشریه زن و اجتماع از چالش‌های این شغل سخن گفته که شما را به خواندن آن دعوت می‌کنیم.

■ خانم بابایی چطور این شغل را

وقتی به منطقه‌ای سفر

می‌کنید به پوشش و

سنت‌های آن منطقه

احترام بگذارید و آنرا

رعایت کنید.

■ برای افرادی که تمایل دارند با تور سفر کنند چه توصیه‌هایی دارید؟

اول از همه به مجوز تور دقت کنید. اگر با تورهای بدون مجوز به سفر بروید هیچ کسی و یا هیچ ارگانی هیچ گونه مسولیتی در قبال شما ندارد. نکته بعدی در انتخاب تور؛ انتخاب تولیدر مناسب است. داشتن کارت و همچنین بررسی تجربه‌های قبلی لیدر تور از فاکتورهای مهم در انتخاب تور است. لیدر باید به مسیرها و وضعیت آب و هوایی و گونه‌های حیوانی محل آشنایی داشته باشد. مخصوصاً در تورهای طبیعت گردی این نکات اهمیت ویژه‌ای دارند. صرفاً هزینه‌ها را مقایسه نکنید و جهت مقایسه تورها حتما خدمات تور را بررسی کنید.

و آخرین توصیه اینکه "سفر برو، پولت برمیگرده، عمر و جوانیت نه". از نظر شما یک تولیدر چه مهارت‌هایی باید داشته باشد؟ یک تولیدر علاوه بر داشتن تسلط و آشنایی به منطقه و فرهنگ بومیان آن منطقه باید در حوزه مدیریت نیز توانایی‌های داشته باشد و از لحاظ شخصیتی بتواند با اقتدار تصمیمات اتخاذ شده را اجرایی کند. برنامه ریزی و زمانبندی بخش مهمی از سفر است که یک تولیدر باید به آن متعهد باشد

■ به عنوان یک خانم با چه چالش‌هایی روبه‌رو بودید؟

باور اینکه من به عنوان یک خانم راهنمای تور هستم برای بعضی‌ها سخت است. برای مثال در یکی از تورها همسرم نیز حضور داشت، مجوز سفر به نام راهنمای تور که من بودم صادر شده بود. تمام هماهنگی‌ها نیز توسط من صورت گرفته بود اما هنگامی که در پلیس راه میخواستیم مجوز را به پلیس ارائه دهیم، راننده از همسرم خواست که این کار را انجام دهد. برایم جای تعجب داشت که با وجودی که مجوز به نام من است و تمام هماهنگی‌ها توسط من انجام شده بود چرا راننده چنین برخوردی کرد.

خانم‌های توانمندی در این زمینه

داریم که حتی تورهای خارج از کشور، تورهای تخصصی کوهستان و... را به خوبی برگزار میکنند اما بعضی از افراد هنوز به توانایی خانم‌ها آگاهی ندارند.

مسئله دیگری که شاهد آن بودم عدم اعتماد برخی افراد به لیدر خانم است. در بسیاری از مواقع جوامع محلی چالش‌هایی حین تور برای راهنما ایجاد میکنند. راهنمای تور به این مسائل و راه‌های حل کردن چنین چالش‌هایی آگاه است اما برخی از همسفران در این موارد احساس میکنند باید وارد عمل شوند و به گمان خودشان لیدر خانم توانایی حل چنین مسائلی را ندارد در صورتی که لیدرها چه خانم چه آقا به مسائلی آگاهی دارند که افراد شرکت کننده در تور، اطلاعی از آن ندارند.

■ از نظر شما به عنوان یک تولیدر رعایت چه نکاتی برای سفر رفتن ضروری است؟

اولین نکته مسئله احترام به طبیعت است که شامل حوزه گسترده‌ای میشود. مثلاً پخش موسیقی با صدای بلند. به این نکته توجه داشته باشید زمانیکه به طبیعت میروید شما به محیط زندگی گونه‌های گیاهی و حیوانی وارد شده اید. صدای بلند موسیقی شما برای بسیاری از گونه‌ها آزاردهنده است. مسئله زباله که همه با آن آشنایی دارند.

چند جمله کلیشه‌ای هست که می‌گوید در طبیعت جز رد پا چیزی به جا نگذارید و جز عکس چیزی به همراه نیاورید. برای مثال جزیره هرمز به دلیل اینکه اکثر گردشگران خاک آنرا با خود به همراه آورده‌اند در معرض نابودی قرار گرفته است. البته برخی از این افراد فراموش میکنند خاک را از محل اقامتگاه خود بردارند و برخی دیگر نیز بعد از مدتی نیز از آن خسته می‌شوند و آنرا دور می‌ریزند. اما مسئله‌ای که شاید کمتر به آن توجه شده باشد احترام به جامعه محلی است. وقتی به منطقه‌ای سفر می‌کنید به پوشش و سنت‌های آن منطقه احترام بگذارید و آنرا رعایت کنید.

■ آیا تمایل به برگزاری تورهای

خارج از ایران دارید؟

ایران ما پر از شگفتی است. عقیده دارم از شمال تا جنوب و از شرق تا غرب هر فصل و هر روز جاذبه‌هایی در ایران وجود دارد تا آنرا ببینیم و از آن لذت ببریم. حیف است تا ایران را کامل ندیدیم، کشورهای دیگر را ببینیم.

■ مسئله اصلی گردشگری در کرمان از نظر شما چیست؟

در بسیاری از شهرها بافت‌های تاریخی در حال نابودی است. متأسفانه آن‌طور که شایسته است در حفظ و نگهداری آن تلاش نمی‌شود. در صورتی که اگر به آن توجه شود پتانسیل‌های سرمایه‌گذاری بسیاری در آن وجود دارد. برای مثال کرمان بافت تاریخی بزرگتری نسبت به یزد داشته است، اما به دلیل عدم رسیدگی‌های لازم استان یزد در حال جذب گردشگر و درآمدزایی از این بافت تاریخی است که قابل مقایسه با کرمان نیست. دیدن از بین رفتن این بافت برایم بسیار سخت است. همچنین کرمان تقریباً از مسیر کلاسیک گردشگری خارج شده و این موضوع باعث شده تا حجم گردشگران کاهش چشم‌گیری داشته باشد. اگر کرمان مجدداً به مسیر کلاسیک گردشگری اضافه شود؛ شاهد حضور بیشتر گردشگران به خصوص گردشگران خارجی خواهیم بود.

■ تور لیدرها در حال حاضر با چه چالش‌هایی روبه‌رو هستند؟

در حال حاضر راهنمایان گردشگری به عنوان فعالین پراتر در حوزه گردشگری از حمایت‌های کافی برخوردار نیستند. آژانس‌های گردشگری توانایی لازم در به کارگیری این افراد متخصص را ندارند. متأسفانه تمام مسئولیت برگزاری یک تور به عهده راهنمای آن تور است در صورتیکه آژانس گردشگری باید بخشی از این وظایف را به عهده بگیرد. از سوی دیگر به دلیل عدم حمایت‌های لازم، انجمن صنفی گردشگران ملقی شده و در حال حاضر راهنمایان تور فاقد انجمن صنفی هستند.

بعضی از افراد هنوز به توانایی خانم‌ها آگاهی ندارند.

توسط کانون زنان بازرگان کرمان رقم خورد

جان تازه بازرگانی زنان کرمان



به منظور دستیابی به حداکثر ظرفیت حضور زنان و نقش آفرینی در عرصه‌های اقتصادی و کسب و کار در راستای اهداف توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران، در سال ۱۳۹۰ اتاق بازرگانی ایران مشغول به کار نمود. این اتاق شامل پنج کارگروه تخصصی صنعت، معدن، کشاورزی، خدمات و بازرگانی، کارآفرینی و کسب و کار و آموزش و پژوهش می‌شود.

استان کرمان با توجه به دارا بودن معادن، کارخانه‌ها و پتانسیل‌های تجاری دیگر؛ به عنوان یکی از قطب‌های تاثیرگذار در اقتصاد ایران در سال ۱۳۹۲ به صورت رسمی؛ کانون زنان بازرگان استان کرمان را تشکیل داد. کانون زنان بازرگان کرمان با ارائه

بیشتری پیگیری شد و در حال حاضر حدود ۱۳۰ عضو فعال از خدمات کانون بهره‌مند هستند. فعالیت‌های این کانون در قالب ۸ کمیته پیگیری می‌شود و در حال حاضر خدمات حمایتی موثری در جهت تسهیل صدور کارت‌های

خدمات حمایتی، آموزش، بازاریابی و گسترش ارتباطات، در راستای توانمندسازی زنان فعال در حوزه اقتصادی کرمان، گام‌های موثری برداشته است. فعالیت‌های کانون زنان بازرگان کرمان از سال ۱۴۰۱ با حضور سرکار خانم امیر محمدی با جدیت

بازرگانی صورت گرفته است. اعضای کانون زنان بازرگان کرمان با برگزاری جلسات هم‌اندیشی، و اشتراک‌گذاری تجربیات در تلاش هستند تا راه‌های جدیدی در توسعه اقتصادی کرمان در عرصه‌های بین‌المللی گشوده شود.

به بهانه حضور کرمان در هفته فرهنگی ایران در روسیه:

پته چشم روس‌ها را گرفت

دست‌دوزهای ایرانی حضور داشت که با استقبال بینظیری از سوی بازدیدکنندگان مواجه شد.



برنامه‌های هفته فرهنگی ایران در روسیه سه‌شنبه در آیینی با حضور وزیران فرهنگ دو کشور گشایش یافت و افتتاح نمایشگاهی از هنرهای اصیل ایرانی در مجموعه ودنخا شهر مسکو آغازگر این رویداد بود.

هنرمندان ۲۰ رشته هنری در رشته‌هایی مانند نگارگری، تذهیب، معرق، خاتم‌کاری، قلم‌زنی، فیروزه‌کوبی، حکاکی چرم، ساخت زیورآلات، قلم‌کاری، پوشاک اقوام، سفال و سرامیک، عکس، مجسمه‌سازی، فرش‌بافی، بافت گلیم و نقاشی خط در نمایشگاه هنرهای سنتی ایران، برخی از آثار خود را در معرض دید بازدیدکنندگان قرار داده‌اند.

نمایشگاهی نیز از فرش‌های ایرانی با حضور نشان‌های در همین مکان تا شنبه هفدهم تیرماه برپا شد.

در غرفه کارگروه ساماندهی مد و لباس شورای فرهنگ عمومی کشور در هفته فرهنگی جمهوری اسلامی ایران، پته به عنوان یکی از قدیمی‌ترین

