

هانیه امیرمحمدی رییس کانون زنان بازرگان کرمان:

لازم نیست
هیچ نقشی فدای
نقش دیگر شود





- ۲ / مطبوعات رکن چهارم دموکراسی
- ۳ / معرفی کتاب نوجوانان / نگرانی‌های دخترانه
- ۳ / معرفی کتاب بزرگسال / کتاب آرزوهای دست‌ساز
- ۳ / معرفی فیلم / فارست گامپ
- ۴ / لازم نیست هیچ نقشی فدای نقش دیگر شود
- ۶ / قهرمانان دلی کار می‌کند
- ۸ / تحولات ایران در آستانه ۲۸ مرداد
- ۹ / واکاوی علت افزایش زنان مجرد شاغل
- ۱۰ / حرفه‌ای‌ها خوب سخنرانی می‌کنند!
- ۱۱ / مولفه‌های یک کسب‌وکار موفق کدامند؟
- ۱۲ / معرفی اجزای اصلی کنترل پروژه
- ۱۴ / دکوراسیون تلفیقی: آزادی عمل در طراحی
- ۱۵ / فرزند پروری موثر
- ۱۶ / رشد توسعه فردی با افزایش مهارت تصمیم‌گیری
- ۱۷ / عناصر توسعه کسب‌وکار
- ۱۸ / حضانت فرزند در قانون
- ۱۹ / مراقبت‌های روزانه پوستی
- ۲۰ / کسی جز پدرم حاضر به آموزش دادن من نبود!
- ۲۲ / جادو در زندگی خالق هری پاتر
- ۲۳ / نویسنده
- ۲۴ / مسئولیت‌گریزی در نوجوانان
- ۲۵ / فرنگیس حیدرپور؛ نماد مقاومت زنان ایران
- ۲۶ / وب جهانی، جایی برای ارتباط با جهان
- ۲۷ / میمند نشان قدمت کرمان
- ۲۸ / ویروس زگیل تناسلی (HPV)
- ۲۹ / هنر درمانی و پیشینه آن
- ۳۰ / بررسی آماری داوطلبان نمایندگی دوره دوازدهم مجلس شورای اسلامی
- ۳۱ / دختران رستم در داستان‌های حماسی ایران
- ۳۲ / روز بدون فرزند یک مناسبت بین‌المللی در تقویم
- ۳۳ / موس‌های انگشتی؛ نسل جدید موس‌ها
- ۳۴ / برای نخستین بار یک زن مدیر بانک مرکزی استرالیا شد
- ۳۵ / حجم زیاد زباله‌های شیمیایی در ایستگاه بین‌المللی
- ۳۶ / آتش بر جان زمین
- ۳۷ / نوشیدنی‌های سرطان‌زا برای زنان
- ۳۸ / به خودتان باور داشته باشید
- ۴۰ / تمهیدات رفاهی برای زوار در راهپیمایی اربعین
- ۴۰ / تاثیر استرس بر زنان بیشتر است

مطبوعات رکن چهارم دموکراسی

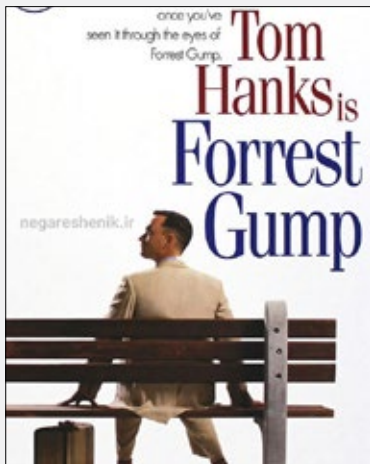
- مسعود باژیان -

مرداد ماه در تاریخ ایران با خاطره کودتای ۲۸ مرداد در آمیخته است. اما گویا قرار است مرداد آبستن حوادث دیگری نیز برای ایران باشد. خبرهایی همچون مبادله جاسوسان آمریکایی، صف‌های طولانی بنزین به خصوص در جنوب استان کرمان و حمله مجدد تروریست‌ها به شاه چراغ اهم اخبار مردادماه را به خود اختصاص داده‌اند. این اخبار در ماهی که روز خبرنگار در آن واقع شده است، اهمیت خبرسانی را بیش از پیش نمایان کرد.

انتقال اطلاعات صحیح در کمترین زمان ممکن با رعایت جانب انصاف از وظایف اصلی یک خبرنگار محسوب می‌شود. اخبار منتشر شده طی چند روز گذشته، از نظر ارزش خبری از جایگاه ویژه‌ای برخوردار هستند؛ زیرا به طور مستقیم بر معیشت و امنیت تمام اقشار در ارتباط است.

اما آنچه اهمیت موضوع را بیشتر می‌کند، دستیابی به اطلاعات دقیق و حقیقی است. اخبار متناقض از تعدادکشته‌شدگان حادثه و یا عدم پاسخگویی مسئولین در ارتباط با فیلم منتشر شده از خودداری مسئول یکی از جایگاه‌های سوخت در شهر جیرفت جز برافروختن تنور شایعات، سودی به همراه ندارد. شاید تلاقی روز خبرنگار با این حوادث، تلنگری بود به مسئولین برای درک متقابل از اهمیت قراردادن اطلاعات صحیح در اختیار خبرنگاران و یادآور این موضوع که خبرنگار حلقه واسطه بین مردم و مسئولین است و برقراری ارتباط دوسویه سازنده بین این دو گروه، قطعاً یک ضرورت اجتناب‌ناپذیر است.

معرفی فیلم فارست گامپ



کارگردان رابرت زمکس بازگیران: تام هنکس / رابین رایت پن / گری سینایس / میکلتی ویلیامسون فارست گامپ یکی از بهترین فیلم‌های تاریخ سینما است که ابعاد مختلف روانشناختی، انگیزشی، اجتماعی و داستانی دارد. این فیلم داستان پسری را روایت می‌کند که ظاهراً از هم سن و سالانش ضریب هوشی کمتری دارد اما کم‌کم استعدادهای او شکوفایی شوند و به موفقیت‌های قابل توجهی دست پیدا می‌کند. داستان فارست گامپ به ما می‌آموزد که برای رسیدن به هدف آنقدر که داشتن انگیزه، پشتکار، تلاش و پیوستگی اهمیت زیادی دارد، داشتن هوش سرشار و یا امکانات زیاد اهمیت ندارد. این فیلم هم از بهترین فیلم‌های انگیزشی محسوب می‌شود که حتماً باید ببینید. فارست گامپ نشان می‌دهد، برای موفقیت یا رضایت در زندگی، علاوه بر آن که نیازی نیست تا استثنایی و برتر از دیگران بود - همان طور که مادر فارست می‌گوید: انسان‌ها همه با یکدیگر فرق دارند - بلکه چه بسا ضعف در زمینه‌ای موجب پیشرفت در زمینه‌ای دیگر شود؟! راز این معنا را می‌توان در دیالوگی جست و جو کرد که فارست از فرمانده سخن می‌گوید: او به جهت قطع شدن پایش، بازوان خود را تمرین می‌دهد و آن ضعف، عامل قدرت در جایی دیگر می‌شود. مهم‌تر از آن، ضعف فارست که از ضریب هوشی پایین‌تر از متوسط برخوردار است، موجب می‌شود تا برای جبران آن، به «پشتکار» متوسل شود و هنگامی که آن، به رفتار و «عادت» برای وی تبدیل می‌شود، از آن «کیمیایی» می‌سازد که سبب می‌شود پس از آن، او به هر کاری دست می‌زند، به موفقیت و رضایتمندی منجر شود.

معرفی کتاب نوجوانان نگرانی‌های دخترانه



خود را با والدین خود مطرح نمایند. در فصل‌های مختلف این کتاب به موضوعاتی چون نگهداری از پوست و مو، بهداشت فردی، مراقبت از ناخن، زمان مناسب قاعدگی و رشد بدن پرداخته شده تا کم‌ترین ابهامی نسبت به تغییرات تدریجی این دوران در ذهنتان باقی نماند.

ظاهر و خلق و خوی‌تان هستید، لازم نیست مضطرب شوید؛ چراکه این تغییرات کاملاً طبیعی هستند و برای همه‌ی دختران نوجوان پیش می‌آیند. برای این‌که نگرانی‌تان کاملاً برطرف شود، داری جانستون در این اثر به نامه‌ها و پرسش‌های دختران هم‌سن و سال شما در هر زمینه‌ای پاسخ می‌دهد. پاسخ‌های ریز و درشتی را درباره‌ی موضوعاتی چون جوش زدن صورت، قاعدگی، تغییرات هورمونی و سایر دغدغه‌های دوران بلوغ در این کتاب موجود است. ضمناً با خواندن این کتاب می‌آموزید که چه‌طور بدون ترس و یا پنهان‌کاری سؤالات

نویسنده: داری جانستون
مترجم: مهناز جعفری
ناشر: انتشارات مهرسا
داری جانستون در کتاب «نگرانی‌های دخترانه» به دغدغه‌های دختران نوجوان توجه نشان می‌دهد و با پاسخ به سؤالات ریز و درشتی که ممکن است در سنین بلوغ برای هر دختری پیش بیاید، کمک می‌کند تا دختران نوجوان حس بهتری نسبت به خود داشته باشند، تغییرات تدریجی بدنشان را بپذیرند و با آن‌ها کنار بیایند. این کتاب ذیل مجموعه کتاب «دخترانه‌ها» به همت نشر مهرسا منتشر شده است. اگر نگران تغییرات ناگهانی

معرفی کتاب بزرگسال کتاب آرزوهای دست‌ساز



و راه خود را مملو از مشکلات و موانع می‌بینند، پیشنهاد می‌کنیم. با خواندن کتاب آرزوهای دست‌ساز انگیزه‌ای نو برای تحقق رویاهایتان خواهید یافت.

این جوانان برای تاسیس شرکتی است که همیشه آرزویش را داشته‌اند. آن‌ها در این مسیر شکست می‌خورند و باز با انگیزه‌ی بیشتر به راهشان ادامه می‌دهند. مسیری که این جوانان طی می‌کنند و ماجراهایی که از سر می‌گذرانند برای همه‌ی ما پر از درس‌هایی است که به‌وقت حرکت به سوی آرزوهایمان به کارمان می‌آید. خواندن کتاب آرزوهای دست‌ساز را به جوانانی که در سر آرزوی پیشرفت دارند

نویسنده: میلاد حبیبی
انتشارات راهبا
کتاب آرزوهای دست‌ساز ماجرای چند جوان است که مانند بسیاری از آدم‌ها آرزوهایشان را در گوشه‌ی ذهنشان نگه نمی‌دارند تا گاهی با فکر کردن به آن‌ها دنیایی را تصور کنند که چقدر می‌توانست متفاوت باشد. این جوانان با پشتکار به سوی آرزوهایشان قدم برمی‌دارند و شرکت دانش‌بنیانی را تاسیس می‌کنند. این کتاب درباره‌ی تلاش



هانیه امیرمحمدی رییس کانون زنان بازرگان کرمان:

لازم نیست هیچ نقشی فدای نقش دیگر شود

نیز مشغول هستیم.
■ چطور وارد حوزه کسب و کار
شدید؟

علاقه و استعداد زیادی که در کار هنری داشتم و حتی رتبه یک استانی را بدون گذراندن هیچ دوره آموزشی در رشته کاریکاتور در سال دوم دبیرستان به دست آورده بودم؛ در دوران دبیرستان توسط مدیر مدرسه به عنوان نماینده سازمان فنی و حرفه ای در شهرستان راین معرفی شدم و همزمان موسس، مدیر و مربی آموزشگاه بودم. و اولین تجربه کارآفرینی من رقم خورد زیرا تعدادی مربی با من کار می‌کردند. این فعالیت تا زمان دانشجویی نیز ادامه یافت. بواسطه همکاری با سازمان صنایع دستی، یک طرح توجیهی برای سازمان تنظیم کردم که همین طرح باعث شد تا سال های بعد از طرف فرمانداری کرمان به عنوان مشاور در طرح حمایت از بنگاه های زود بازده؛ دعوت به همکاری شوم.

■ چطور کسب و کار خودتان را شروع کردید؟
زمانیکه از طرف فرمانداری پیشنهاد

سرطان به مدت ۸ ماه به طور کامل از فعالیت های خود دور ماند اما با شکست بیماری، قدرتمندتر و مصمم تر از قبل به عرصه کار برگشت. نظر شما را به خواندن گفت و گو با این بانوی فعال در عرصه اقتصاد جلب می‌کنیم.

■ لطفا خودتان را برای خوانندگان ما معرفی کنید.

هانیه امیرمحمدی متولد سال ۱۳۶۲ در شهرستان راین هستم. پدرم مکانیک و مادرم خیاط بودند. و از ۱۷ سالگی زمانیکه هنوز دانش آموز بودم مشغول به کار شدم. و در حال حاضر عرضه یاب سازمانی هستم. در کنار آن کار صادرات را نیز انجام می‌دهم و به عنوان رئیس کانون زنان بازرگان کرمان

-مehshad ESKERI-

اشتغال یکی از دغدغه های اساسی جامعه محسوب می‌شود که اکثر افراد جامعه با آن درگیر هستند. در این میان خواندن سرگذشت کسب و کارها و استفاده از تجربیات دیگران، در موفقیت کسب و کارها موثر است. خانم هانیه امیرمحمدی یکی از زنان فعال در حوزه صادرات هستند که از ۱۷ سالگی کارآفرین بوده‌اند. او که کار خود را با حداقل سرمایه شروع کرده است، بارها دچار خسارت مالی دلاری شده است. اما او ضرر مالی را جزئی از تجارت می‌داند و به منظور انتقال تجربیات خود، مشاوره کسب و کار را نیز در کارنامه کاری خود ثبت کرده است. هرچند به دلیل بیماری

و ویژگی‌های آنها آشناست.

حتما باید راه شما را ادامه دهند؟

آنها را تا جایی که امکان داشته با مزیت‌ها و معایب شغل آشنا کرده‌ام؛ اما با فرزندانم صحبت کردم و به آنها اطمینان دادم که با توجه به علاقه و استعدادی که دارند در انتخاب شغل آزاد هستند. جامعه به تمام مشاغل نیاز دارد اما باید سعی کنند تا در شغل انتخابی خود موفق باشند و تمام تلاش خود را برای رسیدن به اهداف خود به کار گیرند. هرگز آنها را مجبور به ادامه شغل خود نخواهم کرد. چنانچه به نظر میرسد دخترم در زمینه هنر استعداد دارد و در انتخاب رشته تحصیلی و شغل آزاد خواهد بود.



بسیار پیش آمده

که به من گفته می‌شود

"تو مثل یک مردی

هستی" همیشه تاکید

می‌کنم نه من یک "زن"

موفق هستم.

■ **به عنوان یک فعال حوزه کسب‌وکار؛ چه عواملی را در بالا بودن نرخ بیکاری استان کرمان موثر می‌دانید؟**

همیشه می‌گویم کاش من ده نفر بودم تا می‌توانستم کار بیشتری انجام دهم. در استان کرمان شاهد قبح کار هستیم. هرکاری را شایسته خودمان نمی‌دانیم. متأسفانه مدرک‌گرا شدیم. من کارهای زیادی از مریبگری، راننده آژانس و آرایشگری تجربه کردم تا بتوانم مشاوره بهتری به مشاغل بدهم. هرچند استان کرمان پتانسیل کارآفرینی بسیار بالایی در حوزه‌های مختلف از معدن، کشاورزی، صنعتی و گردشگری دارد، اما عزمی وجود ندارد.

■ سخن آخر

اوایلی که کارم را در حوزه بازرگانی شروع کردم، به دلیل فقر فرهنگی، بین توانمندی زنان و مردان تمایز وجود داشت. بسیار پیش آمده که به من گفته می‌شود "تو مثل یک مردی هستی" همیشه تاکید می‌کنم نه من یک "زن" موفق هستم. زنان مسئولیت‌پذیری و وسواس بیشتری در مقابل استانداردها و کیفیت خروجی کار از خود نشان می‌دهد، همین امر باعث شده تا امروزه زنان سهم بیشتری از بازار سرمایه و بازرگانی داشته باشند. گرچه بسیاری از موارد حل شده، اما هنوز شاهد محدودیت‌هایی هستیم که از جانب خانواده به زنان تحمیل می‌شود. افراد را بر اساس توانمندی‌هایشان بسنجید نه جنسیت آنها.

کار کرد. هرچند هدف از تاسیس این کانون ایجاد هم‌افزایی و همسان‌سازی فعالیت‌های تجاری بانوان عنوان شده بود اما متأسفانه فعالیت‌های کانون کرمان از سال ۹۴ به دلیل عدم همکاری و هماهنگی‌های موجود را کد ماند.

در سال ۹۹ به من پیشنهاد شد تا ریاست این کانون را عهده‌دار شوم. زمانیکه وارد کانون شدم، تنها ۳۰ بانوی از شهر کرمان در کانون زنان بازرگان کرمان عضو بودند. اما به منظور محرومیت‌زدایی و امکان دسترسی به امکانات مرکز استان؛ در اقصی نقاط استان، شناسایی اعضا در سطح کشور انجام شده و در حال حاضر ۱۲۰ بانوی توانمند از سراسر استان عضو کانون زنان کرمان هستند.

■ **باتوجه به اینکه شما یک خانم فعال در حوزه اقتصادی هستید، کمی از تاثیر نقش مادری در زندگی حرفه ای برابیمان بگویید.**

من کسب و کارم را از زمان مجرد شروع کرده بودم. هرچند در زمان مجرد بیشتر برای آموزش و فعالیت داشتم، اما بعد مادر شدن نیز فعالیت‌های خود را ادامه دادم. خوب به خاطر دارم زمانیکه فرزند دومم به دنیا آمد، من درگیر یک قرارداد صادراتی بودم. دقیقا صبح بعد از زایمان در گمرگ به مشکل برخورد بودیم و من با وجودی که هنوز ۲۴ ساعت از زایمانم نگذشته بود مجبور بودم یک سری از کارها را تلفنی انجام دهم. البته نمی‌توان منکر نقش خانواده و حمایت‌های آنان شد. اما با مدیریت زمان می‌توان هر دو نقش را انجام داد. در حال حاضر نیز سرپرستی فرزندانم را به تنهایی عهده‌دار هستم و شخصا بر انجام تکالیف مدرسه و کلاس‌های فوق برنامه ایشان نظارت دارم. لازم نیست هیچ نقشی فدای نقش دیگری شود.

■ **کار و فعالیت شما چه تاثیری بر فرزندان‌تان داشته است؟**

فرزندانم کاملا دید کارآفرینی نسبت به زندگی دارند. مثلا پسرم که ۱۳ سال سن دارد بارها عنوان کرده که زبان انگلیسی را با هدف کمک به من و توسعه کار من فرا می‌گیرد و یا دخترده ساله ام با انواع مختلف خرما

کار گرفتیم، تمام آثار صنایع دستی که داشتم را در قالب یک نمایشگاه به فروش رساندم و در بهمن ماه شرکت مشاوره اقتصادی خود را ثبت نمودم. در ضمن اولین کرمانی بودم که چنین شرکتی را ثبت کرده بودم. در سال اول تاسیس برای ۱۶ نفر به طور مستقیم اشتغالزایی کردم. در حوزه اشتغالزایی، آسیب شناسی صنعتی/سازمانی واحدهای تولیدی و خوشه‌های کسب و کار مرتب در حال به روز رسانی دانسته‌های خود و تبادل تجربه با پیشکسوتان حوزه تجارت بودم، از این طریق کم کم وارد کار بازرگانی شدم. فرصت‌ها برای همه همیشه وجود دارد اما اینکه از فرصت استفاده کنید مهم است. زمانیکه شرکت مشاوره اقتصادی داشتم بواسطه کارم، به وزارت صمت رفت و آمد داشتم روزی در سازمان صمت با خانمی آشنا شدم که به دنبال تهیه خرما برای کشور آلمان بودند. همانجا با ایشان قرارداد بستم و خرمای مورد نیازشان را شخصا از کرمان و بم تهیه کردم و اولین تجربه صادراتم به این شکل صورت گرفت.

■ **به عنوان یک خانم که سال‌هاست در حوزه کسب و کار فعالیت دارید آیا شرایط کنونی جامعه برای اشتغال بانوان تغییری کرده است؟**

در حال حاضر شرایط به مراتب بهتر شده است. زمانیکه من فعالیت خود را آغاز نمودم، بسیاری آن‌را شغل مردانه می‌دانستند و از لحاظ فرهنگی در بین عموم افراد جامعه عرف نبود. از ابتدا حفظ کارم کوچکترین چالش من بود.

■ چطور با آن کنار آمدید؟

پدرم بزرگترین حامی من بود. باوجودی که در شهرستان به نسبت کوچکی کار خود را آغاز کردم که بسیاری از فعالیت‌ها برای زنان عرف نبود، اما او هرگز به تاثیر جنسیت در کسب و کار اعتقادی نداشت، بلکه معتقد بود هر انسان توانمند، فارغ از جنسیت باید به فعالیت‌های اقتصادی بپردازد. هرگز به دلیل جنسیت، مانع کار و فعالیت من نشد.

■ **کمی از فعالیت‌های کانون زنان بازرگان کرمان برابیمان بگویید.**

کانون زنان بازرگان کرمان از سال ۹۰ و همزمان با سراسر کشور شروع به



الهه رضازاده مربی و بازیکن اسبق تیم ملی کاراته:

سخن گفته که شما را به خواندن آن دعوت می‌کنیم.

■ لطفا خودتان را برای خوانندگان ما معرفی کنید؟

الهه رضا زاده هستم. مدرک کارشناس تربیت بدنی و کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش را دارم. علاوه بر بازی برای تیم ملی سابقه‌ی مربیگری تیم ملی بزرگسالان ایران را دارم.

■ چطور وارد این ورزش شدید؟

از ۱۲ سالگی به ورزش کاراته روی آوردم. در آن زمان در شهرستان رفسنجان گزینه دیگری برای ورزش رزمی وجود نداشت به همراه یکی از دوستانم این ورزش را شروع کردیم. او

قهرمانان دلی کار می‌کند

افراد می‌توانند الگوی بسیار خوبی برای نوجوانان باشند. زیرا یک انسان معمولی بوده‌اند که با تلاش و پشتکار به عالی‌ترین درجه از سطح حرفه‌ای بودن رسیده‌اند. از جمله این افراد سرکار خانم الهه رضازاده هستند. ایشان به عنوان مدال آورترین بانوی کاراته در استان؛ از مسیری در طول ۲۴ سال ورزش حرفه‌ای خود پیموده است.

قهرمانان واقعی در ورزش، انسان‌های بی‌ادعایی هستند که خالصانه تجربیات خود را در اختیار دیگران قرار داده و خواهان ارتقا سطح رشته ورزشی خود هستند. این افراد با آنکه سال‌ها برای قهرمانی تلاش کرده‌اند عموماً انسان‌های گمنامی هستند که شاید برای بسیاری از همشهریان خود نیز شناخته شده نباشند. این

وقتی به خانه رسیدم متوجه شدم پدر فوت شده است. اینکه لحظات آخر در کنار پدرم که بزرگترین حامی من بود، نبودم مرا بسیار آزار میداد. او از روزهای اول شروع ورزش مرا به باشگاه می‌برد و هر بار از مدال آوردن من احساس غرور می‌کرد. بعد از یک هفته به تمرینات برگشتم، آنچه به من توان و نیرو میداد، پدرم بود. بخاطر او محکمتر از قبل به ورزش برگشتم چون دوست داشتم با تقدیم مدال به روح پدرم، از او تشکر کنم.

■ خانم رضا زاده چطور به رشته کراس فیت روی آوردید؟

سال ۹۴ که آخرین مدال ملی را به دست آوردم، از نظر روحی دوست داشتم که ورزش حرفه‌ای را رها کنم، بنابراین تصمیم گرفتم بیشتر در خانواده باشم و کمی زندگی کنم اما بعد از مدتی خلای در خود احساس کردم این خلای با ورزش پر می‌شد و چیزی در درون من می‌خواست ورزش حرفه‌ای انجام دهم. بنابراین ورزش کراس فیت را آغاز کردم. اعتراف می‌کنم اشتباه کردم که از ورزش حرفه‌ای خداحافظی کردم.

■ اگر به گذشته بازگردید آیا همین مسیر را انتخاب می‌کنید؟

قطعاً بله. اگر کاراته را شروع نکنم یک ورزش رزمی مثل بوکس یا تکواندو را انتخاب می‌کنم. چون در وجود من یک حس جنگجویی وجود دارد که از آن لذت می‌برم ده بار دیگر هم متولد شوم باز من یک جنگجو هستم.

■ سخن آخر

هیچ وقت ناامید نشوید. آن زمان که احساس ناامیدی کردید و گمان کردید در تاریکترین نقطه زندگی هستید، بجنگید و تلاش کنید. مطمئن باشید که موفق خواهید شد. به عنوان یک مربی می‌گویم؛ کسی که استعداد دارد قطعاً نمی‌تواند موفق باشد اما کسی که پشتکار دارد قطعاً روزی به نتیجه دلخواه خود خواهد رسید.

مس رفسنجان هستم که در سوپر لیگ صاحب مقام دوم هستیم در عین حال به تازگی کار با تیم آینده سازان مس را نیز پذیرفته ام.

■ به عنوان کسی که ۲۴ سال ورزش حرفه‌ای انجام داده است، آیا شرایط ورزش بهبود یافته یا خیر؟

در حال حاضر شرایط به مراتب از زمان ما بهتر شده است. خوب به خاطر دارم زمانیکه من ورزش کاراته را شروع کردم، حتی تاتامی در باشگاه وجود نداشت ما روی زمین تمرین می‌کردیم و بارها شاهد آسیب دیدن دوستانم به همین دلیل بودم. علاوه بر این، در آن زمان ما به عضویت تیم ملی در می‌آمدیم و تمرینات شروع می‌شد اما فدارسیون جهانی اجازه شرکت در مسابقات را بواسطه حجابمان به ما نمیداد و حاصل یکسال تمرین به هدر میرفت. به دلیل نبود اسپانسر حتی برای رفت و آمد با مشکل مواجه بودیم.

گرچه در بسیاری از موارد اوضاع بهبود یافته اما آنچه در حال حاضر دغدغه اصلی ورزشکاران حرفه‌ای است؛ مسائل مربوط به حق الزحمه آنهاست. قراردادهای ورزشی در شان یک ورزشکار نیست. این مبالغ حتی هزینه لباس و مکمل‌های مورد نیاز ورزشکار را تامین نمی‌کند. قهرمانان دلی کار می‌کنند.

■ بزرگترین چالشی که خودتان با آن روبرو شده اید؛ چه بوده است؟

خیلی از آدم‌ها در در مقطعی از زندگی با آنکه تلاش کرده‌اند ناامید میشوند و هدف خود را رها میکنند، در حالی که همان مقطع می‌تواند سکو پرتاب شما باشد. سال ۸۹ برای اردوی تیم ملی از تهران به اصفهان میرفتم. پدرم بیمار بودند، میان راه به من خبر دادند که حال پدرم خوب نیست. مجبور شدم وسط راه از اتوبوس پیاده شوم و برگردم. یک شب سرد زمستانی بود که برف می‌بارید. زندگی واقعی بسیاری از ما شبیه فیلم‌های داستانی است.

خیلی زود این ورزش را رها کرد اما من به دلیل اشتیاق و علاقه این ورزش را ادامه دادم.

■ اولین مدال خود را در چه سنی به دست آوردید؟

اولین مدالم را زمانیکه کمربند سبز داشتم، به دست آوردم. خوب به یاد دارم؛ مسابقات در شهرستان شهریارک برگزار شده بود و من مدال طلای کاتا و کمینته را به دست آوردم. اولین مدال بین المللی خود را نیز در ۱۸ سالگی و در اولین تجربه حضورم در تیم ملی؛ در مسابقات جام وحدت و دوستی به دست آوردم که مدال برنز تیمی بود. البته در مسابقات آسیایی جاکارتا، اردن و لیگ جهانی که در ترکیه برگزار شد نیز صاحب مدال شده ام. و بعد از کسب اولین مدال ملی خود پیشنهادات مربیگری را دریافت کردم.

■ یعنی از هجده سالگی مربی بودید؟

به صورت رسمی از سال ۹۰ مربیگری را در کنار ورزش قهرمانی خود شروع کردم اما همانطور که گفتم بعد از کسب مدال ملی؛ بواسطه ارتباطی که در سطح ملی داشتم، همیشه سعی داشتم تا به ورزش شهرستان‌ها کمک کنم. در زمان ما کسب اطلاعات فنی نسبت به الان سخت‌تر بود بنابراین تمام تلاش خود را برای تبادل تجربیات با دوستان و ورزشکاران شهرستان و اساتید ملی انجام می‌دادم. در حقیقت قبل از آنکه مدرک مربیگری داشته باشم تجربه مربیگری را داشتم. البته گاهی بواسطه مسابقات خودم در عرصه مربیگری کم‌رنگ‌تر ظاهر می‌شدم اما همواره در این نقش حضور داشتم.

■ در حال حاضر مشغول به چه کاری هستید؟

در مقطعی در دانشگاه تدریس می‌کردم اما الویت اول من ورزش قهرمانی بود، و بیشترین زمان را صرف آمادگی برای مسابقات می‌کردم. در حال حاضر سرمربی تیم صنعت

قراردادهای ورزشی در شان یک ورزشکار نیست. این مبالغ حتی هزینه لباس و مکمل‌های مورد نیاز ورزشکار را تامین نمی‌کند.



تحولات ایران در آستانه ۲۸ مرداد

ایران نبود و همچنان بر ادامه قرارداد ۱۹۳۳ اصرار داشت. دکتر مصدق از شرکت نفت ایران و انگلیس خلع ید کرد و کارشناسان و مدیران این شرکت ناچار از ترک ایران شدند. دولت بریتانیا از ایران به شورای امنیت شکایت کرد. شورا رسیدگی به این شکایت را به دیوان بین‌المللی لاهه ارجاع کرد. دکتر مصدق دادگاه بین‌المللی را برای رسیدگی به این مسأله که امری مربوط به حق حاکمیت ایران بود صالح ندانست. دیوان نیز بالاخره به عدم صلاحیت خود رای داد. بدین ترتیب بریتانیا و شرکت نفت نتوانستند از مجراهای قانونی بین‌المللی با ملی شدن نفت ایران مقابله کنند. دکتر مصدق توانست در مقابل این فشارها نیز مقاومت کند. با فراندم و انحلال مجلس دیگر معلوم بود که مخالفان باید دست از اقدامات قانونی بردارند و رو در رو مصدق را ساقط کند. اما در همین مورد هم آنان سعی در حفظ ظاهری قانونی داشتند و با همراه کردن شاه، دستخط‌هایی از او برای عزل دکتر مصدق و نصب سرلشکر زاهدی به نخست‌وزیری گرفتند. دکتر مصدق که صدور فرمان عزل را خلاف روح قانون اساسی و حکومت مشروطه می‌دانست از قبول آن سرباز زد و مخالفان دست به کودتا زدند.

به رهبری مصدق، ملی شدن نفت ایران از طرح به قانون بدل شد. جو میهن‌پرستی و بیگانه‌ستیزی در ایران بالاگرفته بود و ترور نخست‌وزیر وقت، سپهبد حاجعلی رزم‌آرا توسط فدائیان اسلام زنگ خطر دیگری بود هم برای شاه، هم برای کسانی که «خائن» و «مزدور بیگانه» نامیده می‌شدند. حسین علاء هم که به جای نخست‌وزیر مقتول نشست، چاره‌ای جز برخاستن زود هنگام و سپردن کرسی وزارت به مصدق نیافت.

دغدغه و برنامه اصلی دولت مصدق به اجرا درآوردن قانون ملی شدن صنعت نفت بود. از آن پس مذاکرات پی در پی بریتانیایی‌ها و میانجی‌گری امریکایی‌ها بی‌نتیجه ماند و حتی شکایت انگلیس به دیوان لاهه و شورای امنیت سازمان ملل متحد نیز تأثیری بر روند ملی شدن نفت ایران نگذاشت. مصدق در لاهه و نیویورک به دفاع از حق مالکیت مردم بر منابع سرزمین خود پرداخت.

پس از تصویب قانون ملی شدن صنعت نفت در ایران دکتر مصدق به نخست‌وزیری رسید. او برنامه خود را اجرای این قانون (و نیز اصلاح قانون انتخابات) اعلام کرد. مذاکرات با شرکت نفت ایران و انگلیس شروع شد. شرکت نفت آماده پذیرش ملی شدن نفت

رویاریبی دکتر مصدق با بریتانیا در آغاز دهه ۳۰ خورشیدی موضوع تازه‌ای نبود. سال ۱۳۰۲، در دوره تصدی وزارت امور خارجه در کابینه مشیرالدوله نیز مصدق با آنچه بریتانیا منافع خود در ایران می‌دانست، به مخالفت پرداخته بود. بلافاصله پس از مشیرالدوله، رضاخان سردار سپه به نخست‌وزیری رسید و مصدق از قدرت فاصله گرفت. ظهور مجدد و مؤثر مصدق در عرصه سیاست ایران تنها پس از اشغال کشور و برکناری رضاشاه از سلطنت ممکن شد. در اولین انتخابات پس از رضاشاه (دوره چهاردهم مجلس شورای ملی)، مصدق بیشترین رأی را در تهران کسب کرد و با تلاش او طرحی در مجلس تصویب شد که به دولت اجازه نمی‌داد در حین اشغال در مورد نفت با خارجی‌ها مذاکره کند. یکی از نقاط مهم حیات سیاسی مصدق انتخابات دوره شانزدهم مجلس شورای ملی بود که اعتراض به وقوع تقلب‌های گسترده در آن، برخی ملی‌گرایان و مخالفان دربار را بیش از پیش به هم نزدیک کرد.

جبهه ملی نیز به کمک معترضانی چون محمد مصدق، حسین مکی و مظفر بقایی تأسیس شد که ورودشان به مجلس شانزدهم (در دور دوم انتخابات) راه را برای تصویب طرح ملی شدن صنعت نفت هموار کرد و سرانجام

پاکسازی و فیشال
تخصصی پوست

واکاوی علت افزایش زنان مجرد شاغل



این چالش‌ها هستند.

در محل کار، بسیاری از زنان مجرد انعطاف پذیری، سازگاری و فداکاری استثنایی از خود نشان می‌دهند. توانایی آن‌ها در انجام چند کار و غلبه بر چالش‌ها نه تنها عزم آنها، بلکه توانایی آن‌ها را برای برتری در محیط‌های سخت‌گیرانه نیز نشان می‌دهد. تحقیقات نشان داده است که تنوع در محیط کار، خلاقیت و حل مسئله را افزایش می‌دهد، و زنان مجرد شاغل را به سرمایه‌ای ارزشمند برای سازمان‌ها تبدیل می‌کند.

تفاوت دستمزد، تعصب جنسیتی و تبعیض در محل کار از جمله تبعیضاتی است که ایشان تجربه کرده‌اند.

در نتیجه، ظهور زنان مجرد شاغل نقطه عطف مهمی در سفر به سوی برابری جنسیتی و تنوع در محل کار است. پشتکار، جاه طلبی و فداکاری آنها موانع سنتی را در هم شکسته است و ثابت می‌کند که استعداد و اراده بر اساس جنسیت یا وضعیت تاهل تعریف نمی‌شود. از آنجایی که جامعه همچنان از توانمندسازی زنان مجرد شاغل استقبال می‌کند و از آن حمایت می‌کند، به دنیایی نزدیک می‌شویم که در آن توانایی همه افراد بدون توجه به پیشینه یا شرایط آنها قابل استفاده است.

امکان برای زنان و دختران فراهم شده تا مهارت‌ها و دانش را در زمینه‌های مختلف کسب کنند. از آنجایی که زنان مجرد بیشتر به دنبال تحصیلات عالی و مدارک پیشرفته هستند، با دیدگاه گسترده تری به سمت کار کردن می‌روند و در نتیجه درهایی را به روی فرصت‌های شغلی بهتر باز می‌کنند.

عامل موثر بعدی پیشرفت فناوری است که در توانمندسازی زنان مجرد برای مشارکت فعال در نیروی کار مؤثر بوده است. کار از راه دور، ساعات کاری انعطاف پذیر و فرصت‌های شغلی آزاد را تسهیل کرده است و به زنان این امکان را می‌دهد تا تعادلی بین زندگی شخصی و حرفه‌ای خود به طور موثرتری ایجاد کنند. در حقیقت فناوری به عنوان یک واسطه‌گر عمل می‌کند که موانعی را که ممکن است در گذشته مانع ورود زنان به برخی مشاغل شده باشد، از بین می‌برد.

زنان مجرد شاغل اغلب با چالش‌های زیادی روبرو هستند، به ویژه در ایجاد تعادل بین مسئولیت‌های حرفه‌ای خود با تعهدات شخصی. انتظارات نامتعارف در محیط‌های کاری، دیدگاه والدین و شریک‌های عاطفی و مسئولیت‌های خانه از جمله

-فاطمی محمودی / فعال حقوق زنان-

در دهه‌های اخیر، محیط نیروی کار دستخوش تغییرات قابل توجهی شده است و یکی از مهم‌ترین تغییرات، ظهور زنان مجرد شاغل بوده است. این تغییر به واسطه‌ی تحول هنجارهای اجتماعی، فرصت‌های آموزشی و پیشرفت در فناوری ایجاد شده است. امروزه، زنان مجرد شاغل نیروی تاثیرگذاری در دنیای حرفه‌ای هستند که در صنایع مختلف مشارکت دارند، و در عین حال چالش‌های منحصر به فرد را پشت سر می‌گذارند و فرصت‌های جدید را در آغوش می‌گیرند.

یکی از دلایل اصلی افزایش زنان مجرد شاغل، تغییر نگرش‌های اجتماعی نسبت به نقش‌های جنسیتی است. انتظارات سنتی زنان از محدود شدن به نقش‌های خانگی به تدریج جای خود را به دیدگاه‌های فراگیرتر و مترقی داده است. در نتیجه، زنان به فرصت‌های تحصیلی و شغلی دسترسی پیدا کرده‌اند که قبلاً از آنها دریغ شده بود، و آنها را قادر می‌سازد تا بدون توجه به وضعیت تاهل‌شان، به دنبال مشاغل کامل برونند.

البته نمی‌توان منکر نقش آموزش و پرورش در این تحول شد. با کم‌رنگ شدن تبعیض جنسیتی در آموزش این

پاکسازی و فیشال

تخصصی پوست



حرفه‌ای‌ها خوب سخنرانی می‌کنند!

اندیشه مخاطب برآیم که البته این امر مهم در سایه تکرار و تمرین هرچه بیشتر میسر است.

علاوه بر دنیای کسب و کار، یادگیری مهارت‌های ارتباطی در زندگی شخصی نیز یکی از مولفه‌های موفقیت محسوب می‌شود.

مهارت‌هایی مانند بیان صحیح و روان، قدرت متقاعد کردن و انتقال ایده‌هایتان به دیگران، از جمله فواید آن است. مهارت سخنرانی به شما قدرت می‌دهد تا تأثیری مثبت در دیگران بگذارید. می‌توانید با بیان قوی و جذاب، ایده‌ها و پیام‌هایتان را به شکلی که دلخواهتان است، به دیگران منتقل کنید.

یادگیری مهارت‌های سخنرانی در زندگی به شما کمک می‌کند از فرصت‌ها استفاده کنید، در ارتباط با دیگران بهتر عمل کنید و موفقیت‌های بیشتری در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود برایتان خلق کنید.

نویسنده‌ها با کلمات برای چشمان خوانندگان خود کتاب می‌نویسند تا آن‌ها را با چشم بخوانند اما سخنران‌ها برای مخاطبین خود صحبت می‌کنند تا آن‌ها با گوش‌هایشان پیام‌ها را بشنوند.

و چه سنجیده‌گفت دکتر احمد حلت: فقط با کتاب و نوشته‌ها نمی‌توان سخنرانی را یاد گرفت بلکه سخنرانی را باید با سخنرانی یاد گرفت.

اصل ماجرا این است که ما باید «چگونه گفتن» را یاد بگیریم.

با توجه به گسترش ارتباطات و اهمیت آن در توسعه کسب و کار، یادگیری اصول «چگونه گفتن» در دنیای کسبوکار یک ضرورت و یکی از نشانه‌های حرفه‌ای بودن است.

ما وقتی به یک سخنران حرفه‌ای بدل می‌شویم که با شناخت مخاطب در زمانی مناسب و با پیکربندی محتوایی تأثیرگذار در صدد اقتناع

-شیماصفا بخش / مدرس فن بیان-

اگر بپذیریم سخنرانی یک فرایند ارتباطات انسانی است، پس باید قبول کنیم که در عصر ارتباطات و اطلاعات، فن بیان و دانستن آیین سخنوری برای تک‌تک انسان‌هایی که طالب پیشرفت ارتباطی قرن بیست و یکم هستند یک ضرورت است.

باید توجه داشته باشیم هر ساعت در حوزه‌های مختلف زندگی بشر داده‌های عظیمی تولید می‌شود که افراد باید بتوانند دانش استخراجی از آن‌ها را در کمترین زمان ممکن برای دیگران، به رساترین و شیواترین کلام ممکن توضیح دهند. به عبارت بهتر؛ همه باید سخنران شوند چرا که همه نیازمند یکدیگرند تا بتوانند در دنیای بزرگ داده‌ها جایگاه شایسته خود را بیابند.

باید خاطر نشان کرد که سخنرانی، مهارتی است که فقط با خواندن حاصل نمی‌شود. به طور مثال



مولفه‌های یک کسب و کار موفق کدامند؟

-مهشاد عسکری-

با توجه به بازار پر نوسات ایران، شروع کسب و کار و حفظ آن ملزم داشتن تجربه و دانش کافی است.

رهبری قوی و کارآفرینی در دستگاه کسب و کار، عاملی اساسی برای توسعه و رشد آن است. رهبران باید دارای دیدگاه استراتژیک، توانایی اجرایی، همراه با تشویق نوآوری و خلاقیت در تیم خود باشند. توانایی تحلیل مسئله از دیگر فاکتورهای مهم است.

استراتژی بازاریابی قوی و توانایی در جذب و نگه‌داشت مشتریان از عوامل اساسی به حساب می‌آید. استفاده از روش‌های بازاریابی موثر، ارائه محصولات و خدمات برتر و ایجاد رضایت مشتریان می‌تواند به رونق و توسعه کسب و کار کمک کند.

نکته غیر قابل انکار در توسعه یک کسب و کار؛ استفاده از نوآوری و فناوری به روز است. بهبود فرایندها، افزایش بهره‌وری و ارتقاء محصولات و خدمات همگی به مدد فناوری محقق شده است. با در نظر گرفتن تحولات

فناوری، استعدادها و رویکردهای نوآورانه در کسب و کار، می‌توان در برابر رقبا رقابت کرده و بازار را ترغیب به خرید و همکاری نمود.

عامل تاثیرگذار بعدی در رشد یک کسب و کار، تیم قوی و کارآزموده از نظر دانش و مهارت است. جذب و حفظ نیروهای با استعداد، آموزش و توسعه کارکنان فعلی، سیاست‌ها و فرایندهای عادلانه و موثر در مدیریت پرسنل عواملی است که توانایی رشد و توسعه کسب و کار را افزایش می‌دهد. توجه به نیازها و خواسته‌های مشتریان از عوامل موثر بعدی می‌باشد. ارائه محصولات و خدمات با کیفیت، ایجاد تجربه مشتری مثبت، و استمرار در ارتباط و ارتباط با مشتریان می‌تواند باعث افزایش رضایت و وفاداری مشتریان و رشد کسب و کار شود.

تمام موارد ذکر شده بدون مدیریت منابع مالی بی ارزش خواهد بود. مدیریت مالی به معنی کنترل هزینه‌ها و مدیریت منابع مالی است. همچنین، دریافت منابع مالی مناسب، استفاده

بهینه از سرمایه‌ها و سرمایه‌گذاری در پروژه‌های استراتژیک می‌تواند به توسعه کسب و کار کمک کند.

در شروع کار توجه به این نکته ضروریست که عوامل خارجی مثل شرایط اقتصادی، تغییرات قوانین و مقررات، رقابت و رونق بازار می‌توانند تأثیر قابل توجهی بر رشد و توسعه کسب و کار داشته باشد. بنابراین، بهبود وضعیت اقتصادی، منطبق با تغییرات قانونی و رقابتی، شناسایی فرصت‌ها و مواجهه با چالش‌های محیطی عوامل مهمی محسوب می‌شوند. تعیین استراتژی‌ها، تعیین اهداف، تدوین برنامه‌های عملیاتی و پیگیری آنها می‌تواند به کسب و کار در توسعه کمک کند. برنامه‌ریزی دقیق و مستدام در مسیر رسیدن به اهداف و تعیین راهبردهای اثربخش ضروری است.

همه این عوامل به طور ترکیبی و تعاملی تأثیرگذار هستند و مدیران کسب و کار باید توجه و مدیریت مناسبی به آنها داشته باشند تا توسعه پایدار و موفقیت را فراهم کنند.



معرفی اجزای اصلی کنترل پروژه

شما باید بتوانید عملکرد کلی پروژه را بررسی کنید، فرآیندهایی را که منجر به موفقیت شده است درک کنید تا بتوانید آنها را برای پروژه‌های بعدی تکرار کنید. آیا تیم شما به اهدافشان رسیدند؟ آیا آنها با سرعت مورد انتظار پیشرفت کردند؟ محصولی با کیفیت تحویل داده و به بودجه هم پایبند بودید؟ آیا هنوز کاری برای انجام وجود دارد؟ کنترل پروژه خوب به شما امکان می‌دهد تا این نکات را ارزیابی کنید.

کنترل پروژه شامل موارد زیر می‌شود:

به طور خلاصه، کنترل‌های پروژه اقداماتی هستند که انجام می‌دهیم و مستنداتی است که برای در مسیر نگه داشتن پروژه‌های خود استفاده می‌کنیم. اساساً، آنها مجموعه‌ای از ابزارها هستند که به ما کمک می‌کنند تا با موفقیت به مرحله تحویل برسیم. کنترل‌های پروژه ابزاری هستند که به شما کمک می‌کنند در هنگام برنامه‌ریزی و اجرای پروژه در زمان خود صرفه‌جویی کرده، طبق زمانبندی پیش بروید و هزینه‌ها را کاهش دهید.

اسناد برنامه‌ریزی پروژه این سند مبنای کنترل‌های شماست. این مدرکی است که آنچه را برای پروژه در نظر گرفته‌اید، نشان می‌دهد تا بتوانید بررسی کنید پروژه

پروژه است. تحلیل تاریخ تحویل پیش‌بینی شده، بررسی احتمال رسیدن به سررسیدهای قانونی و تشخیص ریسک هزینه پروژه در این مرحله جای می‌گیرند.

کنترل پروژه در مرحله اجرا در این مرحله برنامه خود را عملی کنید! باید تیم خود را با دستور کارهای مشخص متمرکز نگه دارید تا مطمئن شوید هیچکس از مسیر خارج نمی‌شود. بیشتر این موارد به این بستگی دارد که بتوانید فعالیت‌ها و پیشرفت تیم خود را به درستی تشخیص دهید. برای این منظور از یک ابزار مدیریت تیم استفاده کنید تا به شما موارد زیر را نشان دهد: ظرفیت فردی و کلی کارکنان مدت زمانی که هر یک از افراد برای هر کار صرف می‌کنند، ساعت کار به ازای هر یک از افراد، و...

این اطلاعات می‌تواند به شما کمک کند فرآیندهای از کار افتاده، کارکنان با فشار کاری زیاد و فعالیت‌های مخرب را شناسایی کنید. با نظارت بر این داده‌ها، می‌توانید حجم کار را متعادل کنید، منابع پروژه را به طور موثر تخصیص دهید و تیم خود را با اولویت‌های پروژه هماهنگ کنید.

کنترل پروژه در مرحله خاتمه شما پروژه را به پایان رسانده‌اید! آیا این بدان معنی است که کنترل پروژه تمام شده است؟ نه کاملاً.

-فرانک عسکری/مدرس جهاد دانشگاهی-

در ادامه مطلب شماره قبل در مورد نرم افزارهای کنترل پروژه، در این شماره به بررسی مراحل انجام کار در این نرم افزارها می‌پردازیم. کنترل پروژه در مرحله توسعه در این مرحله اعضای تیم جمع‌آوری می‌شوند، ذینفعان با هم ملاقات می‌کنند، وظایف برنامه‌ریزی می‌شوند و زمانبندی و بودجه‌بندی هم انجام می‌شود. در همین مرحله هم، کنترل پروژه کلید موفقیت است و مسئول ۴ جنبه مهم زیر است:

۱. برنامه‌ریزی/زمانبندی: برنامه‌ریزی و زمانبندی پروژه آغاز می‌شود. بر روی کارهای زمانبندی شده نظارت دقیق انجام شده و گزارش کار ارائه می‌شود، هرگونه انحراف از برنامه به سرعت تشخیص داده می‌شود و پروژه به مسیر برنامه‌ریزی شده بازگردانده می‌شود.

۲. کنترل هزینه: نظارت بر هزینه و بودجه و اقدام برای کاهش هزینه‌ها.

۳. برآورد هزینه: پیش‌بینی مقدار و قیمت برای منابع مورد نیاز.

۴. تحلیل ریسک هزینه و زمانبندی: این جنبه مربوط به ارزیابی ریسک مرتبط با زمانبندی و هزینه

روش‌های مختلف در طول چرخه حیات یک پروژه با آنها ارتباط برقرار کنید، به یک برنامه ارتباطی نیاز خواهید داشت.

۴) گزارش تماس
گزارش تماس مجموعه‌ای از اسناد و یادداشت‌ها است که سوابقی از ارتباطات مانند ایمیل، دقایق جلسات، تماس‌های تلفنی و حتی مکالمات حضوری را ثبت می‌کند. و به این ترتیب جزئیات مورد نیاز تیم پروژه و مشتری را حفظ می‌کند تا هر زمان که به آنها نیاز شد، به آسانی قابل فراخوانی باشند.

۵) مجوز سرمایه‌گذاری
مجوز سرمایه‌گذاری هنگامی استفاده می‌شود که با پیشرفت پروژه، بودجه پروژه هزینه‌ها را پوشش نمی‌دهد. در چنین مواردی، شما اجازه دارید با مجوز سرمایه‌گذاری هزینه‌های بالاتر و فراتر از بودجه شرکت خود را صرف کنید.

۶) چک لیست QA
لیستی از موارد مهمی است که نباید فراموش شوند، این لیست اطمینان حاصل می‌کند که همه چیز آنطور که باید کار می‌کند و هیچ چیز مهمی از قلم نیفتاده است.

@askari.faranak

را فراهم می‌کند. مطلع: در صورت تعیین این نقش برای یک فرد، او باید در مورد سررسیدهای تعیین شده و وضعیت انجام وظیفه مطلع نگه داشته شود. نمودار RACI برای تعیین نقش‌ها و مسئولیت‌های فعالیت استفاده می‌شود.

۳) برنامه ارتباطی
برنامه ارتباطی منبع یا سندی است که کلیه ذینفعان پروژه را لیست می‌کند و کانال‌های ارتباطی را بر اساس اولویت تعریف می‌کند. اگر افراد یا گروه‌های زیادی وجود داشته باشند که باید از طریق

طبق برنامه پیش می‌رود یا خیر. اسناد برنامه‌ریزی پروژه شامل موارد زیر است:
چکیده پروژه
برآوردها

جدول زمانی، برنامه پروژه، زمانبندی و یا نمودار گانت (۲) نمودار RACI
RACI مخفف کلمات مسئول، پاسخگو، مشاور، مطلع است. این نوع نمودار برای تعیین نقش‌ها و مسئولیت‌های فعالیت استفاده می‌شود. با یک نگاه به شما خواهد گفت که چه کسی مسئول انجام یک کار خاص است و چه کسی باید از وضعیت آن کار مطلع شود. نمودار RACI می‌تواند راه حلی برای تاخیر احتمالی در تصمیم‌گیری یا توزیع نابرابر حجم کار باشد.

نقش‌های تعیین شده را می‌توان به شرح زیر تعریف کرد:
مسئول: این نقش در واقع فرد یا افرادی است که وظیفه را انجام می‌دهند.

پاسخگو: وظیفه این شخص این است که اطمینان حاصل کند کار انجام شده است.

مشاور: فردی که این نقش را دارد هر زمان که به اطلاعات نیاز باشد، آن

کنترل‌های پروژه اقداماتی هستند که انجام می‌دهیم و مستنداتی است که برای در مسیر نگه داشتن پروژه‌های خود استفاده می‌کنیم.





دکوراسیون تلفیقی: آزادی عمل در طراحی

ایجاد کنید. با این تعریف می توان گفت که ترکیب الگوها و بافت های متنوع، استفاده از عناصر چندین سبک دکوراسیون مختلف در یک فضا و استفاده از مبلمان و آثار هنری منحصر به فرد، ویژگی های اصلی سبک دکوراسیون تلفیقی می باشند. ناگفته نماند که آزادی عمل و تنوع عناصر مختلف در این نوع دکوراسیون نباید باعث ایجاد فضایی ناهماهنگ و شلوغ شود و شما باید وسایل خانه را هدفمند انتخاب کنید و آن ها را در کنار هم چیدمان کنید. سبک دکوراسیون تلفیقی برای آن دسته از افرادی مناسب می باشد که در انتخاب یک سبک خاص دکوراسیون مردد هستند و علاقه دارند از عناصر مختلف چندین سبک در یک خانه استفاده کنند. همچنین اگر شما هماهنگی بیش از حد وسایل و اثاثیه خانه را نمی پسندید و می خواهید بدون پیروی از قوانین سخت گیرانه از خلاقیت خود در دکوراسیون منزلتان بهره ببرید، از این سبک حتما استفاده کنید.

مختلف و معاصر با رنگ های سنتی استفاده کنید. اجزای مدرن را با اجزای روستایی یا کشوری ترکیب کنید یا از مواد متنوعی مانند چوب، فلز، شیشه و سنگ استفاده کنید تا تنوع و جذابیت بیشتری به فضا ببخشید.

سبک طراحی دکوراسیون تلفیقی به شما این امکان را می دهد تا یک فضای هماهنگ و در عین حال منحصر به فرد را ایجاد کنید. با این روش، شما می توانید سلیقه و سبک شخصی خود را با دستاوردهای سبک های مختلف در دکوراسیون ترکیب کنید و یک فضایی واقعاً منحصر به فرد خلق کنید.

سبک تلفیقی به داشتن آزادی عمل در دکوراسیون و انتخاب وسایل خانه مشهور است و تنها قاعده ای که می توان برای آن تعیین کرد، عدم پیروی از قوانین دست و پاگیر و سخت گیرانه می باشد. شما در این سبک می توانید با ترکیب و کنار هم قرار دادن عناصر برتر و برجسته دیگر سبک ها، دکوراسیون مورد پسند خود را

سبک طراحی دکوراسیون تلفیقی یعنی ترکیب عناصر مختلف و متنوع از سبک های مختلف در یک فضا. این سبک معمولاً از طریق ترکیب رنگ ها، الگوها، مواد و قطعات معماری مختلف بوجود می آید. هدف اصلی این سبک، ایجاد یک فضای منحصر به فرد و همچنین ترکیب ظاهری و عملکردی از عناصر مختلف است. به این ترتیب، به شما این امکان را می دهد تا طرح خلاقانه خود را با توجه به سلیقه و نیازهای شخصیت خود ایجاد کنید. دکوراسیون تلفیقی در واقع ترکیب عناصر و ویژگی های مختلف سبک های دکوراسیون مختلف است. می توانید از عناصر مثل رنگ ها، الگوها، بافت ها، مواد، قطعات معماری و دکوراسیون داخلی مختلف استفاده کنید تا یک طرح منحصر به فرد و خلاقانه بسازید.

به عنوان مثال، می توانید الگوها و بافت های معاصر را با اجزای سنتی یا کلاسیک ترکیب کنید. همچنین می توانید از ترکیب رنگ های

پاکسازی و فیشال تخصصی پوست



فرزند پروری موثر

-نجمه ذوالعلی / روانشناس تربیتی
مرکز روانشناختی پردیس-

فرزند پروری، یعنی من بر تو مالکیتی ندارم تا مجوزی برای زورگویی به تو باشد و نیازهای روانی تو نادیده انگاشته شود. در این راستارویکرد موثر فکری، رویکرد باغبانی است، که در مقابل آن رویکرد مجسمه سازی قرار می‌گیرد.

در رویکرد مجسمه سازی والدین بسته به توانایی، مهارت و امکانات موجود به جای فرزند تندیسی می‌سازند و تلاش می‌کنند اثری هنر خلق کنند و آن را در معرض نمایش دیگران قرار دهند. والدین مجسمه ساز در تلاش ساختن آرزوهای دست نیافته ی خویش در فرزندانشان هستند. حال آنکه فرزند آنها شاید هرگز رغبتی به دست یابی آرزوهای آنها نداشته باشد. درحالی که در رویکرد باغبانی با تکیه بر توانایی‌ها و مهارت‌های کودک او را در مسیر رشد خویش قرار داده و از او مراقبت می‌کند و تلاش می‌شود تا استعدادهای درونی او را شناسایی و به عرصه‌ی ظهور برسد.

در این رویکرد والدین فرزندان خود را در معرض موقعیت‌های مناسب قرار می‌دهند تا در صورت علاقه‌مندی و تمایل فرزندشان به یک موقعیت مانند تسهیلگرانی ایفای نقش کنند. با امید به آن که خوانندگان این متن بهترین باغبانان زندگی فرزندانشان باشند.

نتیجه یک فرزند توانا و شاد را تربیت کنند.

از مهم‌ترین مولفه‌های سلامت روان که داشتن آن برای والدین الزامی است، عبارتند از:

احترام به خود (داشتن نگرش مثبت به خود)- اعتماد به دیگران - همدلی کردن- داشتن روابط گرم و صمیمانه با افراد دیگر- توجه به رشد شخصی و استفاده از فرصت‌های- تاب آوری و تسلط بر محیط و سازگاری با آن (اینکه من بر محیط مسط باشم تا آن که محیط بر من تسلط یابد)- ارزشیابی خود به جای نگرانی از قضاوت دیگران- داشتن ساختار و نظم در کارها و امور شخصی- بعد از تلاش برای دستیابی به شاخص‌های سلامت روان در دومین گام در فرزندپروری، بایستی احترام گذاشتن را در راس تربیت قرار دهیم، یعنی من حریم تو را نمی‌شکنم اما از حریم تو نیز مراقبت می‌کنم. احترام به خود یعنی خودمان را سرزنش نکنیم، به خود ناسزا نگوئیم، با اعضای خانواده بحث و گفتگوی مثبت داشته باشیم تا منجر به ناراحتی یا عصبانیت نشود. در موقعیت‌های تعارض آمیز و یکسان نبودن جریان‌های فکری، حرمت شکنی نکنیم و به مالکیت فرزندمان احترام بگذاریم، تا به آنها نشان دهیم که وظیفه‌ی ما انسان پروری است تا

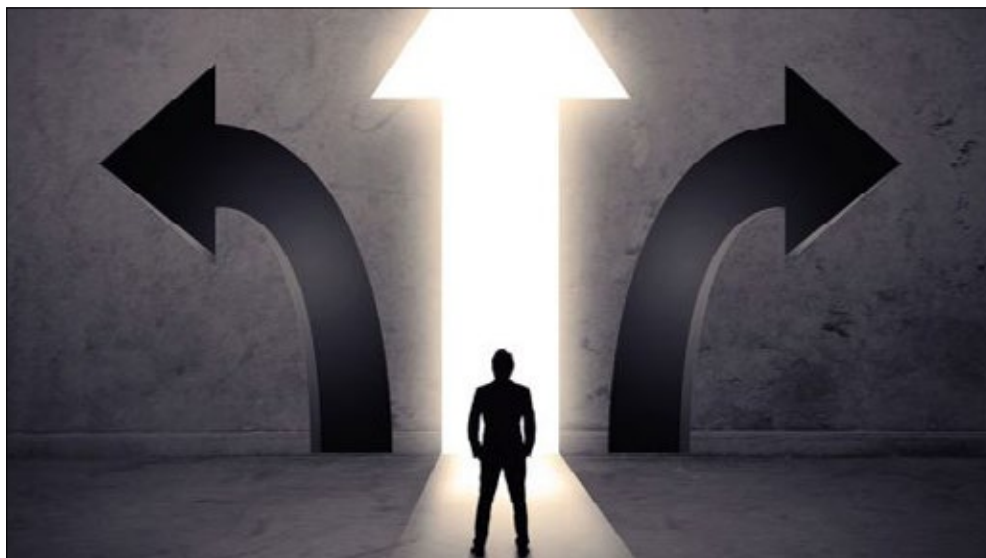
ما به عنوان والدین در بسیاری از مواقع دغدغه تربیت فرزندمان را داریم، در حالیکه بایستی دغدغه روش‌ها و سبک‌های فرزند پروریمان را داشته باشیم. طبیعتاً روش نادرست خروجی مطلوبی نخواهد داشت و نتیجه روش‌های نامناسب منجر به کلافگی والدین و متعاقباً فرزندان کلافه و در نهایت یک والد ناراحت و نگران، خواهد بود. از این رو سبک فرزندپروری موثر می‌تواند در زمره ی مهم‌ترین مسایل تربیتی والدین نسبت به فرزندانشان قرار دارد.

نخستین گام در پرورش فرزندان، سلامت روانی والدین است به عبارتی والدین توانایی مدیریت هیجانات، افکار و رفتارهای خود را داشته باشند تا ضامن سلامت روان فرزندان خویش باشند. برای رسیدن به هدف مذکور در زندگی مشترک هر والد باید الویت اول خودش باشد، زیرا یک مادر افسرده توانایی تربیت کودکی شاد را ندارد و اضطراب زیاد مادر منجر به پرورش کودکی مضطرب می‌شود و به طبع آن یک پدر پرخاشگری با کودکی نافرمان مواجه خواهد شد.

از این رو سلامت روانی والدین موجب می‌شود تا در پروژه‌ی مشترک فرزندپروری به درستی عمل کنند و در

پاکسازی و فیشال

تخصصی پوست



تصمیم‌گیری‌ها را به دقت ارزیابی کنید. بررسی پیامدهای مثبت و منفی هر گزینه و تحلیل آنها بر اساس اهداف شخصی و اجتماعی خود باعث خواهد شد تا تصمیمات بهتری اتخاذ کنید. مدیریت ریسک: در تصمیم‌گیری، همیشه ریسک وجود دارد. بررسی و ارزیابی ریسک‌های مختلف و اندازه‌گیری توانایی مقابله با آنها می‌تواند به شما کمک کند تا تصمیماتی با پایداری بیشتری بگیرید. تقویت اعتماد به نفس: اعتماد به نفس برای تصمیم‌گیری موثر بسیار مهم است. بررسی تجربیات قبلی خود که به انتخاب‌های موفق منجر شده‌اند و تقویت مهارت‌هایتان به شما اعتماد به نفس بیشتری در تصمیم‌گیری می‌دهد. همکاری و مشورت: در مواردی که تصمیم چالش‌برانگیزی است، همکاری با افراد دیگر و مشورت کردن با افرادی که تجربه‌ی بیشتری در زمینه مربوطه دارند، می‌تواند به شما کمک کند تصمیمات بهتری بگیرید. با عملکرد مداوم و تمرین، مهارت تصمیم‌گیریتان را بهبود خواهید داد و قادر به انتخاب تصمیمات بهتر و هوشمندانه‌تر در مواجهه با چالش‌ها و مسائل خواهید بود.

باشند، این مهارت می‌تواند توسعه فردی را بهبود بخشد. مهارت تصمیم‌گیری قدرت خلاقیت و نوآوری فرد را افزایش می‌دهد. زیرا در فرایند تصمیم‌گیری، فرد باید به شیوه‌های مختلف و نوآورانه به مسئله نگاه کند و راه‌حل‌های جدیدی را ارائه دهد. به طور کلی، با داشتن این مهارت، فرد می‌تواند در مسیر توسعه فردی خود، بهبود قابل توجهی را تجربه کند و به اهداف خود نزدیک شود. برای تقویت مهارت تصمیم‌گیری، می‌توانید از راهکارهای زیر استفاده کنید: جمع‌آوری اطلاعات: جمع‌آوری دقیق و کامل اطلاعات مرتبط با مسئله مورد نظر، یکی از مراحل مهم در تصمیم‌گیری است. بنابراین، تلاش کنید اطلاعات لازم را به دست آورید و طیف گسترده‌تری از منابع مورد تایید برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده کنید. تمرین تصمیم‌گیری: با مواجهه با موقعیت‌های واقعی یا مجازی که نیازمند تصمیم‌گیری است، تمرین کنید. با تمرین مکرر، قدرت تصمیم‌گیری خود را تقویت کنید و بهبودهای مورد نیاز را شناسایی کنید. ارزیابی پیامدها: تأثیرات ممکن

رشد توسعه فردی با افزایش مهارت تصمیم‌گیری

-یلدا رحیمی/کارشناس روانشناسی-

مهارت تصمیم‌گیری تاثیر بسیار زیادی در توسعه فردی دارد. با داشتن مهارت تصمیم‌گیری قوی، فرد قادر است بهترین تصمیم را در مواجهه با چالش‌ها و مسائل پیش رو اتخاذ نماید. به طور کلی، تأثیرات این مهارت به شرح زیر می‌باشد: مهارت تصمیم‌گیری به فرد کمک می‌کند تا داده‌ها و اطلاعات موجود را به خوبی تجزیه و تحلیل کند و به شیوه‌های مختلف برای حل مسئله فکر کند. به طور کلی افرادی که مهارت تصمیم‌گیری قوی دارند، قادرند با دقت و قاطعیت تصمیمات درست و موثری را اتخاذ کنند. این توانایی باعث می‌شود فرد به خود اعتماد بیشتری داشته باشد. از سوی دیگر مهارت تصمیم‌گیری صحیح می‌تواند به فرد کمک کند تا تعداد اشتباهات خود را کاهش دهد. با توجه به اینکه تصمیمات اشتباه می‌توانند پیامدهای نامطلوبی داشته



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





عناصر توسعه کسب و کار

-زینب مولایی/کارشناس کوچ مدیران-

رونق و پیشرفت جوامع بر اساس توسعه کسب و کارها و بهبود فعالیت‌های اقتصادی آنها استوار است. با بررسی و تبیین مولفه‌های کلیدی توسعه کسب و کارها در جوامع می‌تواند به تحقق رونق اقتصادی، شکوفایی اجتماعی و بهبود کیفیت زندگی در جوامع کمک کنیم.

نوآوری و کارآفرینی به عنوان مولفه‌ای اساسی در توسعه کسب و کارها در جوامع مطرح است. کارآفرینان با خلاقیت و خوش‌پنداری به ایجاد ایده‌ها و طرح‌های جدید می‌پردازند و نوآوری را در بستر کسب و کارها عملی می‌کنند. این مولفه، ایجاد اشتغال، تولید و درآمدزایی را تسهیل می‌کند و به توسعه اقتصادی جامعه کمک می‌کند. طبق مشاهدات میدانی، اغلب کسب و کارهایی که در زمینه‌های نوآورانه بوده‌اند؛ با استقبال بهتری مواجه شده‌اند. بهبود و توسعه زیرساخت‌های فنی و فیزیکی، از جمله حمل و نقل، ارتباطات، انرژی و فضای کسب و کار، راهکارهای قابل توجهی برای توسعه کسب و کارها در جوامع ارائه می‌دهد. زیرساخت‌های قوی و موثر، امکان رشد و گسترش کسب و کارها به‌طور پایدار را ممکن می‌سازد.

زیرساخت‌های فنی و فیزیکی برای توسعه کسب و کارها در جوامع بسیار حائز اهمیت هستند. این مولفه شامل زیرساخت‌های مرتبط با حمل و نقل، ارتباطات، انرژی و فضای کسب و کار است. در زیر به برخی از این زیرساخت‌ها اشاره خواهیم کرد:

حمل و نقل: سیستم‌های حمل و نقل موثر و کارآمد از جمله جاده‌ها، راه‌آهن، پیاده‌روها و راهبردهای حمل و نقل عمومی، امکان دسترسی به کالاها، خدمات و بازارها را برای کسب و کارها فراهم می‌کنند. بهبود و توسعه زیرساخت‌های حمل و نقل، نیروی محرکه برای رشد و گسترش کسب و کارها می‌باشد. اهمیت این موضوع در کسب و کارهای تولیدی که مواد اولیه آنها از محل دیگری تامین می‌شود و بازار هدف آنها در محلی دورتر از محل کارگاه قرار دارد، ملموس تر خواهد بود. تعیین میزان افت محصول در حمل و نقل یکی از نکات بسیار مهم در برآورد هزینه‌ها محسوب می‌شود.

ارتباطات: زیرساخت‌های ارتباطات، از جمله اینترنت، تلفن همراه، شبکه‌های تلفن ثابت و فن‌آوری‌های مرتبط، نقش بسیار مهمی در توسعه کسب و کارها دارند. ارتباطات موثر و قابل اعتماد، امکان انتقال اطلاعات، همکاری و تعامل با مشتریان و همکاران

را فراهم می‌کند و بهبود عملکرد و کارایی سازمان را تسهیل می‌کند. **انرژی:** تأمین منابع انرژی پایدار و قابل دسترس برای کسب و کارها امری حیاتی است. سیستم‌های تأمین انرژی، از جمله برق، گاز طبیعی، نفت و انرژی‌های تجدیدپذیر، نیازهای انرژی کسب و کارها را تأمین می‌کنند. توسعه زیرساخت‌های انرژی، عملکرد بهتر کسب و کارها را تضمین می‌کند و به صرفه‌جویی در هزینه‌ها و حفظ محیط زیست کمک می‌کند.

فضای کسب و کار: فضای کسب و کار مناسب شامل ساختمان‌ها، شهرک‌های صنعتی، مراکز تجاری، پارک‌های علم و فناوری و سایر زیرساخت‌های فیزیکی است که به کسب و کارها فرصت‌های مناسبی برای رشد و توسعه می‌دهند. ساختارهای فیزیکی متناسب با نیازهای کسب و کارها راهبردهای موثری برای جذب سرمایه، فراهم آوردن بهترین شرایط کاری و رونق بیشتر کسب و کارها را فراهم می‌کند.

توسعه زیرساخت‌های فنی و فیزیکی قابلیت دسترسی به بازارها، کاهش هزینه‌ها، افزایش بهره‌وری و ایجاد محیط مناسب برای رشد و توسعه کسب و کارها را فراهم می‌کند.

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





حضانة فرزند در قانون

-حائیه محمدی/کارشناس حقوقی-

حضانة فرزند حق و در عین حال تکلیفی است که قانون برای حفظ و نگهداری کودک به والدین سپرده است.

حضانة فرزند بعد از طلاق مهمترین موضوعی است که والدین قبل از طلاق به آن فکر می کنند. با توجه به آنکه حضانة فرزند بعد از طلاق بر اساس صلاحیت فرزند تعیین می شود، دانستن قوانین حقوقی و ترفند های قانونی حضانة فرزند از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است.

طبق ماده ۱۱۶۸ قانون مدنی:

«نگهداری از فرزندان هم حق و هم تکلیف پدر و مادر است»

زمانی که فرزند به سن رشد برسد، حق حضانة مانند ولایت، پایان میگیرد. در اینجا حضانة فرزندان تا پایان ۷ سالگی با مادر است و بعد از آن تا ۹ سال برای دختر و ۱۵ سال برای پسر با پدر است.

آنچه در تعیین حضانة طفل ملاک است، مصلحت خود طفل است، نه

عسر و حرج والدین.

ماده ۱۱۶۹ قانون مدنی به ما میگوید: برای حضانة و نگهداری طفلی که ابوی او جدا از یکدیگر زندگی می کنند، مادر تا سن هفت سالگی اولویت دارد و پس از آن با پدر است. تبصره - بعد از هفت سالگی در صورت حدوث اختلاف، حضانة طفل با رعایت مصلحت کودک به تشخیص دادگاه می باشد.

بنابر ماده ۱۱۷۰ قانون مدنی: اگر مادر در مدتی که حضانة طفل با او است مبتلا به جنون شود یا با دیگری شوهر کند حق حضانة با پدر خواهد بود.

حضانة فرزندان در طلاق با فوت یکی از والدین متفاوت است. مطابق ماده ۱۱۷۱ قانون مدنی در صورت فوت یکی از پدر یا مادر حضانة با دیگری است. بنابراین با فوت پدر نگهداری طفل با مادر است. عنایت داشته باشید که اگر پدر بزرگ پدری فرزند در قید حیات باشد ولایت با اوست. ولی نگهداری با مادر است. پدر بزرگ در صورتی می تواند سلب حضانة مادر کند که ثابت کند نگهداری و مراقبت او به صلاح و مصلحت فرزند نیست و مادر فاقد صلاحیت لازم است.

ماده ۴۳ قانون حمایت خانواده مقرر کرده است: «حضانة فرزندان

که پدرشان فوت شده با مادر آنها است مگر آنکه دادگاه به تقاضای ولی قهری یا دادستان، اعطای حضانة به مادر را خلاف مصلحت فرزند تشخیص دهد».

حق حضانة که به عهده والدین است ممکن است در شرایط خاصی به تقاضای نزدیکان و خویشاوندان طفل یا قیم او، از والدین سلب شود. در این زمینه قانون مقرر داشته است: هرگاه در اثر عدم مواظبت و یا انحطاط اخلاقی پدر و مادری که طفل تحت حضانة او است، صحت جسمی یا تربیت اخلاقی طفل در معرض خطر باشد، دادگاه می تواند با تقاضای بستگان، قیم و یا رئیس حوزه قضائی، ترتیب مقتضی دیگری را برای حضانة فرزند اتخاذ نماید. مواردی که می تواند از مصادیق تغییر حضانة باشد عبارتند از:

- اعتیاد زیان آور به الکل، مواد مخدر، قمار؛
- اشتها به فساد اخلاقی و فحشا؛
- ابتلا به بیماری روانی به تشخیص پزشکی قانونی؛
- سوءاستفاده از طفل یا اجبار او به ورود به مشاغل ضداخلاقی مانند فساد، فحشا، تکدیگری، قاچاق؛
- تکرار ضرب و جرح خارج از حد متعارف



مراقبت‌های روزانه پوستی

آلودگی بر روی پوست، لازم است غبار رویی انجام شود که در این مرحله از میسلارواتر مخصوص پوست استفاده می‌کنیم.

مرحله بعد شست و شو با شوینده است که مثل رویه صبح انجام شده و بعد پوست را با حوله خشک می‌کنید. بعد از خشک کردن پوست، استفاده از تونر است که با توجه به نوع پوست و میزان حساس بودن آن می‌توان یک روز در میان نیز استفاده کرد مثلاً پوست‌های چرب هر روز میتوانند از تونر استفاده کنند اما اگر تونر حاوی مواد قوی و فعال است نباید بیشتر از یک روز در هفته استفاده کرد، طریقه مصرف همیشه روی محصول ذکر می‌شود.

مرحله بعد از جذب تونر، زدن سرم‌ها و روغن‌هایی است که برای رویه شب در نظر گرفته شده‌اند و در آخر استفاده از کرم‌های شب و مرطوب‌کننده‌ها است که با توجه به نوع پوست انتخاب می‌شوند.

پریازندوثوقی / مشاور مراقبت‌های پوستی-
در مبحث قبل در مورد شناخت پوست توضیح داده شد که بتوانید نوع پوست خود را بشناسید و از آن مراقبت کنید و اما در این مبحث می‌خواهیم نحوه ی مراقبت از پوست را در طول شبانه روز بیان کنیم.

در مراقبت از پوست داشتن یک رویه مناسب در صبح و شب اهمیت زیادی دارد.

رویه‌های پوستی صبح و شب: بعد از اینکه نوع پوست خود را تشخیص دادیم می‌توانیم رویه پوستی خود را با توجه به آن در نظر بگیریم

رویه پوستی عبارتست از اقداماتی که روزانه با هدف مراقبت از سلامت و زیبایی پوست، انجام می‌شود. این اقدامات با هدف بهبود کلی وضعیت پوست و همچنین رفع مشکلات خاص آن انجام می‌شود. این فرآیند معمولاً دارای ۳ مرحله اصلی: تمیز کردن، تقویت و آبرسانی است.

رویه پوستی صبح: صبح بعد از بیدار شدن از خواب با توجه به نوع پوست با شوینده مخصوص پوست خود، صورت و گردن را شسته (ترجیحاً برای شست و شو از لیف حوله ای نرم استفاده شود) سپس با حوله آرام آرام روی پوست

رویه پوستی شب:

شب به دلیل اینکه ممکن است در طول روز از مواد آرایشی استفاده کرده باشید و یا نشستن گرد و غبار و



در مراقبت از پوست

داشتن یک رویه مناسب

در صبح و شب اهمیت

زیادی دارد.



مریم قدیمی ماهانی نخستین بانوی کلیدساز کرمانی:

کسی جز پدرم حاضر به آموزش دادن من نبود!

-مهشاد عسکری-

نمی‌دانم تا حالا گذرتان به مغازه کلیدسازی چهارراه امیرکبیر افتاده؟ شما هم وقتی خانم قدیمی ماهانی را دیدید، سراغ صاحب مغازه را گرفتید؟ اگر این تجربه را دارید باید بگویم که تنها نیستید و خیلی‌های دیگر هم انتظار ندارند یک خانم کلیدساز باشد. مریم قدیمی ماهانی اما توانسته بی توجه به محدودیت‌هایی که برای فعالیت در رشته‌های فنی برای بانوان وجود دارد، به یک کلیدساز حرفه‌ای تبدیل شود. او کنار دست پدرش کلیدسازی یاد گرفته و می‌گوید که وقتی می‌خواستم فنون دیگر این شغل را از افرادی دیگر بیاموزم، کسی حاضر نبود آن را یادم بدهد! با این وجود، او توانسته در

اتفاقی اولین نفری که مرا در این کار تشویق کرد پدرم بود. ایشان همیشه معتقد بودند که کار زن و مرد ندارد و هرکسی برای رسیدن به اهدافش باید زحمت بکشد. حمایت خانواده مهمترین عامل ماندگاری من در این شغل بود.

- تا کنون برای چه تعداد افراد اشتغالزایی انجام داده‌اید؟

در طی ۹ سال در این زمینه فعالیت می‌کنم، حدوداً به ۱۰ نفر آموزش داده‌ام که اکثراً برای خود مستقل شده‌اند و مغازه دارند و مشغول کار هستند.

- خودتان تنها کار می‌کنید؟

در حال حاضر با پدرم کار می‌کنم و دو نیروی فعال دارم که در کارهای داخل مغازه و خدمات بیرون با ما همکاری می‌کنند.

- بزرگترین چالشی که برای رسیدن به شغل‌تان با آن روبرو شدید چه بود و چطور از عهده آن بر آمدید؟

بزرگ‌ترین چالشی که با آن روبرو بودم در شروع کارم بود. به عنوان اولین خانمی که وارد این عرصه شده بود هیچ کس جز پدرم حاضر به آموزش

این حرفه موفق شود آن چنان که اگر امروز سراغ حرفه‌ای‌ترین کلیدسازهای کرمان و به خصوص کسانی که در زمینه کدهای ماشین حرفه‌ای باشند را بگیرید، اسم این خانم هم جزو چند نفر اول پیشنهاد خواهد شد. برای اینکه بدانیم مریم خانم چه مسیری را تا اینجا طی کرده، گفت‌وگویی با او انجام دادیم که در ادامه می‌خوانید.

- لطفاً خودتان را برای خوانندگان ما معرفی کنید.

مریم قدیمی ماهانی هستم ۲۳ سال سن دارم. و دانشجوی کارشناسی ارشد در رشته امور بانکی هستم.

- چطور وارد این حرفه شده‌اید؟!

پدرم چندین سال در شغل کلیدسازی فعالیت داشتند از طرفی من از کودکی به کار فنی علاقه داشتم. چون برادر ندارم و پدرم هم در این شغل بسیار تنها بودند، تصمیم گرفتم وارد این حرفه شوم و به عنوان اولین بانوی کلید ساز ایران کار خود را شروع کردم. با توجه به رشته تحصیلی شما، پدرتان مخالفتی با شغل شما نداشتند؟

سابقه نزدیک به ده سالدر این شغل توانسته ام در حرفه کلید سازی موفق باشم و پیشرفت‌های زیادی داشته‌ام قطعاً در این حرفه ماندگار هستم و و هرگز از این شغل کنار نمی‌کشم. چون برای آن زحمت بسیار کشیده‌ام.

- شما چطور بین زندگی شخصی و حرفه‌ای توازن برقرار کرده‌اید؟

به نظرم نه تنها در کار من؛ بلکه اکثر کسانی که شغل آزاد دارند معمولاً بیشتر زمان خود را درگیر کار هستند، مخصوصاً خانوم‌ها. طبیعتاً نیاز به مدیریت زمان دارید. من در کنار کارم تحصیل می‌کنم، برنامه ورزشی منظم دارم و در کنار آن به کلاس‌های آموزشی جدا از درسم نیز می‌روم. همیشه سعی کرده‌ام با پشتکار و زمان بندی درست؛ زمانم را به نحوی مدیریت کنم که بتوانم به تمام کارهایم برسیم.

- سخن پایانی

به عنوان اولین بانویی که این شغل را انتخاب کرده بودم باید خودم را ثابت می‌کردم تا افرادی که حاضر به آموزش من نشده بودند متوجه شوند که خانم‌ها هم می‌توانند. خیلی مواقع و شاید در شروع کاری ممکن است شرایطی بوجود بیاید که ناامید شوید، و به نظر برسد که ادامه راه امکان پذیر نیست اما قسم به واژه صبر که با بردباری و صبر می‌توانید موفق شوید و به نتیجه مطلوب برسید. با آرزوی دیدن فعالیت خانم‌ها در این شغل.

کنیم. می‌توانم بگویم این شغل یک شغل هیجانی هست. از طرفی در این شغل، باید با انواع دستگاه‌ها کار کنیم که با تجربه‌های جدیدی همراه است و این کار بسیار جالب است.

- آیا تا کنون به دلیل خانم بودن، با مشتری‌های خود با چالشی روبرو شده‌اید؟!

می‌توانم بگویم هر روز من با این موضوع برخورد می‌کنم و برای خودمم جالب است که چرا مردم تعجب می‌کنند. بارها پیش آمده که مشتری وارد مغازه شده و با تعجب از من سوال می‌کند که صاحب مغازه کجاست و برای انجام کار باید با چه کسی صحبت کنم وقتی متوجه می‌شوند که خودم کار را انجام می‌دهم خیلی تعجب می‌کنند. گاهی فکر می‌کنند که قصد تمسخر دارم. تا زمانی که کلید را نساختم باور نمی‌کنند و برایشان باور کردن نیست. **زمانیکه مغازه را ترک می‌کنند تغییری در تفکرشان بوجود آمده؟**

خدا روشکر با فعالیت و تلاش زیاد توانستم با مرور زمان خودم را ثابت کنم و اکثر آن‌ها مشتری دائم ما شدند و رضایت بالایی دارند.

آیا به تغییر شغل مخصوصاً استخدام در بانک فکر کرده‌اید؟

حقیقتاً رشته تحصیلی ام را از روی علاقه انتخاب کردم و هدفم استخدام در بانک بود. اما در حال حاضر و با

دادن من نبود.

قطعاً شرایط سخت بود و من دوست داشتم جز دانش پدرم، آموزش بیشتری ببینم اما تمام آموزش‌هایی که دیدم از طرف پدر و یا تجربیاتی است که خودم به دست آوردم و این باعث شد من در شروع کار با چالش و سختی مواجه شوم.

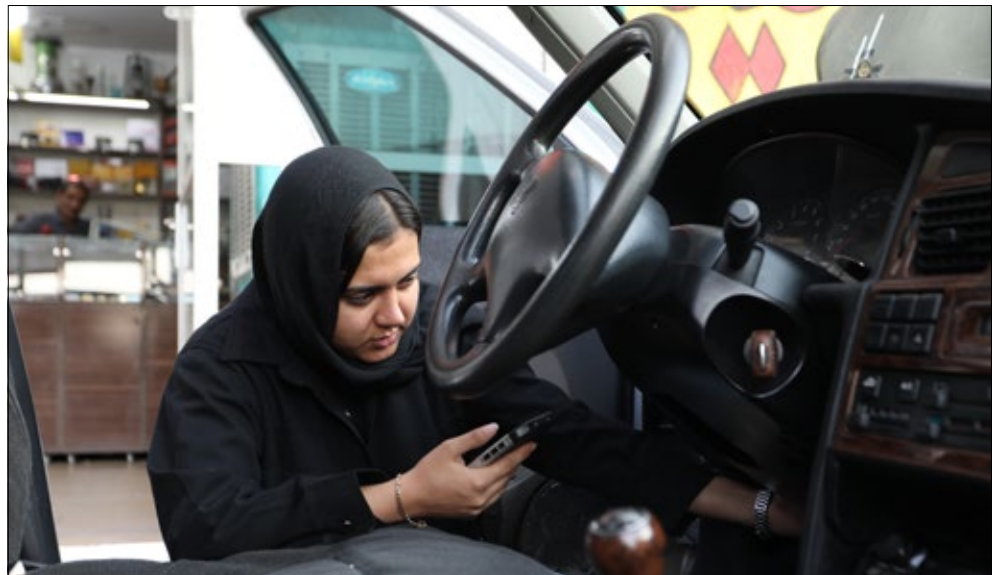
- به نظر شما یک کلیدساز باید چه مهارت‌های داشته باشد؟

من همیشه گفته‌ام کلید سازی یک هنر است. در این کار برای ساختن هر کلید باید ظرافت و هنر به خرج داد. از طرفی این شغل ملزم به صبر و شکیبایی زیادی است. مهمتر از همه؛ در زمینه کدهای باید دقت بالایی داشته باشیم. کوچک‌ترین بی‌دقتی باعث بروز خطا و به وجود آمدن مشکلات زیاد و حتی صدمه دیدن ماشین می‌شود.

- چه توصیه‌ای برای افرادی که تمایل دارند به این شغل وارد شوند، دارید؟

من این شغل را همیشه به همه پیشنهاد می‌کنم این شغل یک کمک‌رسانی اجتماعی هم حساب می‌شود. کار ما یک کار بسیار حساسی است که اکثر مواقع مثل یک ناجی عمل می‌کنیم. شرایطی را در نظر بگیرید که کودکی پشت در بسته تنها مانده است؛ ما باید با دقت هرچه تمام، در سریع‌ترین زمان ممکن به او کمک

قسم به واژه صبر که با بردباری و صبر می‌توانید موفق شوید و به نتیجه مطلوب برسید.





نگاهی به زندگی جوان رولینگ به مناسبت تولد

جادو در زندگی خالق هری پاتر

روزنامه‌نگار ازدواج کرد و حاصل این ازدواج دختری به نام جسیکا بود؛ اما بعد از دو سال رولینگ متوجه شد که همسرش مردی نیست که او در رویاهای خود می‌دیده است. در نهایت در سال ۱۹۹۳ بعد از یک دعوی سخت همسر رولینگ او را از خانه بیرون کرد و سرانجام آن‌ها از هم طلاق گرفتند. این طلاق در روحیه رولینگ تأثیر بدی گذاشت به قدری که او را تا مرز خودکشی کشاند. رولینگ که شغل خود را از دست داده بود و با افسردگی دست‌وپنجه نرم می‌کرد سعی کرد با نویسندگی خودش را آرام کند و روی داستان هری پاتر که ایده‌ی آن سه سال قبل در ذهنش شکل گرفته بود کار کند. سال ۲۰۰۵ میلادی، رولینگ با تأسیس انجمن خیریه‌ای به نام لوموس سعی در پوشش کودکان آسیب‌پذیری کرد که مورد آزار و اذیت جنسی و جسمی یا در معرض فقر و معلولیت هستند و هدف خود را بالابردن سطح سلامت، آموزش و رفاه اجتماعی این کودکان عنوان کرد.

مجله‌تایم، رولینگ پس از ولادیمیر پوتین به عنوان دومین شخص تأثیرگذار سال انتخاب شد. رولینگ در سال ۱۹۶۵ در شهر یاته نزدیک بریستول انگلستان متولد شد. او در رشته زبان و ادبیات فرانسه در دانشگاه اکستر انگلستان به تحصیل پرداخت. رولینگ در سال ۱۹۹۰ هنگامی که در انتظار یک قطار که تأخیر داشت، بود، ایده هری پاتر و مدرسه جادوگری در ذهنش شکل گرفت و سه سال بعد در زمانی که از همسر روزنامه‌نگار پرتغالی‌اش جدا شده بود و در حالی که همراه دخترش جسیکا که حاصل ازدواج نافرجامش بود، نوشتن داستان را شروع کرده بود. موفقیت جی. کی رولینگ به شکلی که ما امروزه می‌بینیم نبوده است او سختی‌های زیادی را در زندگی متحمل شده و از یک ایده‌ی ناب و کار کردن روی آن به این موقعیت رسیده است. رولینگ در سال ۱۹۹۰ بعد از فارغ‌التحصیلی از دانشگاه به‌عنوان منشی و مترجم مشغول به کار شد و بعد از دو سال با یک

-حائیه زیان‌نسب-
زاده ۳۱ ژوئیه ۱۹۶۵ متخلص به جی. کی. رولینگ مؤلف، تهیه‌کننده فیلم و فیلم‌نامه‌نویس بریتانیایی است. عمده شهرتش را برای نوشتن مجموعه فانتزی هری پاتر کسب کرده است که بیش از ۵۰۰ میلیون نسخه فروش داشته است و به یکی از پرفروش‌ترین مجموعه کتاب‌های تاریخ تبدیل شده‌اند. کتاب‌هایی که به بیش از ۶۵ زبان دنیا ترجمه شده و به‌طور تقریبی در ۴۵۰ میلیون نسخه منتشر شده است. مجموعه داستان‌های هری پاتر یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های داستانی جهان بوده است به طوری که در سال ۲۰۰۷ ساندی تایمز در فهرست ثروتمندان جهان ثروت رولینگ را حدود ۱٫۰۷ میلیارد دلار تخمین زد و در بین پولدارترین زنان انگلیس او را در رده ۱۳ جدول قرار داد. از این کتاب مجموعه فیلم‌های هری پاتر از شرکت برادران وارنر نیز ساخته شده است. او با نام مستعار رابرت گالبریث چند داستان جنایی نوشته است. در سال ۲۰۰۷ به انتخاب

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





نویسنده

- حدیث کریمی فر -

همیشه می خواستم ستاره سینما باشم؛ مردم با دست نشانم بدهند و مشتاق امضا گرفتن باشند ...

امروز که رونمایی کتابم بود و خیلی ها از شهرهای دور و نزدیک برای سخنرانی من و امضا گرفتن آمده بودند؛ احساس کردم کمتر از ستاره های سینما نیستم! راستش به نظرم کار من بهتر و ماندگار تر است .

ستاره ها اغلب به پشتوانه زیبایی چهره و جذابیت ظاهری مشهور می شوند، اما شاید خیلی زود یا با گذر ایام و پیر شدن، مثل شهاب سنگ سقوط کنند! من اگر همین الآن هم از جهان بروم با آثارم ماندگار شده ام ...

مراسم به پایان خودش نزدیک شده بود و مردم سرگرم شکم شان شده بودند؛ در میان بیج بیج هایشان می شنیدم که می گفتند «چرا شوهرش نیامده! نکنند با هم اختلاف دارند» یکی می گفت نویسنده است شاید جای دیگری رونمایی دارد و ریز می خندیدند اما حقیقت این بود از زمانی که کتاب های من مجوز چاپ می گرفتند و به فروش بالایی می رسیدند

خسرو سرسنگین شده بود! انگار من مسبب ناکامی اش بودم. درست است من دیرتر از او شروع به نوشتن کردم اما روز و شبم شده بود نوشتن. او خواب بود، من می نوشتم. سرکار بود، من می نوشتم، مدام میان عرق و ورق در جمع رفیقان بود و من درخلوتی خود خواسته از زخم ها می نوشتم؛ آن قدر نوشتم که فرم انگشتهایم به هم خورد...

نیمه های شب اگر ایده یا طرحی به ذهنم می آمد خواب را بر خود حرام می کردم و با همه غرولند کردن های خسرو، باز می نوشتم. این اواخر تصمیم گرفتم اتاقم را جابه جا کنم تا راحت تر بنویسم. اما خوب که فکر می کنم فاصله ی مادرست از زمانی بیشتر شد که تخت هایمان را جدا کردیم ... کتاب های آخر را که امضا می کردم، خواهرم زنگ زد؛ داشت گریه می کرد؛ فکر کردم از فرط خوشحالیه! حالا که نتوانسته رونمایی کتابم بیاید، خواسته اولین کسی باشد که به خواهر دوقلویش تبریک بگوید.

میان حق هق هایش گفت: «حق نداشتی زندگی مون و داستان کنی

و سر زبونا بندازی» همیشه همین جور بود؛ بهترین روزهای زندگی را زهر مارم می کرد. خواهرم بعد از چاپ مجموعه داستانم کمتر با من درد و دل می کرد و کمتر از شوهرش می گفت؛ فهمیده بود شوهر پر خور، تبیل و خرافاتی اش را سوژه یکی از داستان هایم کرده ام ...

من و خواهرم دوقلوهای همسان بودیم؛ هر دو چشمان عسلی و بینی قلمی داشتیم. او هم می خواست نویسنده شود اما بیش از نوشتن، عاشق ماشین شاسی بلند و لباس های مارک دار شد!

خواهرم اولین داستان کوتاها را که خواند همان چند سطر اول گفت «خوب بهرام بیچاره را سوژه کردی» بهرام عشق نخستینم بود مهربان، دلسوز، دست و دل باز، همان چیزهایی که خسرو نداشت! بهرام در هر دیداری برایم گل می آورد و داستان و انگشت های از فرم افتاده ام را نوازش می کرد ... تنها عیب بهرام

سیاست بازی اش بود؛ همین جاه طلبی اش هم مانع رسیدن مان شد ... ادامه دارد



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





مسئولیت‌گریزی در نوجوانان

-یلدا رحیمی / کارشناس روانشناسی-

در ادامه مبحث رفتار سنجی نوجوانان؛ این شماره به مسئولیت‌گریزی در نوجوانان پردازیم. در دنیای مدرن امروز، مسئولیت‌پذیری یکی از مهارت‌های حیاتی برای نوجوانان است. و البته یکی از دغدغه‌های خانواده‌ها در ارتباط با نوجوان خود. مسئولیت‌پذیری و یا مسئولیت‌گریزی می‌تواند تعیین‌کننده موفقیت و پیشرفت شخصی و اجتماعی در نوجوانان باشد. در این مطلب، به بررسی مسئولیت‌گریزی در نوجوانان، چالش‌های آن و راهکارهایی برای تقویت مسئولیت‌پذیری آن‌ها می‌پردازیم. تعریف مسئولیت‌گریزی:

مسئولیت‌گریزی در نوجوانان به وضعیت یا الگوی رفتاری اشاره دارد که نوجوانان برای اجتناب یا فرار از تعهدات و وظایف خود درگیر می‌شوند. به طور کلی، نوجوانان ممکن است به دلایل مختلفی مانند ترس از قبول شکست، کمبود اعتماد به نفس، ناتوانی در مدیریت زمان و اولویت‌بندی، عدم دسترسی به آموزش مناسب یا نداشتن والدین یا مربیان مناسب به مسئولیت‌پذیری متمایل شوند. در نتیجه، آنها ممکن است مسئولیت‌هایشان را به تعویق بیندازند، وظایف خود را از بین ببرند یا امتناع کنند و به دنبال راه‌های دیگر برای جلوگیری از مسئولیت‌پذیری باشند.

خودشان اعتماد ندارند، ممکن است به دلیل ترس از ناکامی‌ها یا عدم اطمینان به توانایی خود، از مسئولیت‌پذیری خودداری کنند.

۵. کمبود آموزش مناسب: عدم بهره‌وری از آموزش‌های مسئولیت‌پذیری مناسب می‌تواند چالشی مهم در تقویت مسئولیت‌پذیری نوجوانان باشد.

راهکارهای تقویت مسئولیت‌پذیری در نوجوانان:

- آموزش و تربیت مسئولیت‌پذیری در خانواده و مدارس

- الگویی شدن برای نوجوانان توسط افراد نمونه و رشد تکنولوژی محور

- تربیت مهارت‌های ارتباطی و تصمیم‌گیری در نوجوانان

- استفاده از پاداش و جوایز برای تشویق مسئولیت‌پذیری در نوجوانان

در کل، مسئولیت‌پذیری یکی از مهارت‌های حیاتی در سیره رشد و توسعه نوجوانان است. آموزش و تربیت این مهارت از طریق خانواده، مدارس و جوامع می‌تواند باعث تقویت مسئولیت‌پذیری و موفقیت شخصی و اجتماعی نوجوانان شود. با توجه به اهمیت این موضوع، فعالیت‌های محدود نباید به مسئولیت‌پذیری در نوجوانان بسنده کند و باید به طور گسترده‌تر و سیستماتیک‌تر مورد توجه قرار گیرد.

مسئولیت‌گریزی در نوجوانان می‌تواند منجر به کاهش عملکرد تحصیلی، ایجاد مشکلات در روابط اجتماعی و کاهش اعتماد به نفس شود. چالش‌های مسئولیت‌گریزی در نوجوانان می‌توانند متنوع باشند و تأثیرات منفی بر رشد و توسعه آن‌ها داشته باشد. برخی از این چالش‌ها عبارتند از:

۱. کمبود ارتباط با عواطف و نیازها: نوجوانان ممکن است مشکلی در ادراک و بیان عواطف و نیازهای خود داشته باشند. این مشکل می‌تواند باعث شود تا نتوانند به درستی و به موقع واکنش نشان دهند و مسئولیت‌ها و تعهدات را به تعویق بیندازند.

۲. ترس از قبول شکست: برخی از نوجوانان ممکن است نتوانند با مسئولیت‌های سنگین کنار بیایند. ترس از شکست و تأثیر آن بر اعتبار و عزت نفس می‌تواند باعث ایجاد مسئولیت‌گریزی شود.

۳. کاهش توانایی مدیریت زمان و تعهدات: ناتوانی در برنامه‌ریزی و مدیریت زمان می‌تواند منجر به گسترش و ناتمام ماندن مسئولیت‌ها شود و موجب تأخیر یا از بین بردن آنها شود.

۴. کمبود اعتماد به نفس: کمبود اعتماد به نفس می‌تواند مانع از قبول مسئولیت‌های جدید و مواجهه با چالش‌های جدید شود. نوجوانانی که به



فرنگیس حیدرپور؛

نماد مقاومت زنان ایران

فیلم مستند «تبر» بر اساس ماجرای کشته شدن سرباز عراقی توسط وی، به کارگردانی آرش اسحاقی ساخته شده است. این فیلم کوتاه ۲۰ دقیقه‌ای در سال ۱۳۹۲ تولید شده و به جشنواره‌های فیلم کوتاه بین‌المللی نیز راه یافته است.

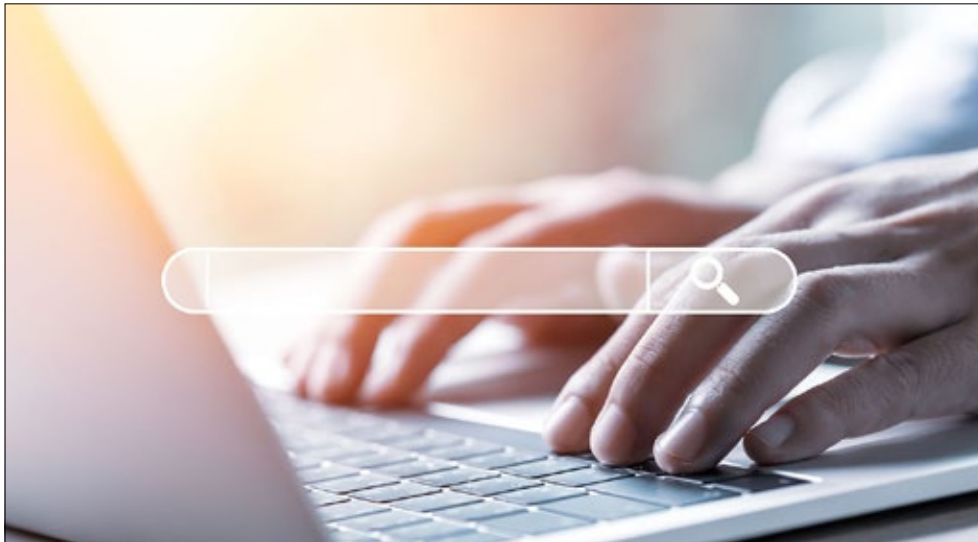
مستند «فرنگیس» در مورد زندگی فرنگیس حیدرپور به کارگردانی ابراهیم شفیعی ساخته شد، در این روایت می‌کند، این مستند در تاریخ چهارم مهرماه ۱۳۹۷ به مدت سی و سه دقیقه از شبکه افق پخش شد. همچنین مستند «حماسه تبر» به کارگردانی سید مجتبی سیادت در ساله ۱۳۹۰ تولید شده است که جریان مواجهه حیدرپور با دو سرباز عراقی را در ۲۹ دقیقه به تصویر می‌کشد.

مراسم خاکسپاری ساعت‌ها طول کشید. فردای روز اشغال، حیدرپور به همراه پدرش برای تهیه غذا به داخل روستا باز می‌گردند. هنگام ورود، متوجه حضور عراقی‌ها می‌شوند اما به دنبال غذا داخل روستا می‌روند. پس از تهیه غذا، او محض احتیاط «تبری» با خود برمی‌دارد. در مسیر برگشت، شیرزن گیلانغربی و پدرش با دو نیروی عراقی در محدوده رودخانه آوزین و ارتفاعات مجاور مواجه می‌شوند.

حیدرپور این لحظه را اینگونه روایت می‌کند: در موقع این حادثه ۱۸ بهار از عمرم گذشته بود. در همان آغازین روزهای جنگ شاهد شهادت اقوام ام بودم. از آنجا که دچار نگرانی‌ها و ناراحتی شدید ناشی از اشغال کشورم و به شهادت رسیدن عده‌ای از بستگانم شده بودم، زمانی که با این دو عراقی برخورد کردیم بدون هیچ درنگی با تبر به آنها حمله‌ور شدم. یکی از آنها را به هلاکت رساندم و دیگری را هم که به شدت ترسیده بود به اسارت گرفتم و با تمام تجهیزاتش ساعتی بعد تحویل رزمندگان اسلام دادم. ۱۸ ماه آواره بودیم تا اینکه عراقی‌ها عقب‌نشینی کردند.

فرنگیس حیدرپور (۱۳۴۱ در آوه‌زین گورسفید، گیلانغرب) زنی گُرد و از قهرمانان غیرنظامی جنگ ایران و عراق است.

فرنگیس حیدرپور در سال ۱۳۴۱ در روستای آوه‌زین گورسفید از توابع شهرستان گیلانغرب در کرمانشاه به دنیا آمد. او در حمله نظامیان عراقی به روستای محل سکونتش با یک تبر از خود در برابر سربازان ارتش بعث عراق دفاع کرد. وی درباره اتفاقی که در مهرماه سال ۵۹ رخ داده است می‌گوید: پس از اشغال قصرشیرین توسط نیروهای عراقی در اوایل مهرماه ۵۹ مزدوران عراقی به سمت گیلانغرب که در ۵۰ کیلومتری جنوب این شهر قرار دارد هجوم آوردند. با اشغال روستای گور سفید، من به همراه پدرم و دیگر اهالی روستا بدون اینکه کفشی به پا داشته باشیم یا غذایی با خود برداشته باشیم به طرف ارتفاعات روستای «آوزین» پناه بردیم. نیروهای بعثی با اشغال روستای گورسفید نزدیک به هشت نفر از اقوام مان (از جمله برادر، دایی، عمو، پسردایی، دختردایی، دخترعمو و...) مرا به شهادت رساندند.



وب جهانی، جایی برای ارتباط با جهان

-فرانک عسکری / مدرس
جهاد دانشگاهی-

در دنیای امروز، نقش اینترنت جهانی به عنوان یک شبکه ارتباطی برجسته غیر قابل انکار است. با گسترش فراگیر اینترنت، جهان به یک گوی ارتباطی دست یافت که فاصله‌ها و مرزها را در برابر تبادل اطلاعات باز می‌کند. در این مطلب، به بررسی تأثیرات گسترش وب جهانی بر جوامع و افراد، از نظر مزایا و چالش‌ها، می‌پردازیم.

بهره‌مندی‌های انسانی:

گسترش وب جهانی توانسته است بهره‌مندی‌های چشمگیری برای جوامع جهانی به ارمغان بیاورد. امروزه، ارتباطات آنلاین، شبکه‌ای وسیع از ارتباطات را به شکلی آسان و سریع فراهم کرده است. در ادامه برخی از مزایایی که وب برای ما ارائه می‌دهد ذکر شده است.

۱. **ارتباطات فراگیر:** با شبکه شدن جهان از طریق اینترنت، ارتباطات میان افراد، سازمان‌ها، دولت‌ها و

فرهنگ‌ها بی‌نهایت تقویت شد. امروزه می‌توانیم با هر شخصی در هر جایی از جهان ارتباط برقرار کنیم و دسترسی سریع به اطلاعات و منابع بی‌نهایت را داشته باشیم.

۲. **تسهیل در امور روزمره:** از خرید آنلاین گرفته تا مدیریت بانکی، وب جهانی به هر فردی امکان می‌دهد تا امور روزمره خود را به سادگی و تسهیل بیشتری انجام دهد.

۳. **اشتغال و کسب و کار:** وب جهانی فرصت‌های شغلی بی‌شماری را در دسترس کارآفرینان و صاحبان کسب‌وکار قرار داده است. با امکانات مانند فروش آنلاین، بازاریابی دیجیتال و همکاری بین‌المللی، امروزه افراد می‌توانند کسب‌وکارهای موفق‌تری را با اینترنت جهانی راه‌اندازی کنند.

چالش‌ها و موانع:

با تمام جنبه‌های مثبتی که وب بر زندگی انسان‌ها داشته است؛ چالش‌هایی را نیز برای بشر به همراه داشته است. این چالش‌ها شامل موارد زیر می‌شود:

۱. **کنترل و حریم خصوصی:** با دسترسی آزاد به اطلاعات در وب جهانی، مسأله حریم خصوصی و امنیت اطلاعات به چالشی پیچیده تبدیل شده است. تضمین امنیت و حفاظت از اطلاعات شخصی در یک محیط تماماً متصل، بسیار چالش

برانگیز است. ۲. **عدم دسترسی متوازن:** هرچند اینترنت جهانی در بیشتر جوامع دسترسی را فراهم کرده است، اما هنوز طبقه‌هایی از جامعه و مناطقی از جهان با محدودیت‌های دسترسی وب روبرو هستند. نبود دسترسی متوازن می‌تواند نسل‌ها و جوامع را در پیشروی و توسعه اقتصادی عقب بیندازد.

۳. **پخش اخبار جعلی و اطلاعات نادرست:** با توجه به انتشار سریع و وسیع در وب، چنانچه اخبار جعلی و نادرست باشد نیز به سرعت انتشار پیدا می‌کند. این موضوع دقت بیشتر مخاطبان و افزایش واقعیت‌پنداری در مصرف اطلاعات را می‌طلبد.

وب جهانی با گسترش روزافزون خود، نقش مهمی در ارتباطات و تحول جوامع ایفا کرده است. از یک سو، بهره‌مندی‌های بی‌ظنیری را به ما ارائه داده است و از سوی دیگر چالش‌ها و موانعی را با خود به همراه داشته است. اما به بهانه این چالش‌ها نمیتوان قید استفاده از آن را زد بلکه با مشارکت فعال و هوشمندانه در راستای حل این چالش‌ها، می‌توانیم برای استفاده بهینه از اینترنت جهانی و خلق فضایی امن و اطمینان‌بخش برای همه افراد تلاش کنیم.



میمند نشان قدمت کرمان

کوچه در انتها به دالانی ختم می‌شود، پس از عبور از دالان به یک اتاق با حوضی در وسط و سه سکو در اطراف می‌رسیم که حالا تبدیل به موزه شده است.

مسجد: این مسجد در حدود ۱۲۰ متر مربع وسعت دارد و شکل آن مدور و نامنظم است بعد از عبور از راهروی ورودی به یک سالن بزرگ می‌رسیم که از لحاظ هندسی منظم نیست و بر روی سه ستون سنگی استوار است. جذاب‌ترین بخش مسجد محراب آن است که به زیبایی تمام در دل در سنگ کنده شده و ارتفاع آن در حدود ۱ متر است.

غار اشکورگوبیه: در اطراف میمند غارهای فراوانی قرار دارد. شاید دلیل کندن خانه‌ها در دل کوه الهام گرفتن از طبیعت بوده است. نقش و نگارهای رنگی بر روی سنگ‌ها در این غار و برخی غارهای اطراف میمند وجود دارد که حتماً ارزش رفتن و دیدن را دارد. فصل‌های بهار و تابستان سفربهترین زمان برای سفر به این منطقه است.

مکان‌های دیدنی نزدیک روستای میمند

آتشکده میمند: ۴ متر

حسینیه میمند: ۳۸ متر

مسجد میمند: ۱۱۰ متر

یافت می‌شود. انواع گیاهان دارویی از جمله آویشن سیاه، مریم گلی، بومادران، ختمی، آلاله، زیره، ترنجبین، اسطوخودوس، بارهنگ، رازیانه، پونه، پرسیاوشان، شیرین بیان، خاکشیر، شاتره، خارشتر، مخلصه، اسفند، ریواس و کنگر در این منطقه می‌رویند. دشت میمند همچنین مملو از جانوران بیابانی همچون مار، سوسمار، جوجه تیغی، لاک‌پشت و خرگوش است. به علاوه در کوهستان‌های میمند نیز حیوانات وحشی مختلفی همچون آهو، گرگ، روباه، بزکوهی، کبک و پرندگان شکاری زندگی می‌کنند. برای رسیدن به این روستا بهترین مسیر از کرمان یک مسیر دویست و چهل کیلومتری است. در این مسیر با گذشتن از باغین، کیوترخان، رفسنجان، سرچشمه و خاتون آباد در نهایت به میمند می‌رسیم.

از مکان‌های دیدنی میمند می‌توان به حمام ان اشاره کرد.

حمام میمند مثل خانه‌های آن در دل سنگ بنا شده است. مردم این منطقه ظاهراً اهمیت زیادی برای نظافت قایل بوده‌اند. ساختمان این حمام بدین صورت است که: کوچه‌های آن را به داخل دالانی وصل می‌کند یعنی اول مانند دیگر حفره‌های آن کوچه کنده شده و این

-راضیه هاشمی/ راهنمای تور -

میمند یکی از روستای شهرستان شهریارک است. این روستا در انتهای دره‌ای واقع در جنوب رشته‌کوه‌های مرکزی ایران و در فاصله ۳۸ کیلومتری از شهرستان شهریارک قرار دارد.

باستان‌شناسان قدمت این روستای دستکند را به حدود دوره‌های دوم و سوم میلادی نسبت داده‌اند.

گرچه دستکند بودن این روستا، میمند را به یکی از جاذبه‌های گردشگری کرمان بدل کرده است اما آنچه میمند را منحصر به فرد کرده است؛ سکونت بالغ بر ۲۰ خانواده در این منطقه است.

میمند به دلیل استحکام دفاعی در طول تاریخ کمتر دستخوش تحولات بنیادی و اجتماعی شده است و بیش‌ترین تغییر در آن مربوط به چند دهه اخیر است. بر اساس یک نظریه، با توجه به مستندسازی سنگ‌نگاره‌هایی در ۸ کیلومتری جنوب میمند، قدمت این روستا ۱۲ هزار سال تخمین زده شده است.

روستای میمند در ارتفاع ۲، ۲۴۰ متری از سطح دریا و بین دشت و کوهستان قرار دارد. این دشت در گذشته پوشیده از درختان پسته و بادام وحشی بوده است. در اطراف روستا درختان توت و شاه توت به وفور

ویروس زگیل تناسلی (HPV)



توصیه میشود همه افراد در این رنج سنی خصوصا قبل از شروع رابطه جنسی واکسن را تزریق کنند اما واکسن ۹ ظرفیتی را میتوان تا ۴۵ سالگی نیز تزریق کرد. واکسن در خانمها و آقایان قابل تزریق است.

توصیه ها

جهت کاهش ابتلا به این ویروس شایع میتوانید توصیه های زیر را بکار گیرید:

- خودداری از روابط جنسی غیرمطمئن و داشتن شرکای جنسی متعدد

- استفاده از کاندوم حین رابطه جنسی

- خودداری از روابط جنسی مقعدی و دهانی ویا استفاده از محافظهای مخصوص

- واکسیناسیون به موقع نوجوانان و جوانان

- انجام تست پاپ اسمیر منظم و تست HPV در صورت لزوم

- مراجعه سریع به پزشک در صورت مشاهده هر ضایعه مشکوک

- مراجعه به مراکز معتبر و بهداشتی جهت ایبلاسیون و لیزر

- خودداری از کشیدن سیگار(سیگار ریسک ابتلا به HPV را افزایش میدهد)

- افزایش ایمنی بدن با ورزش و تغذیه مناسب

دچار زگیل شده باشد باید تست پاپ اسمیر همراه با تست HPV گرفته شود تا احتمال وجود ویروسهای پرخطر که عامل سرطان دهانه رحم هستند بررسی شود اما در سن بالای ۳۰ سال حتی در صورت نداشتن زگیل خانمها میتوانند تست پاپ اسمیر خود را همراه با HPV انجام دهند.

درمان

راه درمانی قطعی برای این ویروس وجود ندارد. ضایعات ناحیه تناسلی خارجی در زنان و مردان باید برداشته شود یا با روشهای سوزاندن و فریز کردن یا پلاسماتراپی حذف شود تا ریسک انتقال عفونت آن کاهش یابد، هرچند احتمال عود مجدد زگیل وجود دارد. بهتر است تا زمان وجود زگیلها از رابطه جنسی خودداری شود و یا حتما از کاندوم استفاده شود هرچند که کاندوم احتمال انتقال ویروس را منتفی نمی کند.

درصد بالایی از ویروسهای HPV طی ۹-۱۵ ماه توسط سیستم ایمنی بدن دفع میشوند اما درصدی نیز بطور نهفته در بدن باقی میمانند.

پیشگیری

واکسیناسیون یکی از راههای پیشگیری از این بیماری است. واکسن HPV در انواع ۲ و ۴ و ۹ ظرفیتی موجود است که ویروسهای اصلی را پوشش میدهند. سن اصلی واکسیناسیون ۹-۲۱ سال و نهایتا ۲۶ سال است و

-دکتر اعظم برخورداری /

فوق تخصص زنان و زایمان-

HPV یا ویروس پاپیلوما ای انسانی عامل اصلی زگیلهای تناسلی و یا سرطان دهانه رحم در زنان و سرطان آلت تناسلی در مردان است.

راه انتقال اصلی این ویروس رابطه جنسی با فرد آلوده است و حتی روابط سطحی پوستی نیز میتواند ویروس را منتقل کند. ممکن است فرد آلوده زگیل نداشته باشد اما میتواند بطور نهفته ویروس را انتقال دهد. مشاهده زگیل یا عفونت ویروسی در شریک جنسی بطور قطع احتمال رابطه او را با فرد دیگری مطرح نمیکند زیرا ممکن است ویروس از سالها قبل از شروع این رابطه در بدن فرد نهفته بوده باشد و دیگر اینکه ویروس ممکن است بطور ناشایع از طریق ایبلاسیون و لیزر آلوده یا لباسشوییهای عمومی و استخر نیز منتقل شود. راه تشخیص این بیماری در موارد زگیلهای تناسلی خارجی مشاهده مستقیم توسط پزشک و یا گرفتن نمونه از ضایعه برای پاتولوژی است و در مورد ویروسهای دهانه رحم انجام پاپ اسمیر همراه با تست HPV است. راه تشخیص دقیقی برای این ویروس در مردان وجود ندارد اما میتوان با گرفتن نمونه های سلولی سطحی از ناحیه آلت و بیضه ها و همچنین مایع منی و ادرار تا حدودی به تشخیص رسید. از هر بیماری که

پاکسازی و فیشال تخصصی پوست



هنر درمانی و پیشینه آن

اساساً بر اساس نظر فروید است. کار ناومبورگ مبتنی بر ایده استفاده از هنر برای رهاسازی ناخودآگاه با استفاده از تداعی آزاد بود. در حقیقت از آنها خواسته می‌شود تا آنچه را که ذهنشان می‌رسد بدون قضاوت به اشتراک بگذارند و بیان کنند.

تفاوت واضح این است که روانکاوان از هنر به عنوان ابزاری برای مرجع تشخیصی استفاده می‌کنند در حالی که هنردرمانگران به جای استفاده از آن به عنوان یک کمک تشخیصی بر اثر درمانی هنر تمرکز می‌کنند.

حالا در مورد ادیت کرامر صحبت می‌کنیم ادیت کرامر نیز بسیار تحت تأثیر تحلیل روانی قرار گرفت. او اثری بود اما قبل از جنگ جهانی دوم به ایالات متحده فرار کرد. او کلاس‌ها و مدارس هنر با محوریت درمانی راه‌اندازی کرد و برنامه‌های هنردرمانی را در بیمارستان‌های کودکان و سایر موسسات درمانی کودکان هدایت کرد. کرامر در درجه اول با کودکان و نوجوانانی کار می‌کرد که اغلب قادر به توضیح احساسات خود از طریق استفاده از کلمات نبودند. ادیت کرامر این رویکرد را در پیش گرفت که هنر می‌تواند درمان باشد.

پس بیابید به یک نتیجه برسیم که آنچه می‌دانیم این است که هنر درمانی به عنوان یک حرفه در دوران پس از جنگ در بریتانیا و ایالات متحده ظهور و توسعه یافت.

نوشت که در آن هنر و امکانات درمانی آن را به تفصیل با یکی از دوستان هنرمندش ادوارد آدامسون که او نیز تأثیر زیادی بر هنر درمانی داشت، به طور مفصل مورد بحث قرار داد. آدامسون استودیویی را افتتاح کرد که در آن بیمارانی به نام، آزادانه و بدون نظر یا قضاوت دیگران به خلق آثار هنری می‌پردازند. او از طرفداران هنر درمانی غیر مداخله‌گرایانه بود. این بدین معناست که او بیماران را قادر می‌سازد که به جای ساختن هنر برای تحلیل روان‌شناختی از طریق یک فرد حرفه‌ای، به سادگی هنر برای بیان خود خلق کنند. به طور مشابه پرنس خوان آدامسون نیز صدها هزار قطعه هنری ساخته شده توسط بیماران را جمع‌آوری کرد و آنها را به صورت عمومی به اشتراک گذاشت.

در طول سالها هنر به ابزاری برای بیان خود و نمادگرایی تبدیل شد. تا دهه ۱۹۴۰ که استفاده درمانی از هنر تعریف شد و به یک رشته متمایز تبدیل شد. آدام هیل پیشگام هنر درمانی در اروپا است، در همان دوره مارگارت ناومبورگ و ادیت کرامر هنر درمانی را در اواسط قرن بیستم در ایالات متحده معرفی کردند.

موسسات متوجه شدند که این درمان می‌تواند رشد عاطفی و شناختی را در کودکان و بزرگسالان تقویت کند. مارگارت ناومبورگ رویکرد خود را هنر درمانی با جهت‌گیری پویا نامید که

ساره امینی

قبل از اینکه وارد بحث هنر درمانی شویم، در ابتدا بینشی بدهیم که چگونه هنر درمانی در موسسات مختلف در آغاز قرن بیستم به یک درمان معتبر تبدیل شد. برخی از روانکاوان شروع به دادن فرصت نقاشی به مراجعان خود کردند، اگرچه انگیزه اصلی روانپزشکان در آن زمان کسب اطلاعات تشخیصی مراجعان از طریق نقاشی یا طراحی بود.

یکی از پزشکانی که متوجه شد قدرت و خلقت بیشتری در هنر درمانی وجود دارد، هانس پرنیژورن بود. او یک مورخ هنر و دکتر بود که استعداد را در بیمارانش تشخیص داد و شروع به جمع‌آوری آثار هنری آنها کرد. مجموعه او در حال حاضر مجموعه پرنیژورن شناخته می‌شود که همگی توسط بیماران روانی ساخته شده‌اند. این مجموعه در کلینیک روانپزشکی هایدلبرگ در آلمان وجود دارد.

آدریان هیل اولین مردی بود که در سال ۱۹۳۸ هنگامی که به بیماری سل مبتلا شد؛ نام مشخصی برای هنر درمانی گذاشت. او یک هنرمند حرفه‌ای بریتانیایی بود و برای گذراندن زمان در بیمارستان شروع به طراحی منظم کرد. به گفته هیل، او زمانی که خود بیمار بود به ارزش درمانی هنر پی برد و به همین دلیل دیگران را نیز به آن تشویق کرد. آدریان هیل بعداً کتابی به نام هنر در مقابل بیماری

پاکسازی و فیشال تخصصی پوست



بررسی آماری داوطلبان نمایندگی دوره دوازدهم مجلس شورای اسلامی

بررسی تفکیکی ثبت نام کنندگان داوطلبی مجلس شورای اسلامی حاکی از استقبال بانوان از داوطلبی در انتخابات مجلس دوازدهم است و این کمی بیشتر از انتخابات سال ۹۸ است. پیش ثبت نام از روز ۱۶ مرداد آغاز و در روز ۲۲ مرداد به پایان رسید. داوطلبان در این هفت روز از ساعت ۸ تا ۱۸ فرصت داشتند به سامانه‌ای که وزارت کشور معرفی کرده بود مراجعه و مدارک خود را بارگذاری کنند.

تعداد ثبت نام‌ها به تفکیک روزها:

بیشترین استقبال از ثبت نام در روز آخر انجام شد و ۱۳ هزار و ۲۳۴ نفر در انتخابات ثبت نام کردند. در روز اول ۷ هزار و ۶۶۹ نفر، در روز دوم ۶ هزار و ۲۴۷ نفر، در روز سوم ۴ هزار و ۳۴۹ نفر، در روز چهارم ۴ هزار و ۳۴۹ نفر و در روز ششم ۷ هزار و ۸۸۲ نفر ثبت نام کردند. مجموع داوطلبان به عدد ۴۸ هزار و ۸۴۷ نفر رسید. در انتخابات سال ۹۸ بیش از ۱۶ هزار نفر ثبت نام

کرده بودند.

جنسیت داوطلبان:

۱۴ درصد متقاضیان زن و ۸۶ درصد مرد هستند. بانوان ۲ درصد بیشتر از دوره گذشته انتخابات، ثبت نام کرده‌اند.

استقبال بانوان از انتخابات در استان‌های البرز، تهران، قزوین، خراسان رضوی و خراسان شمالی بیشتر از سایر استان‌ها بوده است. در البرز ۲۰ درصد، در تهران ۱۸ درصد، در قزوین ۱۷ درصد، در خراسان رضوی ۱۶ درصد و در خراسان شمالی ۱۶ درصد متقاضیان بانوان هستند. در مقابل در استان کهگلویه و بویر احمد ۵ درصد، در ایلام ۷ درصد، در اردبیل ۸ درصد، در کردستان و خوزستان فقط ۹ درصد متقاضیان خانم هستند.

فراوانی سن داوطلبان:

۳۵ درصد از داوطلبان بین ۳۰ تا ۴۰ سال، ۳۶ درصد بین ۴۰ تا ۵۰ سال، ۲۲ درصد بین ۵۰ تا ۶۰ سال و ۶ درصد بین ۶۰ تا ۷۵ سال دارند.

مدرک تحصیلی داوطلبان:

۷۰ درصد متقاضیان دارای کارشناسی ارشد، ۳ درصد حوزوی، ۱۶ درصد دکترا و ۱۱ درصد دارای مدرک کارشناسی با سابقه ایثارگری و

نماینده مجلس هستند.

متقاضیان با سابقه نمایندگی

بیش از هزار نفر از نمایندگان ادوار مجلس در این دوره ثبت نام کرده‌اند. ۵۱۱ نفر از داوطلبان سابقه نمایندگی در ادوار نهم، دهم و یازدهم را دارند. تا ساعت ۱۴ آخرین روز پیش ثبت نام، ۲۴۵ نماینده مجلس یازدهم ثبت نام کرده بودند.

بیشترین رقابت برای کرسی مجلس

در استان‌های البرز، تهران، قم، خراسان رضوی و یزد رقابت سنگینی برای کسب کرسی مجلس شکل گرفته است.

در استان البرز برای هر کرسی ۴۳ نفر، در استان تهران برای هر کرسی ۲۸۲ نفر، در استان قم ۲۵۴ نفر برای هر کرسی، در خراسان رضوی برای هر کرسی ۱۷۹ نفر و در یزد برای هر کرسی ۱۷۸ نفر رقابت می‌کنند.

این آمار فقط مربوط به مرحله پیش ثبت نام است. متقاضیانی که مدارک آنها به تایید برسد در فاصله روزهای ۲۷ مهر تا ۳ آبان در مرحله ثبت نام نهایی شرکت می‌کنند و بررسی صلاحیت آنها از این مرحله توسط شورای نگهبان آغاز خواهد شد.



دختران رستم در داستان‌های حماسی ایران

که به به مردان مربوط است دخالت کنی اگر باز نگردی تو را نخواهم بخشید و چنین بود که بانو گشسپ بازگشت. نیز گفته شده است که بانو گشسپ خواستگاران بسیار داشت و کی کاووس پادشاه ایران و طوس و گیواز جمله خواستگاران او بودند ولی بانو گشسپ شرط کرده بود که فقط با کسی ازدواج خواهد کرد که بتواند در کشتی گرفتن او را شکست دهد اما از آن جا که هیچ‌کس نتوانست این شرط را به جا بیاورد بانو گشسپ سرانجام با خواست پدرش با گیواز ازدواج کرد گرچه می‌گویند که او در شب اول ازدواجش دست و پای گیواز بسته و او را در گوشه‌ای از خانه انداخته بود. بانو گشسپ به همراه خواهرش زرسپ بانو در جنگ هفت لشکر شرکت داشت. پس از این که بهمن، فرامرز را کشت و زال به کوه نزد سیمرغ رفت؛ گشسپ بانو به دنبال زال به کوه رفت.

داده است. تاریخ نام او را جنگجویی که آزاد کننده زال، آذربرزین و تخور از زندان بوده است ثبت کرد. اما شرح مفصلی از بانو گشسپ در شاهنامه آمده است و حتی منظومه بانو گشسپ نامه ی از حماسه‌های ملی ایران به زبان فارسی است که به شرح دل‌آوریهای بانو گشسپ دختر رستم پرداخته است. نام بانو گشسپ در شاهنامه فردوسی نیامده است ولی در طومار شاهنامه به گشسپ بانو و کارهای او اشاره زیادی رفته است. بانو گشسپ طبق طومارها بعد از فرامرز به دنیا آمد ولی از سهراب بزرگتر بود. اشاره شده است که او در لشکر کشی سهراب به ایران با سهراب جنگید و دست او را شکست ولی پیران ویسه وزیر افراسیاب نامه‌ای از رستم جعل کرد و برای بانو گشسپ فرستاد که ای دختر چگونه جرئت کرده‌ای در کاری

زربانو دختر رستم سردار جنگجوی ایرانی است. گرچه نام او بواسطه خواهرش "بانو گشسپ" کمتر شنیده شده و کمتر از او سخن گفته شده است؛ اما نمیتوان منکر نقش تاثیرگذار و مهم او در شاهنامه شد. در شاهنامه از سهراب، فرامرز، بانو گشسپ، بانو زر و جهانگیر به عنوان فرزندان رستم یاد شده است. که در میان دختران از زر بانو کمتر سخن گفته شده است. اگر بخواهیم ارزش پهلوانی دختر رستم را باز بکنیم ارزش حماسی و نقش حماسی این دختر از جایی شروع می‌شود که بهمن اسفندیار به کینه‌توزی خون اسفندیار به سیستان حمله می‌کند و زال را در قفس می‌اندازد و با فرامرز، پسر رستم جنگ می‌کند و عاقبت او را بر دار می‌زند. زربانو سردار جنگجوی در سوارکاری زبده بوده است و در نبردها دل‌آوری‌های بسیار از خود نشان



روز بدون فرزند یک مناسبت بین‌المللی در تقویم

گیرد و همه‌ی تصمیم‌های شخصی و آرزوهای هر فرد باید بررسی شود. با این حال، برخی از معایب بدون فرزند بودن که ممکن است برخی افراد تجربه کنند، عبارتند از: عدم تجربه برخی از شادمانی‌های خانوادگی؛ داشتن فرزند می‌تواند برخی از لحظات شاد و معنوی در زندگی را فراهم کند، از جمله تجربه‌ی عشق و ارتباط عمیق با یک نسل جدید و تماشای رشد و تکامل آن‌ها.

عدم وجود پشتیبانی در سنین پیری؛ عدم داشتن فرزند ممکن است به معنای عدم وجود پشتیبانی و مراقبت در سال‌های پیری و نیازهای بهداشتی و روانی باشد. تنهایی و عدم حضور در تمام جشن‌ها؛ برخی از افراد بدون فرزند ممکن است در برخی از مناسبت‌ها و جشن‌ها احساس تنهایی کنند و نتوانند از حضور در تمام جشن‌ها و فعالیت‌های خانوادگی لذت ببرند. فشار اجتماعی و استدلال‌ها؛ برخی افراد ممکن است با فشار اجتماعی در مورد بدون فرزند بودن، استدلال‌ها و نظرات غیرخوشایند آشنا شوند. اما لازم به ذکر است که تجربه و نظر در مورد مزایا و معایب بدون فرزند بودن با برخی افراد متفاوت است و چون هر انسان دارای وجدان، هویت و مقتضیات شخصی زندگی خود می‌باشد، باید با احترام و توجه به انتخابات هر فرد نگرانی‌های وی را بشنویم و درک کنیم.

به مسائل روانی و اجتماعی که ممکن است برای افراد و خانواده‌های بدون فرزند به وجود آید، است.

برخی از مسائلی که ممکن است در روز جهانی خانواده‌های بدون فرزند مورد بررسی قرار بگیرد عبارتند از: تحولات در حقوق خانواده، حمایت اجتماعی، سلامت روانی، تجربه‌ها و چالش‌های خانوادگی، امکانات بهداشتی و تفریحی برای خانواده‌های بدون فرزند و سایر مسائل مرتبط. این «حرکت اجتماعی» می‌خواهد نشان دهند که سبک زندگی بدون بچه، شیوه مناسبی از زندگی می‌تواند باشد. خانواده‌های که خودخواسته زندگی بدون فرزند را انتخاب کرده‌اند از مزایایی این سبک زندگی به شرح زیر عنوان کرده‌اند. همه انتخاب‌ها و تصمیمات انسان بدون بچه بر اساس ضرورت‌ها و موقعیت خودش خواهد بود نه دیگران. در این شیوه زندگی، بسیاری از رقابت‌ها، حرص و طمع و نگرانی‌ها، به شکل محسوس‌تری کاهش می‌دهد.

۲- آدم‌ها از توقع قدرتمندی که جامعه و فرهنگ بر آنها تحمیل می‌کند فاصله می‌گیرند و از همه مهم‌تر روابطشان را بر اساس نیازها و خواسته‌های خودشان تعیین می‌کنند.

بدون شک، قضاوت در مورد بدون فرزند بودن باید مورد احترام قرار

زن و اجتماع- روز جهانی «بدون بچه» هرساله یک اوت برگزار می‌شود. این روز در سال ۱۹۷۳ توسط سازمان و اتحاد ملی در ایالات متحده‌ی آمریکا برای زوج‌هایی که به طور اختیاری نمی‌خواستند بچه دار شوند، برگزار شد. این روز برای زوج‌هایی که به طور اختیاری تصمیم گرفتند که بچه دار نشوند برگزار می‌شود و این انتخاب را آن‌ها قبول کرده‌اند.

همچنین این روز جهانی بر زوج‌هایی تأکید دارد که به خاطر بچه دار نشدن اختیاری، مورد انتقاد، سرزنش و تمسخر قرار گرفته‌اند. بعضی از زوج‌ها با تصمیم خود می‌خواهند بچه دار نشوند و این مسئله نباید به عنوان یک ضعف و ناتوانی برای آن‌ها شمرده شود.

دلیل وجود روز جهانی خانواده‌های بدون فرزند به دلیل افزایش آگاهی عمومی در مورد مسائل مربوط به بدون فرزند بودن و حمایت از افرادی که در این شرایط مطرح است. این روز همچنین به تأکید بر اهمیت احترام و قدردانی از تمام نوع خانواده، بدون توجه به اندازه یا ساختار خانواده، می‌پردازد. روز جهانی خانواده‌های بدون فرزند فرصتی است برای فراهم کردن فرصتی برای بحث و تبادل نظر درباره مسائل مرتبط با عدم داشتن فرزند و محدودیت‌ها و فواید آن. هدف اصلی این روز، ارائه پشتیبانی و رسیدگی



موس های انگشتی؛ نسل جدید موس ها

ماوس کامپیوتر که امروزه همه ما از آن به عنوان وسیله‌ی اصلی ناوبری در کامپیوتر رومیزی یا نوت‌بوک خود استفاده می‌کنیم، در سال ۱۹۶۰ میلادی توسط آقای «داگلاس انگلبارت» اختراع شده است. ده سال بعد و در ۱۷ نوامبر سال ۱۹۷۰ میلادی، آقای انگلبارت که آن زمان در موسسه تحقیقاتی استنفورد فعالیت می‌کرد، توانست اختراع خود را به ثبت برساند. ماوس ساخته شده توسط آقای انگلبارت که از آن با عنوان «نشان‌دهنده‌ی موقعیت افقی و عمودی نمایشگر» یاد می‌شد، برای اولین بار در سال ۱۹۷۳ میلادی با سیستم کامپیوتری «زیراکس آلتو» تست شد. متأسفانه به دلیل آنکه این ماوس نتوانست به موفقیت چندانی دست پیدا کند، ماوس کامپیوتر «اپل لیزا» به عنوان اولین ماوس جهانی معرفی شد.

از آنجا که هیچ لیزر یا تجهیزات اپتیکی دیگری به کار نمی‌رود، لازم نیست حتماً آن را روی سطوح صاف و هموار مانند «ماوس پد» به کاربرد. حرکات کلیک چپ و راست روی بازوی سمت چپ ابزار U شکل و هنگامی ردیابی می‌شوند که زیر انگشتان فرد روی یک نمایشگر تعبیه شده داخل آن فشرده می‌شوند. زمانیکه کاربر نمی‌خواهد حرکات تاپیش با حرکات ماوس اشتباه گرفته شود، می‌تواند به طور موقت با فشردن دکمه‌ای کنار شست ابزار را غیرفعال کند. همین دکمه برای تنظیم دوباره مکان نما در وسط نمایشگر به کار می‌رود. ماوس مذکور دارای باتری لیتیوم یونی است و با کابل یواس بی شارژ می‌شود. یک بار شارژ آن برای ۵۰ ساعت استفاده کافی است.

هرچند به نظر می‌رسد ماوس رایانه عملکرد و شکل ساده‌ای دارد اما این امر افراد را از ارتقای آن منصرف نکرده است. در همین راستا ابزاری به نام «کلیپ ماوس» ابداع شده که روی انگشتان قرار می‌گیرد و نیازی به پد مخصوص ندارد تا روی آن کار کند. این ماوس در آلمان طراحی و هم اکنون در وب سایت کیک استارتر عرضه شده است. هدف از ساخت آن جایگزین شدن با قابلیت «مجیک ماوس» اپل است. شکل آن شبیه حرف U است و روی انگشتان وسط و اشاره کاربر قرار می‌گیرد. هنگامیکه کاربر دستش را به شکل حرکات معمول ماوس، تکان می‌دهد یک حسگر سرعت سنچ حرکات افقی ماوس را ردیابی می‌کند و آنها را به وسیله بلوتوث به رایانه منتقل می‌کند.



برای نخستین بار یک زن مدیر بانک مرکزی استرالیا شد

میشل بولاک که قرار است جانشین فیلیپ لوی، مدیر کنونی بانک مرکزی استرالیا شود. دوره هفت ساله مدیریت میشل بولاک روز ۱۸ سپتامبر آغاز خواهد شد.

معرفی او به عنوان مدیر جدید بانک مرکزی استرالیا در حالی صورت می‌گیرد که اقتصاد این کشور با افزایش قیمت‌ها روبرو است و بانک مرکزی استرالیا برای مقابله با تورم، نرخ بهره را به بالاترین میزان طی بیش از یک دهه گذشته افزایش داده است.

تفاوت دستمزد زنان و مردان در بخش خدمات مالی استرالیا از بسیاری دیگر از بخش‌های اقتصاد این کشور بیشتر است. به این ترتیب بخش خدمات مالی استرالیا یکی از نابرابرترین بخش‌های اقتصاد این کشور در زمینه دریافت دستمزد برابر محسوب می‌شود.

میشل بولاک نزدیک به چهار دهه پیش کار خود را در بانک مرکزی

استرالیا به عنوان تحلیلگر آغاز کرد. آنتونی آلبانیزی، نخست‌وزیر استرالیا در واکنش به معرفی میشل بولاک به عنوان مدیر آینده بانک مرکزی این کشور، از انتخاب وی استقبال کرد و میشل بولاک را به عنوان «اقتصاددانی برجسته» ستود.

وزیر دارایی استرالیا نیز معرفی یک زن به عنوان مدیر بانک مرکزی را «لحظه‌ای تاریخی» برای این کشور خواند.

ارزش شاخص‌های سهام در بورس استرالیا روز جمعه در پی انتشار خبر معرفی میشل بولاک به عنوان مدیر آینده این نهاد، اندکی افزایش یافت. خانم بولاک در حال حاضر معاون بانک مرکزی است و نخستین زنی خواهد بود که به ریاست این بانک



**بانک مرکزی استرالیا
اعلام کرد که مدیریت
این نهاد، برای اولین بار
از زمان آغاز فعالیت آن
در سال ۱۹۶۰ میلادی به
یک زن واگذار می‌شود.**

می‌رسد. وزیر خزانه‌داری جیم چالمرز در این مورد گفته: «این یک انتصاب تاریخ‌ساز است.»

او افزود: «میشل بولاک اولین زنی خواهد بود که پست ریاست بانک مرکزی را بر عهده می‌گیرد. میشل بولاک بهترین کسی است که می‌تواند بانک مرکزی را به سوی آینده هدایت کند.»

آقای آلبانیزی با اشاره به ده‌ها سال خدمت خانم بولاک در بانک مرکزی، او را «کاملاً واجد شرایط» پست ریاست توصیف کرد.

دوره کاری پنج ساله رییس کنونی بانک مرکزی در ۱۸م سپتامبر سال جاری به پایان می‌رسد.

در دوران ریاست او، نرخ سود/ بهره بانکی در استرالیا نوسان‌های فوق‌العاده‌ای را تجربه کرد.

این بانک در دوران همه‌گیری کرونا نرخ سود را به سطح تاریخی ۰.۱ درصد پایین آورد تا با تشویق فعالیت‌های اقتصادی، از رکود جلوگیری کند.

اما با شروع موج تورم، در طول ۱۴ ماه نرخ سود را به ۴.۱ درصد افزایش داد.



شال و روسری فوکا
فروش انواع اسکارف، شال و روسری

با سابقه بیش از ۱۰ سال فعالیت در کرمان

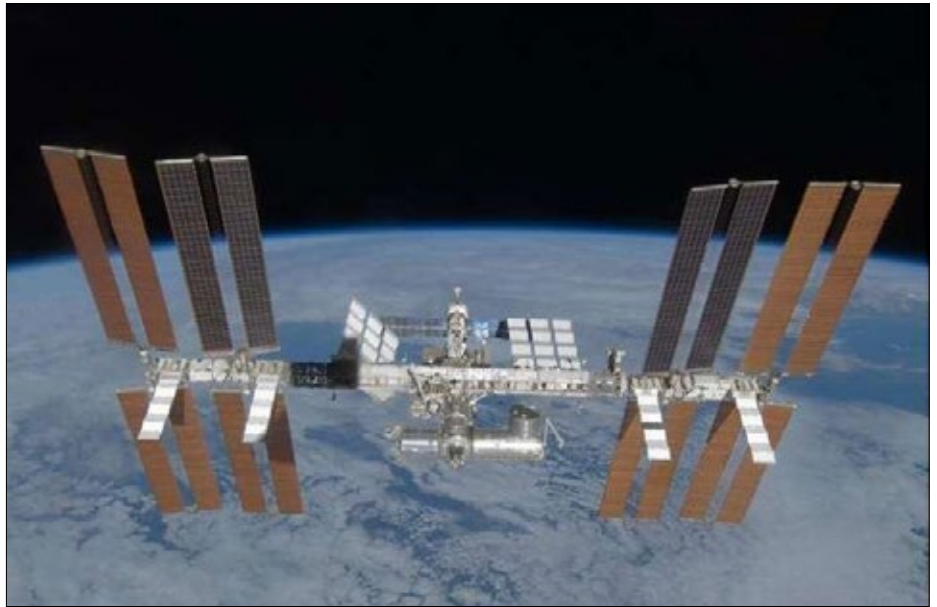
@fokascarf

۰۹۳۰۶۱۴۵۲۱۱

کرمان، میدان آزادی، پاساژ حافظ، واحد ۷۱



حجم زیاد زباله‌های شیمیایی در ایستگاه بین‌المللی



که غلظت و فراوانی نسبی آلاینده‌ها در گرد و غبار ایستگاه فضایی بین‌المللی به طور قابل توجهی با گرد و غبار موجود در محیط‌های داخلی زمین متفاوت باشد. دانشمندان غلظت طیف وسیعی از مواد شیمیایی هدف را در گرد و غبار جمع‌آوری شده از ایستگاه فضایی بین‌المللی اندازه‌گیری کردند. در یک محیط ریزگرانی، ذرات بر اساس الگوهای جریان سیستم تهویه در اطراف شناور می‌شوند و در نهایت روی سطوح و ورودی دریچه‌های هوا رسوب می‌کنند. صفحه‌هایی که فیلترهای «HEPA» (فیلتر هوا) ایستگاه فضایی بین‌المللی را می‌پوشانند این زباله‌ها را جمع‌آوری می‌کنند و برای حفظ فیلتراسیون کارآمد نیاز به نظافت هفتگی دارند.

مواد موجود در کیسه‌های خلاء ایستگاه فضایی بین‌المللی شامل ذراتی که ذکر شد، پرزهای لباس، مو و سایر زباله‌هایی است که عموماً به عنوان گرد و غبار کابین فضایی شناخته می‌شوند. برخی از کیسه‌های خلاء برای بررسی این غبار منحصر به فرد به زمین بازگردانده و نمونه کوچکی برای تجزیه و تحلیل در این مطالعه به دانشگاه بیرمنگام فرستاده شد.

محدوده موجود در زمین بود.» محققان خاطرنشان می‌کنند که غلظت PBDE در نمونه گرد و غبار که در محدوده غلظت‌های شناسایی شده در گرد و غبار خانه‌های ایالات متحده قرار دارد، ممکن است به دلیل استفاده از FRهای معدنی مانند آمونیوم دی‌هیدروژن فسفات در ایستگاه فضایی بین‌المللی برای ساخت پارچه‌ها و تارهای نسوز باشد. آن‌ها بر این باورند که استفاده از اقلام تجاری در دسترس برای استفاده شخصی فضانوردان، مانند دوربین‌ها، دستگاه‌های پخش MP3، تبلت‌ها و دستگاه‌های پزشکی و لباس، منابع بالقوه بسیاری از مواد شیمیایی شناسایی شده هستند.

هوای داخل ایستگاه فضایی بین‌المللی با ۸ تا ۱۰ بار تغییر در ساعت به طور مداوم در گردش است. در حالی که CO₂ و آلاینده‌های حذف می‌شود، میزان حذف مواد شیمیایی مانند BFRها ناشناخته است. سطوح بالای تابش یونی می‌تواند فرسودگی مواد را تسریع کند. از جمله تجزیه کالاهای پلاستیکی به میکرو و نانوپلاستیک‌ها که در محیط ریزگرانش در هوا معلق می‌شوند. این ممکن است باعث شود

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که غلظت ترکیبات شیمیایی بالقوه مضر در گرد و غبار جمع‌آوری شده از سیستم‌های تصفیه هوا در ایستگاه فضایی بین‌المللی (ISS) از غلظت‌های موجود در گرد و غبار کف بسیاری از خانه‌های آمریکایی بیشتر است. در این مطالعه دانشمندان نمونه‌ای از گرد و غبار از فیلترهای هوا در ایستگاه فضایی بین‌المللی را تجزیه و تحلیل کردند و سطوحی از آلاینده‌های آلی را یافتند که بالاتر از مقادیر متوسط یافت شده در خانه‌های ایالات متحده و اروپای غربی بود.

پروفسور استوارت هاراد از دانشگاه بیرمنگام می‌گوید: «یافته‌های ما پیامدهایی برای ایستگاه‌های فضایی و زیستگاه‌های آینده دارد، جایی که ممکن است بتوان بسیاری از منابع آلاینده را با انتخاب دقیق مواد در مراحل اولیه طراحی و ساخت حذف کرد. در حالی که غلظت آلاینده‌های آلی کشف شده در گرد و غبار ایستگاه فضایی بین‌المللی اغلب از مقادیر متوسط موجود در خانه‌ها و سایر محیط‌های داخلی در سراسر ایالات متحده و اروپای غربی فراتر می‌رود، سطوح این ترکیبات به طور کلی در





آتش بر جان زمین

عمومی درباره اهمیت حفظ جنگل‌ها و مدیریت آتش‌سوزی و همچنین ترویج رفتارهای پیشگیرانه مانند عدم روشن کردن آتش در مناطق حساس و رعیت قوانین مربوط به آتش‌سوزی است. از بین رفتن پوشش گیاهی در جنگل‌ها موجب کاهش تنوع زیستی، افزایش خشکسالی و عدم توازن در چرخه آب و هوایی می‌شود. از طرفی با فراهم شدن شرایط مناسب برای رشد علف‌های هرز، شرایط زیستی بسیاری از گونه‌های ضروری در چرخه اکوسیستمی یک منطقه به خطر می‌افتد. با توجه به نکات ذکر شده می‌توان نتیجه گرفت که؛ آتش‌سوزی جنگل‌ها نه تنها تأثیرات مخرب بر پوشش گیاهی و جانوری دارد، بلکه به جوامع انسانی نیز آسیب می‌رساند. با توجه به دلایل آتش‌سوزی، استفاده از راهکارهای پیشگیرانه و مشارکت افراد معمولی، می‌توان این پدیده را کاهش داد و تأثیرات منفی آن را مدیریت کرد. همچنین، نیاز به اندیشه و همکاری جامعه برای حفظ جنگل‌ها و رعایت قوانین مدیریت آنها امری ضروری است.

طبیعت مانند عدسی عمل کرده و در دماهای بالا باعث ایجاد آتش‌سوزی در مراتع می‌شود. از طرفی مواردی همچون عدم برنامه‌ریزی صحیح در مورد آتش‌سوزی، فعالیت‌های غیرقانونی از قبیل قطع و انتقال درختان جنگلی و استفاده از آنها برای مصارف غیرمجاز و مهمتر از همه نقص در آموزش و آگاهی جامعه درباره پیشگیری و آموزش صحیح به طبیعت گردان، روند اطفای حریق را با مشکل روبرو کرده است. به منظور پیشگیری از آتش‌سوزی در جنگل‌ها بهترین و موثرترین اقدام، آموزش درباره روش‌های پیشگیری و مدیریت آتش‌سوزی است. از سوی دیگر استفاده از تکنولوژی‌های نوین برای شناسایی زودهنگام و مانیتورینگ آتش‌سوزی‌ها امری ضروری است و در ایران به شدت به آن نیاز داریم. به همان اندازه که نمی‌توان نقش تغییرات اقلیمی و گرم شدن کره زمین را در آتش‌سوزی جنگل‌ها نادیده گرفت، نمی‌توان منکر نقش انسان‌ها نیز در این مورد شد. به منظور کاهش آتش‌سوزی‌هایی با منشأ انسانی؛ بهترین توصیه، آموزش جوامع محلی و

-زهرا محمودی/کارشناس خاک-

امروزه آتش‌سوزی جنگل‌ها امر بسیار مهمی است که؛ تهدید جدی برای جنگل‌های سراسر جهان محسوب می‌شود. این حوادث نه تنها به پوشش گیاهی و جانوری آسیب می‌رسانند، بلکه تأثیرات جدی بر روی جوامع انسانی نیز دارند. در ادامه به تحلیل دلایل آتش‌سوزی جنگل‌ها، راهکارهای پیشگیرانه، نقش افراد معمولی و تأثیرات این پدیده بر پوشش گیاهی، جانوری و انسانی می‌پردازیم. دلایل مختلفی در آتش‌سوزی جنگل‌ها موثرند از جمله:

۱. عوامل طبیعی:
 - شرایط آب و هوایی نامساعد مانند خشکی طولانی، بادهای شدید و دماهای بالا.
 - رعد و برق و صاعقه‌زدگی که می‌تواند باعث آتش‌سوزی در جنگل‌ها شود.
 - شیوع قارچ‌ها و آفات که بتوانند باعث ایجاد آتش شوند.
۲. عوامل انسانی:
 - آتش‌افروزی در جنگل‌ها و مراتع
 - رها کردن شیشه در طبیعت. در بسیاری از موارد شیشه‌های رها شده در

کرمون گردی فقط با کرمان تورز



نوشیدنی‌های سرطان‌زا برای زنان

میانگین بیش از ۲۰ سال دنبال کرد. نویسندگان به بررسی موارد ابتلا به سرطان کبد و همچنین مرگ و میر ناشی از بیماری مزمن کبدی مانند فیروز، سیروز یا هپاتیت مزمن پرداختند.

این یافته‌ها نشان داد که نوشیدنی‌های شیرین برای سلامتی مضر هستند. به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، نوشیدن مکرر نوشیدنی‌های شیرین شده با قند با افزایش وزن، چاقی، دیابت نوع ۲، بیماری قلبی، بیماری‌های کلیوی و بیماری کبدی غیر الکلی مرتبط است. همچنین با پوسیدگی دندان و نقرس که نوعی آرتریت است مرتبط است.

برای تأیید این نتایج به مطالعات بیشتری نیاز است.

زنان بزرگ‌تر بوستون، گفت: «از نظر ما، این اولین مطالعه‌ای است که ارتباط بین مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده با قند و مرگ و میر ناشی از بیماری مزمن کبدی را گزارش می‌کند.»

ژانودر ادامه افزود: «یافته‌های ما، در صورت تأیید، ممکن است راه را برای یک استراتژی بهداشت عمومی برای کاهش خطر بیماری کبدی هموار کند.»

محققان از داده‌های مربوط به زنان یائسه از مطالعه بزرگ سلامت زنان استفاده کردند. شرکت‌کنندگان مصرف معمول خود را از نوشابه یا نوشیدنی‌های میوه‌ای (نه آب میوه) و سپس مصرف نوشیدنی‌های مصنوعی شیرین شده را در مدت سه سال گزارش کردند.

این مطالعه زنان را به طور

تحقیقات جدید نشان می‌دهد زنانی که نوشابه‌های گازدار و سایر نوشیدنی‌های شیرین می‌نوشند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان کبد و بیماری مزمن کبدی هستند. نوشابه

به گزارش همشهری آنلاین، با نگاهی به داده‌های نزدیک به ۱۰۰۰۰۰ زن، محققان دریافته‌اند که نزدیک به ۷ درصد از زنان روزانه یک یا چند نوشیدنی شیرین شده با قند مصرف می‌کنند. این زنان در مقایسه با زنانی که کمتر از سه نوشیدنی شیرین در ماه مصرف می‌کردند، ۸۵ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان کبد و ۶۸ درصد بیشتر در خطر مرگ ناشی از بیماری مزمن کبدی قرار داشتند. «لونگانگ ژائو»، یکی از نویسندگان این مطالعه از بخش پزشکی شبکه ای در بیمارستان



دنیا امام حسینی نگارگر و زرنکار:

خوبی که طراحی به من می‌داد باعث شد این حرفه را انتخاب کنم.

پس مسیر بدون چالشی را سپری کرده‌اید؟

خیر اینگونه نیست همیشه در کنار تشویق‌ها، چالش‌هایی نیز وجود دارد. بزرگترین چالش ما در حال حاضر عدم شناخت کافی مردم نسبت به این هنر است. بسیاری این هنر را با پوستریا حتی عکس اشتباه می‌گیرند. از طرفی این هنر به واسه مواد اولیه طبیعی و صرف زمان زیاد به دلیل اینکه تماما توسط انسان و به صورت دستی انجام می‌شود؛ در طول تاریخ همواره هنر اشرافی محسوب می‌شده و هزینه‌های بالایی دارد.

از سوی دیگر ابزار این کار از جمله قلمو، رنگ و کاغذ همگی دستساز و از مواد طبیعی ساخته می‌شود و دسترسی به این ابزار که کیفیت مناسبی داشته باشند حداقل در کرمان یکی از اصلی‌ترین چالش‌هاست.

کمی راجع به سبک مورد علاقه خودتان در نگارگری برایمان بگویید در هنرنگارگری به سبک هرات بسیار علاقه دارم و انرا انجام می‌دهم زیرا این سبک، سبک اصیل‌تری نسبت به

به خودتان باور داشته باشید

جوان زرنکار جلب می‌کنیم.
لطفا خودتان را برای خوانندگان ما معرفی کنید.

دنیا امام حسینی متولد ۱۳۶۷ و فارغ التحصیل رشته نگارگری هستم و از همان زمان دانشجویی به کار در این رشته مشغول شدم.

چطور وارد حیطه هنر شدید؟
علاقه و اشتیاقی که به هنر داشتم از یک طرف سابقه هنری خانواده از طرف دیگر باعث شد تا من هنر را برای ادامه تحصیل انتخاب کنم.

کمی بیشتر برایمان توضیح دهید.
خانواده هنردوستی داشتم و هرکدام به نحوی دستی بر هنر داشتن حتی مادر بزرگم شعر می‌سرود. خودم از کودکی به نقاشی علاقه داشتم، با حمایت خانواده رشته هنر را انتخاب کردم و در دانشگاه رشته نگارگری را انتخاب کردم. از سال ۹۰ همزمان با تحصیل، کارهای نگارگری را نیز انجام می‌دادم. اشتیاق به طراحی و حس

-مهمشید ایرانی-

به هنرمصورسازی کتب ادبی و تاریخی، نگارگری گفته می‌شود. چنانچه نگارگری با زراندود کردن نقوش همراه باشد نام تذهیب و یا زرنکاری برای آن بکار برده می‌شود. این هنر یکی از هنرهای اصیل ایرانی محسوب می‌شود که از زمان صفویه در ایران رایج بوده است. اما قدمت این هنر هرگز باعث نشده تا نسل جوان از آن دوری گزینند. چنانچه خانم دنیا امام حسینی بانوی جوان نگارگر و زرنکار کرمانی با ابداع سبک خاصی از نگارگری در این حوزه ثبت اختراع داشته‌اند.

او علاوه بر اینکه در بازاروکیل و در موزه بانو حیاتی مشغول به کار است؛ با تدریس در دانشگاه، در تلاش است تا با آموزش این هنر به نسل جدید، قدمی در حفظ این هنر ملی بردارد. در ادامه نظر شما را به گفتگوی اختصاصی نشریه زن و اجتماع با این

حضرت محمد(ص) برگزار شد که در آن سبک‌های مختلف هنری به بیان جنبه‌های مختلف زندگی و شخصیت حضرت محمد(ص) پرداخته بودند. من نیز با همان نوآوری که وارد صنعت تزیین کرده بودم؛ معراج حضرت محمد را به تصویر کشیدم و همین نوآوری باعث برگزیده شدن این اثر شد.

یک سخن با بانوان

قبل از هرچیز به خودتان باور داشته باشید، سپس هدف خود را در زندگی مشخص کنید. وقتی که در زندگی هدف داشت باشید؛ برای رسیدن به آن هدف تمام تلاش خود را بکار خواهید بست و تمام چالش‌ها به حاشیه خواهند رفت زیرا شما روی هدف متمرکز شده‌اید.

چه سخنی با خانواده‌ها دارید؟

خانواده‌ها به فرزندان خود اجازه دهند با هنر آشنا شوند و اجازه ورود فرزندان را به حوزه هنر بدهند. هرچه فرزندان بیشتر در محیط هنری قرار گیرند، بیشتر با فرهنگ ایرانی آشنا می‌شوند و کمتر به فرهنگ‌های بیگانه جذب شوند. واز سوی دیگر سازمانهای ذیصلاح مانند میراث فرهنگی و صنایع دستی حمایت‌های بیشتری از هنرمندان داشته باشد تا هنرمندان با آسودگی کار خود را در شهرشان ادامه دهند.

متأسفانه اکثر هنرمندان کرمانی از شهر خودشان مهاجرت کرده‌اند و کرمان در مورد نیروی متخصص باچالش روبرو شده است.

آثار محسوب می‌شود. از انجایی که هنر سنتی تکرار شیوه‌های قدیم است، زمانیکه شما یک نوآوری را در هنر سنتی وارد میکنید، امکان ثبت آن برایتان فراهم می‌شود.

من روایتگری و نمادگرایی را به تذهیب اضافه کردم و توانستم آنرا به نام خود ثبت کنم.

از دیگر نوآوری‌های خود در زمینه رنگاری و نگارگری برایمان بگویید.

طبق تحقیقی که انجام دادم متوجه شدم عقدنامه‌ها در زمان صفویه به صورت تومار دست‌نویس بوده تا زمان قاچار و پهلوی که صنعت چاپ وارد ایران شده است.

بنابراین تصمیم گرفتیم تا عقدنامه‌هایی به صورت تومار طراحی کنیم که برای هر فرد منحصر به فرد باشد.

در حقیقت این عقدنامه‌ها طراحی جدید هستند و تکرار سبک قدیم نیست منتها حال و هوا و سبک کار حفظ شده، این خصوصیات باعث شده تا با استقبال خوبی روبرو شود اما هنوز اطلاع‌رسانی راجع به آن کم است و خیلی‌ها از وجود چنین چیزی بی‌اطلاع هستند.

آیا شما تجربه حضور در نمایشگاه‌های بین‌المللی را نیز دارید؟

بله در سال ۱۴۰۰ در جشنواره بین‌المللی محمدرسول الله در بین ۴۴ کشور مقام نخست را به دست آوردم.

این کنگره ادبی-هنری با محوریت

سایر سایر سبک‌هاست و در شاهنامه نیز از این سبک استفاده شده است. گرچه تجربه کار در دیگر سبک‌ها را نیز دارم اما؛ گرایشم به سمت مکتب هنری بیشتر است.

با توجه به اینکه هنر جایگاه اصلی خود را در جامعه به دست نیاورده، انگیزه شما برای ادامه راه چیست؟

من بیشتر انگیزه‌ام را از جوانان و حتی نوجوانانی که دست می‌آورم که برای آموزش این هنر نزد من می‌آیند. از طرفی وقتی مردم عادی به طراحی‌های من نگاه می‌کنند و از آن لذت می‌برند مرا به ادامه راه مصمم‌تر می‌کند. این هنر، هنر مظلومی است که تعداد کمی از افراد جامعه با آن آشنایی دارند وقتی اشتیاق مردم را در زمان بازدید از کارها می‌بینم، از کار لذت بیشتری می‌برم و انگیزه‌ام برای ادامه بیشتر می‌شود.

آیا این هنر برای غیر ایرانی‌ها نیز جذابیتی دارد؟

باز خورد خوبی از سوی ایرانیان و هم خارجی‌ها دریافت کرده‌ام. دو سال است که هنر نگارگری ثبت جهانی شده است. این مسئله باعث شده تا توریستی که وارد ایران می‌شود به یک اثر رنگاری شده، به عنوان یک سرمایه نگاه کند بنابراین دوست دارد تا یک اثر را برای خود داشته باشد.

شما در زمینه نگارگری ثبت اختراع دارید لطفاً راجع به آن برایمان بگویید

ثبت اختراع آثار ادبی-هنری در حقیقت ثبت مالکیت معنوی برای





تمهیدات رفاهی برای زوار در راهپیمایی اربعین

بنابراین در مهران امکانات بیشتری را متمرکز کردیم.

استقرار سازه‌های بیمارستانی در سه مرز

وی درباره تمهیدات بهداشتی در نظر گرفته شده در مرزهای مشترک با کشور عراق نیز بیان کرد: امسال سازه ثابت بیمارستانی در پایانه مرزی مهران با همه امکانات افتتاح کردیم؛ در شلمچه نیز سازه ثابت بیمارستانی افتتاح شده و در مرز خسروی نیز یک سازه مستقر شده است.

عین‌اللهی خاطرنشان کرد: امسال متناسب با تعداد زائرانی که از مرزهای ترمچین و باشماق عبور می‌کنند نیز این تجهیزات درمانی به این مناطق اعزام می‌شود.

هم چنین به منظور رفاه حال زائرین، با اعلام وزارت راه و شهرسازی، «داریوش باقرجوان» درباره آخرین وضعیت ناوگان حمل و نقل اربعین

بهرام عین‌اللهی وزیر بهداشت، در آیین بدرقه کاروان بهداشت و درمان اربعین حسینی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: شاهد حضور بسیار پرشور نیروهای خدوم بهداشت و درمان کشور در این آیین بودیم که عاشقانه و داوطلبانه به مناطق مرزی اعزام شدند.

اعزام ۴۳۰ دستگاه آمبولانس و اتوبوس آمبولانس به مرزها

وی ادامه داد: در ایام اربعین امسال ۳۷۳ دستگاه آمبولانس، ۵۷ اتوبوس آمبولانس، ۱۲ بالگرد و ۱۰ بیمارستان صحرايي و ۱۰۰۰ نیروی داوطلب و ۱۷۰ نیروی پزشکی را به مناطق مرزی اعزام می‌کنیم.

عبور ۵۵ درصد زائران حسینی از مرز مهران

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی افزود: حدود ۵۵ درصد زائران حسینی از مرز مهران عبور می‌کنند و

عدد ۵ هزار و ۲۰۰ دستگاه ناوگان حمل و نقل جاده‌ای نرسیدیم اما انتظار داریم تا در روزهای آتی و در آغاز سفرهای اربعین تکمیل شود. باقرجوان گفت: این طرح یک طرح ملی است و بنابراین حتما باید شرایط به گونه‌ای رقم بخورد که تسهیل در تردد رخ دهد.

مدیرکل حمل و نقل مسافر سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای افزود: پیش‌بینی سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای از سفرهای درون شهری و سفرهای اربعین در این ایام نیازمندی ۱۶ هزار دستگاه ناوگان حمل و نقل جاده‌ای است که تلاش می‌کنیم با مدیریت و کار شبانه روزی حداکثر بهره‌برداری از ظرفیت موجود ناوگان را داشته باشیم.

اعلام داشت: تلاش شده است تا از ظرفیت دستگاه‌های دولتی، کارخانه‌ها، نهادها، ارگان‌ها و معادن همگی استفاده شود و این اقدام به تدریج در حال انجام است.

باقرجوان در خصوص میزان اتوبوس‌های آماده برای سفرهای اربعین، توضیح داد: از مجموع ۱۵ هزار دستگاهی که کارت حمل و نقل هوشمند دارند، حدود ۷ هزار دستگاه توان حرکت و پیمایش مسیره‌های ۳۰۰ کیلومتر به بالا را دارند و در سفرهای اربعین مورد استفاده قرار خواهند گرفت. در کنار آن بهره‌مندی از ظرفیت سایر دستگاه‌ها به تعداد ۵ هزار و ۲۰۰ دستگاه وسیله حمل و نقل عمومی در حال انجام است.

وی توضیح داد: اگرچه تاکنون به

نشان ندادند که نشان‌دهنده عدم حساسیت آن‌ها به استرس است.

از لحاظ تاریخی، درک تفاوت‌های جنسیتی در واکنش به استرس نادرست بوده است، عمدتاً به این دلیل که در تحقیقات بیشتر از موش‌های نر استفاده می‌شد و نوسانات هورمونی در زنان یک عامل مخدوش‌کننده بالقوه در نظر گرفته می‌شد.

این تیم با ارزیابی بیان ژن در بیش از ۳۵ هزار سلول، پاسخ‌های استرسی متمایز بین جنسیت‌ها را مشخص کردند.

پروفسور آلون چن در پایان افزود: یافته‌های ما نشان می‌دهد که وقتی صحبت از مشکلات مربوط به سلامت مرتبط با استرس از افسردگی گرفته تا دیابت می‌شود، بسیار مهم است که متغیر جنسیت را در نظر بگیریم، زیرا تاثیر قابل توجهی بر نحوه واکنش سلول‌های مختلف مغز به استرس دارد.

طبق تحقیقات جدید، استرس بر مردان و زنان تاثیر متفاوتی می‌گذارد و مردان بیشترین آسیب را می‌بینند.

طبق این تحقیق سلول‌های خاصی در موش‌های ماده نسبت به مردان آسیب‌پذیری بیشتری در برابر استرس نشان دادند و بالعکس برخی سلول‌های موش‌های نر در برابر استرس نسبت به موش‌های ماده آسیب‌پذیرتر بودند.

قابل توجه‌ترین تمایز در یک سلول مغزی به نام الیگودندروسیت (oligodendrocyte) بود که گونه‌ای از سلول‌های گلیال است. این سلول به سلول‌های عصبی کمک می‌کند و نقش اساسی در تنظیم فعالیت مغز دارد. هنگامی که سلول در معرض استرس مزمن قرار گرفت، کل ساختار و بیان الیگودندروسیت در مردان تغییر کرد و بر تعامل آن با سلول‌های عصبی مجاور تاثیر گذاشت. در مقابل، الیگودندروسیت‌های ماده هیچ تغییر قابل توجهی

تاثیر استرس بر زنان بیشتر است

